

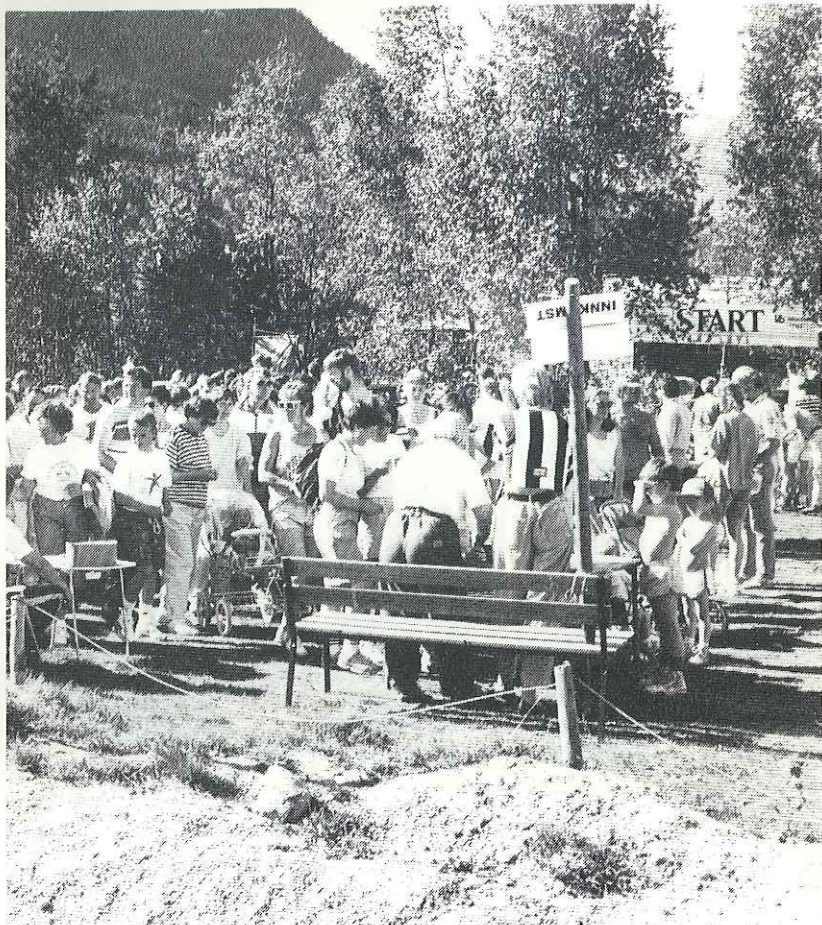


Turmarsj-nytt

NR. 3

ORGAN FOR NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 13



**Stor oppslutning om IVV's
Olympiamarsj. Her fra Voss.**

SEPTEMBER 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



Et tilbakeblikk på utviklingen innen forbundet sier oss at det tar tid å realisere nye deer. Vel, vi er blitt et folkesportforbund. Første gang jeg var med på *den* diskusjonen var generalforsamlingen i 1984. Den gang diskuterte man også hvordan vi skulle utvikle turmarsjen. *Serier* ble lansert som en nyskaping. I dag er serier både vinter og sommer en naturlig del av turmarsjen. Langvandring og rundvandring har inntil nu, bare vært på samtalenivå. I dag kan vi ønske den første rundvandring på norsk jord velkommen. Vi har åpnet for aktivitetene ski, sykkel og svømming. Sporadiske arrangementer har funnet sted på forskjellige steder i landet. Men det ser ut som vi er redde for nytenkning. Eller kanskje vi ikke har vært flinke nok til å selge oss selv og IVV-ideen? Jeg er redd det siste er tilfelle. Igjen må jeg vise til vårt langtidsprogram, hvor disse områder er utførlig behandlet. De økonomiske forhold skulle nu ligge godt til rette for et fremstøt med tanke på «de andre aktiviteter». Når disse linjer leses, har et par hundre nordmenn deltatt i folkesportolympiaden i Tyskland. Kanskje noen her henter inspirasjon til å sette igang med andre aktiviteter. Vi er avhengige av ildsjeler på mange felt.

Turmarsjaktiviteten er stadig på vei oppover. Mange arrangement trekker flere deltakere enn tidligere. Enkelte har stagnert, mens noen sågar opplever en nedgang i deltakertallet. Hvorfor? Svaret er nok mangfoldig og gir grunn til refleksjoner.

I alle fall, lykke til videre i og utenfor løypa.

*Med folkesporthilsen
Odd Ivar Ruud*

NORGES FOLKESPORTFORBUND
Boks 147, 1473 Skårer - Tlf. (02) 70 55 36

Redaktør: Jan-Kåre Martinsen - Tlf. (09) 87 48 56

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,-

Redaktørskifte

Et forbundsorgan - eller medlemsblad - trenger nye ideer og andre vinklinger for å utvikle seg i positiv retning. Etter snaut syv år som redaktør, er det nå tid for skifte av redaktør.

«Turmarsj-nytt» har snart passert sine første 12 år. For nye lesere kan det være av interesse å gjengi formannens presentasjon av bladet i utgave nr. 1/79:

«Styret i NTF har med denne første utgave av «NTF-NYTT» markert sitt ønske om en stadig bedre kommunikasjon med og mellom sine medlemmer. Her kan meninger brytes, ideer fødes og verdifulle erfaringer utvikles - samtidig som styret vil legge beslag på plass til orientering om Forbundets virksomhet. Vi ønsker «NTF-NYTT» velkommen!»

I hvilken grad man har oppfylt denne målsettingen, må leserne selv avgjøre. En utvikling fra 16 sider og et opplag på 1000, til 32 sider og 5500 distribuerte eksemplarer i dag, gir imidlertid håp om at redaksjonen har lyktes. «Turmarsj-nytt» er blitt forbundets hovedorgan. Et talerør, ikke bare til medlemmer og turmarsjdeltagere, men også utad til andre organisasjoner og etater. Bladets innhold bærer preg av dette. Det bør være en passende blanding av innlegg, rapporter, «fagstoff» og informasjon.

Det er etter hvert blitt en enkel jobb å være redaktør. Stofftilgangen er stort sett tilfredsstillende, og tilbakemeldingen fra leserne er positiv.

Bladet er økonomisk selv bærende, takket være abonnenter og annonser. Etter min mening kan vi være litt stolte av vårt hjemmelagde produkt.

Takk til alle små og store skribenter/fotografer, annonsører, abonnenter og øvrige bidragsytere gjennom disse årene.

Tidligere redaktører har vært:
1979-80: Rolf Ingolfstad, Fredrikstad
1980-84: Bjørn Dahl, Fredrikstad

Jeg takker for det grunnlaget som ble lagt gjennom mine forgjengere. En takk også til Åle og Seierstad Industrier for godt samarbeide gjennom 10 år.

Jeg ønsker min etterfølger Jan-Kåre Martinsen lykke til med en givende jobb. Det er utrolig hvor mange kontakter som etableres gjennom «Turmarsj-nytt.» Selv om man av og til har følelsen av å sitte noe på sidelinjen, gir redaktørjobben en følelse av å være med - ute i løypa rundt om i vårt langstrakte land.

Selv om jeg nå overlater skrivemaskinen til Jan-Kåre, vil jeg fortsatt gi til kjenne mitt nærvær. Side 3 i bladet vil enda noen år «være min».

Odd Ivar Ruud

Jeg ser det som en stor utfordring å overta som redaktør av «Turmarsj-nytt». Når en ser på den utvikling bladet har hatt i løpet av 12 år er det ikke tvil om at de tidligere redaktører har lyktes godt. Jeg håper dette kan føres videre. Dette kan jeg ikke gjøre alene, men sammen med alle dere, og

gjørne flere nye, som har bidratt til at vårt medlemsblad i dag er et meget positivt talerør for vår aktivitet, folkesport, håper jeg vi kan lykkes. En stor takk til deg Odd Ivar for et meget godt arbeide med bladet gjennom 7 år.

Jan-Kåre Martinsen

Bare ros til Hvalfangermarsjen

Etter å ha deltatt på Hvalfangermarsjen og Sandefjordtiern i fjor, prioriterte jeg Hvalfangeren i år også. Her vest diskuterte vi litt men ble enige å dra med tre biler. En skulle dra noe tidligere, de to andre dro fra Bergen kl. 12.00 på fredagen. Men på grunn av veiarbeide i Hardanger ble vi stående og vente, men heldigvis rakk vi fergen vi hadde planlagt. Først over fjellet var ypperlig og vi kom til Sandefjord ca kl. 20.45. Så var det ut på Kveldsvandringen, noe som var herlig etter 5 1/2 time bak rattet. Kveldsløypa er jo den samme, men fin er den jo. Kom i mål ca kl. 22.30, og da var det jo bare å legge seg for det blir en lang dag på lørdagen.

Lørdag morgen var det kaldt og skodde men værmannen hadde lovet penere vær utover dagen. Vi stilte til start ca 10 minutter over kl. 09.00, og skulle gå lang løype. Jeg hadde følge med Eirik og Inger fra Austervold. Snart hadde vi tatt igjen hovedpuljen. Løypa var den samme som i fjor, men denne gang var km-skiltene sløffet. Kanskje p.g.a. feilmerkinger i fjor. Var i mål ca kl. 13.30, da var det rett i dusjen og middag etterpå.

Blemmeballet om kvelden var det en glede å måtte være med på. Orkesteret Maxi var bl.a. med på å gjøre det moro. Heldigvis for meg ble kvelden reddet ganske tidlig da jeg bød opp Astrid. Vi danset sammen hele kvelden. Satt bare under loddtrekingen, og der var jeg så heldig at jeg vant en porselenshval som jeg ble meget glad i. La denne i en plastpose under bordet, og tenkte ikke mere på den da. Men da Maxi ikke ville spille mer, og vi måtte krysse til køys var hvalen og plastposen borte. Tenkte at den gjengen jeg var sammen med hadde tatt vare på

den. Dette fikk jeg undersøke i morgen.

Morgenen kom og det var kaldt og vind. Astrid og Mister var på plass sammen med alle de andre. I år var det ny løype. Spesielt den toppen vi var oppå hvor vi så Sandefjord og den nye traséen etter Lahelle hvor vi gikk forbi det Sportscenteret var meget fin. Håper de kan bevare denne traséen for ettertid.

Vel i mål fikk vi de etterlengtede stempler og medaljen. Etterlyste også hvalen om noen hadde funnet den, men nei. Spiste en god lapskaus, for jeg hadde jo 50 mil å kjøre hjem igjen.

Takket for meg og forlot Sandefjord ca kl. 13.30, og var hjemme ved 23.00 tiden.

Hvalen var borte, noen hadde tatt den. Men 14 dager senere, en halv time etter at jeg hadde kommet hjem fra Askøy Nordisk Vandreurke ringte telefonen og der var det en Øyvind Lorentsen fra firmaet Biko Jensen & Co som ringte og spurte om jeg hadde mistet en hval. Denne kunne jeg få igjen gratis for firmaet ga den vekk, siden Sandefjord Turmarsjklubb har vært så gode kunder der.

Gjett om jeg ble glad. 10 minutter etter at røret var lagt på satt jeg med hvalen i hånden. Jeg trodde ikke det var sant.

Så all honnør til Sandefjord Turmarsjklubb. Ikke bare løyper, funksjonærer, men også miljø og slike ting. Men at de fikser opp i ting som uærlige sjeler utfører, likedan til firmaet Biko Jensen v/Øyvind Lorentsen. En stor takk til disse.

Vi var hele åtte personer denne gang fra Bergensdistriktet. Neste gang blir vi flere.

Turmarsjhilsen Ernst

Kjetterske ytringer om fellesmarsjer med felles nummer

Av Egil Cypriansen, sendt Turmarsj-Nytt NFF, og KFM-posten, og eller vice versa.

«OBS! Alle arrangementer har samme nummer. Går du flere marsjer får du ikke stempler i deltagerkortet, men du får godskrevet alle kilometerne.»

Dette er et ordrett sitat av det gledens budskap som ble oss forkynt i Turmarsj-Nytt nr 1/91, under overskriften «Velkommen til Nordisk Vandreuke 1991». Nå er jeg kjent med det gamle ordtaket «En dåre kan spørre mer enn ti vise kan svare på». Jeg er klar over at jeg lever i et land hvor «Janteloven» gjelder uten unntak, og det er med en kalkulert risiko for å havne på turmarsjens «Dåreliste» jeg stiller det helt barnslige spørsmålet «Hvorfor?».

Hvorfor skal jeg, og for den saks skyld, alle andre, men altså i utgangspunktet jeg, ikke få Deltagerstempel for en marsj jeg beviselig har deltatt i ???? Altså, jeg spør, **hvorfor!** Jeg har en intuitiv anelse av at det ikke finnes ti vise, men håper på én vis som kan gi meg, og tusenvis andre frustrerte turmarsjgåere i dette landet et vettugt og logisk svar på hvorfor. Jeg kjenner NFF's sitt epigrammatiske aksiom: «En marsj - ett stempel». Det lyder som et hult ekko fra Unter der Linden i trettiåra, da Adolf Hitler brølte ut sitt budskap: «Ett folk - en fører», uten sammenligning forøvrig, vi vet hvordan det gikk. Jeg vet med dette at jeg har plassert meg blandt de «upper ten», på en eventuell «Dåreliste», men jeg vil til topps, lytt til folkets krav: **Slipp Barabbas løs!** Jeg er Barabbas, etter at Pontus Pilatus toet sine hender!

Jeg myrder tesen om at «Turmarsj er en folkesport!»! Uansett navnebytte, NTF til NFF, så er turmarsj en eksklusiv geskjeft for den frustrerte selvplager med sykkelig samlemani for medaljer,

og IVV-merker og hva er galt med det? Det er bare blitt slik, og så får man forholde seg til virkeligheten, selv om man liker det eller ei. Se fakta i øynene, finn rosina i pølsa, kjøttbiten i lapskausen, eller om man vil, stampelet i Deltager- og Kilometerkortet. Ja, for det er jo det som er rosina i pølsa og kjøttbiten i lapskausen, og jeg vet ikke hva, det er jo derfor vi går, la det være klinkende klart. Altså, rosina i pølsa og kjøttbiten i lapskausen, ikke enten eller, men både og!

Vi kunne snu på flisa og si: En marsj flere deltagerstempel, men du får bare godskrevet 10 kilometer. Det ville være å relatere Turmarsjens intensjoner med det Olympiske motto: Målet er ikke å vinne, men å delta! Derfor flere deltagerstempel, ville det være mer rettfærdig og logisk? Mitt svar: Ja - Nei, eller omvendt. Man kunne kaste terninger, det er vel det som er gjort, det var iallefall det han gjorde Cesar før han krysset Rubicon: «lakta est alea» kvad han, den djerve Cesar, og gikk i vannet. Selv om man sitter sentralt på Skårer, ja kanskje nettopp derfor, er det viktig å holde seg orientert om hva som foregår ute i bushen, i det smule fedreland mellom kjølen og det store bølgende hav. Mumlingen i bushen lyder: Det er høl i hodet. Barabbas går herved i dekning. Mitt ærbødige råd til de som styrer våre marsjer må bli: Lytt til folket! Fjellregel nr. 3: Det er ingen skam å snu! Jantelovens paragraf 10: Du skal ikke tro du kan lære oss noe! Jeg tar sjansen.

Med kjettersk turmarsjhilsen
Egil og Croll & Co, Ltd.

SVAR TIL

Egil og Croll & Co, Ltd.

Ingen husker snøen som falt i fjor, eller ingen vil huske den!

Så vi gjentar fakta, vedr. fellesmarsjer og IVV-stempling:

- fra 1975 til 1984 ble marsjene arrangert på **samme dag overalt = 1 stempel**
- fra 1985 til 1988 = flere dager, men **1 stempel**
- 1989 tøyte vi IVV's retningslinjer for langt og ga forskjellig stempel for hvert arrangement
- 1990 strammet vi inn, **samme stempel på alle arrangementer som gikk på samme dag. Men likevel «vi ble hengt» internasjonalt.**

Et arrangement er et stempel, om eks. Olympiamarsjen arrangeres over flere dager er det likevel bare ett stempel og NFF er forpliktet til å følge IVV's retningslinjer.

og selvom «... man sitter sentralt på Skårer...» eller *nettopp derfor*, har man tall fra hele landet, og de tallene forteller en helt annen virkelighet enn noen få arrangører og deltagere mener. Bare for å ha nevnt det - deltagelsen på Olympiamarsjen på «bare IVV» i 1991 var som i 1990 - men vi fikk omlag 9000 flere mennesker til å gå for medalje.

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 informasjon fra.

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



Ø.M.K. – Boks 139 – 1473 Skårer

Virkinger av mosjon på hjerte og kretsløp

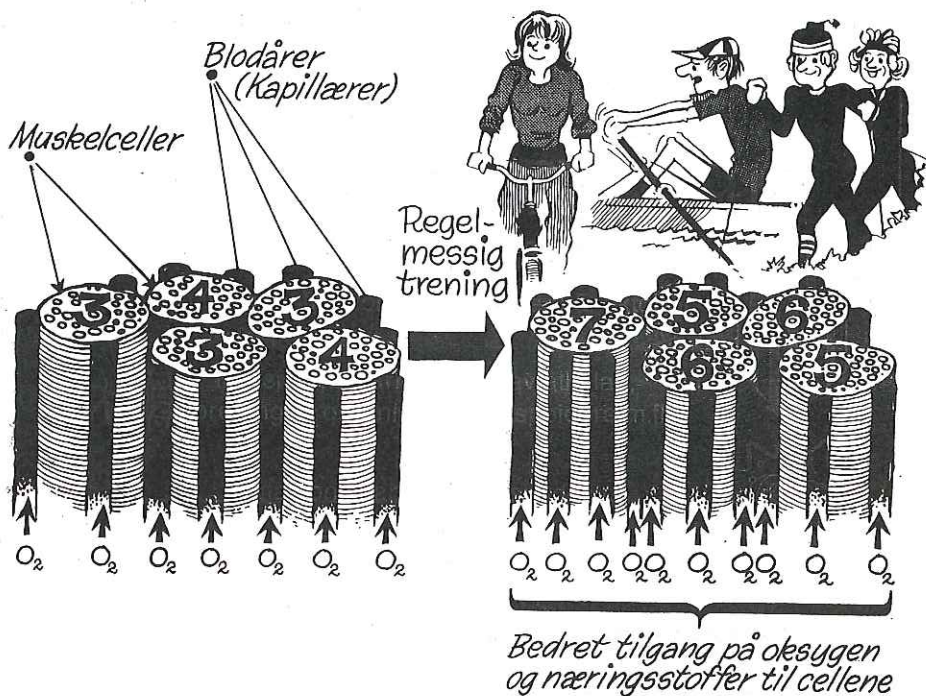
Virkingen av mosjon på muskulaturens blodforsyning.

Den forbedringen i kondisjonen vi opplever ved økt mosjonsaktivitet skyldes ikke bare utvikling av hjertets pumpekapasitet, men også **sirkulatoriske** og **biokjemiske** tilpasninger i muskulaturen. De imøtekommer de økte krav til energiomsetning under fysiske anstrengelser.

Regelmessig trening fører således til en økning i muskulaturens kapillærtetthet (antall hårrørsårer rundt hver muskelcelle). Denne økningen synes først og fremst å gjelde de muskelceller som tas i bruk under trening.

På bildet ser vi hvordan hver muskelcelle til venstre har 3-4 blodårer rundt seg, mens situasjonen til høyre (etter en periode med regelmessig trening) er at hver av muskelcellene har fått fem til syv blodårer til disposisjon. Dette vil rimeligvis tilgodese muligheten for økt tilgang på oksygen (O_2) og næringsstoffer når det trengs.

Det bør understrekes at en slik utvikling av muskulaturens blodkarnett skjer over forholdsvis lang tid (flere måneder med regelmessig mosjon).



VELKOMMEN TIL EN AKTIV TURMARSJHELG

Fredag 27., lørdag 28. og søndag 29. september 1991

Vi begynner fredag med:

NATTVANDREREN

fra Bjørkelangen Videreg. skole
Start kl. 20.00-00.00
10, 15, 20, 25, 30, 35 og 40 km
Overnatting etter forhåndsavtale
Bjørkelangen Sportsforening
fortsetter lørdag med



STOMPERUDMARSJEN

fra Sørums Idrettsplass, Lørenfallet
Start: Kl. 09.00-12.00 for 24 km
Kl. 09.00-13.00 for 11 km

Sørums Idrettslag

LØRENSKOGMARSJEN

fra Hammer skole, Gamleveien
Start: Kl. 14.00-16.00, 10 og 20 km
Overnatting etter forhåndsavtale
Lørenskog Skiklubb
og avslutter søndag med



HØSTMARSJEN

Trosterud skole, Tvetenvn. 181, Oslo 6
Start: Kl. 09.00-12.00 for 24 km
Kl. 09.00-13.00 for 11 km

Østmarka Marsjklubb

IVV's Olympiamarsj - en kjempesuksess - på Voss gikk man mann av huse. . . .

Selv om det vil bli noen få arrangementer utover høsten, må vi allerede nå slå fast at marsjen ble en kjempesuksess:

- 175 arrangementer er avviklet
- over 20.000 deltagere har gått for sølvmedaljen
- 1.400 gikk på «bare IVV»
- 2.000 deltagere i marsjen ble bare registrert for Verdensrekordforsøket, og flere blir det!

VOSS SLO ALLE

1.277 marsjdeltager, i tillegg til 1.187 som bare ble registrert i verdensrekordforsøket i forbindelse med IVV's Olympiamarsj.

Stjørdal ble nr 2 med 510 og Trondheim nr 3 med 431 deltagere.

Men det er klart at den prosentvise deltagelse nok var større på små steder. Så vi sier **takk til dere alle, dere gjorde en kjempejobb.**

Vi har tatt en prat med Jon Aske, nestleder i Voss IL. Jon kan ikke gi noen forklaring på hvorfor det blir så mange deltagere på Voss når det arrangeres marsj. Det gjelder jo også for TV-marsjen, hvor Voss topper statistikken.

I turmarsj er det ingen vinner, men Voss vant, ikke bare i NFF sammenheng men ble også vinner av FIFOL-klassen, fra 10- til 25.000 innbyggere.

På Voss ble det registrert 2.700 deltagere. Hva er det du/dere gjør som andre ikke gjør?

- Tja, si det, nei jeg synes jo i grunnen turmarsj - i forhold til andre stevner - er enkelt å arrangere, og det er fremfor alt moro. Voss IL er et all-idrettslag, og flere av gruppene har egne trimutvalg, så er det min jobb å koordinere, og få alle til å dra i samme retning. Jo, det faller nok en del jobb på meg, og PR-arbeidet er kanskje mest tidkrevende, men det er heller ikke så stor jobb.

- Du aktiviserte også skolen?

Ja, samarbeide er nøkkelen, vi fikk ti skoler ut å gå.

Marsjmiljø på Voss, er det noe miljø, eller er det bare via TV-marsjen dere kom igang for mange år siden?

Nei, noe marsjmiljø har vi ikke, men en gang i fjor stelte vi til en liten marsj som gikk rett opp på fjellet. Den gikk fra havets overflate helt opp i 12-1300 meter, det var dårlig vær, og likevel kom det 250 deltagere fra lokalbefolkningen.



Velkommen til Kongsvinger

Lørdag 5. oktober

KONGSVINGER TIER'N

10 og 20 km, starttid kl. 08.00-12.00

Start/innkomst; Kongsvinger Festning

Opplysninger: Geir Myren, tlf. (066) 14 355

AKERSHUS HV-DISTRIKT 04 BIL



Noe spesielt må det være, men når vi tenker Voss, tenker vi vinteridrett, hvordan er aktiviteten ellers?

Aktiviteten er stor. I vårt lag er det 1100 medlemmer, og det er mange, ja alt for mange idrettslag i distriktet. I Voss IL er vi aktive i svømming, turn, nordiske grener, alpint og selvfølgelig friidrett. - også turmarsj da?

Ja, det er moro, og det er klart vi skal være med på TV-marsjen 13. oktober!

Ordføreren i Lødingen kommune, Normann Aasjord, har skjont det!

Av innkalling til formannskapsmøte 29.05 leser vi nemlig - siste punkt på dagsordenen: «... kl. 18.00 - Folk i Form til OL. Nasjonalmosjonen - Å GÅ - utøves i praksis».

... det vil nok bli misoppfattet om vi

oppfordret alle politikere til å gå! Men vi kan jo tillegge «til å gå marsj». Vi synes også at Lødingen skal beholde sin ordfører, kanskje han vil oppfordre noen kollegaer til å gå!

I følge Stavanger Aftenblad kan vi lese en del om Verdensrekordforsøket. Det ble - av Folk i Form til OL - registrert 230.000 deltagere i Verdensrekordforsøket.

Oppslutningen på Kvitsøy var fantastisk, 74% av befolkningen deltok. Trysil melder om 41%, Skedsmo 36% og Voss totalt 19%, men altså best i sin klasse.

I de større byene var deltagelsen heller dårlig. Oslo burde skamme seg, bare 2,4% oppslutning. Bergen hadde 1% og i Trondheim ble 5% registrert.

Evaluering av IVV's Olympiamarsj

Mens arrangementene pågikk, fikk vi en del frustrerte telefoner fra arrangører som følte seg usikre når det gjaldt Folk i Form til OL (FIFOL) og verdensrekordforsøket. Selv fant vi ut at vi måtte undersøke om vi visste nok om våre arrangører, og de om oss, for å få tips som kunne brukes i fremtiden.

180 skjemaer ble sendt ut, og svarprosenten ble 51 som må sies å være meget bra. Takk for hjelpen.

3 små premier ble lovet, og vinnerne ble:

1. Sjøsandens FSK
2. Modum TMF
3. Dyrøy MK

Styret har også fylt ut skjemaer, og når dette er koplet sammen, må vi på kontoret si oss meget fornøyd. Det beste av alt er at arrangører, styre og kontor har samme syn «på saken» - Ved et fortsatt godt samarbeide skal vi sammen klare å få mye ut av dette.

Deler vi «tvilerne» mellom uenig/ enig får vi følgende resultat. Styre-

medlemmenes svar er ikke medtatt.

87% av arrangørene mener at de forstår forskjellen mellom de forskjellige arrangementer som har OL i navnet. Gjennomsnittspoeng 4,38 av 5,00 mulige.

Forholdet til FIFOL, informasjon og service er ikke så bra som det burde være, og vi vil underrette FIFOL om arrangørenes mening. Gjennomsnittspoeng 3,41 og 3,19 av 5,00 mulige.

Service og informasjon fra oss har av 5,00 mulige poeng fått en gjennomsnitt på 4,6 - vi takker og forsøker om vi kan komme opp i 4,8 neste gang.

Vårt forslag til pressemeldinger fikk gjennomsnittspoeng 4,15 av 5,00 mulige.

NFF's generelle annonsering gjennom Media-Riks (43 aviser) bør vurderes, kanskje pengene kan brukes på en bedre måte. Annonsering tilsvarer omtrent 100 kroner pr. arrangør.

Gjennomsnittspoeng 3,43 av 5,00 mulige.

Noe uenighet om det er en fordel med mange arrangementer på omtrent samme tid.

Arrangørene synes dog å være fornøyd med 10 dager. Uenighet om en dag er stor. Et lite flertall sier seg enig i at det er en fordel med alle arrangementer på samme dag og mener at stor aktivitet gir flere deltagerer for alle.

55% av arrangørene mener ikke verdensrekordforsøket hadde noe å si for den høye deltagelse. Gjennomsnittspoeng 3,26 av 5,00 mulige.

89% mener at et arrangement bør ha både 5 og 10 km løyper. Gjennomsnittspoeng 4,52 av 5,00 mulige.

55% mener at løyper på 2-3 km ikke kan kalles turmarsj, men 74% mener at barn i før- og barneskoler likevel skal gis mulighet for å få Olympiamarsjens medalje, dersom skolene arrangerer en lukket marsj på 2-3 km i skoletiden. Gjennomsnittspoeng 3,23 av 5,00 mulige.

66% mener at medaljekvaliteten har mye å si for deltagerne, men deltageren er ikke så villig til å betale mer for en medalje. Gjennomsnittspoeng 3,94 av 5,00 mulige. Høyere startgebyr for kvalitet: Gjennomsnittspoeng 2,77 av 5,00 mulige.

68% mener det lønner seg å annonsere i lokalavisene. Gjennomsnittspoeng 3,70 av 5,00 mulige.

Vi provoserte og sa «deltageren er ikke interessert i medalje». 84% var **uenig** med oss, og vi mente det da heller ikke. Det samme gjelder vår påstand om at deltageren like gjerne vil ha et diplom, 95% mente vi var sprø som kunne påstå noe slikt.

Medalje: Gjennomsnittspoeng 1,87 av 5,00. Vi trodde på 1,5.

Diplom: Gjennomsnittspoeng 1,46 av 5,00. Vi trodde på 1,5.

At det bør bli et bedre samarbeide mellom skoler, lokalaviser, idretts- og bedriftsidrettskretser, med andre NFF arrangører og FIFOL arrangører var alle enige i. Samarbeidet oppnådde en gjennomsnittspoeng på 4,4 av 5,00 mulige.

Til de som nå griper kalkulatoren er det det å si: ikke alle har svart på alt, og ettersom «tvilerne» er ganske forskjellige er det ikke fair og sammenlignbare % helt opp mot gjennomsnittspoeng.

Vi ba om tips til forbedringer, og vi fikk en del forslag som vi nå jobber videre med.

- Mange tips gikk ut på at vi måtte forklare forskjellen på de forskjellige arrangementer. Profilere bedre på
- at bare våre NFF-arrangementer har IVV-stempel
- at vi har toppkvalitet når det gjelder medaljer, service

Et par arrangører mener vi skal forlange, og kreve at avisene tar inn stoff. Kjære arrangør, det er redaktøren som bestemmer hva avisen skal skrive om, og vårt lille annonsebudsjett er dessverre helt uten betydning for avisene.

Det er selvfølgelig også et par stykker som mener at det skal være forskjellig IVV-stempel for hver dag. Til det er svaret som tidligere:

- Vi må følge IVV's retningslinjer, og vi tillegger at IVV-deltagelsen var like stor som i 1990.

Det er videre foreslått en profilering og markedsføring som ligger helt utenfor våre økonomiske muligheter. Forbundet har en bruttoavanse pr medalje på kr 5,85. Ettersom gjennomsnittlig 2/3 av deltagerne er voksne har arrangøren en bruttoavanse på gjennomsnittlig kr 8,33.

Kan opplyse at portoregningen for Olympiamarsjen vil komme på omlag

kr 32.000, i tillegg kommer trykksaker for min. 30.000, annonser for kr 20.000 og så har vi ikke kalkulert med alle de faste utgifter som forbundet har.

Vi anser IVV's Olympiamarsj som et markedsføringstiltak i seg selv, men det er klart vi vil vurdere hvordan vi best kan utnytte de små ressurser vi har til rådighet.

Leseren's hjørne

Hallo!

Jeg er ei jente på 12 år som har gått turmarsj i over et år nå. Jeg synes det er kjempegøy. Fordi arrangørene alltid er så blide. Jeg har nettopp tatt timarsj-merket, og nå er jeg i ferd med og ta tredvemarsj-merket. Jeg synes turmarsj er kjempegøy. Det synes pappaen min også. Det er han jeg går sammen med.

*Mange glade hilsner
glø'marsj går.
Anita, Åsgårdstrand*

Turmarsj i Setesdal

Værgudene viste seg ikke fra sin aller beste side den helgen da Hovdenmarsjen og Åraksbømarsjen gikk av stabelen den 13. og 14. juli 1991. Og det var også en god del vann i elver og bekker og i myrene på grunn av nedbør og snøsmelting når en gikk de lange løypene. Men heldigvis så kom det ikke så altfor meget regn fra de regntunge skyene som hang over landskapet under arrangementene. Og det blåste også litt kjølig på de høyeste stedene på Hovden når en der gikk den lengste løypa. Og det var litt uvant å ta seg igjennom snøfonner midt i juli måned, men på Hovden gikk en gjennom tre stykker på turen. Og selv om det er andre året jeg tar disse to marsjene så regner jeg med at det skal bli tradisjon å ta med seg disse i midten av juli så lenge disse marsjene eller så lenge helsen og interessen for turmarsj holder seg. For været til tross så var det litt av en opplevelse å komme seg gjennom de lange løypene.

Charles Alfsnes

VELKOMMEN TIL POSTMARSJEN I FREDRIKSTAD SØNDAG 17.11.1991

Start fra FIF-huset - Åsebråtveien kl. 08.00-12.00

Distanser 5, 12 og 20 km.

Startkont.: Voksne kr. 30,00 - barn kr. 20,00.

NY MEDALJE

Oppl.: Birger Mostad, tlf. (09) 31 03 11/39 14 49

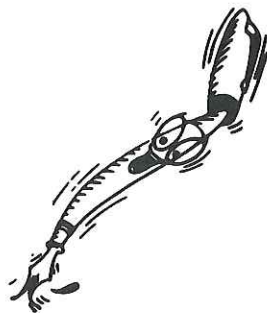


LESERENS HJØRNE

- 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.



10 mils debutant

Jeg hadde nå ikke vært så lenge med i turmarsjmiljøet før jeg for første gang hørte snakk om de forskjellige 10-mils marsjene. Og jeg fikk raskt den oppfatning om at det å gå en ti mil var selvpining av første klasse. Men etter et par års tid begynte jeg faktisk selv å lure på om jeg skulle prøve meg på det, uten at jeg ga slipp på oppfatningen om selvpining. Jeg hadde faktisk allerede på dette tidspunkt begynt å øke periodevis fra de korte til de noe lengre løypene. Og begynte da å gå over mer og mer til de lange løypene inntil 36 kilometer. Så da Gaugenmarsjen sto for døren den 4. mai 1991 var tiden inne til å gjøre det første forsøket. Og etter 17 timer var de 10 milene unnagjort, og det var nå hardt nok. Men for å si det som det var så hadde jeg nok ventet det hardere enn det var. Om dette nå blir den eneste 10 mil i 1991 så fristet det til gjenntagelse til neste år. Og mulighetene er til stede for at det også kan bli flere enn en 10-mil i løpet av et år, i årene som kommer.

Charles Alfsnes

København City Tour

Dansk Motions Forbund innbyr til 14 km Grønn By-Vandring i København.

Dette er en permanent vandretur gjennom det deilige og grønne København.

Til fots kan man her få en visuell opplevelse av byen med dens mange og kjente bygninger og severdigheter.

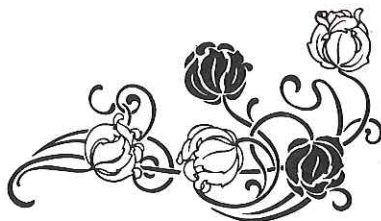
Vandringen er åpen for deltagelse på alle årets dager.

Startsted: Ibsens Hotel, resepsjonen, Vendersgt. 23, 1363 København K.

Starttid: Daglig mellom kl. 09.00 og 16.00.

IVV-stempel: Det gis kun ett deltagerstempel pr. år. I kilometerkortet kan det stemples maks 2x14 km pr. dag.

Grupper: Større grupper (15) personer bør kontakte Orm Hansen, tlf. 42 86 42 48, i god tid før marsjen da det vil lette ekspedisjonen.



RETNINGSLINJER

for gjennomføring av folkesportsarrangementer

Generelt

Jfr Norges Folkesportforbunds lov § 8 gjelder nedenstående retningslinjer for gjennomføring av folkesportarrangement i Norge.

1. Antall arrangementer, koordinering

- 1.1. Medlemmer av NFF kan i tillegg til to turmarsjer med tilknyttede kveldsmarsjer (tilleggsavgift for kveldsmarsjer) og forbundets fellesarrangementer, arrangere maksimalt ett arrangement av aktivitetene sykkel, ski og svømming.
NFF kan dispensere fra denne bestemmelse.
- 1.2. NFF utarbeider terminliste innen utgangen av august. Avstanden mellom to IVV-arrangementer av samme aktivitet (unntatt fellesarrangement/serier) som avvikles på samme dag, skal være minst 100 km. Er avstanden mindre, skal alle berørte parter gi skriftlig tillatelse før et nytt arrangement kan godkjennes. Ansienniteten vil være avgjørende dersom flere medlemmer ønsker arrangement på samme dato innenfor 100 km grensen.
- 1.3. IVV-marsjer som ønskes medtatt i IVVs og NFFs terminlister, skal være innsendt til forbundet innen 20.juni.
At arrangementene er oppført i ovennevnte terminlister, er ikke ensbetydende med at de er godkjent som IVV-arrangement.
- 1.4. Dersom medlemmer ønsker å igangsette nye arrangementer, eventuelt ønsker å endre navn og dato for bestående arrangement, skal forslag til navn og dato forelegges styret i NFF for godkjennelse.
I tilfelle negativ avgjørelse, kan anke med begrunnelse forelegges forbundsstyret på nytt. Avgjørelsen er da endelig.

2. Program/reklame

- 2.1. Medlemmer av NFF er forpliktet til å skrive ordrett i sine program og sin reklame: "Tilsluttet Norges Folkesportforbund - NFF - og Det Internasjonale Folkesportforbund - IVV".
Det nasjonale og internasjonale emblem skal samtidig anvendes. Det er ikke tillatt å anvende andre forbunds emblemer, hvis disse ikke er godkjent av NFF/IVV.
- 2.2. Ved egne arrangementer er medlemmer forpliktet til å fremlegge program/reklame som på forhånd er tilsendt fra andre arrangører tilsluttet NFF eller andre IVV-forbund.
- 2.3. Reklame/materiell fra foreninger/forbund som ikke er tilsluttet NFF/IVV, skal avvises.
Det samme gjelder for stempling av trimbøker og lignende.
- 2.4. Salg av NFF/IVV-materiell hører til arrangørens plikter, og det betales ikke godtgjørelse ved videresalg av offisielt IVV-materiell.
(Ved salg av NFF-materiell får arrangøren en del av avansen.)
- 2.5. Det skal innsendes minst 2 arrangementsprogram til forbundet¹

¹ Generalforsamlingsvedtak 1982 - utgitt i opptrykk

3. Avlysning/tilbakebetaling

- 3.1. Hvis avlysning er nødvendig grunnet forre majeuere, skal dette omgående meldes til NFF. Arrangøren skal omgående melde avlysningen til medlemmer som er tilsluttet NFF. Arrangøren er forpliktet til å tilbakebetale evt. forhåndsbetale beløp fra påmeldte deltakere, uten omkostninger for disse.
- 3.2. Innbetalte startgebyr refunderes ikke ved uteblivelse fra et arrangement, med mindre legeattest for sykdom fremlegges senest en uke etter arrangementet.

4. Startgebyr

- 4.1. Startgebyret skal ikke overstige forbundets satser, og bør være mindre for pensjonister.
- 4.2. Det skal være mulig å delta i et arrangement uten å motta medalje, men kun IVV- stempel. Startgebyret for disse deltakere fastsettes av NFF. Slik deltakelse teller ikke i arrangementets medaljeregnskap.
- 4.3. Hvis en deltaker har betalt startgebyr til medalje eller årstegn og arrangementets korteste distanse er gjennomført, har vedkommende krav på medalje eller årstegn. Bevegelseshemmede mottar medalje eller lignende, dersom de kan fremvise minst ett kontrollklipp klippet ute i løypen - i startkortet. Manglende medalje ettersendes snarest, uten omkostninger for deltakerne, såfremt det ikke klart fremgår av programmet at medaljeantallet er begrenset.

5. Medaljer og bånd

- 5.1. Det er ikke tillatt å kopiere medalje fra andre arrangementer. I stedet for medaljer kan benyttes: Platte i tre eller porselen, krus, glass, skjold med medalje påsatt, statuett mv.
- 5.2. Ulike distanser kan markeres med forskjell på medaljevalør/bånd eller ved påskrift.
- 5.3. Ved et arrangement må det ikke tilbys deltakerne å velge mellom mer enn to medaljer/premier med forskjellig motiv. Medaljer fra et arrangement kan ikke benyttes ved andre medlemmers arrangementer; unntatt herfra er forbundets fellesarrangementer.
- 5.4. Når et terminfestet arrangement er avviklet, kan det ikke gjentas på en annen dato (unntatt er forbundets fellesarrangementer)
- 5.5. Kjøp og salg av medaljer er forbudt. Unntatt er erstatning for tapte medaljer.

6. Startsted/Innkomststed

- 6.1. Sanitæranlegg bør være tilgjengelig ved start/innkomststedet. Det bør være mulighet for bilparkering.

TURMARSJER/VANDRINGER:

7. Løyper/distanser

- 7.1. Et arrangement kan bestå av inntil fire forskjellige distanser. Det er ikke tillatt å legge en distanse slik at en må gjennomføre en kortere distanse flere ganger.
Kort distanse må ikke være under 10 km.
- 7.2. En turmarsj skal ha minst en kort- og en mellomdistanse.

Distanser :

Sommer: 1.april til 31.oktober:

| | |
|---------------|--------------------------------------|
| Kort løype : | Ikke under 10 km og ikke over 20 km |
| Mellom-løype: | Ikke under 20 km og ikke over 30 km. |
| Lang løype : | Ikke over 40 km. |

Vinter: 1.november til 31.mars

| | |
|--------------|--------------------------------------|
| Kort løype : | Ikke under 10 km og ikke over 12 km. |
| Lang løype : | Ikke under 15 km og ikke over 20 km. |

En flerdagsmarsj skal ha minst en mellom- og langdistanse.
I helt spesielle tilfeller kan NFF gi dispensasjon fra ovennevnte regler.

- 7.3. De oppgitte distanser skal være oppmålt med en nøyaktighet på pluss/minus 10 %; maksimalt 2 km.
- 7.4. Alle løyper skal være tydelig merket, og de forskjellige distanser skal tydelig fremgå av oppmerkingen.
- 7.5. Merkeband/piler og lignende skal være av en slik beskaffenhet at de identifiserer arrangementet.
Under hele arrangementet kontrolleres at oppmerkingen er i orden.
- 7.6. Løypene skal legges i et så avvekslende terreng som mulig, og man bør unngå asfalterte eller sterkt trafikkerte veier. Løypene skal være lett fremkommelige. Dersom helt spesielle områder ønskes benyttet, skal det være alternative løypemuligheter.
Det skal fremgå av programmet i hvilket terreng løypene går og om det er fremkommelighet for rullestoler og barnevogner
- 7.7. Klasseinndeling og tidtåkning er ikke tillatt.
Seneste innkomsttid fastsettes slik at det er mulig for alle deltakere å gjennomføre de respektive distanser innenfor tidsfristen.

8. Kontroll - Rasteplasser - Sanitet - Orden

- 8.1. I alle løyper skal det være kontrollører som klipper eller merker av på startkortet at deltakerne har passert.
Kontrollene plasseres slik at distansene må gås fullt ut.
- 8.2. Det skal opprettes rasteplasser ved arrangementer hvor distansen er 10 km eller mer.
Sanitæranlegg bør være tilgjengelig på rasteplassene. Det skal være mulighet for kjøp av forfriskninger på rasteplassene. Prisene skal være rimelige. Rasteplassene skal primært være en hjelp for deltakerne. Det skal være oppslått prislister på alle rasteplasser. Såvidt mulig bør det tas forholdsregler mot at det opprettes rasteplasser av andre uten arrangørens tillatelse. Det bør ikke være lengre enn 10 km mellom rasteplassene.
- 8.3. Det bør opprettes sanitetstjeneste på rasteplassene og/eller i løypene. Saniteten må ha mulighet til å avhjelpe lettere skader.

- 8.4. Arrangøren kan vise bort deltakere som viser usportslig opptreden. Ved påtale og/eller inndragelse av startkort, skal dette meldes skriftlig til forbundet og eventuell klubb.

9. Deltakerbevis/kilometerbevis - Stempling av IVV-kort.

- 9.1. Deltakerbevis og kilometerbevis skal kunne kjøpes og stemples ved alle godkjente IVV-arrangementer.
- 9.2. Deltaker- og/eller kilometerbevis stemples etter at de respektive distanser er fullført.
Bevisene skal fremlegges personlig av innehaveren.
Stempler andre steder enn i beviset er ikke gyldige.
- 9.3. Ved en-dagsmarsjer gis det ett stempel, og ved fler-dagsmarsjer gis det stempel med stigende kontrollnummer etter hver dags marsj. I kilometerbeviset innføres den samlede gjennomførte distanse.
- 9.4. Marsjer som arrangeres over to dager for å gi deltakerne større valgmuligheter for deltakelse, er ikke fler-dagsmarsjer, og det gis kun ett stempel. Dette gjelder også for deltakere som melder seg på og gjennomfører flere distanser. I kilometerbeviset innføres den samlede gjennomførte distanse.
Fler-dagsmarsjer er arrangementer hvor det på to eller flere påfølgende dager går forskjellige løyper som er omtrent like lange, og hvor det etter at den samlede distanse er gjennomført kun gis en medalje.
- 9.5. En deltaker har kun krav på å få stemplet sine bevis når distansen er gjennomført. (minimum 10 km)
Bevegelseshemmede får stemplet sitt deltakerbevis dersom de kan fremvise minst ett kontrollklipp - klippet ute i løypen - i startkortet.
- 9.6. Stemplene sendes arrangøren fra NFF og skal returneres på den første hverdagen etter arrangementet.
- 9.7. Fulltegnede bevis som er innlevert ved et IVV-arrangement, skal straks etter arrangementet sendes til NFF. Deltakerne får deretter tilsendt det respektive folkesportmerket direkte.
- 9.8. Spesiell stemplingsanvisning er utgitt - og skal følges.

Harstadmarsjen

Harstadmarsjen ble avviklet for 9 gang, søndag 16. juni.

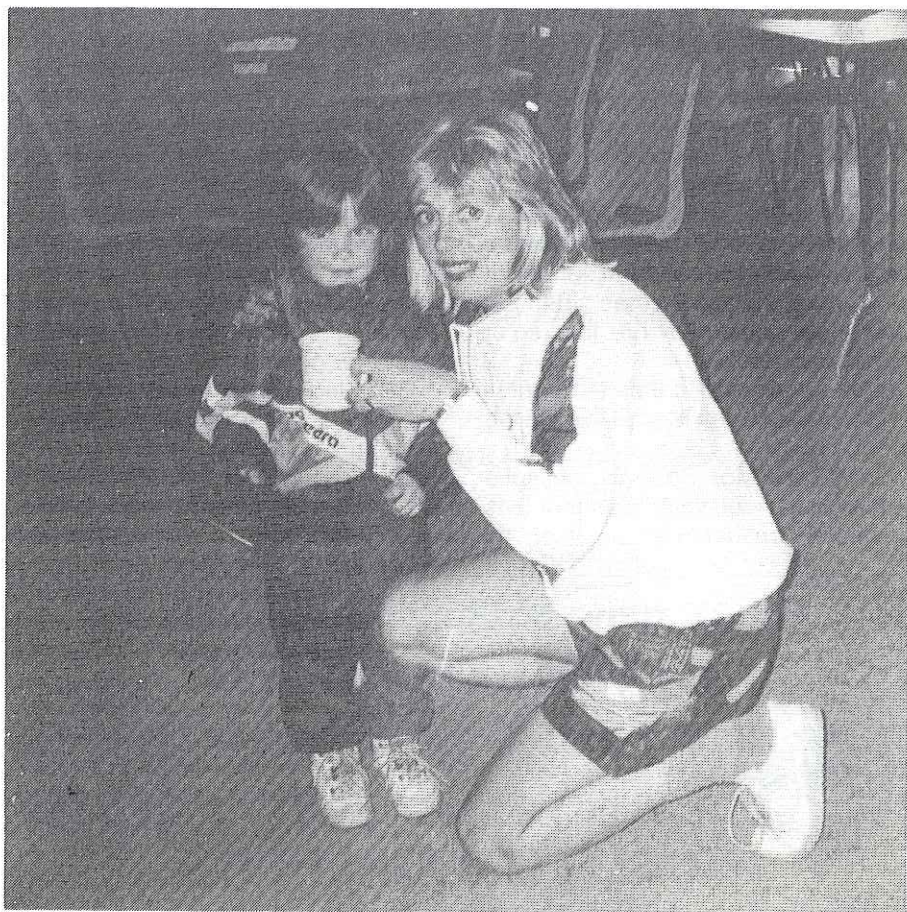
I tradisjonen tro var været også kjempeflott dette år. 310 deltakere gjennomførte marsjen. Dette år hadde vi tre løypealternativer: Ei løype på 1 mil som var barnevogn og rullestolvennlig, de to andre løypene var på henholdsvis 15 og 25 km, disse løypene var på veg av asfalt og på gode stier.

Det som skilte denne marsjen ut fra tidligere marsjer er at i år var det mere

turmarsjgåere fra vårt eget distrikt enn tilreisende.

På bildet får Irene Kleiving Eriksen fra Harstad kruset for yngste deltaker. Hun er bare tre år, men hun er allerede blitt en erfaren turmarsjgåer. På bildet får hun kruset av Torill Bille.

*Med hilsen
for Harstadmarsjen
Torill Bille*



Marsj med konsekvenser!

Etter fullført Mor Soon marsj var vi i ferd med å foreta hjemreisen, og fant da et ark under vindusviskeren med følgende tekst: GRATULERER! Deres praktfulle Parkering har herved kvalifisert Dem til 1 års gratis medlemskap i Underutviklede Bilisters Landsforening. Hilsen B. Ølle. Parkoman.

Samme skrift fant jeg forøvrig på samme sted året før. Hermed må jeg bare tilstå at jeg føler meg habil som medlem i en eller annen U. forening, i og med at jeg 2 år på rad har funnet slike flokser under viskeren uten å ta kontakt med Hr. Ølle eller andre Honoratiorene innen administrasjonen for dermed å få brakt på det rene hva som var så praktfullt ang. min parkering.

Jeg så over situasjonen, og fant at jeg stod med rimelig avstand til naboen slik at dørene kunne åpnes uten å dulte bort i han. Jeg kunne riktignok ha rygget ca. en m. lenger ut mot kanten av plassen, men siden jeg stod på linje med de øvrige, fant jeg at dette var i orden.

Siden det nå er blitt utdelt «Hedersbevisninger» så kan man jo like gjerne fortsette.

Jeg mener Mor Soon burde søke medlemskap i et visst forbund hvis administrasjon befinner seg i en by

lenger mot nord, og jeg tror M. S. ville bli æresmedlem promte, noe jeg begrunner på følgende måte.

Da M. S. allerede i 1990 hadde ovenfornevnte epistel ferdig trykt, tyder dette på at det ikke var første gang M. S. hadde vært utsatt for slike U. folk som meg, og enda har de ikke fått den ide å sette ut en parkovakt eller to, til rettledning, slik som flere andre arrangerer gjør, som f.eks. Banemarsjen.

En annen grunn: når man har en slik natur som Son og omegn så burde det være unødvendig å la løypa gå mil etter mil etter endeløse asfaltveier med tildels stor biltrafikk, og med utsikt til nypløyde jorder i et flatt landskap, ikke ulikt Nijmegen.

Jeg har også i årene fremover planer om å kaste glans over marsjen ved mitt nærvær, så sant ikke store naturkatastrofer, krig og atombombedropp skulle legge vansker iveien. Jeg håper da å få treffe Hr. Ølle eller en parkovakt, slik at jeg kan få en grundig innføring i parkeringens allehånde mysterier og irrganger.

P.S. Jeg håper tiltaleformen du fortsatt vil bli brukt turmarsjvenner imellom.

*Med tusen vennlige
turmarsj hilsner
Arne Elton*

For 27. gang ønsker vi velkommen til

ØSTMARKMARSJEN

Søndag 6. oktober

10 - 20 km

Start fra Skullerudstua

OSLO GANGKLUBB

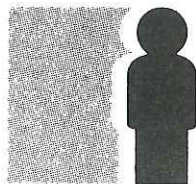


Bli med på den 11. TV-marsjen



ET NYTT LIV

12. og 13. oktober 1991



Hele overskuddet går til årets TV-aksjon

De går på Jan Mayen, på Svalbard og Eko-fisk.

De går fra Kirkenes i nord til Kristiansand i sør -
og på mer enn 200 andre steder her til lands.

Startgebyr kr 25,- for stor og liten inkl. medaljen.

IVV-stempling (samme nr. alle startsteder).

Distanser under 10 km gir ikke rett til å få IVV-stempel.

Opplysninger om startsteder, ring etter 1. oktober:

Dagtid: NFF 02-70 55 36. Etter kl. 17.00:
Jan-Kåre, 09-87 48 56, Annie 081-44 452
Hans Helge 083-86 109, Bjørn 066-54 709
Eli 041-41 398, Per 07-55 41 40

I 1990 var det over 20.000 deltagere,
og overskuddet ble kr 375.000,-.

La oss bli flere i år, la overskuddet bli større!!

TV-MARSJEN ET NYTT LIV

går av stabelen 13. oktober.

Invitasjon er utsendt, og arrangørenes påmeldingsfrist er 9. september.

Vi har i år hatt anledning til å treffe alle fylkeslederne, og vi vil sterkt oppfordre alle arrangører til i gjennom sin fylkesleder å få kontakt med kommuneaksjonslederen.

Arrangørene vil som vanlig få tilsendt «Arrangør-Tips» og kan få hjelp til pressemeldinger.

Materiell: medaljer, plakater, startkort etc vil bli utsendt fra 26. september til 1. oktober.

Vi oppfordrer alle som kan gå, til å gå TV-marsjen «Et nytt liv» - overskuddet i 1990 til Redd Barna ble kr 375.000.-. Gå med, gjør årets overskudd større. Innsamlede midler kommer til nytte og hjelp for mange funksjonshemmede i u-landene.

Gi et nytt liv - da vel! Gå TV-marsjen.



50 x 40



HEI

I TURMARSJ ER DET INGEN ALDERSGRENSE





Velkommen til den 15.

IMÅS MARSJEN

i Grimstad

lørdag 28. og søndag 29. september -91

Distanser: Begge dager 10, 20 og 40 km

Overnatting fra fredag til søndag

Oppl.: Eli, tlf. 041-41 398



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 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.

Norges Folkesportforbund 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!

2. IVV Volkssportolympiade

Som kjent ble det ved juletider oppfordret til å sende inn forslag til FIFOL, som da 12. februar skulle velge Norgesaktiviteten. Ikke uventet ble Norgesaktiviteten - å gå!

Vinneren som FIFOL trakk ut var Solveig Larsen, ivrig turmarsjdeltager fra Myre i Vesterålen. Premien var et week-end opphold inkludert frokost på et Lillehammerhotell.

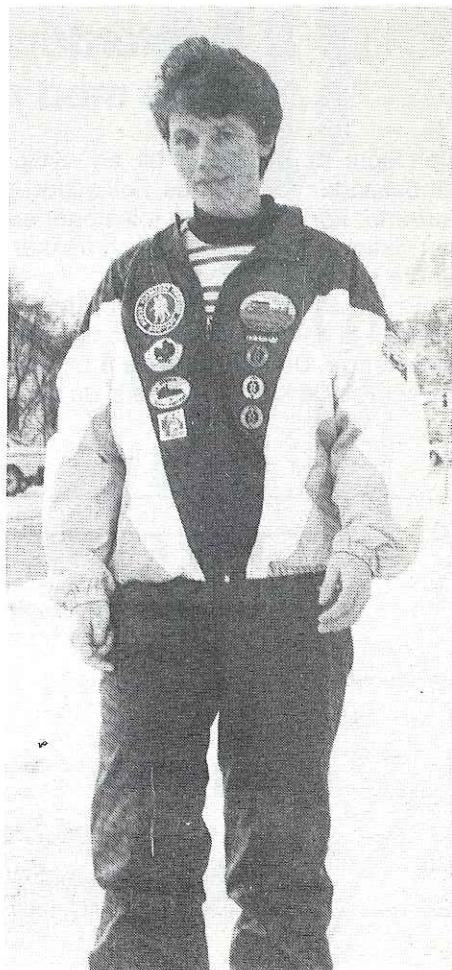
Da vi gratulerte Solveig, mente hun ikke å kunne dra til Lillehammer for å spise frokost. Det er jo som kjent et stykke vei fra Vesterålen til Lillehammer.

Vi skal ikke ha uttalt oss om premien, eller prioriteringen av eliteidrett/trim, men vi synes det var litt i dårligste laget.

Derfor inviterte vi Solveig med på busstur til 2. Volkssport-Olympiade, og vi var også villig til å sponse flybilletten til Oslo.

Frokost i Schömborg er selvfølgelig også inkludert i reisen, men hotellet er byttet ut med en sovesal, hvor sovepose skal medbringes. Hva Solveig ikke vet nå, er at hun selvfølgelig skal skrive om turen i neste turmarsjnytt (des.).

Torsdag 12. september setter 83 deltagere seg på de to bussene som kjører de omlag 1.500 km fra Oslo til Schömborg. Deltagerne kommer fra hele landet og forventningene til de tyske arrangører er store.



Solveig Larsen, Myre. Som det fremgår av foto er det langt fra Vesterålens februarstø til Schömborg i Sydtykland i september. (Foto: Trond K. Johansne, Alsvåg.)

Kaupang, Hellevik og Orklamarsjen er flyttet fra 13. okt. til 20. okt.

Kongsvinger Tier'n - uten 100 km

Som gammel langdistansedeltager, er det med beklagelse jeg må meddele at det ikke blir noen 100 kilometer på Kongsvinger i år. Beslutningen om dette ble tatt etter grundige overveielser. Det er helt klart at en 100 km krever både erfaring og arbeidskraft. Akershus HV-distrikt 04 BIL har arbeidskraften, men mangler erfaringen. Som kanskje kjent, vil undertegnede forlate Kongsvinger for en periode på tre år. Dessverre er det ingen i bedriftsidrettslaget som kan overta et så stort arrangement som en 100 km.

Det er derfor bedre å legge ned den lange løypa enn å risikere et arrangement som ikke holder mål.

Marsjen vil imidlertid bli arrangert med de to korte løypene 10 og 20 kilometer. To løyper som fikk god omtale etter siste års arrangement.

Hva fremtiden kan gi av marsjopplevelser i Kongsvinger, vil være en senere vurdering. Personlig skulle jeg gjerne ønske alle «langtravere» hjertelig velkommen tilbake.

Odd Ivar Ruud



Landets eldste landsomfattende turmarsj

JULEMARSJEN 1991

arrangeres 26. og 29. desember 1991

Påmeldingsfrist for arrangører er 25. oktober.



Marsjen kan arrangeres av alle lag, foreninger, organisasjoner, speidere m.fl.

Invitasjon til arrangører sendes ut i begynnelsen av oktober.



PS! I 1991 får alle arrangører spesialpris ved innkjøp av medaljer.

Norge og Sagamarsjen opptatt som medlem i «The International Marching League»

Arne Gunnar Bakken fra Sagamarsjen har deltatt på årsmøtet for den internasjonale marsjlige IML som ble avviklet i Irland den 5. juli. Ligaen tar kun opp en marsj fra hvert land. Pr. i dag består ligaen av 10 land: Belgia, Sveits, Luxemburg, Østerrike, Danmark, Irland, Nederland, England, Norge og Japan.

At Sagamarsjen i Verdal og Midt-Norge nå har fått den eventyrlige sjansen til å representere Norge som IML-marsj, betyr at hele regionen her i Nord-Trøndelag fra nå virkelig blir satt på verdenskartet. Kommende år kommer sikkert mange nye utlendinger fra mange land til å besøke Sagamarsjen da IML-marsjene er veldig etterspurt for å kapre stempler i det spesielle IML-passet, der en bl.a. får medaljen «Internasjonal Walker» etter å ha gjennomført minst tre IML-marsjer i tre land.

Årsmøtet i Irland spurte etter hotellkapasiteten i vårt distrikt. Bakken kunne berolige med at ved hjelp av foruten Verdal, hadde Levanger, Steinkjer og også Stjørdal nok å tilby gjestene.

Da det nå er kort tid til årets Sagamarsj siste helg i august vedtok IML at første offisielle IML-marsj i Norge går av stabelen 29. og 30. august 1992. Det er mye utstyr som må være på plass før IML-marsj kan avvikles. Alt skaffes fra



sentralt lager i Den Haag, Nederland. Dessuten poengterte IML med at det nå er for kort tid til 1991-marsjen, til at alle IML-land og deltagere kan få beskjed om sjansen til å starte i Norge. Egentlig er dette godt for Sagamarsjen, som dermed får et pusterom, og i ro og mak skaffe alt til veie til 1992. Det er nok de mange vandrerne fra flere land som allerede har kontaktet Sagamarsjen om IML-start er mulig i år, som nok blir endel skuffet for å vente et år.

Nijmegenmarsjen i Nederland hadde i år omkring 40.000 påmeldte til denne gigantmarsjen. En får nesten håpe at ikke riktig så mange kommer til oss, for da kan det bli problemer på flere måter.

Sagamarsjen er lykkelig for å ha kommet med i den eksklusive IML-ligaen, og fremtiden for vår marsj ser virkelig lys ut, men vil bli en kjempeutfordring for Sagamarsjkomiteen.

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.**

Barbeinte turmarsjgåere

Historias første «Kleivamarsj» blei arrangert fredag 7. juni i flott sommervær. Ute i løypa traff jeg på disse to barbeinte turmarsjgentene. Det er Siv-Anita Jensvoll Leirvik og Lena Annika Synnøve Hjelm som tilbakela heile distansen «berrføtt» - og det uten

noen sår eller blemmer. Lena deltok på sin første turmarsj, mens Siv-Anita har gått noen før. Her ser det ut til at vi kan få to ivrige turmarsjere.

Om vi nå også kunne hatt slikt vær på mange marsjer i sommer...

Øystein



Gulsettrimmen

På siste styremøte ble vi enige om å fortelle litt om gruppa vår. Det hele startet i 1978 (kalt Gulsettrimmen) med marsjer på onsdager, vår og høst pluss sommermarsj og Gulsetmarsj. Og har fortsatt frem til i år på 13. året.

Hvert år har de som har oppfylt kravet fått statuett, kalt loppa. Det har i alle år hovedsakelig gått i de samme traseer med noen små forandringer underveis. I år er det loppa i gull som skal deles ut. Det er rundt 220 til 350 som går hver gang, en oppgang fra i fjor. Vi tar kun kr 10,00 i startkontingent for voksne og barn.

De ni siste årene har det vært lopper i bronse, sølv og gull. Det begynte med manneloppe, så ble det dameloppe, og i år er det barneloppe, så til neste år må vi finne på noe nytt.

Vi er rundt 15 personer som er med i styret og løypekomiteen. Det er ikke lett å få med nye folk.



Med disse få ord sender vi en hilsen med god sommer fra Gulset turmarsj-gruppe.

Dag Grønstun
leder

P.S. Gulsettrimmen er ikke godkjent IVV



Fornyelse av abonnement for 1992.

Alle vil få tilsendt innbetalingskort i begynnelsen av november. De som betaler, og bestiller terminlisten 1992 innen oppgitt frist, vil få terminlisten tilsendt sammen med turmarsjnytt nr. 4/91.

- og prisene! Stadig uforandret.

Turmarsjnytt, en årgang, kr 30,00.

Terminlisten 1992, kr 10,00 + portotillegg kr 8,00.

INFO 3/91

NYTT FRA FORBUNDET

Ja, tenk hvor ble den sommeren av? Vi kan likevel slå fast at aktiviteten har vært stor og deltagelsen bra.

IVV's Olympiamarsj slo alle optimistiske tanker. 6.000 medaljer måtte etterbestilles/sendes. Vi håper alle deltagerne nå har fått sin medalje, som ble sendt til arrangørene i uke 32.

NORDISK VANDREUKE 1991

NVU ble avviklet av 82 arrangører - inkludert Jan Mayen. 5.464 medaljedeltagere + 722 deltagere på «bare IVV»=totalt 6.186 mot 5.551 i 1990, neste år blir det den finske medalje.

MEDIADEKNING

Vi har hatt et korttidsabonnement på Argus. At det ikke skrives om turmarsj var bare noe vi trodde. Hvorfor er arrangører/deltagere ikke flinkere til å sende oss utklipp?

På grunnlag av de klipp/forslag vi får inn **fra arrangører**, vil det i januar bli utdelt en pressepris til den avis som virkelig har skrevet om turmarsj og dermed vært med å aktivisere Kari og Ola.

PRESSEKONTAKTER

I en Spesial-info til medlemslag ba vi om å få oppgitt navn og adresse på pressekontakter. Det ser nesten ut til at man er redd for å gi oss navn på flinke journalister. Det er litt dumt, for med navn på vår liste, når vi bedre frem med våre pressemeldinger, og det kommer jo arrangøren til gode. **Så altså, send oss avisnavn/kontaktperson - takk.**

NYE MEDLEMMER ØNSKES

VELKOMMEN I NFF

510 STORENG STEINDAL TRIM, Eiolf Steindalen, 9046 Oteren, 089-14 219 p.

- 511 AURA BIL-STATSKRAFTVERK AURAVERKENE, Frode Vikan, Sjølseng 5, 6600 Sunndalsøra, 073-92 868 p., 92 333 a.
- 512 DVERBERG IL - TRIMGR., Åsa Pettersen, 8485 Dverberg, 088-46 331 p.
- 513 BIL HYDRO ALUMINIUM-SUNDAL VERK, Arnstein Farstad, Bjørgsgt. 10, 6600 Sunndalsøra, 073-91 790 p., 93 376 a.
- 514 FAGERSTRAND IF, Tore Agnor, Boks 50, 1464 Fagerstrand, 09-91 94 13 p., 02-31 18 74 a.
- 515 POSTEN BIL-SORTLAND, Einar Tangen, Jennestadosen, 8400 Sortland, 088-28 246 p., 21 788 a.
- 516 NROF INN-TRØNDELAGE, Svein O. Skrataas, Boks 260, 7701 Steinkjer, 077-62 550 p., 66 941 a.
- 517 SPARBU IL-TRIMGR., John Reseli, 7710 Sparbu, 077-43 479 p., 64 685 a.
- 518 VESTBY VEL, Sven Åge Svensen, Vestby, 2420 Trysil, 064-57 554 p.
- 519 TERNINGMOEN BIL, Lars Skarderud, FDI 5, Boks 1128-Terningmoen, 2401 Elverum, 064-11 022 a.
- 520 POSTENS BIL DRAMMEN, Svein Hansen, Boks 7058, 3007 Drammen, 03-82 05 90 p., 83 64 80 a.
- 521 VÅLER RØDE KØRS HJK, John Olaf Rusten, Ranum, 2436 Våler i Solør, 064-23 215 p., 20 400 linje 142 a.
- 522 JUSTVIK TURMARSJGRUPPE, Hallvard Bjørkli, Boks 1538, 4602 Kristiansand, 042-98 326 p., 400 33 a.
- 523 POSTENS VELFERDSFOR-ENING STJØRDAL, Inger Lise Bostad, Postkontoret, 7500 Stjørdal, 07-82 53 22 a.

NYE MARSJER

06.09 SORTLAND POSTGIROM-ARSJ NO-KV. Arr. 515 Postens BIL Sortland

07.09 LANGHUS-SIGGERUD LIONSMARSJEN AK-KV. Arr. 502 Lions Club Langhus-Siggerud

13.09 CITY SYD MARSJEN, ST. Arr. 506 Tiller IL

14.09 JUSTVIKMARSJEN VA. Arr. 522 Justvik Turmarsjgr.

21.09 NROF-MARSJEN, NT. Arr. 516 NROF-Inn-Trøndelag

22.09 FURASAG-MARSJEN HE, 10-30 km. Arr. 500 Furusaga Grendelag, 2340 Løten

22.09 DRAMMEN POSTGIROM-ARSJ, BU, start fra kl. 1300, Arr. 520

04.10 TUNNELMARSJEN VA. Arr. 497 Sjøsandens FSK

06.10 ARENDAL POSTGIROMARSJ AA. Arr. 505 Postens IL

17.11 FROSTA KIRKES 125 ÅRS JUBILEUMSMARSJ, NT. Arr. 138 Frosta TMF

01.12 BARFROSTTRÅKKEN. Arr. for siste gang 1. des. 91.

Vet du hvor mange nye marsjer som er godkjent fra januar til juli?

-64 nye tilbud/godkjennelser er gitt.

Kaupang, Hellevik og Orklamarsjen er flyttet fra 13. okt. til 20. okt.

Neste nummer av Turmarsj-nytt utkommer i desember

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 21. oktober.

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!

AVLYSNINGER

Vi kan bare beklage at Gvarvmarsjen, Skrim- Bergmannsmarsjen og Harstad Postgiromarsj ble avlyst med så kort varsel at noen deltagere ikke fikk beskjed og reiste langt for å delta i nevnte marsjer. Styret har reagert overfor arrangørene.

TERMINLISTE 1992

De arrangører som enda ikke har sendt inn skjema kommer ikke med hverken i den norske eller den internasjonale terminlisten, som begge er sendt trykkeriet.

Eneste mulighet for å komme inn i den norske er å kjøpe annonseplass, her er deadline 15. september.

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 postgirokvolutten fra nærmeste postkasse - portofritt.
- Du får renter på innestående.

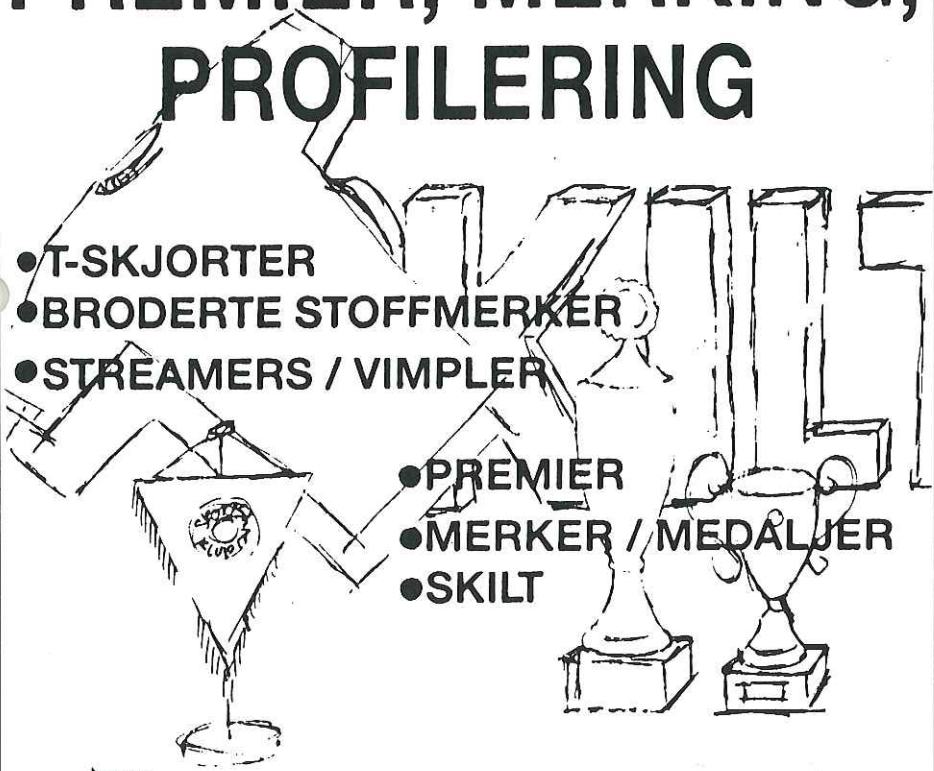
Spør på posten!

**PRIVAT
GIRO**
- kontoen er gratis

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!

NAVN: _____

ADRESSE: _____

POSTNR: _____ STED: _____ TLF: _____



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
- * Glasstøvler og KRUS
- * Plaketter
- * Kielemærker
- * T-skjorter og college gensere

Vi kommer med forslag og tilbud.
Be også om brosjyre og prislister.

★ VI STØTTER NFF ★



BARRA AS
Etabl. 1923
Industri- og reklamemerkning
Harry Fetts vei 2 postboks 130 Bryn
0611 Oslo 6, Norway tlf. (02) 27 74 00
telefax (02) 27 12 55

Kjære turmarsjarranger!

Send oss opplysninger om tekst og ønsket motiv.