



# Turmarsj-nytt

NR. 4

ORGAN FOR NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 13



Fornøyde deltakere

2. IVV Volkssport

olympiade 1991 er gjennomført

DESEMBER 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



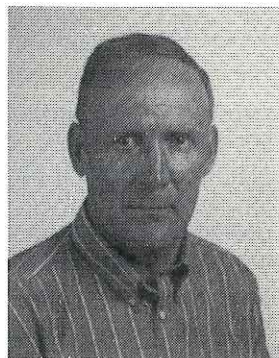
**VI HAR ERFARINGENE OG PRODUKTENE  
– DU HAR BEHOVET**

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



1991 er snart historie. Et år med fortsatt vekst og fremgang. Et merkeår i forbundet. Navneendring og ny lov markerer starten på en epoke som kan bli svært interessant. Langtidsplanen innbærer at flere viktige spørsmål må finne sin løsning.

Generalforsamlingen 1991 åpnet, gjennom vedtaket av ny lov, for en nyskaping i forbundet.

I samsvar med lovens prg. 15, skal det hvert år, mellom forbundstingene, holdes fellesmøte med ledere i regionsstyrene og medlemslagene.

Et slikt «ledermøte» skal arrangeres i 1992.

Hensikten med ledermøte er at man i friere form enn det et forbundsting gir rom for, kan diskutere aktuelle problemstillinger, samt gi styret grunnlag for justering og videreutvikling av langtidsplan og budsjett.

Alt planleggingsarbeid tar utgangspunkt i **nåsituasjonen** og **utviklingstendensen**. Ingen kjenner vel situasjonen rundt om i landet bedre enn representantene for arrangørene og deltakerne.

En del av de langsiktige mål som langtidsplanen inneholder er allerede nådd. F. eks. er antall medlemslag og deltakere oppnådd i løpet av første år av planen. På andre felt er vi bare så vidt kommet i gang. Det er her vi i fellesskap skal ta et tak.

Ved årets slutt vil jeg igjen takke for stor og god innsats på alle felt innen forbundet. Vel møtt til ny innsats i 1991!

*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,-

# Marsj – gang – «urent trav» – jogg – løp

Det hender enda – men heldigvis skjeldnere – at jeg får ubekvemsord slengt etter meg når jeg tillater meg litt «urent trav» i en IVV-marsj. Dette tøvet syns jeg nå burde være et tilbakelagt stadium. Det heter «marsj», og etter som belønningen (medaljen/stempelet) er uavhengig av anvendt tid, gir bildet seg selv: De aller fleste tilbakelegger distansen gående. Når noen av og til går over til jogging, «urent trav» eller kanskje regulær løping, så har det forskjellige grunner. Som f.eks.:

1. Variasjon i bevegelsene gir det beste helsemessige resultatet.
2. Vedvarende marsj over lang tid, kan – særlig for dem med sviktende trening/kondisjon – gi til løp til krampe. Det nærliggende og effektive middel er lett jogg.
3. Mange ivrige IVV-tilhengere driver også med konkurranseidrett, i en eller annen form, og på forskjellig nivå. Gjennom «fri-stil» oppnår disse det best mulige treningsmessige utbytte.

Tidligere var kravet til det militære marsjmerket at «en fot alltid skal ha kontakt med bakken». Men et militært ferdighetsmerke skal jo ha et mest mulig realistisk tilsnitt. Slik var det at et militært geni kom til å tenke på, at en soldat som skal fram til fronten, eller flykter for livet, med fienden etter seg, han tenker ikke så nøye over bevegelsesformen, bare han kommer seg raskt fram. Dermed ble «militærmarsjen» til «en militær forflytning».

Gjennom et langt idrettsliv som løper har jeg hatt fordel av at jeg i min tidligste ungdom drev litt med kappgang. Selv om jeg ikke ser på kappgang som noen «stor idrett», så

har jeg alltid hevdet at den har sin berettigelse. Kappgang er holdningssskapende (både i kroppslig, og i overført betydning). Enhver som driver sport eller idrett, uansett idrettsgren, vil ha stor fordel av å kunne gå skikkelig. I kappgang lærer en seg å bruke bena i hele sin lengde (det er derfor de er så lange). Av den grunn etterlyser jeg et mere konstruktivt samarbeide mellom «folkesportforbundet» og «gang-forbundet». Det ville i såfall være det konstruktive innslaget i denne debatten.

Et forbud mot løpning ville ellers falle på sin egen urimelighet: Hva er gang og hva er løp når en tar seg fram over stakk og stein i en terrengløype, og hvem skal i tilfelle være dømmende instans? Hvilken stab av «dommere» måtte i såfall stables på beina?

På en måte minner denne diskusjonen litt om det en vankelmødig svensk samferdselsminister foreslo, da det var snakk om å gå over til høyrekjøring: Kan vi i en prøveperiode innføre høyre-kjøring for lastebiler og busser, mens personbiler får fortsette med venstre-kjøring?

All logikk tilsier at en uten reservasjoner aksepterer «fri-stil» i IVV-marsjer. Det fordrer bare litt gjensidig tilpasning. De som vil løpe fort må ta hensyn til dem som vil ta det med ro, samtidig som de sistnevnte i trange passasjer bør nedlate seg til å gå i gåsegang, istedet for å gå side om side, mens de diskuterer EF og situasjonen i Baltikum. Her er det ikke snakk om regelverk, men om elementær folkeskikk.

Tresfjord 7.9.1991  
Jakob Kjersem

# Populær NROF-marsj

Stor oppslutning om den nye marsjen til Norske Reserveoffiserers Forbund (NROF) – Inntrøndelag, som lørdag gikk av stabelen i Steinkjer. 252 deltakere var arrangøren godt fornøyd med. I det fine været så de marsjglade ut til å stortrives, enten de gjennomførte distansen på 5, 10 eller 20 km.

– For å markere vår organisasjon bedre, var marsjen åpen for samtlige interesserte, og ikke bare for våre vel 200 medlemmer

Gjennom den store deltakelsen har vi fått et klart signal om at denne

marsjen må gjennomføres flere ganger, sier Svein Skrataas, formann i NROF – Inntrøndelag.

– Positivt med en slik marsj, syntes Terje, Anita, Jan Olav, Silje og Thomas fra Beistad og Søndre Egge i Steinkjer, alle med etternavnet Brønstad.

For 13 år gamle Terje Brønstad var dette hans 53. marsj. Vel 800 kilometer har han tilbakelagt ved å delta i marsjer over store deler av landet. En ung gutt, men allerede en veteran i marsjsammenheng.

**Joar-**

*Trønder-Avisa 24/9 -91.*



*Svein Skrataas i NROF – Inntrøndelag var fornøyd med oppslutningen om marsjen. Fem av de som deltok var Terje (t.v.), Anita, Jan Olav, Silje i vogna og Thomas, alle med etternavnet Brønstad.*

# Ledermøte

Hovedstrukturen i forbundet har vært uforandret fra 1975 til i dag. I denne perioden har imidlertid folkesporten i Norge utviklet seg til å bli en omfattende virksomhet. Samfunnet rundt har også forandret seg. Mange forandringer i samfunnet skjer enda raskere i dag enn de gjorde for bare 10 år siden. Dette har medført at organisasjonene også må endres og tilpases for å kunne realisere sine mål.

Organisasjonsutvikling er en forutsetning for videre fremgang, og er et av forbundets prioriterte tiltak i planperioden.

Forbundets langtidsplan for perioden 1991 – 1995 ble vedtatt på generalforsamlingen 1990. I innledningen til planen heter det bl. a.:

«Forutsetningen for gjennomføringen av dette handlingsprogram er at alle medlemmer i organisasjonen føler et fellesskap og ansvar for at utviklingen skjer i den retning vi ønsker. Vi må derfor først og fremst arbeide for at medlemmene skal føle tilhørighet i organisasjonen. Dette er i seg selv en viktig del av handlingsprogrammet.»

Dette er fulgt opp i forbundets lov, prg. 15, hvor det er lagt til rette for et forum hvor bl. a. utvikling av organisasjonen kan drøftes og videreføres.

Første **ledermøte** holdes i Elverum 4. – 5. april 1992.

I tillegg til organisasjonsstrukturen, må ledermøtet være forberedt på å drøfte visse sider av forbundets retningslinjer.

Retningslinjene for gjennomføring av folkesportarrangementer ble vedtatt på konstituerende generalforsamling i 1975. Retningslinjene er endret flere ganger. En omfattende revurdering er gjennomført i 1991 av styret og lovtalget, jfr. Håndbok del 2, s. 7–13.

Retningslinjene bygger på IVV's regelverk. Mange kan sikkert hevde at regelverket er unødig firkantet, og ikke gir rom for nasjonale særegenheter. Tilgangen på medlemmer, og oppslutningen om folkesportarrangementene, tyder imidlertid på at retningslinjene holder mål.

Interessen for IVV-idéen brer seg over hele verden. Praktiske årsaker (organisasjonsstruktur og økonomi) har til nå vært en begrensning når det gjelder IVV's utbredelse.

Her hjemme har fremgangen skjedd nettopp p.g.a. restriktive retningslinjer og «stivbent» håndhevelse.

Utviklingen innen forbundet, og i samfunnet forøvrig, tilsier imidlertid en kritisk gjennomgang av retningslinjene med sikte på å fjerne selvpålagte unødige og bindende bestemmelser.

Konkret kan det i denne sammenheng vises til **100-km-regelen**. Denne ble i sin tid innført i de norske retningslinjer for å sikre de enkelte arrangører en rimelig tilgang på deltakere.

Forbundets vedtatte målsetting – «Folkesport for alle» – kan vanskelig realiseres hvis man fortsatt skal leve med en slik begrensning. Økte utgifter til bensin, bompenger, samt en generell nedgang i folkets økonomi, legger begrensninger på tidligere reisevaner. «Tordenskjolds soldater» på turmarsjene vil etter hvert bli færre.

Det vil sikkert være mange motforestillinger når det gjelder å fjerne 100-km-regelen, men spørsmålet må drøftes i lys av forbundets målsettinger og dagens realiteter.

Forbundsstyret venter seg mye av det forestående ledermøte. «I organisasjonenes nettverk er lagene grunnpillarene og enkeltmenneskene den største ressurs.» Derfor: Vel møtt i Elverum 4. – 5. april 1992!

Briksdalsbre-marsjen:

## Klaff for turmarsj på turiststed



*Fra kontrollposten helt inne ved breen.*

*Foto: Martin Lilleheim.*

Briksdalen har vært kjent som et av våre vakreste turistmål, storslagent som det er ved foten av denne armen av Jostedals breen. Men ukjent for oss turmarsjere. Helt til Oldedalen Ungdomsgruppe arrangerte Briksdalsbre-marsjen den 1. juni i år.

Kortløypa, som var på 14 km., viste seg å være en herlig blanding av skogssti, bilvei, kjerrevei og ridevei inn til foten av breen. Langløypa på 22 km. var også innom en annen av armene til Jostedalsbreen, nemlig Brenndalen. Og mer storslagen natur enn dette finner du ikke.

Vi vandret på stier som i sin tid ble brukt av Keiser Wilhelm og Oscar II.

Og vi vandret blant japanske og amerikanske turister som kjørte i stolkjerre. Så selv om været ikke var av det aller beste denne dagen, ble det en stor opplevelse for oss og for de 120 andre som stilte til start.

Mange av de tilreisende hadde nytta høvet til å kombinere med Honndalsmarsjen i Hornindal, som gikk dagen etter. En fin tur som går mest på bygdeveier og seterveier, og kan anbefales alle.

Neste år kommer disse marsjene i pinsen, og vi kan trygt anbefale alle å krysse av i kalenderen for disse marsjene.

BK

## 6 spørsmål

Jeg har noen spørsmål til NFF som jeg håper blir kommentert i NFF's Turmarsnytt.

1. Like etter at HM Kong Olav V døde 17. januar skrev jeg et brev til NTF der jeg foreslo at det skal arrangeres en landsomfattende marsj, «KONG OLAV V's MINNEMARSJ», til hans minne.

Dette forslaget ble behandlet på styremøtet som ble avholdt 26. januar. I tilbakemeldingen het det at forbundet vurderer saken for eventuell marsj i 1992 på enten dødsdagen 17. januar eller fødselsdagen 2. juli.

Jeg forstod det slik at man ønsket å vente med eventuelt vedtak til etter generalforsamlingen 16. mars, slik at det nye forbundsstyret ikke skulle bindes opp. Dessuten ønsket man naturlig nok å ta hensyn til hoffsorgen som varte frem til 17. mai.

Siden har jeg verken lest om saken i NFF's Turmarsnytt, eller hørt om saken fra annet hold.

Det hender rett som det er at jeg får spørsmål fra interesserte marsjfolk, som kjenner meg, om hvordan det går med saken. Jeg er derfor veldig spent på hva NFF vil gjøre videre med dette?

2. På NTF's styremøte 26. januar d.å. ble det bl.a. bestemt at sommerse-riemarsjer ikke lenger skal kunne arrangeres på ukedagene fredag, lørdag og søndag. Jeg vil sette pris på en utdypning av hensikten med denne regelen.

For Rogalands vedkommende har denne regelen medført at det er veldig få lørdagsmarsjer tilbake. Kan det være ønskelig? Videre lurer

jeg på om denne regelen er under evaluering slik at den eventuelt kan mykes litt opp slik at det kan tas mer hensyn til lokale forhold?

3. 23. juni sendte jeg inn begge IVV-kortene mine. Begge diplomene er datert 3. juli, men først i august fikk jeg de etterlengtede nålene, merkene og diplomene i posten. Det er ikke uvanlig at det går en måned fra diplomene er datert til de ligger i postkassen. Såvidt jeg forstår samles konvoluttene opp i tilstrekkelig antall før de sendes ut som C-post. Hvor mye dyrere vil det bli dersom antall utsendelser økes til f.eks. en utsendelse pr. uke?

4. Jeg henviser til et innlegg i NFF's Turmarsnytt nr. 3/91, om «fellesmarsjer med felles nummer», der det i svaret fra forbundet fremheves at internasjonalt press er årsaken til innstramningene i reglementet de to siste årene. I denne forbindelse er jeg blitt fortalt at i Danmark praktiseres den ordningen NFF praktiserte i 1990 der det gis 1 stempel i deltakerbeviset for hver arrangementsdag, dette gjelder f.eks. Nordisk Vandreuke. Er dette riktig?

5. I NFF's Turmarsnytt nr. 3/91 er retningslinjene for gjennomføring av folkesportarrangementer i Norge gjengitt.

I punkt 4.2 heter det blandt annet: «Det skal være mulig å delta i et arrangement uten å motta medalje, men kun IVV-stempel...». Jeg tolker dette dithen at dersom man ikke skal ha medalje skal en heller ikke betale full startkontingent. Men dersom jeg har forstått forbundets regler riktig må alle, av hensyn til det gode formålet, nå betale full



startkontingent på TV-marsjene enten man går med medalje eller ikke. Er dette riktig? Og er det i så fall helt i tråd med retningslinjenes punkt 4.2?

6. På generalforsamlingen 16. mars ble forbundets navn som kjent endret fra Norsk Turmarsj Forbund (NTF) til Norges Folkesportforbund (NFF). Dette synes jeg er bra fordi det internasjonalt sett er mer naturlig. Forbundets organ Turmarsj-Nytt har imidlertid ikke fått sitt navn endret til f.eks.«Folkesports-Nytt». Jeg er, om ikke annet, litt nysgjerrig på å vite hvilke tanker man har gjort seg omkring dette spørsmålet?

*Med vennlig marsjhilsen  
Sigvald Grøsfjeld jr.*

## Svar

### 1. «Kong Olav V's minnemarsj»

Forbundet er meget positivt innstilt til å arrangere en minnemarsj.

En slik marsj må imidlertid godkjennes først. Forbundet søkte om en slik tillatelse den 19. februar.

Dessverre foreligger det foreløpig ikke noe svar på søknaden, men det arbeides fortsatt meget aktivt med saken.

### 2. Avvikling av Sommerserie 91

– Grunn til innstramming for avvikling av serien var, at retningslinjene dessverre ikke ble overholdt.

– Retningslinjene ble i løpet av vår og sommer 91 revidert, og gjelder fra og med vinterserien 91–92.

– I korthet kan sies at serien som skal være et tilbud for og i lokalmiljøet, bør legges til faste ukedager og ha samme start tid, maksimalt ett arrangement pr. uke.

Ordinære marsjer har «forkjørsrett». Nytt medaljekrav er:

- gjennomført minst 6 turer = sølvmedalje
- gjennomført minst 10 turer = gullmedalje

### 3. Registrering og ekspedisjon av IVV-bevis. Registrert 3. juli mottatt medio august. C-post

– Vi ryddet «kassen» før vi dro på ferie. Diplomene ble skrevet i begynnelsen av august og pakket og sendt så fort som mulig.

– Vi samler ikke opp konvolutter for å sende dem som C-post, vi har i tiden medio mai – medio oktober nok hver uke.

– Og til spørsmål om hvor stor portobesparelsen er kan vi ikke gi et helt eksakt svar, men beregnet for nevnte tid til ca. kr 10.000. For øvrig blir diplomer skrevet og konvolutter pakket av «dugnads-gjengen» – en besparelse på kr 48.000 til 55.000.

### 4. «Fellesmarsjer med samme nummer»

– Vi er som nevnt mange ganger før, blitt pålagt av IVV og følge retningslinjene – en marsj er en marsj og en marsj er ett stempel, og en fellesmarsj er en marsj. Når det gjelder Danmark og Tyskland er det litt uklart hva som gjøres. Vi har valgt å feie for egen dør, – men saken er oversendt IVV for utredning.

### 5. Retningslinjer for gjennomføring av folkesportarrangementer og startgebyr for «bare IVV»

– Det er korrekt at vi på TV-marsjen gjør et unntak, og ikke tillater «bare IVV». Marsjen har et helt klart formål, nemlig å samle inn penger til aksjonen.

IVV har stor forståelse for dette.

6. **Endring av navn på Turmarsjnytt**  
– Å bytte navn, er ikke lett. Det tar lang tid før det går seg til. Det ble diskutert om Turmarsjnytt skulle

bytte til Folkesportnytt. Det ble vedtatt å vente med å ta noen endelig avgjørelse på dette punkt.

## FYSISK AKTIVITET OG HELSE

### Virkninger av mosjon på hjerte og kretsløp

#### Virkningen av mosjon på blodgjennomstrømningen i bena.

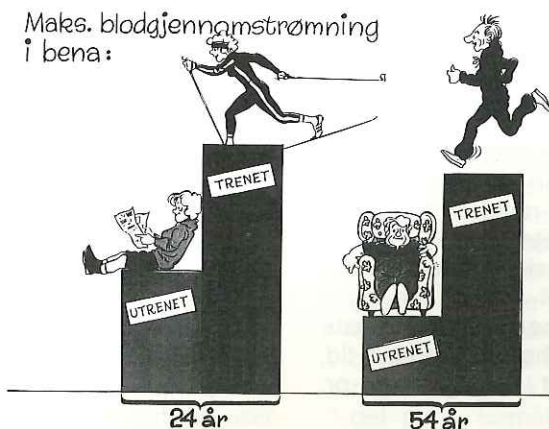
Undersøkelser har vist at både eldre og yngre som driver regelmessig mosjon, har større kapasitet for blodgjennomstrømning i leggmuskulaturen. Dette henger bl. a. sammen med de funnene som ble omtalt i nr. 3/91, nemlig at regelmessig trening fører til et rikere blodkarnett.

Plansjen er tegnet på bakgrunn av resultater fra en undersøkelse utført av A. Kroese på slutten av 1970 tallet. Til venstre ser vi forskjellen i maksimal blodgjennomstrømning i leggmuskulaturen hos utrente og trente 24-åringer – til høyre det samme for 54-åringer.

Særlig i eldre år, når man utsettes for en økende grad av åreforkalkning med nedsatt blodsirkulasjon til følge, er det en fordel å ha den reservekapasitet som trent muskulatur innebærer.

Det er også vist at pasienter som lider av smerter i bena når de går, kan få en betydelig forbedring av sin situasjon gjennom systematisk opptrening. De opplever da at de kan gå lengre og raskere før smertene inntreffer.

Et vanlig spørsmål er om trening hjelper mot åreknuter. Det er kjent at liten bruk av «skjelettmuskelpumpen» i leggen hos mennesker med ensidig stående eller sittende arbeid kan føre til dårlig funksjon av veneklaffene på grunn av høyt venetrykk. Hyppige muskelkontraksjoner (sammentrekninger) under gang, løping, skigåing, sykling eller lignende aktiviteter tømmer venesystemet og senker venetrykket. Regelmessig bruk av «skjelettmuskelpumpen» gjennom mosjonsaktiviteter kan derfor tenkes å virke forebyggende mot åreknuter.

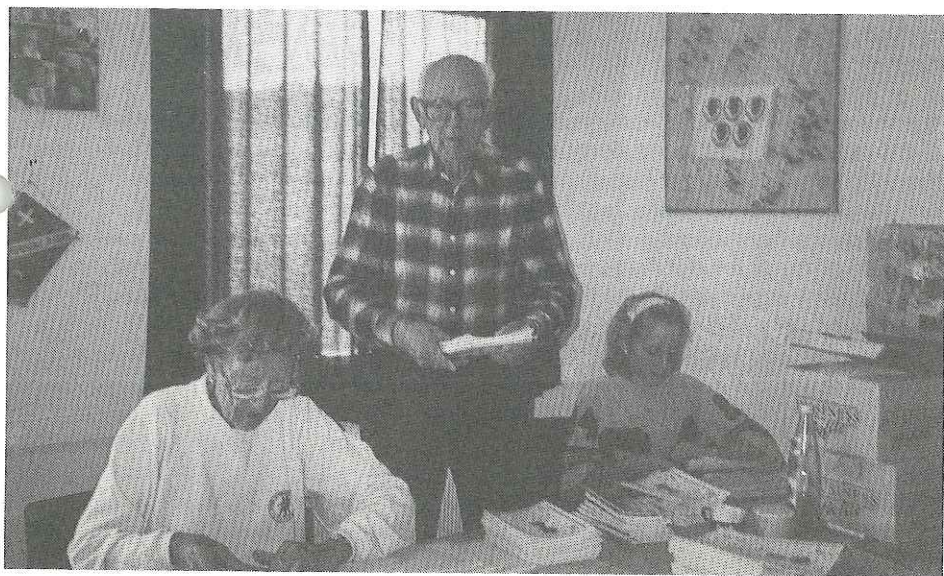


## Dugnad må til!

og heldivis går det stadig an å få hjelp.

De fire unge mennesker – Jacob, Lene, Robert og Hege – synes dog ikke det var kuuuult å sette 7000 etiketter på konvolutter, men det ble likevel

gjort med mange vitser og mye latter ....og så ble det jo klart for «far» selv Robert, som tar oversikt, mens Pussi og Karin legger programmer i nevnte 7000 konvolutter.



# Arne Marsjen lørdag 25. mai 1991 i Ytre Arna.

Det er med stor glede vi kunne notere at den nye marsjen i **ARNA** ble en stor suksess. Arrangementet ble bortimot prikkfritt gjennomført i flotte løyper i de praktfulle turområdene ved Hetelebakksåta og rundt Spåkenvatnet. Det var lagt et stort arbeid ned i forberedelser og gjennomføring av arrangementet, og akkurat så entusiastisk vennlige og forekommende som her skal ekte turmarsjarrangører være. Det var vanskelig å forestille seg at dette var første gang, og at arrangørene aldri har vært utenfor bygda og deltatt i turmarsj for å lære knepene.

Det kom deltakere fra hele Hordaland og Bergen, mest fra det aktive folkesportmiljøet i Indre Arna. Men også fra Oslokanten og fra Fredrikstad kom det deltakere, og det var bare

skryt å høre om arrangement og løyper. De små skjønnhetsfeil en kunne pirke frem, vil helt sikkert bli rettet på til neste år.

Bare litt synd at lokalbefolkningen i Ytre Arna ikke helt forsto å verdsette det nye kulturtilbudet som her ble lagt frem – deltakelsen derfra var heller forsiktig. Men ryktene om suksessen vil nok gå – og etter hvert vil de komme. For det er helt sikkert at **ARNE MARSJEN** er kommet for å bli. Hvert år i månedskiftet mai/juni.

Vel blåst Arna og Åsane Røde Kors Hjelpekorps!

Vennlig hilsen  
Ernst Kristensen  
Leder Hordalandsregionen NFF



## Bare en liten Julehilsen.

Vi ønsker alle vi har truffet i turmarsjløypene, marsjarrangører, forbundsstyret og ellers alle vi har hatt noe med å gjøre **En Riktig Gledelig Jul** til dere alle og deres familier.

Vi takker også for det året vi nå har hatt sammen, og ønsker **Et Riktig Godt Nytt Turmarsjår** til dere alle. Håper vi treffes igjen og kanskje også nye bekjentskaper.

Hilsen

Region Hordaland

**P.S.** Håper det er flere som kommer og besøker oss. Vi kan tilby 4 dagsstempler siste helg i mai, og 2 dagsstempler i 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 postgirokonvolutten fra nærmeste postkasse - portofritt.
- Du får renter på innestående.

Spør på posten!

**PRIVAT  
GIRO**  
- kontoen er gratis

# 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 ha navn og adresse.

*Innlegg sendes til:  
N. F. F., Turmarsjnytt, Postboks 147, 1473 Skårer.*



## Stokkemarsjen 6. okt. 1991

Jeg har deltatt i bortimot 200 marsjer gjennom noen år, med og uten registrering. I tillegg til å registrere antall og km., samler jeg og min bedre halvdel på medaljer.

I deres «Terminliste 91» står det at Stokkemarsjen er medaljemarsj. I programmet for marsjen står det ingenting, (hvorfor??). Når vi møtte frem ble vi spurt om vi skulle ha medalje, og vi svarte selvfølgelig ja. Betalte kr. 30,- og gikk.

Etter fullført 21 km. fikk vi et rundt jernstykke, (merke). Når jeg spurte om dette var medalje, fikk vi til svar at dem trudde dette var medalje. Det var flere deltakere som var missfornøyd med dette.

Jeg klager ikke på at det brukes merke til marsjen, men da må det spilles med åpne kort, og prisen være der etter. Vi betaler det samme andre steder, og får fine medaljer. Det er ikke første gangen dette har hendt. Slike marsjer kutter man bare ut, uten kommentar. Men siden det var så mange som reagerte, syns jeg det er min plikt til å si fra. Neste år blir Stokkemarsjen å gå med flere av årets deltakere i minus.

For endel år tilbake var jeg med på å arrangere Ullensakermarsjen og Flo-ramarsjen på Jessheim, derfor veit jeg at missnøye fører til tap både for arrangører og sporten.

Jeg syns turmarsjer er en fin spòrt som flest mulig bør være med på. Det er helse i hver meter, og en fin måte å skape sosialt samvær på. Dermed må det ikke gjøres ting som er med på å ødelegge interessen hos enkelte. Kan også ha smitteeffekt.

For noen år tilbake var det enkelte arrangører som prøvde å tjene litt ekstra på salg av kaffe og kaker. Dette blev det slutt på til alles tilfredshet. Etter som jeg husker er det N.T.F. vi kan takke for det. For meg er det blitt en tradisjon med kaffe og nystekte vafler etter marsjen.

Håper dette brevet ikke blir kastet i avfallsbunken, men tatt litt alvorlig. Mine beste ønsker om mange fine marsjer.

*Med hilsen  
Paul A. Kvaløy*

# Turmarsj, en flott folkesport – men dyrt i lengden .....

Turmarsj er vel den fineste form for sport vi kan tenke oss. Reise rundt på nye steder som man kanskje aldri hadde fått se hvis det ikke var for turmarsjene som lokket. Alt dette og en sunn spasertur.

Men så kommer det en helg med noen marsjer et sted vi virkelig kunne tenke oss å dra, men pengeboka strekker ikke til. For de pengene som var der, ja de brukte vi opp på marsjene forrige helg. Ja, for en del penger går det på disse marsjene. Tenk hvis det er en hel familie som går?

For en voksen koster starten 35,- kr.. Så kjøper denne seg et tøy-jakkemerke til kr. 25,-. Etter marsjen er det fristende med kaffe og vafler. En kopp kaffe koster fra kr. 5,-. Vaflene koster vanligvis kr. 10,- for en hel ring (har også opplevd å betale kr. 10,- for en halv vaffelring). En brus koster også vanligvis kr. 10,-. Hvis man kjøpte en ting av hver ville dette komme opp i kr. 85,- for én person pr. marsj. I tillegg kommer kjøring til og fra marsjene og i mange tilfeller overnatting. (Når det gjelder overnatting så er det på de fleste steder ordnet med dette, fra arrangørenes side, til en rimelig penge. Man kan da få overnatte på skoler o.l. og samtidig få adgang til dusj og det er jo meget bra).

Uten turmarsjer ville nok mange av deltakerne holdt seg hjemme, så det er uten tvil et flott arrangement som er satt i gang. Men dessverre så virker det som at prisene for marsjene stiger i takt med at antall deltakere øker. Det burde jo vært motsatt.

De fleste marsjer har medalje/årsmerke. Hva om forbundet (Norsk Turmarsj Forbund) senket prisen litt for medaljeårene og kanskje enda litt mer for de årene det bare er årsmerke. Noen har jo flotte årsmerker, men enkelte steder har de tross alt bare ei lita stjerne. Få gjort dette og slå av noen kroner på maten etter marsjen, så blir det helt sikkert mange, mange flere og fornøyde ansikter å se.

Fortsetter det som idag, at prisene bare øker, ja da kommer antallet deltakere til å snu fort nedover. Det skal litt til å arrangere en slik marsj og arrangørene bør jo få litt igjen for strevet, men det kommer de til å få uansett om prisene blir senket litt. Det er vel heller ikke meningen at de skal ha store inntekter for å arrangere. Meningen er jo å få flest mulig opp av «godstolen», ikke sant? En ting til er jo dette med utdelingen av saft under marsjen. De som tar seg betalt der skulle vel ikke være nødt til det.

En god del ris er nok sagt her, men sant nok. Tenk bare over hva det koster pr. én person som, la oss si, går 2-3 marsjer annenhver helg gjennom hele sommeren (i gjennomsnitt er det faktisk mange som gjør det). Det blir en god del penger utav det. Ikke sant?

*Hisen ivrig turmarsjgæer.*



# Bjerkreim postgiromarsj

Den 7. juli 1991 gikk Bjerkreim postgiromarsj av stabelen for fjerde gang. Og været denne gang var upåklagelig godt, med tendenser til litt ekstra varmt midt på dagen. Og en del benyttet været til å gå den korte løypa to ganger. Og i motsetning til tidligere år hadde arrangøren denne gang klart å få folk til kontrollpostene ute i de korte løypene, noe som har manglet de tidligere årene. Og prisene på salgsvarene var i forhold til fjoråret nedsatt noe, om en kanskje kunne ønske dem enda et hakk ned – slik at de ble i samsvar med de prisene Norsk folkesportforbund anbefaler. Men det finnes også andre arrangører som ligger litt i overkant av de anbefalte priser. For det er ikke om å gjøre å holde prisene over det som blir anbefalt av folkesportforbundet, men å få overskudd i regnskapet til å fortsatt drive den aktivitet som en skal. Så det kan en også få med å følge de anbefalte priser som folkesportsforbundet går ut med.

*Charles Alfsnes*



# Folkesport dyrt, men-

Ja det kan bli kostbart å delta i folkesportarrangement. Fra forbundets side er **maksimalt** startgebyr fastsatt til: voksne kr. 35,-, barn kr. 25,- **inkl. medalje eller merke**. Men **husk** det er alltid mulig å delta for «bare IVV» kr. 10,- (TV-marsjen er unntaket).

Merker og medaljer er ganske kostbare i innkjøp. Arrangøren bestemmer selv medalje/merke-systemet og NFF får kr. 1.50 pr. startende.

Det er også fastsatt veiledende utsalgspriser for rasteplass.

Vi er klar over at det å reise til de forskjellige arrangementer også er en stor belastning for lommeboken, og det jobbes for å få avstanden satt ned, slik at det alltid er tilbud i lokalmiljøet.

\*\*\*\*\*

## Veiledende priser for rasteplasser 1992

### Forfriskninger:

Brus alle typer	kr 8.-
Kaffe/te	kr 3.-
Varm solbær	kr 3.-
Saft vanlig beger	kr 2.-
Pølse m/lompe el/br	kr 12.-
Vafler 1/1 pl m/syltetøy	kr 7.-

### Startgebyr:

Maks. inkl. medalje	
- voksne	kr 35.-
- barn	kr 25.-
- «bare IVV»	kr 10.-
2-dagersmarsjer:	
- voksne	kr 45.-
- barn	kr 35.-
- langmarsjer maks.	kr 70.-

Arrangører som ikke er innvilget dispensasjon har ikke lov til å ta høyere gebyr.

IVV-bevis	kr 25.-
Norsk Terminliste	*kr 10.-
Dansk Terminliste	*kr 25.-
Intr. Terminliste	*kr 22.-
* + porto (N+DK= 9.-, Intr.=18.-)	

## \* SUVENIR: Merk deg! \*

### Stoffmerker:

- NFF - Forbundsmerke	kr 15.-
- Norsk Flagg m/IVV	kr 15.-
- Nordisk Vandreuke*	kr 20.-
- IVV's Olympiamarsj*	kr 20.-
- Julemarsjen	kr 20.-
- Sommer- og Vinterserie	kr 20.-
- IVV m/alle flagg	kr 20.-

### Klebmerker:

- NFF - Klebemerke	kr 6.-
- NFF - Bil-streamers	kr 10.-
- IVV m/alle flagg	kr 6.-

### Jakkenåler:

- Norsk Flagg m/IVV	kr 15.-
- IVV - «gull-nål»	kr 15.-

**Caps «Sixpence»** kr 35.-

**T-shirts** kr 70.-

**IVV stort metall(Brystmerke)** kr 30.-

**IVV «salat-bjelke»** kr 70.-

- IVV - mini-vimpel kr 25.-

\* Tidligere stoffmerker:  
selges så langt lageret rekker.

**Bestilling, forhåndsbetaling til:  
Postgiro 0801 3 90 17 33**



## Årets tøffeste turmarsjer ??



André Bjerkestrand fra Molde var en av de mange deltagerne på årets turmarsjhjelp på Dovre.

André var ca. 1 år og storsjarmør til tusen! Det var hans første turmarsj på Dovre, men etter humøret og formen å dømme ikke den siste!

Bildet er tatt 7. juli 1991 fra sekretariatet på «DOVREMARSJEN».

Velkommen igjen André!

*Hilsen fra  
Helsesportslaget i Dovre.*



# Retningslinjer for gjennomføring av folkesportarrangementer Del 2. (Del 1 stod i Turmarsjnytt 3/91)

## ANDRE AKTIVITETER

**10. NFFs retningslinjer for gjennomføring av folkesportarrangementer** legges til grunn for avviklingen av aktivitetene sykkel, ski og svømming, med følgende spesielle regler i tråd med IVVs retningslinjer:

**10.1. Sykkel:**

Distansen må være minst 25 km. Flere distanser er mulig. Løypelenger godkjennes av forbundsstyret i hvert enkelt tilfelle. Egne kilometerbevis utstedes for deltakere i sykkelarrangementer.

**10.2. Ski:**

Kort distanse minst 10 km. Lang distanse minst 20 km. Distanser over 30 km må godkjennes av forbundsstyret. Det anbefales å arrangere en fotmarsj parallelt med skimarsjen.

**10.3. Svømming:**

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

**11. Rund- og langvandringer - vandring med fører**

- Rundvandring er en vandring hvor start og innkomst er lagt til samme sted.
- Langvandring er en vandring hvor start og innkomst er forskjellig.
- Vandring med fører er vandring hvor løypen ikke er merket og hvor vandringer gjennomføres med deltakerne samlet.

**11.1. Generelle bestemmelser**

- 11.1.1. Rund- og langvandring eller vandring med fører kan bare arrangeres i samsvar med NFFs retningslinjer. Vedrørende overtredelse vises til pkt. 17, "Overtredelse av retningslinjene".
- 11.1.2. Løypelengder må ikke være kortere enn 100 km.
- 11.1.3. Det bør finnes overnattings- og spisemuligheter i løypene.

## 12. Spesielle bestemmelser for Rund- og Langvandringer

- 12.1. Programmer skal inneholde nøyaktige kart og løypebeskrivelser.
- 12.2. Kontrollposter skal avmerkes på kartet. Kontrollpostene skal være betjent. Dersom disse faller ut, skal det opprettes "erstatnings-kontroller", som også angis i programmet. I tillegg til faste kontrollposter skal det legges inn et ukjent antall kontrollposter med kodeord/-tall. Disse koder skal endres minst to ganger i året.
- 12.3. Start og innkomst på en rundvandring kan foregå fra hvilken som helst kontrollpost. Hvis man avbryter vandringen, må det stemples to ganger på den siste kontrollposten.
- 12.4. De faste kontrollposters stempel skal godkjennes av NFF.
- 12.5. Arrangøren plikter å sørge for at løypemerkingen er tilfredsstillende gjennom hele løypen.  
  
Turistforeningens merkede løyper kan nyttes.

## 13. Tildeling av IVV-stempel for Rund- og Langvandringer

- 13.1. Etter gjennomført vandring får deltakerne IVV-stempel som er tildelt arrangementet. Stemplene byttes hvert år.
  - Arrangørene skal sørge for at stemplene blir forvaltet på en forsvarlig måte.
- 13.2. IVV-stempel kan bare tildeles dersom antall kontrollstempler i startkortet stemmer med det antall som er bestemt for vandringen.
- 13.3. IVV-bevisene stemples slik:
  - Ett stempel i deltakerbeviset for hver tilbakelagte 40 km.
  - I kilometerbeviset stemples hele tilbakelagte distanse som er angitt i programmet.
  - Det er ikke anledning til å få godskrevet samme distanse mer enn én gang pr. år.
  - Dersom vandringen avbrytes, får deltakeren godskrevet det antall kilometer han har tilbakelagt - forutsatt at dette er over 40 km.

## 14. Startgebyr, medalje etc. for Rund- og Langvandringer

Startgebyret omfatter foruten IVV-stempling, kart, marsjbeskrivelse og kontrollkort. Totalt startgebyr skal fastsettes så lavt som mulig. Eventuell medalje eller lignende kjøpes i tillegg. Alle gebyrer og priser skal godkjennes av NFF.

## 15. Spesielt for sykkelarrangement

Ved sykkelarrangement gjelder samme retningslinjer som nevnt ovenfor med følgende avvik fra pkt. 13.3

- Ved stempling av IVV-bevisene gis ETT - 1 - deltakerstempel pr. tilbakelagte 80 km.

## 16. Vandringer med fører

- 16.1. Ved vandringer med fører gjelder samme retningslinjer som for rund- og langvandringer med følgende spesielle bestemmelser:
- Distanse ikke under 10 km og ikke over 30 km pr. dag. Ved ekstremt kupert løype skal høydeforskjellen for hver dag angis.
  - Fører(e) skal ta hensyn til den langsomste deltaker. Det anbefales derfor å ha en fører for flere mindre grupper.
  - Vandringer må bare gjennomføres fra mandag til fredag. Reisedager/hviledager teller ikke med i arrangementet.
  - Det gis ett IVV-stempel pr. dag, og samlet tilbakelagte distanse godskrives i kilometerbeviset.
- 16.2. Skivandring gjennomføres etter samme retningslinjer.
- 16.3. Sykkelvandring gjennomføres etter samme retningslinjer med følgende avvik:
- Distanse ikke under 25 km og ikke over 80 km pr. dag.
- 16.4. Medlemsforeninger som arrangerer en vandring med fører, kan ikke arrangere en rund- og langvandring.

NFF kan dispensere fra ovennevnte retningslinjer.

## 17. Overtredelse av retningslinjene

- 17.1. Alle tilsluttede medlemmer plikter å overholde disse retningslinjene. Det er også deres plikt å kontrollere at de overholdes ved andre arrangementer.
- 17.2. Innberetning om overtredelse skal skje til NFF med gjenpart til vedkommende arrangør.
- Overtredelse kan medføre at et arrangement ikke godkjennes for påfølgende år.
  - Det kan også medføre tilbaketrekning av tillatelse til andre arrangementer i den resterende del av året.
  - Ved gjentatte overtredelser av retningslinjene, kan medlemmer utelukkes fra NFF.
- 17.3. Styret for NFF treffer alle avgjørelser ved overtredelse av disse retningslinjene.

## 18. Endring av retningslinjene

- 18.1. Endringer av retningslinjene skjer normalt på forbundstinget.
- 18.2. Mindre endringer kan foretas av styret. Endringene må være begrunnet. Melding om disse endringer sendes til alle medlemmer.

Disse retningslinjene ble vedtatt på konstituerende generalforsamling i NTF 25. januar 1975.

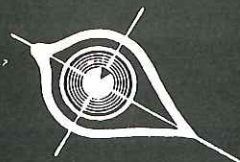
Endret på generalforsamlingen 24. januar 1976.  
Endret på generalforsamlingen 8. mars 1980.  
Endret på generalforsamlingen 5. mars 1983.  
Endret på generalforsamlingen 2. mars 1985.  
Endret på generalforsamlingen 1. mars 1986.  
Endret på generalforsamlingen 7. mars 1987.  
Endret på generalforsamlingen 5. mars 1988.  
Endret på generalforsamlingen 4. mars 1989

Juni 1991: Revidert av styret og lovutvalg - iht til ny lov, tidligere styrevedtak - og IVV's reviderte retningslinjer

- Foreldede uttrykk/benevnelser er forandret / utelatt

# ARGUS markéring a/s

POSTBOKS 91 – 1501 MOSS



RYGGEVEIEN 96 – MOSS

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

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



Vennligst kontakt oss for tilbud.

## 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, IVV-Olympiamarsj og Høstmarsj. I tillegg har vi Tur-trimmen på onsdagskvelder om sommeren.



**Ø.M.K. – Boks 139 – 1473 Skårer**

# Nytenkning 1: IVV's olympiamarsj = Skolemarsj

En av våre mange turmarsjinteresserte lærere sier:

Det stundet til marsj og vi forsøkte med nytenkning. Barneskolene 4-5-6 klasse i bygda ble invitert til turmarsj. Fra skolen kom det positiv respons, men hva med det økonomiske? Det er ikke lov å avkreve penger av elevene til en slik friluftaktivitet. Men det viktigste for trimgruppa var jo å få elevene til å bli kjent med aktiviteten TURMARSJ. Et kjøpt bøttelotteri rettet noe på økonomien.

Og elevene gikk ut i 10 km.-løypen hvor 4H hadde lagt ut en fin natursti. Elevene gikk i årsblandet smågrupper, og ved løypas høyeste punkt var det klipp av startkort og forfriskninger. Glade, fornøyde unger og lærere tok fatt på de siste 5 km. med godt mot.

For mange av elevene ble det en hyggelig oppdagelse at de uten problemer kunne gå 10 km. i strekk. Vel tilbake på skolen leverte elevene startkort og fikk overrakt medaljer og IVV-gratisbevis for de som ønsket det. Flere elever gav tydelig uttrykk for at de likte denne form for friluftsdag og det ble nok «født» noen turmarsjere denne dagen.

Ut fra mønsterplanens intensjoner dekket denne dagen en del gode mål:

- prøve ut samarbeidet skole/lokale organisasjoner.
- bli kjent i nærmiljøet.
- samarbeide i grupper på tvers av alderstrinnene.

i form av å:

- gi elevene kjennskap til turmarsj som fritids- mosjonstilbud.
- inspirere til videre deltakelse i mosjonsidrett.

- ha en fin dag og møte nye venner.

For oss i trimgruppa frister opplegget til gjentakelse, og til vår senere ordinære turmarsj strømmet elever og foreldre til.



## Nytenkning 2:

Blakermarsjen er stolt over en ny tradisjon: Fjøsbesøk med gratis «sil-sup» og yoghurt som serveres på Thoreid gård – tusen takk!

Selv været var på vår side det meste av dagen, slik at «mataukerne» kunne raske med seg store mengder kantareller, bær og annet snadder som naturen er rik på.

Alle 356 turmarsjere ønskes velkommen i 1992 og da skal dere få drikke kaffe med tak over hodet.

Turmarsj er gøy!

*For Blaker trim- friidr.gruppe  
Berit Bjerkrem*



# Norske pensjonister innfor fjellene på Gran Canaria.

Den norske club på Gran Canaria hevder at nordmenn har et spesielt forhold til fjell. Samme hvor i verden vi er, opp skal vi, og på sydvest siden av Gran Canaria er vi også så heldige å ha fjellene rett utenfor stuedøren.

Norke pionerer (pensjonister) har opparbeidet og merket et nettverk av stier her, ikke bare for oss selv, vi ønsker at andre skal få øynene opp for at det er helsebringende å vandre i fjellet.

En norsk pensjonist tok derfor initiativ til å arrangere turmarsj fra Puerto Rico – over fjellet – til Arguineguin.

Hensikten med marsjen var at den skulle være en hyllest til et rent og innbydende fjell og en hyllest til samarbeid (vi fikk istand et nært samarbeide med de lokale myndigheter og handelstanden i Arguineguin) – samtidig skulle det være en reklame for stedet og turismen – og være et incitament til andre om å bruke bena – så lenge vi kan.

Den første turmarsjen fant sted 25.03.90. Starten gikk fra Motor Grande ved Puerto Rico, høytidlig åpnet av vår generalkonsul og borgermesteren i Mogan Kommune.

Den krevende oppstigningen fra Motor Grande til **Norgesplassen** ca. 1 time, ble døpt til «**Ruta de los noruegos**» (blir tatt inn på alle fremtidige kart) og på Norgesplassen ble det reist en minnestein, eller bauta med inskripsjon. Minnesteinen ble avduket under stor festivitas, taler av de forannevnte samt av presidenter fra en rekke utenlandske foreninger. Dagen ble avsluttet med musikk og folklore-

dansere av høyeste klasse.

En stor dag for Norge og de norske pensjonister.

## Turmarsjen vil bli arrangert hvert år i mars måned.

Det var 400 deltakere, fra de fleste europeiske land, og i år arbeider vi for å få en enda større bredde. Samarbeide og forbrødring over alle landegrenser står i høysetet. Vi utfordrer – særlig de skandinaviske land – hvilket land får flest deltakere i mars 1992.

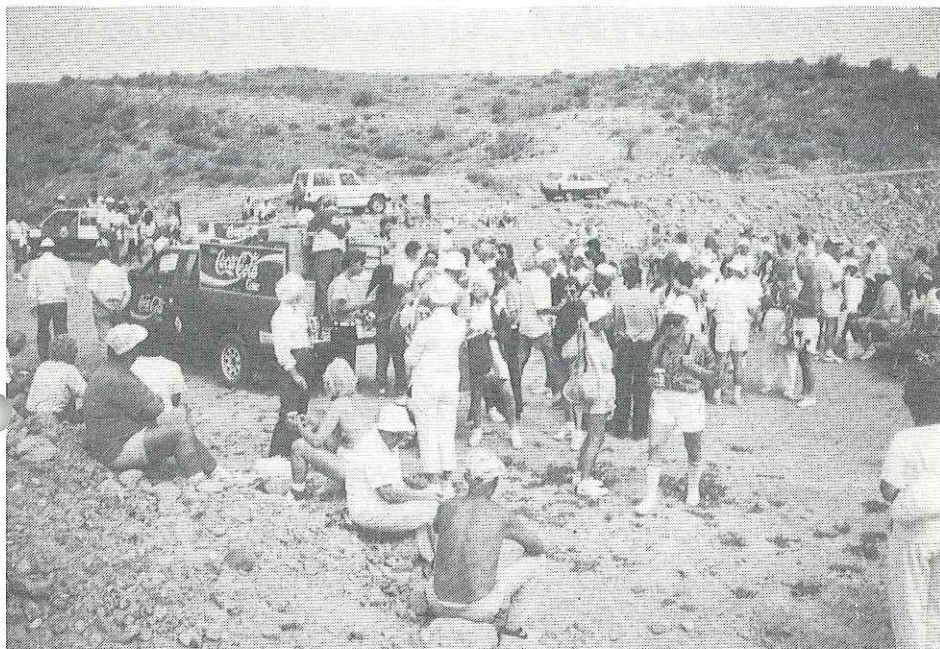
Gran Canaria har sin nasjonale «tre-planteday».

I januar 91 fikk vi 50 palmer som vi på dugnad plantet på **Norgesplassen**. Vi fikk også laget 3 store benker ala «norske turistbenker» bord og stoler i ett – med ca. 36 sitteplasser. Plassen skal utvides og vi skal lage grill-steder. En fantastisk rasteplass for fjellvandrere.

Dato for marsjen vil bli fastsatt ved juletid. Vi sender informasjon til Norges Folkesportforbund og ønsker dere alle velkommen til den 2. **Arguineguinmarsjen**.

E. L. Samset





*Norske pensjonister tar en fortjent rast i spanske fjell.*

## Ledermøte 1992

### Elverum lørdag og søndag 4. – 5. april 1992

- \* Møtet finner sted på Hotel Central, Storgt. 22
- \* Starttidspunkt lørdag: ikke fastsatt ? kl. 10.00- eller 11.00.
- \* Avslutning søndag etter lunsj.
- \* Priser for hoteller: kr 495,- p.p. pr. døgn i dobbeltrom (enkeltrum + kr 100,-). Prisen er inkl. frokost, lunsj og middag (eksl. drikkevarer)
- Regioner og medlemslag kan komme med forslag til saker som ønskes oppført på sakslisten.
  - Innsendingsfrist er 7. februar 1992.
  - Saksliste utarbeides av styret og sendes ut 20. mars.
- \* «Ved lederens forfall møter nestleder. Er både leder og nestleder forhindret for å møte, kan det velges annet styremedlem».
- \* Økonomisk støtte fra NFF vil bli satt inn for å subsidiere reisen.
- \* **Påmeldingsfrist er 13. mars 1992.**
- \* **Innkalling vil bli utsendt 10. januar 1992.**

## 2. IVV's – Volkssport Olympiade i Schømberg /Schwarzwald 1991

Vi ønsker å sende en takk til de som sto for reisen til den 2. IVV Olympiaden i det Internasjonale Folkesportforbund.

Det var en gjeng glade turmarsjere fra det ganske land som fikk oppleve denne andre olympiaden.

Turen nedover til Schømberg gikk med til allsang og gode historier.

Vel fremme bar det ut i løypene for turmarsj og sykling. Løypene var lagt i en nydelig natur og en fremmedartet sjarm gjennom bebyggelsen.

Svømmerne fikk forfrisket seg i et moderne innendørsbasseng.

På fredag var den offisielle åpnings-sermonien med flaggborg fra de 21 deltaker-nasjoner. Det var en spesiell følelse å få være med på det.

Bortsett fra litt plunder med språket forløp alt med tysk grundighet, og alle ble rimelig fornøyd. Det var ca. 10.000 deltakere hvorav 1/3 deltok i alle tre øvelsene.

På søndag kom endelig det norske flagget opp. Noe vi norske deltakere hadde savnet. Vi var i hvertfall der i fint Olympiadeantrekk som besto av Norsk Folkesportforbund's T-skjorte og caps. Lett gjenkjennelig i løypene og byen.

Vi hadde et nydelig vær under hele oppholdet så det måtte bli et vellykket arrangement.

Til slutt vil jeg takke Birgith og Ingrid for nydelige boller og kaffe som vi ble servert i busen ved avreise fra Oslo.

Særlig vil jeg takke Birgith for hyggelig overnatting da vi kom tilbake til Oslo. Det viser omtanke og hjertelighet.

Også en takk til reiselederne Bjørn og Jan-Kåre. Vi gleder oss til neste olympiade i Ribeaupville i Frankrike i 1993.

*Hilsen fornøyd deltaker  
Solveig Larsen*



## Luskende nisse i Oslo

Det var en temmelig spesiell melding politiet fikk om formiddagen 2. juledag: «En julenisse med tre medhjelpere lusker omkring i området ved Ringhusveien!» Anmelderen hadde mistanke om at det var noe skummelt med nissene; de «lusket for mye» til å være alminnelige julebukker. Da politipatruljen kom til stede, kunne den konstatere at alt var i sin skjønneste orden. Det ble arrangert turmarsj i området,

og ved en matstasjon var det julenisser som serverte.

*Red. håper at deltagerne får møte, om ikke akkurat en «luskende» så iallfall en hyggelig nisse på årets julemarsj. Glem ikke julens trimtilbud fra NFF.*

*PS! Det ble sagt at nissen i Oslo var veldig hyggelig når man fikk kontakt med ham på rasteplass.*



## «2. IVV-Volkssport Olympiade»

10.230 deltakere fra 24 nasjoner fant vegen til Schømberg i Schwarzwald den 13. – 15. september 1991.

Under ledelse av IVV's informasjonsleder Walter Mallmann, var arrangementet lagt til rette med muligheter for vandring, sykkeltur og svømming. Ca. 400 funksjonærer sørget for at alt fungerte knirkefritt. Selv svømmingen kunne gjennomføres uten den store trengsel i bassenget. Flere av funksjonærene hadde opp til 18 timers arbeidsdag.

Åpningen av olympiaden ble en fin opplevelse for de vel 3.000 tilstedeværende i det store «olympiattelset».

Kulturelle og musikalske innslag ga en verdig ramme omkring de formelle taler, og innmarsjen, med de deltagende nasjoners flagg, var vel for mange høydepunktet.

Rundt tettstedet Schømberg var det anlagt parkeringsmuligheter for de mange tilreisende. Et antall busser sørget for transport til og fra overnattings- og startstedene.

Bussene gikk i rute fire ganger pr. time, fra tidlig om morgenen, til sent på kveld.

Olympiattelset var det naturlige samlingspunkt for de fleste deltakerne. Her var start og mål for vandringene og sykkelturene. Ca. 200 personer sørget for at alle fikk det de trengte av mat og drikke.

Av de 10.230 deltakerne, gjennomførte 6.724 vandringen (herav 950 maratondistansen), 1.793 svømmingen og 1.713 syklingen

1.675 deltakere deltok i alle tre disipliner, og ble tildelt «triathlon-diplomet».

Avslutningssermonien ble også en fin opplevelse. IVV's olympiafane ble overrakt til borgermesteren i Ribeauville. Neste folkesportsolympiade vil finne sted i Elsass, Frankrike, i tiden 11. – 13. september 1993.

Det hele ble avsluttet med et praktfullt fyrverkeri.



*En kontroll kan gjøres litt gøy, mente jentene som trakk i en kjole og klippet folket (Nordmarksmarsjen 1990).*

*Under årets Nordmarksmarsj gikk 456, som er ny rekord for marsjen. Gratulerer!*

# Julemarsjen 1991

Alle arrangører har samme IVV-nr. Arrangører merket med F-S etter poststed gir også mulighet for skitur - hvis snø.  
Arrangører merket \* har i tillegg til 10 km løype også kortere løype. - Startgebyr: Voksne kr.30.- barn u 16 år kr 25.- og "bare IVV" kr.10.-

OSLO GANGKLUBB	1251 OSLO	02-61 29 95	NORDTVEDT GÅRD	26.DES	1000-1200
SKI TMF	1400 SKI	09-87 48 56	SKI UNGD.SKOLE*	26.DES	1000-1200
LØRENSKOG SKIKLUBB	1475 FINSTADJORDET	02-70 21 04	SKIHYTTA	29.DES	1200-1400
RYGGE FRILL.	1580 RYGGE	09-26 05 87	IDRETTSHUSET *	26.DES	1000-1300
RÅDE KOMMUNE	1640 RÅDE	09-28 10 94	BANKPLASSEN v/RÅDH *	29.DES	1000-1300
GREÅKER BIL	1720 GREÅKER	09-14 04 12	FOLKETS HUS*	26.DES	1000-1300
MK VANDRERNE	2200 KONGSVINGER	066-19 757	DØLI SKOLE- JESSHEIM	26.DES	1000-1200
DAL IL	2072 DAL	06-95 10 02	SKOLEN*	26.DES	1000-1200
AUSTVATN FOTBALL KL	2130 GARDVIK	066-74 276	MYRA STADION	29.DES	1000-1200
GRUE IL	2260 KIRKENÆR	066-47 290	GRUE STADION	26.DES	1000-1200
FLISA IL	2270 FLISA	066-51 889	BJØRKHEIM*	26.DES	1000-1200
BRUMUNDDAL TMF	2380 BRUMUNDDAL	065-55 480	UNG.SKOLEN*	26.DES	1000-1200
IL TRYSSILGUTTEN	2420 TRYSSIL	064-50 288	TRYSSIL*	26.DES	1200-1230
NORSK FOLKEKJ RENA LAG	2450 RENA	064-40 963	DISTRIKTSHØGSKOLEN *	26.DES	1000-1200
LILLEHAMMER TMF	2638 FÅBERG F-S	062-61 025	KRINGSJÅ SKOLE*	29.DES	1000-1200
SNERTINGDAL IL	2826 SNERTINGDAL	061-84 059	DALHEIM SKOLE*	29.DES	1130-1300
BEITOSTØLEN HELSESENTERET	2953 BEITOSTØLEN	063-41 200	HELSESP.SENTERET	26.DES	1000-
BERGER IL	3075 BREGER	03-77 54 36	KLUBBHUSET	26.DES	1000-
HORTEN MK	3190 HORTEN	033-42 466	LOTTEHUSET*	26.DES	1000-1200
HELGERØD IL	3200 SANDEFJORD	034-53 026	HELGERØD KLUBBHUS	26.DES	1000-1200
SØNDRE VESTFOLD TMK	3200 SANDEFJORD	034-63 899	NANSET SKOLE *	29.DES	1000-1200
KODAL IL	3243 KODAL	034-41 202	KODAL IL'S KLUBBHUS	29.DES	1100-1300
SELJORD IL	3840 SELJORD	036-50 648	SELJORD SKULE*	27.DES	1100-1200
GRENLAND MK	3901 PORSGRUNN	03-53 70 22	PORSGRUNN RÅDHUS	26.DES	1000-1200
GAUGEN MK	4030 HINNA	04-88 16 36	STATOIL-FORUS	26.DES	0900-1100
KVERNELAND BIL	4062 KLEPP	04-42 39 71	KVERNELAND KLEPP	26.DES	0900-1100
RANDABERG IL	4070 RANDABERG	04-41 78 75	IDRETTSHUSET RANDAB.*	26.DES	1030-1200
ERFJORD IL	4140 ERFJORD	04-79 53 96	ERFJORD SKOLE, *	29.DES	1000-1200
FINNØY IL	4160 JUDABERG	04-51 27 43	SENTRALSKULEN*	26.DES	0930-1100
SAUDA IL	4201 SAUDA F-S	04-78 25 75	LYNGMYR*	26.DES	1000-1200
VINDAFJORD IL	4220 SANDEID F-S	04-76 15 28	ØRNES VEDAL	29.DES	1400-1600
IL EIGER	4370 EGBERSUND	04-49 20 53	BAKKEB.	26.DES	0900-1100
SOKNDAL FRIDRETTSKLUBB	4380 HAUGE I DALANE	04-47 60 16	SOKENDAL HALLEN *	29.DES	1000-1300

SKOSÅLEN MF	4560 VANSE	043-93 852	LISTAHALLEN *	26.DES	1300-1400
KRISTIANSAND MF	4601 KRISTIANSAND	042-12 008	EKSERSHUSET	26.DES	1000-1300
ØSTRE TROMØY T & IL	4812 KONGSHAMN	041-88 497	HØVE LEIR	26.DES	1100-1300
IL IMÅS/JERV AMAZON	4890 GRIMSTAD	041-41 398	JERVS KLUBBHUS-ODDEN *	29.DES	1000-1200
ASKØY TMK	5001 BERGEN	05-32 12 49 A	GARASJEN HAUGLANDSHELLA	29.DES	1000-1200
BYSHEIM UL	5080 EIDSVÅG	05-18 99 66 A	BYSHEIM -OSTERØY *	26.DES	1000-1200
BJØRNAR IL	5260 INDRE ARNA	05-24 40 62	ALMELID PITZABAR	27.DES	1730-1830
UTSIRA IL	5515 UTSIRA	04-74 91 65	SIRATUN *	29.DES	K.ARR
HADDAL IL	6072 HADDAL	070-16 116	HADDAL*	29.DES	1200-1400
ROVDE IL	6130 ROVDE	070-22 623	SKULEN*	26.DES	1500-1600
HOVDEBYGDA IL	6160 HOVDEBYGDA	070-67 901	HOVDEN SKULE*	26.DES	1200--
VARTDAL TURN OG IF	6170 VARTDAL	070-42 217	SKOLEN evt. SOLFJ	26.DES	1200-1400
IKORNNES IL	6222 IKORNNES F-S	071-52 569	IKORNNES IL-KLUBBH	26.DES	1000-1200
VESTERFJELL BYGDEFOR.	6265 VATNE	071-19 554	VESTERFJELL SKULE *	26.DES	1100-1300
ISFJORDEN MK	6320 ISFJORDEN	072-25 629	ISFJ SKOLE*	26.DES	1300-1500
RØDVEN MK	6350 EIDSBYGDA	072-29 242	RØDVEN SKOLE*	26.DES	1300-1400
MOLDE MK	6400 MOLDE	072-11 243	TRINUNEB. M.STADION *	26.DES	1030-1200
AUKRA MARSJKLUBB	6420 AUKRA	072-74 933	AUKRA VIDR.SKOLE *	26.DES	1200-1300
VÅGANE UL	6456 SKÅLA	072-40 974	VÅGHEIM	26.DES	1200-1500
EIDE IL	6490 EIDE F-S	072-96 660	EIDE IL KLUBBHUS *	26.DES	1100-1200
SMØLA IL	6577 NORDSMØLA	073-40 297	NORDSMØLA*	29.DES	K.ARR
SURNADAL HELSELAG	6652 SURNA	073-61 338	SKEI - SURNADAL *	29.DES	1200-1400
LEIRGULEN IL	6724 LEIRGULEN F-S	057-94 173	KOLSET SKULE	26.DES	1500-1600
TRONDHEIM TMF	7036 TRONDHEIM	07-96 79 59	UTLEIRA SKOLE*	26.DES	1000-1200
TILLER IL	7075 TILLER	07-88 66 39	RASTENHALLEN*	29.DES	1300-1400
STØREN SK	7090 STØREN	074-31 735	STØRENHALLEN*	29.DES	1100-1300
FEVÅG IL	7110 FEVÅG	076-53 890	REINA STADION*	29.DES	1000-1200
IL YJAR	7130 BREKSTAD	076-24 559	YJARHEIM-ØRLAND	26.DES	1000-1200
STORFOSNA U & IL	7150 STORFOSNA	076-23 152	UNGDOMSHUSET*	26.DES	1400-1500
JØSSUND IL/UL	7167 VALLERSUND	076-27 519	FOLKVANG*	26.DES	1000-1400
ASSERØY U & IL	7167 VALLERSUND	076-27 715	BAKETUN -ASSERØY	29.DES	1000-1200
STJØRDAL TMF	7500 STJØRDAL	07-82 69 16	IDRETTSHALLEN*	26.DES	1000-1200
IL FRAM TRIMAVD	7510 SKATVAL	07-80 32 78	MOEN SKOLE	26.DES	1100--
FROSTA TMF	7633 FROSTA	07-80 78 51	FROSTA SKOLE*	26.DES	1000-1200
VERDAL RØDE KORS HJK	7650 VERDAL	076-78 545	ØRMELEN SKOLE *	26.DES	1100-1300
VINNE IL FRIDR.GR	7650 VERDAL	076-78 714	VINNE SKOLE	29.DES	1000-1200
INDERØY RØDE KORS HJK	7670 SAKSHAUG	077-53 917	INDERØY UNGDOMSSKOLE*	29.DES	1100-1300
STEINKJER TMF	7672 RØRA	077-54 591	STEINKJER VIDR.SK *	26.DES	1000-1200

SPILLUM IL -TRIMGR	7820 SPILLUM	077-76 226	FORSAMLINGSHUSET *	26.DES	1100-1200
TRIMUTV BODØ BIR	8014 HUNSTADMOEN	081-61 597	BJØRNDALSIRSLETTA *	29.DES	1100-1300
FAUSKE IL	8200 FAUSKE	081- 44 452	FAUSKE BYGDETUN *	26.DES	1000-1200
VALNESFIORD IL TRIMGR	8215 VALNESFIORD F-S	081----	STRØMSNES*	K.A.	1200-
IL MALM	8230 SULITJELMA	081-40 236	SKOLEN*	26.DES	1000-1200
IL VINGER	8255 RØKLAND F-S	081-93 421	VENSMOEN	26.DES	1600-1800
SAGFIORD IL	8260 INNHAVET	081-72 580	SKOLEN	26.DES	1400--
SKUTVIK IL	8290 SKUTVIK F-S	081-71 248	SØSKENHEIMEN*	26.DES	K.A.
HARARØY IL	8294 HAMARØY	081-72 018	OPPEIDE*	26.DES	K.A.
KABELVÅG IL	8310 KABELVÅG	088-78 046	KABELVÅG *	26.DES	1100-1300
SORTLAND BIR	8400 SORTLAND	088-23 159	SORTLANDSHALLEN *	26.DES	1000-1200
ØVERGÅRD GÅRDSFORENING	8430 MYRE	088-33 214	KONT.ARR	26.DES	1130-1330
ALSVÅG OG OMEGN SKILAG	8432 ALSVÅG F-S	088-31 297	ALSVÅG SKOLE*	29.DES	1100-1300
SFK AJAKS	8442 KLEIVA	088--	KLEIVA BYGDEHUS	26.DES	1200-1300
GRYTTING IL	8442 KLEIVA	088-54 429	GRYTTING IDRETTSHUS *	26.DES	1100-1300
BØ TRIMGRUPPE	8470 BØ I V.	088-35 476	STEINE SKOLE*	26.DES	1000-1130
HAUGEN SKOLEKORPS	8476 EIDET I V.	088-37 621	HAUGEN SKOLE*	26.DES	1600-1700
SK HØKEN	8480 ANDENES	088-42 440	BLEIK GRENDEHUS *	26.DES	1100-1300
UF VÅRBUD	8480 ANDENES	088-45 248	SKARSTEIN UGDOMSHUS *	26.DES	1000-1300
DVERBERG IL TRIMGR	8485 DVERBER	088-46 331	DVERBERG SAMFUNNSHUS*	26/29?	1100-1230
NARVIK MARSJKLUBB	8501 NARVIK	082-45 311	IDRETTENS HUS*	29.DES	1100-1300
BJERKVIK IL TRIMGR	8530 BJERKVIK	082-52 872	BJERKVIKSHALLEN*	26.DES	1100-1300
LILAND IL	8534 LILAND	082-84 397	LILAND SKOLE*	29.DES	1200-1500
LØDINGEN IL TRIMGR	8550 LØDINGEN	082-31 198	RÅDHUSET	26.DES	1100-1300
RANA RØDE KORS	8616 BÅSMO	087-68 083	LANGNESET*	29.DES	1100-1300
NORSK FOLKEHJELP KORGEN	8646 KORGEN	087-95 817	KORGEN SENTRALSKOLE*	26.DES	1000-1200
BLEIKVASSLI IL	8647 BLEIKVASSLIA	087-96 263	SENTRUM*	26.DES	1300-1500
SANDNESSJØEN BEDRIFTSIDR.R.	8800 SANDNESSJØEN	086-43 049	STAMNESHALLEN *	K.ARR	1000-1200
STORENG STEINDAL TRIM	9046 ØTEREN	089-14 219	ELVEVOLL*	26.DES	1300-1400
FURUFLATEN IL	9062 FURUFLATEN	089-12 586	FURUSTUA*	29.DES	1100-1300
INDRE KÅFJORD IL	9072 BIRTIVARRE	089-16 849	SAMFUNNSHUSET *	27.DES	1100-1300
SKARVEN IL	9110 SOMMERØY	083-40 186	SOMMERØY SKOLE*	26.DES	1200-1400
IL RYA	9112 STRAUMSBUKTA	083-93 127	SKOLEN *	26.DES	1000-1200
UL VÅRVON	9200 BARDUFOSS	089-83 110	NEDRE BARDU SKOLE *	26.DES	1100-1200
SØRREISA TURMARSILAG	9310 SØRREISA	089-61 491	SENTRALSKOLEN*	29.DES	1000-1200
IL/BL UNGLYN	9310 SØRREISA	089-64 277	TØMMERHUS	26.DES	1000-1300
DYRØY MK	9340 BRØSTADBOTN	089-88 740	UTLEIBYHUSET*	26.DES	1000--
GIBOSTAD IF	9372 GIBOSTAD	089-47 217	SKOLEN*	26.DES	1000-1200

BOTNHAMN IL	9373 BOTNHAMN	089-48 570	SKOLEN*	26.DES	1100-1300
VESTERFJELL IL	9375 VANGSVIK	089-53 157	VESTERFJELL GRENDAHUS*	26.DES	1000-1200
MEFJORDVÆR U & IL	9386 SENIAHOPEN	085-58 512	MEFJORDVÆR HELSEHUS*	27.DES	1100-1200
SØR-TRANØY IL	9392 STONGLANDSEIDET	F-S 089-54 649	NORDNORSK MAGASIN*	26.DES	1200-1300
HARSTAD BIR	9400 HARSTAD	082-17 096	STANGNESHALLEN	26.DES	1030-1300
MK GODILTEN	9412 MEHUS	082-92 755	GODFJORD SKOLE*	26.DES	1300-1400
FRAM/SANDØY IL	9425 SANDØY	082-90 751	SKOLEN*	29.DES	1400-1500
IL KING	9436 KONGSVIK F-S	082-37 314	KONGSVIK SKOLE *	26.DES	K.A.
ANDØRJA IL	9454 ÅNSTAD F-S	082-97 284	KLUBBHUSET	29.DES	1700--
KISTRAND IL	9713 RUSSENES	084-63 537	MARATHON*	26.DES	1300-1400
BJØRNEVATN IL	9910 BJØRNEVATN	085-99 366	BJØRNEBORG*	26.DES	1200-1400
BERLEVÅG TURN OG IF	9980 BERLEGÅG F-S	085-81 167A	SKOLEN	26.DES	1000-1300
BYGDELAGET STRØMMEN	9991 BÅTSFIORD	085-83 543	EL	26.DES	1100-1300

## Fylkesoversikt TV-MARSJEN 91 - ET NYTT LIV

Fylke Arr. Delt.

Oslo	1	232
Akershus	9	856
Østfold	7	658
Hedemark	8	757
Oppland	14	898
Vestfold	2	335
Buskerud	2	201
Telemark	6	427
Rogaland	11	1509
Vest-Agder	4	509
Aust-Agder	2	124
Hordaland	12	2008
Sogn og Fjordane	9	491
Møre og Romsdal	25	1630
Sør-Trøndelag	11	1588
Nord-Trøndelag	14	1364
Nordland	30	1624
Troms	27	1417
Finnmark	9	385

\* 13.10.91 kl.1945, ser deltakelsen ut til å bli ca 17.000 og overskuddet er beregnet til ca kr.250.000. -  
\* Medaljer omplassert og utsendt medio november.

# VINTERSERIEN 91-92

Serien arrangeres av nedenstående.

Koordinator = Kor. Region = Reg. Tx= antall turer i serien

\* Medaljekrav: Sølvmedalje gjennomført minimum 6 turer. Gullmedalje (bare i etterbestilling) gjennomført minimum 10 turer.

\* Turer i andre serier teller med

SERIE-2- HEDEMARKEN 2 - KOR  
ARVID DANIELSEN  
RIKARD NORDRAAKSVEI 2  
2400 ELVERUM  
064-12 374 P - T10

SERIE-3- LILLEHAMMER LILLEHAMMER TMF  
JAN MARTINSEN  
BAKLIVN 51  
2638 FÅBERG  
062-61 025 P/73 615 A -T8

SERIE-4- SANDNES-ONSDAG SANDNES TUR &  
TRIM  
ODD AUDUN TJELTA  
OALSGT 40  
4300 SANDNES  
04-66 37 27 P/50 35 59 A -T10

SERIE-5- ROGALAND - REG ROGALAND  
ODDVAR JOHANSEN  
NOTVG 1  
4056 TANAGNER  
04-69 64 54 P/57 78 39 A -T14

SERIE-6- MANDAL REG AGDER  
TERJE THARALDSEN  
HALSEFIDJA  
4500 MANDAL  
043-60 152 P -T20

SERIE-7- KRISTIANSAND REG AGDER  
JAHN-HELGE BRODERSEN  
KNAUSVN 6 B  
4630 KRISTIANSAND  
042-21 471 A -T14

SERIE-8- GRIMSTAD/ARENDAL REG AGDER  
ELI GJONE MORVIK  
SOLODDVN 10  
4890 GRIMSTAD  
041-41 398 P/14 000 N - T12

SERIE-9- AKSØY/BYSHEIM REG HORDALAND  
ERNST KRISTENSEN  
SKRENTEN 3  
5030 EIDSVÅG  
05-18 99 66 A - T8

SERIE-10-INDRE/YTRE ARNA REG HORDALAND  
T18

SERIE-11-TRONDHEIM REG TRØNDELAG  
ROBERT SCHJEVIK  
OTTARS VEI 2  
7040 TRONDHEIM  
07-92 05 98 P/53 13 00 A -T18

SERIE-12-STØREN REG TRØNDELAG  
T8  
SERIE-13-STEINKJER REG TRØNDELAG  
T8  
SERIE-14 A-VERDAL REG TRØNDELAG  
T8  
SERIE-14 B-INDERØY RKH, TRØNDELAG  
T8  
SERIE-15-STJØRDAL REG TRØNDELAG  
T10  
SERIE-16-NAMSOS REG TRØNDELAG  
T8

SERIE-17-SALTEN/BODØ -KOR  
PER JOHAN PEDERSEN  
KRYKJA 23  
8014 HUNSTADMOEN  
081-61 597 /81 500 A -T8

SERIE-18-FAUSKE FAUSKE IL  
ANNIE NYSTAD  
SJÅHEIVN 41  
8200 FAUSKE  
081-44 452 P -T8

SERIE-19-SORTLAND - KOR  
TORE HANSEN  
BREKKAVN 25  
8400 SORTLAND  
088-23 159 P/21 566 A -T12

SERIE-20-ØVERGÅRD GÅRDSFORENING -  
HARALD STAVØY  
ØVERGÅRD  
8430 MYRE  
088-33 214 P -T10

SERIE-21-BØ VESTERÅLEN - KOR  
ELINE OLSEN  
REINSHAUGEN  
8476 EIDET  
088-39 194 P -T12

SERIE-22-SKARSTEIN U F VÅRBUD  
PER INGE BERTHELTSEN  
BOKS 232  
8480 ANDENES  
088-45 248 P/41 011 A -T10

SERIE-23-VESTERÅLEN HØKEN  
ARNE PEDERSEN  
FR NANSENS GT 89  
8480 ANDENES  
088-42 440 - T10

SERIE-25-NARVIK NARVIK MK  
LISBET THORN BREDESEN  
BOKS 7  
8501 NARVIK  
082-45 311 P/23 615 A -T10

SERIE-26-RANA RANA RØDE KORS  
ERNST PEDERSEN  
SVENSUVN 125  
8610 GRUBHEI  
087-32 621 P/57 288 A -T11

SERIE-27-TROMSØ - KOR  
TERJE NØDTVEDT  
NORSELVN 9  
9020 TROMSDALEN  
083-37 368 P/28 680 A -T12

SERIE-28-MIDT TROMS - KOR  
TELLA ISAKSEN  
9349 BRØSTADBOTN  
089-88 117 P/88 106 A - T15

SERIE-31-MEFJORDVÆR MEFJORDVÆR U & IL  
ASTRID ERIKSEN  
MEFJORDVÆR  
9386 SENJAHOPEN  
089-58 512 P -T10

SERIE-32-HARSTAD HARSTAD TURLAG  
BOKS 227  
9401 HARSTAD  
082-75 842 P/65 885 RIISE -T18

SERIE-33-KONGSVIK IL KING  
JAN HANSEN  
KONGSVIK  
9436 KONGSVIK  
082-37 314 P/93 217 A -T20

SERIE-35-MØRE OG ROMSDAL -  
ROLF EVEN ADHELL  
HOVDENAKKEN  
6456 SKÅLA  
072-40 546 P - T10

SERIE-36 A-MØRE OG ROMSDAL -  
ROLF EVEN ADHELL  
HOVDENAKKEN  
6456 SKÅLA  
072-40 546 P - T10

SERIE-36 B-MØRE OG ROMSDAL -  
ROLF EVEN ADHELL  
HOVDENAKKEN  
6456 SKÅLA  
072-40 546 P - T10

SERIE-37-OTEREN STORENG OG STEINDAL TR.  
EIOLF STEINVIK  
STEINDALEN  
9046 OTEREN  
089-14 219 P -T10

SERIE-38-KLØFTE KLØFTA IL  
TOM JOHNSEN  
HUSMANNSVN 43  
2040 KLØFTA  
06-98 21 66 P/02-30 17 18 A -T10

SERIE-39-SOMMERØY SKARVEN IL  
INGVALD O JOHANSEN  
BOKS 141  
9110 SOMMERØY  
083-40 219 P/40 103 A - T8

SERIE-40-OSLO/AKERSHUS -  
BERGFINN OLDERTRØEN  
TH KITTELSSENSVEI 104  
1415 OPPEGÅRD  
02-99 23 64 -T10

SERIE-41-HADELAND -  
OLAF HARDHAUG  
RISBAKKVN  
2770 JAREN  
063-31 907 P -T8

SERIE-42-VESTFOLD -  
BJØRN KROKVIK  
KROKENVN 39  
3200 SANDEFJORD  
034-59 124 P -T10

SERIE-43-GRENLAND GRENLAND MK  
ODDVAR TRØNNES  
BOKS 131  
3901 PORSGRUNN  
03-53 70 22 P /54 85 45 A -T12

SERIE-44-MEHUS MARSJKLUBBEN GO'DILTEN  
ARNE MEHUS  
9412 MEHUS  
082-92 755 P/92 748 A -T11

SERIE-45-NORD SALTEN - HAMARØY IL  
HENRY BRATLI  
8294 HAMARØY  
081-72 018 P -T8

SERIE-46-HAUGE I DALANE- SOKNDAL FSK  
SVEINUNG VELLEHEI  
FARDALSVN 3  
4380 HAUGE I DALANE  
04-47 60 16 P - T17

# Gjør vi nok?

## **Idrett gir unike muligheter**

Idrett gir mennesker med psykisk utviklingshemming en enestående mulighet til å utvikle sine ferdigheter. Idrett uansett type og nivå, er en utfordring for utøveren til stadig å forbedre seg. Resultatet er både sosial og fysisk seier. Dette har igjen stor positiv effekt på den enkeltes totale situasjon – også i andre ikke-idrettslige sammenhenger. Idrett har vist seg å ha betydelig helsebringende effekt for psykisk utviklingshemmede, som for alle andre.

## **Viktig sosialt fritidstilbud**

Psykisk utviklingshemmede svømmer, står på ski, spiller tennis, spiller fotball. Og de blir bedre og bedre, akkurat som alle andre. Idrett betyr meningsfylte fritidsaktiviteter, felleskap, noen å dele sorger og gleder med. For mennesker med psykisk utviklingshemming kan organisert idrettstilbud bety at en helt ny verden åpner seg for dem.

## **Idretten føler et spesielt ansvar**

Å sørge for at også mennesker med psykisk utviklingshemming får et idrettstilbud, bør være et ansvar for fellesskapet – ikke minst på kommunalt plan. Alle vi som allerede arbeider innen idretten, bør føle et helt spesielt ansvar. Vi vet hva idrett kan utrette med mennesker vi vet at det her ligger uante muligheter.

## **Arbeidet må intensiveres**

Allerede gjennom flere år har medlemmer over hele landet gitt psykisk utviklingshemmede muligheter til å drive turmarsj. Dette fine arbeid bør nå intensiveres og systematiseres – og det må skje i samarbeid med kommuner, andre frivillige organisasjoner og enkeltpersoner.

# Nytt fra



Det internasjonale Folkesportforbund (IVV) har begynt å sende ut et informasjonsark kalt «NEWS» som har som oppgave å utveksle nyheter mellom medlemslandene. Turmarsjnytt vil sakte aktuelt stoff herfra og bringe det videre til leserne i spalten «Nytt fra IVV».

- Det forretningsførende presidiet holdt møte i Szczecin, Polen den 23. og 24. november. På dagsorden var bl.a. muligheten for stiftelse av et Polsk forbund
- I Tsjekoslovakia er den første IVV-vandring arrangert 19.-20. oktober.
- Japans gangforbund med 55 foreninger viser stor interesse for IVV. Fellesreiser fra USA og Europa planlegges.
- Enkeltforeninger i Australia og New Zealand planlegger IVV-marsjer.
- Ved den 2. IVV-Folkesportolympiade var det 6724 som gikk turmarsj, 950 gjennomførte maraton, 1793 svømte og 1713 syklet. 1675 deltok i triathlon (alle tre øvelser).
- Den 3. IVV-Olympiade vil gå i Riebeauville, Frankrike 11.-13. september 1993.
- Den 39. Internasjonale 4-dagers vandringen (14.-17. juli 92) Apeldoorn, Nederland vil få IVV-status.
- Arrangørene av Nijmegenmarsjen er fortsatt ikke villige til å bli medlem av det Nederlandske forbundet – og derved heller ingen IVV-status.

# Info 4/91

## NYTT FRA FORBUNDET

Årets TV-marsj gikk inn omlag kr.250.000 til ET NYTT LIV.

Dårlig vær over Nordland og Troms gjorde nok at vi "mistet" 2000 deltakere. Men likevel kr.250.000 er jo ganske pent og hermed en STOR takk til alle arrangører og deltakere.

## IVV - OG SYKKEL.

Da vi i Norge ennå bare har enkelte sykkelarrangement, kan de enkelte arrangement stemples inn i vanlig kilometerbevis, og kilometerne omskrives: 25 sykkel km = 10 gå km = 1:2,5 km

## IVV-STEMPLING GENERELT

Innlimte lapper godkjennes ikke, og gratisbevis godkjennes som det står i disse bare ved innsending av bevis for 10 ganger og 500 km.

I andre bevis strykes stempler på innlimte lapper, evt. påskrifter og beviset returneres til deltakeren.

## BASIS-LOV FOR MEDLEMSLAG.

Jeg minner om at det er meget viktig at alle medlemslag på førstkommende årsmøte vedtar denne loven, slik at de dermed oppnår representasjonsrett på forbundstinget iht forbundets lov § 5.1 Idrettslag skal følge NIF's lovnorm.

Marsjklubber som er idrettslag, kan ved henvendelse til kontoret få tilsendt lov som NIF har godkjent.

## REGIONSTREFF

Det er avviklet møte med medlemmer i Rogaland og i Trøndelag. Emnene var overordnet mål Folkesport for alle og miljø innen turmarsj, 100 km reglen. Det var stor enighet i at 100 km reglen må settes ned, og at arrangørene må bli flinkere til å tenke på lokalbefolkningen.

## NYE MEDLEMMER

### ØNSKES VELKOMMEN I NFF

- 524 Liland IF, Knut Erik Hansen,  
8534 Liland  
082-84 397 p/84 266 a
- 525 TMK Kattnæglingen, Hilde  
Bexrud Helleve,  
Skaanvn 3, 3180 Nykirke,  
033-78 055 p
- 526, Hylestad IL, Knut Høgevold,  
4692 Rysstad,  
043-36 339 p/36 200 a
- 527, Rjukan og Tinn Røde Kors  
Hjelpekorps, Hanne Grasdalen,  
Risjordet, 3658 Miland,  
036-153 p/91 511 lj 409
- 528, Bodø og Omegn IL-orientering,  
Malvin Alvestad,  
Rundhaugen 15, 8015 Hunstad,  
081-62 127 p/28 510 a
- 529, Moss og Omegn Astma  
Allergiforening, Bjørg  
Måseide, Okerødv. 66,  
1500 Moss, 09-27 45 99 p

- 530, Indre Salten Astma og Allergi-forening, Sissel Amundsen, Asalvn 8,8200 Fauske, 081-44 053 p/43 911 a
- 531 Øverbygd IL, Elling Breivik, 9234 Øverbygd, 089-38 145 p/38 100 a
- 532, Søndre Vestfold Turmarsjklubb, Bjørn Gundersen, Solbakkvn 17 a,3200 Sandefjord, 034-63 899 p/02-55 77 30 a

### Nye arrangementer

For desember-mars er det ingen tilføyelser.

### Terminlisten 1992

Prisen stadig uforandret kr.10.- Men porto har dessverre gått opp til kr.9.-

Dansk og Intr.terminliste ventes inn i begynnelsen av januar.

Pris: Dansk kr.25.- + porto 9.-  
Intr. kr.22.- + porto 18.-

Bestilles / betales via Postgiro  
0801 3 90 17 33

### Turmarsjnytt 1992

Dersom du ennå ikke har fornyet abonnementet - blir det stopp på bladet.

Prisen er stadig bare kr.30.-, terminlisten kommer i tillegg.

*NFF's medlemslag kan tegne "felles-abonnement" for sine egne medlemmer til en pris av kr.19.-. Bladene sendes da samlet til medlemmet. Medlemslag som har fellesabonnement får også spesialpris på terminlisten 1992.*

Så står det bare igjen å si takk for i år, og ønske dere alle en riktig god jul og et godt nytt år.

bis.



Turmarsjnytt ønsker alle sine lesere og forbindelser en God Jul og et Godt Nytt År!



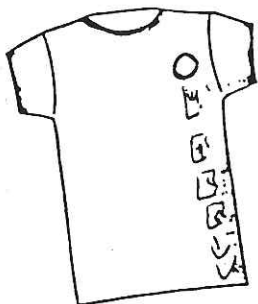
### Neste nummer av Turmarsj-nytt utkommer i mars

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

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

**SKRIV TIL OSS!**





## T-shirts !!!!!

vi tømmer lageret

Kr. 40.- + porto

Str: 46 = S

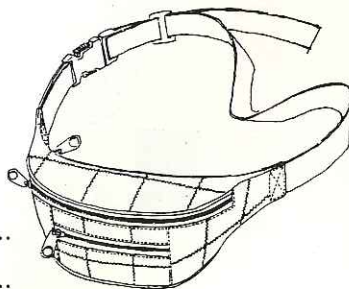
Caps Kr. 20.-



## Elin Førde

Bispeveien 413  
3080 Holmestrand

**Gaven til turmarsjeren!  
Belteveske i ekte skinn  
for kun kr 75,- + frakt**



Navn: .....

Adr: .....

Postnr./sted: .....

**Ordretelefon: 033 - 50 009**

