



# Turmarsj-nytt

NR. 1

ORGAN FOR NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 14



## Dugnad må til

MARS 1992

# 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



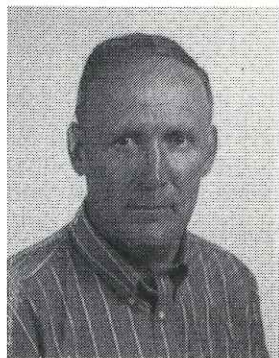
VI HAR ERFARINGENE OG PRODUKTENE  
– DU HAR BEHOVET

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



Folks muligheter til å drive friluftsliv, avkopling og rekreasjon i naturen kan ikke verdsettes for høyt. Allemannsretten gir oss retten til å ferdes fritt i naturen. Lov om friluftsliv sikrer den frie ferdselsretten.

Allemannsretten gir oss rettigheter, men også plikter. Retten til fri ferdsel er betinget av at den utøves i tråd med de ferdselsregler som gjelder.

En selvsagt ting er at en arrangør innhenter tillatelse av grunneier til å merke løyper, etablere rasteplasser osv. Like selvsagt er det at han rydder opp etter arrangementet.

Vår idrettsarena er den frie natur. Det er viktig at vårt forhold til grunneiere er i orden. Arealer og adganger til arealer må sikres, også i bolignære strøk.

Alle grunneierorganisasjoner i Norge hevder at de ikke ønsker å endre allmenhetens rett til fri ferdsel. Begrepet «leie av grunn» er imidlertid nevnt i forbindelse med anlegg av skiløyper og turstier. La oss håpe at en eventuell avtale med grunneiere ikke bryter med prinsippet om retten til fri ferdsel.

Helt til slutt: Sitter det noen hjemme og venter mens du går? Ta vedkommende med da vel!

God sommer til dere alle!

*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,-

# Svarta Bjørn-marsjen i Narvik

Jeg har nå i 2-3 år deltatt i turmarsjer, først bare de som ble arrangert her i Tromsø-området, men sist sommer reiste jeg også litt rundt for å oppleve nye marsjer i nye omgivelser. Og fra mine reiser er det en spesiell turmarsj som jeg ofte tenker tilbake på som en fantastisk opplevelse, nemlig Svarta Bjørn-marsjen i Narvik.

I et strålende vær var det ca. 1000 deltakere som møtte opp på jernbanestasjonen i Narvik om morgenen, og lot seg frakte med et eget kullfyrt «turmarsj-tog» opp til Bjørnfjell ved sven-skegrensen, hvor turmarsjen startet. Og irritasjonen over et forsinket og overfylt tog, hvor halvparten av passasjerene måtte stå som «sild i tønne» under den ca. 1 time lange reisen, den forsvant som dugg for den strålende solen straks selve marsjen startet. I en lang, lang rekke la unge og gamle ut på den 16 km lange marsjen på den gamle anleggsveien som rallarne anla da de bygde jernbanen fra Kiruna til Narvik.



I et fantastisk terreng buktet veien, eller stien som den nå er, seg langs jernbanelinjen, først helt flatt og siden slakt nedover bakke. Og mange steder fant turmarsj-folket flotte rasteplasser hvor termosene og nistepakken ble hentet frem fra sekken, og barn og voksne koste seg i godværet. Ved Katterat, etter ca. 10 km, hadde arrangøren satt opp en matstasjon hvor det var mulig å kjøpe både mat og drikke til fornuftig pris, og hvor turmarsj-folket ble underholdt med fin musikk av et lite orkester. Og etter at de siste kilometerne var tilbakelagt kom man inn til målområdet, som viste seg å være en liten perle av et friluftsområde innerst i Rombaksbotn. I et stadig like strålende vær var stedet som et paradisi, hvor det var salg av mat og drikke, morsomme konkurranser, og fest om kvelden. Og enten man ville tilbake til Narvik med en gang, eller være med på festen om kvelden før man returnerte, så ble man raskt og komfortabelt fraktet tilbake til Narvik med en westamaran.

Arrangøren av Svarta Bjørn-marsjen fortjener ros for et kjempesint arrangement og en fantastisk turmarsjløype. Jeg setter opp Svarta Bjørn-marsjen som mitt absolutte førstevalg når jeg nå begynner å se frem mot sommeren 1992 og nye turmarsjreiser, og jeg vil anbefale andre turmarsjdeltakere å ta turen til Narvik den aktuelle helgen!

Med hilsen  
Rolf Richardsen – Tromsø

PS! Svarta Bjørn-marsjen har ikke kommet med i terminlisten. Se annonse side 25.

# Onsdagstrimmen i Sandnes for 25. gang

Onsdagstrimmen er en samlebetegnelse for faste kveldsmarsjer i regi av Sandnes Tur & Trim. Disse går av stabelen annenhver onsdag i Sandnes. Siden den første Onsdagstrimmen gikk av stabelen 21. november 1990 har Sandnes Tur & Trim arrangert 25 slike kveldsmarsjer. Den 25. Onsdagstrimmen gikk av stabelen 22. januar 1992. Arrangøren har hele tiden vist en imponerende entusiasme for turmarsjsporten og rammen rundt disse marsjene har vært meget god, ikke minst fordi værgudene som regel har stått arrangøren bi.

Deltakertallet på Onsdagstrimmen ligger vanligvis rundt 50 med en rekord på 76. Flesteparten av deltakerne er gjengangere, noe som fører til god kontakt mellom deltakerne og hyggelig samvær. For øvrig er det også god kontakt mellom deltakere og arrangørene, som er flere ektepar som alle går marsj.

Onsdagstrimmen deles inn i serier bestående av 10 marsjer. Det lages en terminliste for hver serie. Fra og med den andre serien som startet 8. mai 1991 har disse seriene vært tilknyttet sommer- og vinterserien. I og med at det arrangeres 20 slike kveldsmarsjer i året utgjør Onsdagstrimmen en ikke ubetydelig del av det samlede turmarsjtilbudet i Rogaland. Samtidig gir det oss også et godt tilbud utenom helgene.

Fra og med den 7. Onsdagstrimmen 20. februar 1991 har fast starttid vært kl. 1800-1900. Fast startsted er Giskehallen i Sandnes. Giskehallen er en idretts- og svømmehall, der det også er en liten kiosk. Arrangøren behøver derfor ikke bekymre seg for serveringen i start/mål området. For hver serie legges det opp en fast løype på 10-12 km. Denne systematiske strukturen har vist seg å være meget hensiktsmessig fordi det gjør det forholdsvis enkelt for oss deltakere å innarbeide disse marsjene i programmet vårt, samtidig som arrangementene ikke blir unødvendig omfattende og krevende for arrangøren.

Da Onsdagstrimmen første gang dukket opp i november 1990 gikk marsjene som førte vandringer fordi ordinær merking kan være vanskelig å se i mørket og fordi det er tungvint for arrangøren å merke samme løype 10 ganger. Etterhvert har arrangøren gått over til å merke løypene med hvite piler malt på asfalten. Eventuelle nye deltakere kan enten følge med kjente deltakere eller få hjelp av arrangøren til å finne frem. Det finnes også ganske gode kart over løypene.

Sandnes Tur & Trim har virkelig vært med på å skape et litt spesielt tilbud til oss marsjørere. Det er vi svært taknemlige for. Så er du på våre kanter når det passer seg slik, er Onsdagstrimmen vel verdt å få med seg.

*Sigvald Grøsfjeld jr.*





# EGEBERGS MINNEMARSJ



**TOLGA**  
**Lørdag 25. juli 1992**



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

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

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

Startsted: Bjørnsjølia, ca. 8 km øst for Tolga sentrum. Busser går fra idretts-

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

Starttid: Kl. 0800-1100.

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

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

Ved henvendelse til Egebergs Minnemarsj, Postboks 100, 2540 Tolga, kan man få tilsende innbydelse. Marsjen hadde 385 deltakere i 1991.

Kombiner gjerne Egebergs Minnemarsj med Gruvmarsjen på Røros.

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

Dette gjelder både fredag og lørdag kveld.

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

**Velkommen til turmarsjhelig i hjertet av Fjell-Norge**

# Vinterserien -92

Jeg vil bare fortelle om når jeg skulle gå turmarsj i Porsgrunn.

På grunn av at jeg er litt sen fra jobb kjørte jeg fra Sandefjord ca. 1745 for å gå turmarsj i Porsgrunn. Jeg kontrollerte listen hjemme før jeg reiste, startsted Fokusbank. Jeg kom til Fokusbank, ikke noe merke, ingen folk, helt dødt. Kjørte rundt bygningen, så ingen ting, gikk til drosjene og spurte om det var Fokusbank i Skien, og det var det. Kunne jeg tatt feil by? Reiste til Skien, like dødt der, ikke et menneske. Ringte så hjem til kona for å kontrollere om jeg hadde lest feil, men det sto Fokusbank (ingen by). Kjørte så på vestsiden og så om det var noe merket det, for det var visst nok en Fokusbank der også. Så ingen merke, returnerte til Porsgrunn til Fokusbank. Da så jeg en bil (i en mørk krok) med et par stykker rundt, gikk og spurte om de hadde noe med turmarsj å gjøre og det hadde de.

Da fikk jeg forklaring på hvordan de arrangerer vinterserien. Noe som jeg (og kanskje flere enn meg) ikke visste, var at vinterserien var bare ett lite arrangement, med felles start, så da måtte jeg komme klokken 1800. Jeg har tatt informasjonsbrosjyren på ett av arrangementene her i Vestfold. Det jeg vil klage på er:

1. Hvor er Fokusbank? (Skien-Porsgrunn eller vestsiden.)
2. Hvem kan vite at det er fellesstart når det ikke står noe.
3. Merking hvor det er.

For oss som ikke har vært med før er brosjyren meget mangelfull. Bare i bompenger og telefon kostet det meg 45 kroner og ingen marsj, så dere burde bli flinkere til å skrive korrekte opplysninger, så vi som er nye kan være med og gå.

Kopi sendt til Norsk Turmarsjforbund og Turmarsj Nytt.

*Med vennlig hilsen  
Harald Sand*

## Svar på innlegget til Harald Sand

Som formann i Grenland Marsjklubb er jeg den første til å beklage det inntrufne (noe som også ble sagt i telefonen jeg hadde med innsenderen).

Dette er ting som ikke bør skje i marsj-sammenheng, men jeg vil allikevel rette opp et par misforståelser:

1. Den vedlagte terminliste var berettet på internt bruk (vedlegg til Klubb-nytt), så hvordan den er blitt distribuert på andre arrangementer vet jeg ikke. Lister for distribusjon bør selvfølgelig være mer informative.
2. Det er ikke fellesstart, men starttid fra kl. 1800-1830.
3. På Vinterseriene har vi tillatt oss å bruke en bil som start/mål. Vi kunne selvfølgelig ha merket bilen med skilt, men dette er ikke blitt gjort, og vi skal forsøke å få rettet dette opp.
4. Løypa var merket.

Håper vi ikke har skremt deg eller andre fra å komme til noen av våre marsjer (vinterserie - Natt-tog - Porselen - Fokus og Grenmarsjen).

Vi vil bestrebe oss på at slike ting ikke skal gjenta seg, så igjen beklager vi det inntrufne og vel møtt til en forhåpentlig mer representativ marsj for Grenland.

*Med Turmarsj-hilsen  
Oddvar Trønnes*



## VELKOMMEN TIL NY MARSJ I HARSTAD

Har du lyst til å se den berømte Adolfkanonen?

Bli med på

**TRONDENESMARSJEN** – søndag 24. mai 1992

Fellesstart fra Hagebyen ungdomsklubb kl. 1000

Påmelding fra kl. 0900

Medalje til alle som fullfører

NB! Deler av marsjen går på militært område

Arr.: Harstad BIR



## 10-ÅRS JUBILEUM FOR HARSTADMARSJEN



**Søndag 21. juni 1992**

Start/innkomst: Stangneshallen

Starttid: kl. 0900-1100

Distanser: 10 - 15 og 25 km

Startgebyr: Voksne kr 35,- og barn kr 25,-

Medalje/årstegn

Arr.: Harstad BIR

Nærmere opplysninger for begge marsjene fås ved henvendelse til Eva Jensen, tlf. 082 17 096 (p)

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



**Ø.M.K. – Boks 139 – 1473 Skårer**



# Mosjon i forebyggelsen av hjerte- og karsykdommer

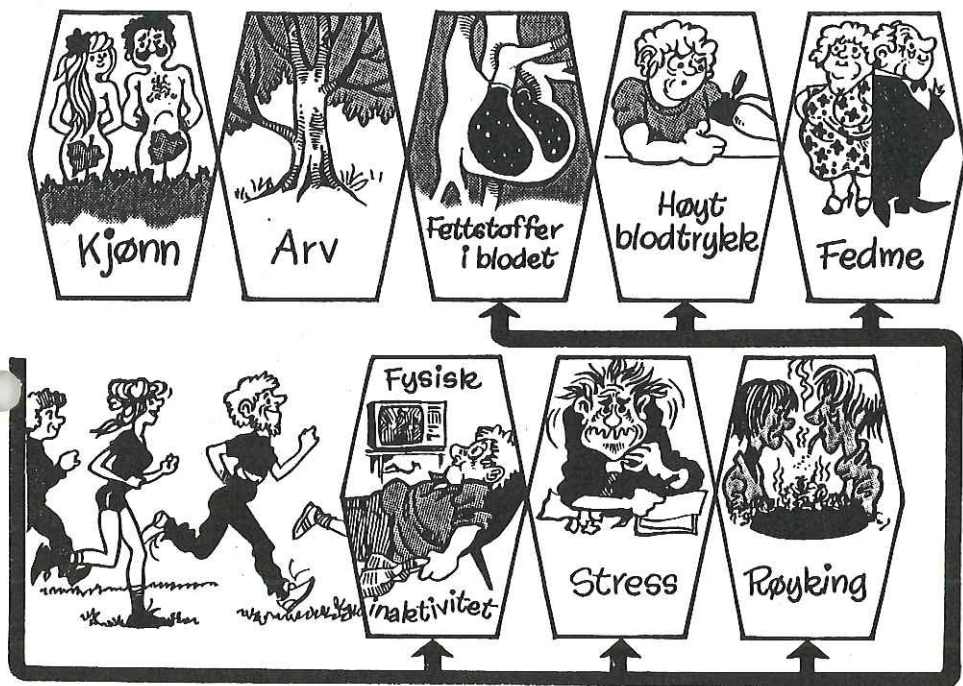
## Hjertes forente fiender

Plansje 1 viser de best kjente risikofaktorer for såkalt **koronar hjertesykdom** (åreforkalkning i hjertes egne arterier).

Arv og kjønn kan vi lite gjøre med. De øvrige risikofaktorene er imidlertid

sterk grad påvirkelige av livsstilen. Som antydnet på figuren, vil regelmessig mosjon kunne bidra til å redusere eller til og med fjerne de fleste av disse faktorene. Hvordan dette kan skje vil være tema for vår helsespalte i de kommende nummer.

**8 RISIKO-FAKTORER** *Regelmessig mosjon kan bidra til å redusere de fleste risikofaktorer for koronar hjertesykdom*



# Kolesterol på godt og ondt

Kolesterol er en nødvendig bestanddel av alle vev i kroppen, bl.a. fordi det inngår i celleveggene. Kolesterol er også medansvarlig for produksjon av kjønnshormoner og vitamin D. Kolesterol tilføres gjennom maten og produseres dessuten i leveren i en mengde på 1,5-3,0 g pr. dag.

Kolesterol opptrer ikke fritt i blodet, men blir transportert av en spesiell sort protein. Transportøren (proteinet) og lasten (kolesterol og triglyserider = vanlig fett) kalles til sammen **lipoproteiner** (av lipid = fett). Lipoproteinene, som er svært små partikler, holdes svevende i blodet omtrent som fettkulene i melk. Det er mange typer lipoproteiner, og de skiller seg fra hverandre på grunn av sin tyngde og størrelse, m.a.o. av sin tetthet (eng. «density»). De kan derfor identifiseres ved at man utsetter blodet for sentrifugering med høy hastighet (ultrasentrifugering).

Forenklet kan vi si at noen lipoproteiner har som oppgave å frakte kolesterol **fra** ulike vev i kroppen (inkludert blodkarveggens celler) **til** leveren, der det nedbrytes og utskilles med gallen. Disse kalles for HDL (av eng. «high density lipoproteins») og VLDL («very light density lipoproteins»), transporterer kolesterol **til** cellene.

Som fremstilt på **plansje F-2** utgjør blodets totale kolesterolmengde det kolesterolet som til enhver tid blir

transportert som LDL, HDL og VLDL. Det er først når forholdet mellom disse lipoproteiner endres i ugunstig retning av kolesterol blir en risikofaktor for hjerte- og karsykdommer. Hos personer som har for lavt HDL- og/eller for høyt LDL-nivå i blodet, er det således påvist økt hyppighet av hjertesykdom. Det synes som om for meget kolesterol blir fraktet til og for lite kolesterol fra cellene når HDL synker og/eller LDL stiger.

**Innvirkningen av fysisk trening** kan registreres som en økning i den fraksjonen av blodets totale kolesterolmengde som er under transport til lever, altså HDL, og en senkning av LDL-kolesterolet som utgjør fraksjonen som deponeres i kroppens vev. Totalkolesterolet behøver ikke nødvendigvis å være endret. Disse forandringer i lipoproteinmønsteret må altså anses for å være særlig gunstige sett på bakgrunn av det som er nevnt ovenfor om økt forekomst av koronar hjertesykdom hos personer med lavt HDL- og høyt LDL-nivå i blodet.

En unormal forhøyelse av blodets triglyserider (som bl.a. fraktes sammen med litt kolesterol som VLDL) er også forbundet med større risiko for hjertesykdom. Det har lenge vært kjent at regelmessig fysisk trening, særlig kondisjonstrening, fører til en markert senkning av triglyseridnivået.

**OBS! OBS!**

**«MANGE BEKKER SMÅ GJØR EN STOR Å»**

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

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

**LEVER**

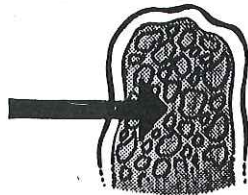


**BLOD**

Kolesterol



**CELLER**

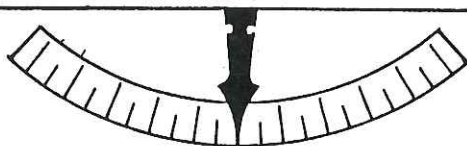
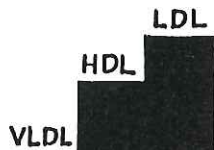


Triglyserider

Kolesterol



Total  
kolesterol



## VELKOMMEN TIL DRAGSTENMARSJEN

i Dragsten søndag 24.05.92

Start fra skolen kl. 1000-1500

Distanser 5 og 10 km

Startkontingent: Voksne kr 35,-. Barn og pensjonister kr 25,-. Merke.

Opplys.: AUD LORVIK, tlf. 07 - 81 77 69



# Regionsmøter/Miniseminar

**I oktober/november ble det avholdt regionsmøter/miniseminar forskjellige steder i landet.**

Ett av temaene på disse møtene har vært 100 km grensen. Skal den beholdes, reduseres eller tas helt bort? Temaet var gjenstand for stor diskusjon på møtene og synspunktene delte. Forhåpentligvis vil diskusjonen fortsette på ledermøtet i april slik at styret får et best mulig grunnlag før det fatter

sin innstilling som så legges frem på Generalforsamlingen i -93.

Vi har fått bilder fra noen av disse møtene og starter opp med Rogaland. Her var det et godt besøkt møte.

Bilde under viser fra venstre: Jan Arendal, Oddvar Johansen (form.), Per Fremstad og Leif Høyland.



Fra miniseminar arrangert i Sandefjord TMK's fine lokaler har vi samlet en del av deltakerne.

Rundt bordet fra venstre ser vi: Bjørn Gundersen, Ulf Larsen, Bjørn Krokvik, Thorbjørn Andersen, Berthe-Sofie

Mathisen, Reidun Bjerke, Leif Martinsen og Arvid Olsen. Den flotte medaljesamlingen i bakgrunnen er en gave fra avdøde Ruth Langeland til STMK. All honnør til STMK for måten de har ivare tatt denne flotte gaven på.



Regionsmøte for Trøndelag fylkene ble arrangert på Idrettens Hus i Steinkjer. 9 lag var representert. Her gikk Robert Schjevik av som formann etter seks meget aktive år i arbeid for regi-

onen. Ny leder ble Magne Bakken. Det nye styret, fra venstre: Johan Petter Mæhre, Magne Bakken, Robert Schjevik og Gunnar Grevskott. Leif Karlsen Fevåg var ikke tilstede.



# Polsk IVV-forbund i startgropa!

Det har i et par års tid allerede vært arrangert IVV-enkeltmarsjer i Polen, men hittil har klubbene vært enkelt-medlemmer av IVV.

Lørdag den 23. november ble det avholdt møte i Szczecin mellom IVV's presidium med president Horst Volkmmer i spissen og forskjellige polske turmarsjklubber.

Blant de 50-60 som var tilstede på møtet var det stor interesse for å prøve å danne et polsk IVV-forbund og et forberedende styre ble valgt med dr. Tadeusz Mieczkowski fra Szczecin-Universitetet som den første president.

Både nye og gamle polske turmarsjklubber var til stede på møtet, den eldste klubben var sågar hele 36 år, og det var stor interesse for å høre om dette nye som IVV står for i Polen. Den lengstreisende klubben kom fra Sude-tene i syd, ca. 400 km fra Szczecin.

Det skal ikke legges skjul på at det er nede i det polske fjellandskapet at de

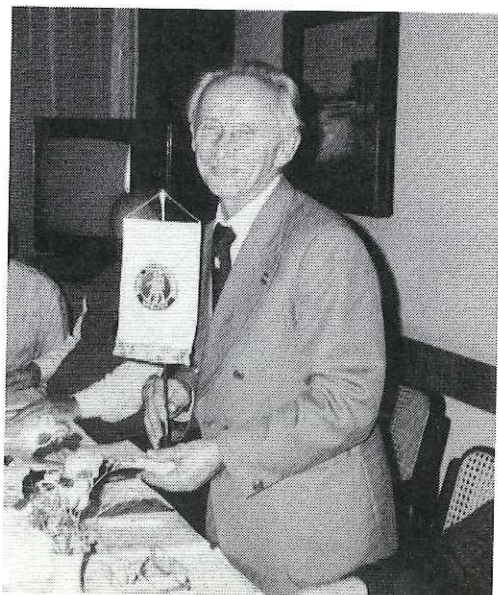
vakreste polske vandrerveiene er å finne. Det er imidlertid i Szczecin-området – ca. 12 mil nord-øst for Berlin – IVV-ideen har fått sterkest fotfeste og fler og fler klubber kommer til.

Det forberedende styret skal nå gå i gang med å utbre IVV-tanken i Polen og vi får håpe at de lykkes. Det er alltid hyggelig med utvidelser av vår IVV-verden.

Undertegnede var sammen med Jan Y. Jørgensen fra Horten Marsjklubb til stede på møtet og NFF's nye bordfane ble overrakt den polske presidenten med hilsener fra Norsk Folkesportforbund.

Den nyvalgte presidenten i Polen har for øvrig et trimprogram i polsk TV hver lørdag formiddag og det skulle ikke forundre oss om det ble turmarsjprat i ny og ne i dette programmet.

*Hilsen  
Kjell Hagberg  
- Horten Marsjklubb*



# Sandefjordtiern

## En turmarsj i stjerneklassen

Også i år fikk jeg gleden av å oppleve Sandefjordstiern. Forrige gang sa jeg at dette var Norges fineste turmarsj. Dette fastholder jeg fremdeles, og jeg vil gjerne begrunne hvorfor.

Sett på bakgrunn av at dette er et kjempe-arrangement – stikkord: dag/natt, løypelengde, antall rasteplasser, nye folk som overnatter, matservering inne i tillegg til alle rastene ute osv., osv. – så kan man trygt kalle dette et gigantisk løft for arrangøren.

De fleste med tilknytning til marsj- miljøet, og i særdeleshet de som selv har stått som arrangører, vet hvor mye jobb som ligger bak. Fra de spede forberedelser tidligere på året, til de siste løypebånd er tatt ned.

Sandefjord Turmarsjklubb skal vite at de også i år har gjennomført Tiern på en profesjonell måte.

Når jeg går ut og strør roser for en fin marsjhelg, så er det flere grunner til det. I et så sentralt bystrøk som Sandefjord er det utrolig godt gjort å finne en løype trasé i så rolige omgivelser og fin natur.

65 og 100 km er ikke småtterier, og nesten alle de milene går på flotte stier og veier. Vel er det noen motbakker, men terrenget kan som kjent ikke forandres. Heller ikke været. Nei – dette er ei topp løype etter min forstand.

Rasteplassene er bare unike, kort avstand imellom, og *det* vareutvalget! Skikkelig god mat og drikke. Hvor mye

arbeid ligger det ikke bak all den gode maten som er laget istand?

Dessuten er det svært sjelden å møte så mange blide og hyggelige rasteplassfolk som her. Noen sto på hele dagen og en lang natt i tillegg. Dere fortjener mer enn noen få rosende ord.

I ettertid av arrangementet har det kommet kritikk av løypetraseen, og lengden på løypa osv. Det må være et fåtall som klager. Verre er det at folk fra egne rekker er negative, de burde holde seg for god til å komme med sur kritikk. Det er ihvertfall blodig urettferdig ovenfor de som strever og gjør det beste de kan for oss. Nei, denne kritikken faller på sin egen urimelighet.

Såvidt jeg vet er løypa i ettertid nøyе kontrollmålt, og resultatet viser at den ikke var for lang.

Til alle de dyktige folkene i STK vil jeg si: Bry dere ikke om surmaga bemerkninger. Stå på, i visshet om at dere gjør en flott jobb.

Det er nemlig ikke bare jeg som mener det, jeg hørte mange rosende ord fra flere hold både underveis og etterpå. Derfor skal dere være forvisset om at den største gruppen av turmarsjgåere er fornøyd. Og det er vel viktigst av alt.

Jeg tillater meg å gjøre meg til talsmann for de mange fornøyde. Takk for velorganisert «Svermer» og «Tier», og takk for et hyggelig opphold!

*Hilsen Hans*

# NORDISK VANDREUKE

Alle arrangører har samme IVV-nr. Arrangører merket \* har i tillegg til 10 km løype, også kortere løype.  
Startgebyr inkl.medalje: kr. 30.- for alle. "Bare IVV" kr 10

MK VANDRENE	0107 OSLO	02-31 85 83 A	JESSHEIM BARNESKOLE	AK	1800-1900	TOR 30
OSLO GANGKLUBB	1251 OSLO	02-61 29 95	RODELØKKA KAFE- BYGDØY OS	AK	1800-1900	TOR.23
LØRNSKOG SKIKLUBB	1470 LØRENSKOG	02-70 27 78	SKIHYTTA HOVELSRUDVN	AK	1500-1700	F 01.MAI
VARTEIG IL*	1735 VARTEIG	09- 13 14 34	IDRETTSPLASSEN	ØS	1100-1400	SØN 26
KLØFA IL*	2040 KLØFTA	09-98 21 66	KLUBBHUSET	AK	1300-1600	SØN 03
DAL IL*	2072 DAL	06-95 10 02	DAL SKOLE	AK	1730-1900	MAN 27
GRUE FINNSKOG POSTKONTOR*	2256 GRUE FINNSKOG	066-45 558 A	SVULLRYA SKOLE	HE	1700-1900	ONS 29
BRUMUNDDAL TMF*	2380 BRUMUNDDAL	065-43 346	BR.DAL UNGDOMSSKOLE	HE	1800-1900	TOR 30
ELVERUM TMF*	2400 ELVERUM	064-12 374	HANSTAD SKOLE	HE	1800-1900	TIR 28
BRASKEREIDFOSS IL*	2435 BRASKEREIDFOSS	064-23 246	BR.FOSS	HE	1100-1300	SØN 03
HADELAND MARSJKLUBB*	2770 JAREN	063-31 907	SANNE SKOLE	OP	1800-1900	ONS 29
HORTEN MARSJKLUBB*	3191 HORTEN	033-42 466	LOTTEHUSET	VE	1830-1930	TIR 28
HELGERØD IL	3200 SANDEFJORD	034-53 026	HELGERØD KLUBBHUS	VE	1700-1800	ONS 29
MODUM TURMARSJFORENING*	3340 ÅMOT	03-78 49 52	ELKO ÅMOT	BU	1700-1900	ONS.24
SELJORD IL TRIMGR*	3840 SELJORD	036-50 648	SELJORD SKULE	TE	1400-1600	LØR 2M
KVERNELAND BIL	4062 KLEPP	04-42 39 71	KVERNELAND KLEPP	RO	1700-1830	TOR 30
FINNØY IL*	4160 JUDABERG	04-51 27 43	FINNØY SENTRALSKOLE	RO	1300-1400	SØN 3M
SAUDA IL*	4201 SAUDA	04-78 25 75	JACSY AS	RO	1700-1830	TIR 28
SANDNES TUR OG TRIM*	4300 SANDNES	04-66 37 27	GISKEHALLEN	RO	1800-1900	ONS 29
UNDHEIM IL*	4342 UNDHEIM	04-48 42 66	UNDHEIM SKULE	RO	1700-1900	TIR 28
SOKNDAL FSK*	4380 HAUGE I DALANE	04-47 60 16	SOKNDALHALLEN	RO	1100-1500	LØR 25
MANDAL MF*	4500 MANDAL	043-64 892	RUTEBILSTASJONEN	VA	1800-2000	FRE 24
SØGNE MARSJKLUBB	4640 SØGNE	042-69 849	TRY BEDEHUS	VA	1500-1600	LØR 25
ØSTRE TROMØY T & L	4812 KONGSHAMN	041-88 497	KLUBBHUSET	AA	1100-1300	LØR 25
ASKØY TMK	5001 BERGEN	05-32 51 85	KLEPPESTØ KAI	HO	1730-1830	MAN 27
BYSHEIM UL*	5080 EIDSVÅG	05-18 99 66 A	BYSHEIM -OSTERØY	HO	0900-1200	SØN 26
IL BJØRNAR*	5260 INDRE ARNA	05-24 40 62	I ARNA SENTR v/A.Pizzab	HO	1700-1800	FRE 1M
HADDAL IL	6072 HADDAL	070-16 116	HADDAL KLUBBHUS	MR	1730-1800	FRE 24
ROVDE IL	6130 ROVDE	070-22 591	ROVDE SKULE	MR	1600-1700	LØR 25
IL RAVN	6265 VATNE	071-13 256	TENNFIORD SKULE	MR	0900-1200	SØN 26
ISFORDEN MARSJKLUBB*	6320 ISFIORDEN	072-25 629	ISFIORDEN SI E	MR	1800-1900	TIR 28
MOLDE MK	6400 MOLDE	072-11 243	TRIBUNEBYGGET- STADION	MR	1800-1900	TIR 28
ELNESVÅGEN IL*	6440 ELNESVÅGEN	072-62 528	HAUKÅS SKOLE	MR	1700-1830	ONS 29
					1800-1900	TOR 30
VÅGANE UL	6456 SKÅLA	072-40 924	VÅGHEIM	MR		
TRONDHEIM TMF*	7036 TRONDHEIM	07-96 79 59	MARITIME SI ER	ST	1800-1900	ONS 29
FEVÅG IL*	7110 FEVÅG	076-53 890	REINA	ST	1800-1930	MAN 27
STJØRDAL TMF*	7500 STJØRDAL	07-82 69 16	IDRETTSHALLEN STJØRDAL	NT	1800-1900	MAN 27
FROSTA TMF*	7633 FROSTA	07-80 78 51	FROSTA SKOLE	NT	1700-1900	MAN 27
VERDAL RØDE KORS HJ.K*	7650 VERDAL	076-72 198 P	KASSEFABRIKKEN	NT	1800-1900	TIR 28
INDERØY RØDE KORS HK*	7660 SAKSHAUG	077-53 917	INDERØY UNGDOMSSKOLE	NT	1800-1900	MAN 27
STEINKJER TMF*	7672 RØRA	077-54 591	STEINKJER VIDEREG.SKOLE	NT	1800-1900	ONS 29
NAMSOS TMF*	7800 NAMSOS	077-73 841	NAMSOS UNGD.SKOLE	NT	1800-1900	TIR 28
TRIMUTV BODØ BIR*	8014 HUNSTADMOEN	081-61 597	BRYGGERIETS KANTINE	NO	1800-1900	TIR 28
REIPÅ IL*	8146 REIPÅ	081-55 961	REIPÅ BYGDAHUS	NO	1300-1330	SØN 26
FAUSKE IL*	8200 FAUSKE	081-44 442	FINNEID SKOLE	NO	1800-1900	TIR 28
FAUSKS HSL*	8215 VALNESFIORD	081-49 004	VESTMYRA UNG.SKOLE	NO	1000-1200	SØN 26
HAMARØY IL*	8294 HAMARØY	081-72 018	HAMARØY HALLEN	NO	1700-1830	TIR 28
SORTLAND BIR*	8400 SORTLAND	088-22 015	SORTLANDSHALLEN	NO	1600-1800	LØR 25
ØVERGÅRD GÅRDSFORENING*	8430 MYRE	088-33 214	MYRE U-SKOLE	NO	1100-1300	SØN 26
STRAUME IL*	8475 STRAUMSIJØEN	088-38 474	SKIHYTTA ØYIORD	NO	1700--	FRE 1M
NORDBYGDA TURLAG*	8476 EIDET- V.	088-39 278	HAUGEN SKOLE	NO	1030-1200	SØN 26
MALNES IL*	8476 EIDET	088-39 365	EIDET BARNESKULE	NO	1400-1600	LØR 25
UF VÅRBUD*	8480 ANDENES	088-45 248	SKARSTEIN UGDOMSHUS	NO	1000-1300	FRE 1M
SK HØKEN TM.GRUPPE*	8480 ARNDENES	088-42 440	KONT.ARR	NO	1000-1200	SØN 26
FAGERNES IL*	8500 NARVIK	082-44 954	IDRETTENS HUS	NO	1730-1900	ONS 29
BJERKVIK IL TRIMGR*	8530 BJERKVIK	082-52 872	BJERKVIK-HALLEN	NO	1200-1400	LØR 25
RANA RØDE KORS TURM.GR*	8616 BOSSMO	087-68 083	LANGNES BARNEHAGE	NO	1100-1300	SØN 26
STORENG OG STEINDAL T*	9046 OTEREN	089-14 219	AKSEL-STUA	TR	1600-1700	FRE 1M
FURUFLATEN IL*	9062 FURUFLATEN	089-12 558	FURUSTUA	TR	1000-1200	SØN 3M
SKARVEN IL*	9110 SOMMERØY	083-40 219	SOMMERØY SKOLE	TR	1200-1400	SØN 3M
IL RYA*	9112 STRAUMSBUKTA	083-93 127	STRAUMSBUKTA SKOLE	TR	1000-1200	SØN 26
UL VÅRVON*	9201 BARDUFOSS	089-83 110	NEDRE BARDU SKOLE	TR	1600-1700	FRE 1M
SØRREISA TML*	9310 SØRREISA	089-61 491	SKOLEN	TR	1800-1900	ONS 29
DYRØY MK*	9340 BRØSTADBOTN	089-88 740	UTLEIEBYGGET-MOAN	TR	1800-1900	ONS 29
GIBOSTAD IL*	9372 GIBOSTAD	089-47 217	GIBOSTAD SKOLE	TR	1000-1200	SØN 26
BOTNHAMN OG OMEGN HL*	9373 BOTNHAMN	089-48 580	BOTNHAMN SKOLE	TR	1100-1300	SØN 26
MEFJORDVÆR U & IL*	9386 SENJAHOPEN	089-58 512	MEFJORDVÆR HELSEHUS	TR	1800-1900	MAN 27
HARSTAD TURLAG	9401 HARSTAD	082-75 842	FOLKEPARKEN	TR	1300-1500	LØR 25
MARSJKLUBBEN GODILTEN*	9412 MEHUS	082-92 755	GODFJORD SKOLE	TR	1500-1700	LØR 1M
KVÆFJORD IL	9416 REFSNESVIK	082-91 740	KONT.ARR	TR	KONT.A	TOR 30
IL KING*	9436 KONGSVIK	082-37 314	KONGSVIK SKOLE	NO	1800-2000	FRE 27
KISTRAND IL*	9713 RUSSENES	084-63 801 A	KISTRAND	FI	1800-1900	FRE 24
BJØRNEVATN IL*	9910 BJØRNEVATN	085-98 302	KLUBBHUSET	FI	1700-1900	TIR 28



# SOMMERSERIEN 1992

Serien arrangeres av nedenstående.

- \* Medaljekrav: Sølvmedalje gjennomført minimum 6 turer. Gullmedalje (bare i etterbestilling) gjennomført minimum 10 turer
- \* Turer i andre serier teller med.

01-SERIE HEDEMARKEN 1 BRUMUNDDAL  
TMF  
ANSTEIN SÆTHRE  
BERGET - VELDRE  
2380 BRUMUNDDAL  
065-55 480 P -T8

02-SERIE HEDEMARKEN 2 -  
ARVID DANIELSEN  
RIKARD NORDRAAKSVEI 2  
2400 ELVERUM  
064-12 374 P - T8

03-SERIE LILLEHAMMER LILLEHAMMER  
TMF  
HELGE ENGH  
ROTERUD  
2600 LILLEHAMMER  
062-69 840 P -T12

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

05-SERIE ROGALAND -  
ODDVAR JOHANSEN  
NOTVG 1  
4056 TANAGNER  
04-69 64 54 P/57 78 39 A -T12

06-SERIE MANDAL REG AGDER  
SVERRE ODD TRONSTAD  
F HEIBERGSGT 22  
4500 MANDAL  
043-60 152 P -20

07-SERIE KRISTIANSAND REG AGDER  
JAHN-HELGE BRODERSEN  
KNAUSVN 6 B  
4630 KRISTIANSAND  
042-21 471 A -T15

08-SERIE GRIMSTAD/ARENDAL REG AGDER  
ELI GJONE MORVIK  
SOLODDVN 10  
4890 GRIMSTAD  
041-41 398 P/14 000 N - T18

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

10-SERIE ARNA REG HORDALAND  
ERNST KRISTENSEN  
SKRENTEN 3  
5030 EIDSVÅG  
05-18 99 66 A --T16

11-SERIE TRONDHEIM REG TRØNDELAG  
MAGNAR BAKKEN  
MARSVN 4  
7036 TRONDHEIM  
07-52 83 20 -T10

12-SERIE STØREN REG TRØNDELAG  
13-SERIE STEINKJER REG TRØNDELAG  
14 A SERIE VERDAL REG TRØNDELAG  
15-SERIE STJØRDAL REG TRØNDELAG  
16-SERIE NAMSOS REG TRØNDELAG

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

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

19-SERIE SORTLAND -  
TORE HANSEN  
BREKKAVN 25  
8400 SORTLAND  
088-23 159 P/21 566 A -T14

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

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

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

30-SERIE SØRREISA 1 DYRØY MK  
TELLA ISAKSEN  
SOLSTAD  
9340 BRØSTADBOTN  
089-88 117 P/88 106 -1 225 A -T12

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

34-SERIE KVÆFJORD KVÆFJORD IL  
GUNNAR DYBVIK  
BOKS 5  
9438 BREIVIKA  
082-91 740 -T16

35-SERIE ROMSDAL - YTRE  
KARSTEIN SMÅGE  
6420 AUKRA  
-T10

36A-SERIE ROMSDAL -INDRE  
OVE RØNNING  
JERNBANEGT 6  
6300 ÅNDALSNES  
-T10

36B-SERIE MR HARAMSØY IL  
ARNE H AKSELSEN  
6290 HARAMSØY  
071-10 314 P/10 200 A -T10

38-SERIE KLØFTE KLØFTA IL  
TOM JOHNSEN  
HUSMANNSVN 43  
2040 KLØFTA  
06-98 21 66 P/02-30 17 18 A -T12

45-SERIE NORD SALTEN HAMARØY IL  
HENRY BRATLI  
8294 HAMARØY  
081-72 018 -T15

46-SERIE HAUGE I DALANE  
SOKNDAL FRIIDR.K  
SVEINUNG VELLEHEI  
FARDALSVN 3  
4380 HAUGE I DALANE  
04-47 60 16 -T18

47-SERIE ØST-FINNMARK BJØRNEVANT  
IL  
ROY JAKOBSEN  
9910 BJØRNEVATN  
085-98 302 P/91 814 A - T8

48-SERIE SØRREISA 2 SØRREISA TML  
PER FJELDSTRAD  
SØRSIVN 166  
9310 SØRREISA  
089-61 491 P/41 833 A -T10

- vi venter flere søknader.

Årets medaljemotiv er ennå ikke klart, men det  
blir motiv fra Hordaland.

# 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.



## Folkesport dyrt, men . . .

Fra tid til annen kan man lese i Turmarsj-Nytt om ting som rører seg, når det gjelder priser etc., og nå senest i siste nr. av nevnte publikasjon, har «lvrig turmarsjgæer» et innlegg som behandler dette tema.

Det er ganske klart at det blir dyrt hvis man «går for medalje», og i tillegg skal kjøpe et stoffmerkke, og må betale så mye som kr 25,-. Personlig synes jeg at en startkontingent på kr 35,- er i stiveste laget, spesielt når det koster hele kr 25,- for barn. Prisene på medaljer har ikke steget så voldsomt de siste år, og det bør være et visst forhold mellom startkontingent og medaljens kostpris. Dessuten bestemmer arrangøren selv hvem som skal levere medlaje, og innhenting av pristilbud er gratis, minus porto.

Noe skal man jo spise også, og får man bare betale etter de såkalte veiledende priser, er alt såre vel, men så har du disse arrangører som gir en god dag i de veiledende priser, og tar seg godt betalt for det de måtte ha å servere. Bor man slik til at man kan gå flere marsjer på samme dag, kan man nok få «hundringene» til å rulle.

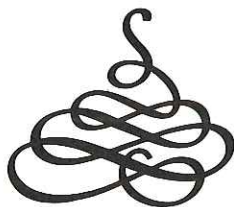
Personlig synes jeg også at prisene på IVV-bevis, på kr 25,- er i dryggeste

laget, men her har jeg ikke noe sammenligningsgrunnlag. Kanskje det er regler som er bestemt av Det Internasjonale Folkesportforbund? Personer jeg har nevnt dette for, har hevdet at det er på grunn av de store portoutgiftene, at prisene på IVV-bevis er skutt i været.

Enkelte ganger ser det ut for at det som er viktigst, er å få penger i kassa, men hva skal man med penger i kassa, når de ikke blir brukt til noe?

Min mening er, hvis man holder en lav profil prismessig, vil man ha det igjen i form av fornøyde marsjdeltakere.

Vennlig hilsen  
Karl Nordhagen



## Til Turmarsj-Nytt

Takk for koselig blad med allsidig nytt.

Fikk lyst til å sette noen av mine tanker på papir angående turmarsjer. Er svært glad i å røre på meg utendørs. Men helst utafor allfarvei. En ting jeg og flere med ønsker er at flere turmarsjer ble lagt mer til terreng uti skog og mark. Selv om ein måtte gå i det samme terreng flere ganger, er det jo så mye triveligere enn å traske etter bilvei.

Her i Troms hvor jeg bor er det jo så mye fin natur. Likeså ser jeg at det er en skimarsj i mitt nærmiljø i mars måned. Det liker jeg kjempefint. Kunne det ikke la seg gjøre å få noen skimarsjer på vinteren her nord hvor vi har godt om snø, og tilgjengelige fine løyper utover vinteren når dagene blir lyse og fine?

Hilsen

«Glad turgår fra Tromsø»

Vintrene i Norge er ikke lenger hva de engang var, og ser dessverre heller ikke ut til å bli det. Dere som har mulig-

heten, ta utfordringen, la oss prøve å få «fart» på skiene. Hva med en vinterserie på ski, eller en kombinasjon av ski- og fotturer?

Red.

## Nytt fra IVV

- Liz Morse fra Cerville/Texas er den eldste kvinnelige deltager som har oppnådd «Walked the USA-50» dvs. hun har gått turmarsj i samtlige stater i USA.
- Nytt IVV-emblem er godkjent, og det ventes stoffmerker høsten -92.
- Portugal. Det 1. IVV-arrangement med maratondistanse finner sted 04. 11.92 i naturreservatet Estuario do Sado ved Setubal.
- Det tyske forbund har i terminlisten for -92 1789 turmarsjer, 98 sykkelarrangement, 18 skiarrangement og 18 svømmearrangement. 70 arrangement har maratondistanse.
- Ved den 6. IVV nattvandring i Paris 11. januar 1992 deltok 6783 stykker fra både inn- og utland.



# Slutt å syte

Når man sitter og leser Turmarsj-Nytt, er det noe som slår meg. Nemlig at en stor del av innleggene går ut på å klage på marsjene. Enten er det løypene som er for lange eller for korte, medaljer som er dårlige, priser som er for høye eller folk som jogger (går fort). Til og med været har det vært klaget på! Ja, det ser jammen ut til at det å tilfredsstille turmarsjfolk ikke er noen spøk. Men er det nå så negativt som man av og til kan få inntrykk av? Hva må folk utenfor miljøet tro når de leser Turmarsj-Nytt?

De må jo ganske enkelt tro at de fleste av oss turmarsjfolk er udugelige som arrangører! Noe som ikke stemmer med virkeligheten.

Hva om vi nå kunne snu litt på flisa og se alt det positive i marsjene. For i alle marsjer er det mye positivt. En kan ikke forvente at alle arrangører skal ha 100 % klaff på alt. Men som sagt, hvis man i utgangspunktet er positiv, så vil man oppdage mye bra. Kanskje er det løypene som er supre, eller kanskje treffer man noen særdeles hyggelige og blide funksjonærer, rasteplasser som er bra, eller ganske enkelt flott vær! Det er som regel mere som er hyggelig på en tur, enn det som er negativt.

Det man syntes er mindre bra bør en selvsagt fortelle arrangøren på en hyggelig og korrekt måte. Kan en gi de et tips eller to så er det bra. Husk at ikke alle arrangører er så erfarne, men de gjør som regel så godt de kan.

Hva om man så istedenfor å klage og syte, går inn for å markedsføre turmarsj som noe positivt. Fortelle om alt det hyggelige man opplever og om alle de hyggelig og interessante mennesker man møter. Alle de flotte stedene man kommer på. Vær positiv, det

fortjener alle de sliterne som arrangerer turmarsjer, for at vi skal komme oss ut og gå. Turmarsj er gøy!

*Jan Gundersen*

Turmarsjnytt er naturligvis åpen for innlegg med både ros og ris. Men tenk om vi alle kunne være positive, også når vi gir ris, slik at vi tar vare på arrangørene våre. De gjør som Jan helt riktig sier, så godt de kan. Vi måtte alle lære å krype før vi kunne gå.

*Red.*



## DKN-MARSJEN 1992

### Endring av arrangementsdato



Dato for gjennomføring av DKN-marsjen 92 er endret fra 30. mai til 23. mai -92.

Startsted og starttid som annonsert i Terminlisten '92.



God Jul  
og  
Godt Nytt År!



Jeg vet at tiden for julekort er forbi, men (jula varer helt til påske) da dette fine kortet kom på mitt bord syntes jeg at flere burde få se det.

Bildet er fra Keisermarsjen -91 (Digermulen), og viser at turmarsj på fjellet i Lofoten sommerstid kan være en flott opplevelse.

Avsender er Harald Stavøy.

## HUSK 12. OG 13. JUNI 1992

### KLEIVAMARSJEN – 12. juni

Start fra kl. 1800-2000

fra Kleiva Bygdehus – 10 km

### LANGØYMARSJEN – 13. juni

Start fra Grytting ldr.hus kl. 1000-1300

og innkomst på Kleiva Bygdehus – 10 og 25 km

**Arr.: SFK Ajax og Grytting IL**

Nasjonalmosjonen er:  
**GÅ TUR!**

# Friluftslivets Fellesorganisasjon

Friluftslivets fellesorganisasjon, FRIFO, er en paraplyorganisasjon for 11 friluftslivsorganisasjoner. Tilsammen er vi ca. 420.000 medlemmer, som betjenes av 145 ansatte. Men den store innsatsen gjøres av alle våre utallige ulønnede ledere og dugnadsvillige medlemmer.

Våre medlemmer er:

- Den Norske Turistforening
- Foreningen til Skiidrettens fremme
- Norges Folkesportforbund
- Norges Jeger- og Fiskerforbund
- Norges KFUK-Speidere
- Norges KFUM-Speidere
- Norges Orienteringsforbund
- Norges Padleforbund
- Norges Røde Kors hjelpekorps
- Norges Speiderforbund
- Norges 4H

FRIFO arbeider med rammebetingelsene for friluftslivet og friluftslivets organisasjoner i Norge.

## Økonomi

Et av motivene bak dannelsen av FRIFO, var å sikre friluftslivet en rimelig tilgang på ressurser. I økonomisk henseende er «rimelig» et meget fleksibelt begrep, alt etter hva en finner å sammenlikne med. FRIFO's oppfatning har vært at man må legge utsagnene i St.m.nr. 40 «Om friluftsliv» til grunn. St. meldingen legger opp til at friluftslivet skal finansieres med tippemidler og opererer med to begreper når den antydte hvilken andel av tippemidlene

som bør gå til friluftsliv. Uttrykket vesentlig økning brukes og likeledes snakkes det om minst 2-25,5 % av tippeoverskuddet. Det spesifiseres ikke noe sted om dette er tippemidler til anlegg eller organisasjonsarbeid/drift. 2,5 % av anleggsmidlene går allerede til hva vi med rimelighet må kunne benevne som friluftslivsanlegg. FRIFO er derfor glad for at Kulturdepartementet ikke satte noe tall for hvor mye tippemidler som kan eller bør gå til friluftslivsanlegg. Vi tror at det på dette området blir en vesentlig økning i årene som kommer.

Når det gjelder finansiering fra Miljøverndepartementet, MD, til friluftslivet er saken langt mer komplisert. Når regjeringen fastslo i april 1990 at driftsstøtten til friluftslivet skulle være MD's ansvar ble det sagt av daværende kulturminister at støtten måtte økes slik at bortfall av de «lovede tippemidler» ble kompensert.

Våre organisasjoner fikk i 1990 i snitt ca. 13,2 % av sine inntekter fra staten, mens særforbundene i idrettsforbundet ligger på ca. 45 % (1989 tall). Med «inntekter fra staten» til idretten menes her både tippemidler og andre statsmidler. Dersom vi ser på hva NIF bruker på intern administrasjon (ikke støtte til særforbund) og sammenlikner med FRIFO's tall, så mottar FRIFO ca. 0,5 % av det idretten får. Disse forskjellene presenteres ikke som et argument for at friluftslivet nødvendigvis skal ha samme kostnadsnivå som idretten. Men tallene dokumenterer med all tydelighet at dersom friluftslivet skal få en «rimelig» andel av offentlige midler må økningen være av en helt annen størrelsesorden enn den

vi har sett de siste år. Dette er ikke spørsmål om justeringer, men om radikale endringer.

Kan friluftslivet ha samvittighet til å hevde slike tanker? FRIFO mener det.

Vi vet at de ideer, anlegg og virksomheter våre organisasjoner fremmer, når store deler av befolkningen også utenfor rekkene av medlemmer.

Vi vet at de holdninger, helse og trivselseffekter våre organisasjoner arbeider for støtter opp om de mål samfunnet ønsker å nå.

Vi vet også at våre aktiviteter har svært liten skadefrekvens eller annen negativ konsekvens.

Vi vet at medlemmene i våre organisasjoner bidrar langt sterkere til organisasjonens økonomi enn i mange andre foreninger og lag.

På denne bakgrunn føler vi at vårt krav om rimelig andel av offentlige midler er et berettiget krav.



## Nord-Norges største marsj - 1200 deltakere SVARTA BJØRN - marsjen

Lørdag 27. juni 1992



blir neste mulighet til å gå denne meget spesielle turmarsjen. Den starter i Narviks høyfjell og ender i Rombaksbotn. Marsjen går langs Transportvegen som Rallarne laget for å kunne bygge Ofofbanen. Undervegs vil du oppleve og glede deg over en storslått natur.

Det blir satt opp eget turmarsjtog fra Narvik stasjon og hurtigbåt ut fjorden og tilbake til Narvik. På en og samme dag får du altså 5 «turer» - TOGTUR - FOTTUR - NATUR - KULTUR - BÅTTUR.

Opplysninger ved Arne Jansson - Tlf. 082 46 998

Arr.: JERNBANENS MUSIKKORPS NARVIK, Turmarsjgruppa



# *Merk deg!* *i hvilket fylke har* *du gått marsj*

*Norges Folkesportforbund*  
*på toppen,*

- *Norge under,*
- *så kan du henge på*  
*de aktuelle fylker,*
- *etter noen år har du*  
*en lang, lang rekke!*

*Merkene sendes ikke ut*  
*til alle arrangementer.*

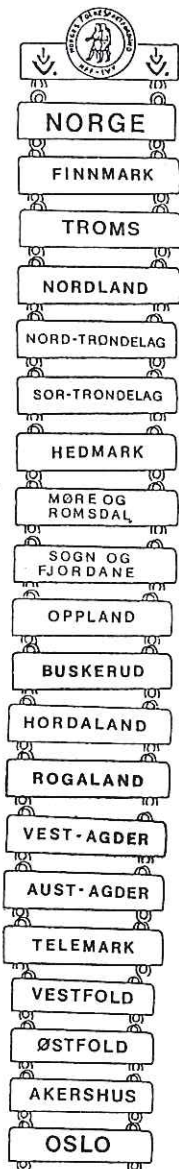
*Men hvis ikke din arrangør*  
*har bestilt merker kan du*  
*kjøpe direkte fra forbunds-*  
*kontoret:*

*Bestill/betal via postgiro*  
*0801 390 17 33.*

*Pris:*

*Toppstykket med*  
*NFF og Norge kr. 30.-*  
*fylker kr. 20.- pr stk.*

Merkenes riktige størrelse er:  
7 \* 30 mm. Når kjeden er rett satt sammen  
måler den ca 40 cm.



# 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 - bortsett fra.
- Du får renter på innskuddene.

Spør på posten!

**PRIVAT  
GIRO**  
- kontoen er gratis

# NIJMEGEN 1992



Norden-  
fjeldske  
Sang- og  
Spacér-  
gruppe

arrangerer busstur til Nederland  
i forbindelse med Nijmegenmar-  
sjen 1992.

Start fra Trondheim fredag 17.07 kl.  
0900, med retur samme sted søndag  
25.07 kl. 1900. Pris kr 2.000,-. Over-  
natting i gym-sal kr 500,- i tillegg (m/  
frokost). Aldersgrense 18 år.

For nærmere informasjon kontakt:

- Elsa Sørflaten tlf. 07 - 51 08 57
- Astrid Svelmoe tlf. 07 - 55 27 67
- Torhild Høyem tlf. 07 - 51 40 56

# INFO 1/92

Nytt fra forbundet  
1991 - igjen et rekordår!

- 55 nye medlemslag, 12 utmeldt og pr. 1.jan 92 har vi 438 medlemslag.
- Det ble gjennomført:
  - 514 ordinære marsjer
  - 430 Vinterserie
  - 365 Sommerserie
- 617 Fellesmarsjer = Totalt 1926 arrangement med IVV-godkjennelse. Og dermed er Norge det land som har flest IVV-arrangementer.
- Det ble innløst 8.443 IVV-bevis og det er registrert 250.481 deltakere.

Julemarsjen ble på tross av stormen i Møre og Romsdal likevel også ny rekord med 11.000 deltakere på 142 arrangementer.

Overskuddet fra TV-marsjen \* ET NYTT LIV \* ble kr.272.824,56 og dermed har TV-marsjene gått inn totalt kr 2.470.953,- godt gått!

Innbydelse til IVV's OLYMPIAMARSJ sendes ut i begynnelsen av mars - altså senere enn vi pleier - og påmeldingsfristen for arrangører er 21.april. Fra 15.mai skal det ligge klart et program over alle steder hvor marsjen arrangeres. *Husk send med svarporto, hvis du vil ha programmet tilsendt i posten!*

## Turmarjsnytt:

Bestilling av annonser/materiellfrist:

- Nr 2/92 01.04.1992
- Nr 3/92 27.07.1992
- Nr 4/92 25.10.1992

## Folk i Form til OL 1992

- Søndag 1. og 8.mars  
Skisportens dag
- FIFOL-dagen, onsdag 3.juni.  
IVV's Olympiamarsj er en fin måte  
å markere dagen på, husk Norges  
Nasjonalmosjon er: *Å Gå!!*
- Arrangører som også ønsker materiell  
fra FIFOL bestiller dette ved FIFOL,  
Hauger Skolevei 1, 1351 Rud.
- Høstens Fellesløft, 13. og 20.sept.
- Svømmingens dag, 15.nov.

## Ny basis-lov

- for medlemmer av NFF ble vedtatt  
på tinget i Kirkenes.

Det betyr at alle lag som ønsker full  
representasjonsrett på tinget i Molde  
april 1993, må ha vedtatt basisloven innen  
1.jan 1993.

Lov for lag som på en eller annen måte  
er tilknyttet Norges Idrettsforbund er  
allerede godkjent av NFF, og en rekke  
marsjklubber har på siste årsmøte vedtatt  
ny lov, men ennå mangler mange å behandle  
saken. *Pass på at tiden ikke "går" fra  
dere! Spørsmål kan rettes til kontoret.*

## Pressepris

Det ble i 1991 bestemt å dele ut en pris  
til det media som har gjort mest for  
folkesporten i Norge, - *men forslag må  
vi ha fra medlemmene* - senest 30.04.92

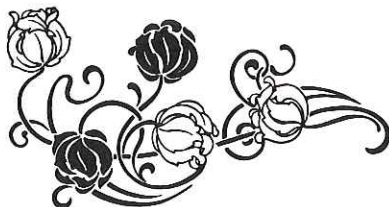
## Ledermøte på Elverum

4. og 5.april

husk påmeldingsfrist 13.mars

## Velkommen som medlem i NFF:

- 533 Sokndal Friidrt.Klubb- FSG, Sveinung  
Vellehei, Fardalsvn 3, 4380 Hauge  
i Dalane, 04-47 60 16
- 534 Hildre IL, Terje Hurlen, 6272 Hildre
- 535 Redningsforeningen avd Nordland,  
Kjell Arne Halvøy, Boks 133,  
8491 Melbu, 088-57 421
- 536 Asker og Bærums Budstikkes IL,  
Freddy Nilsen, Dr Jensensv 66 a,  
1351 Rud, 02-54 00 50 p/ 98 09  
01 a
- 537 Gratangen IL, Mai Hoff, Laberg,  
9470 Gratangen, 082-20 707 p
- 538 Lund IL, Marit Petterson, 7965 Lund,  
077-98 9451 p
- 539 Haddal IL, Paul Hildre, 6072 Haddal,  
070-16 116 p/12 600 a
- 540 Dragstein Velforening, Aud Helen  
Lorvik, Dragsten, 7064 Bratsberg,  
07-81 77 69 p
- 541 Brevpost IL Turmarsjgr, Erling  
Helgesen, Hesjevn 1, 1084 Oslo,  
02-21 08 84 p/40 73 00 a



# Nye marsjer, forandringer og tilføyelser til terminlisten

På oljeplattformene:

- Osebergmarsjen avvikles i april

- Ekofiskmarsjen avvikles i juni

- Statfjordmarsjen avvikles i august

05.04 Sørfjorddiltlen- Skimarsj, No, 10-20 km 203 Holmgang IL, 8423 Maurnes

12.04 Spindmarsjen, VA, 187 Spind IF, 4550 Farsund

16.04 Straume Postgiromarsj, No - *feil i terminlisten går ikke 16.03* - tlf 086-38 474, 8475 Straumsjøen

19.04 *Austråttmarsjen Ro, flyttes - ny dato ennå ikke fastsatt*

24.04 Ny marsj arrangeres av 539 Haddal IL, MR 6072 Haddal

*Fra 22.april til 3.mai Nordisk Vandreuke*

02-03.05 Frigjøringsmarsjen **He, utgår, 22 Forsv.MF Hamar- utmeldt**

03.05 Olavsmarsjen, Øs Sarpsborg **utgår**

*Fra 22.mai til 8.juni IVV's Olympiamarsj*

23.05?? Brevpostmarsjen Os, 12-20 km 541 Brevpost IL, Oslo

Avhenger av dispensasjon fra annen arrangør

23.05 DKN-marsjen No, -496- *flyttes fra 30.05*, 9400 Harstad

24.05 Trondenesmarsjen No, 12 km, 227 Harstad BIR, 9400 Harstad

24.05 Dragstenmarsjen ST, 10 km - 20 km, 540 Dragsten Velforening, 7069 Bratsberg

31.05 Kløftamarsjen Ak, 10-20 km, 472 Kløfta IL, 2040 Kløfta

06.06 Skarsund Bromarsj, NT, 265 7670 Sakshaug

13.06 Langøymarsjen, No, 364 SFK Ajax, 8442 Kleiva

14.06 Redningsmarsj No 535 Redningsfor.avd Nordland, 8491 Rud

26.06 Midsommernattvandring, VA, **utgår 498 Åseral FSK utmeldt**

27.06 Ørnefjellmarsjen, VA, **utgår 498 Åseral FSK utmeldt**

27.06 Svarta Bjørnmarsjen, No, 402, 8501 Narvik

27.06 Bus-marsjen, MR 511 Aura BIL, 6600 Sundalsøra

28.06 Ljoslandsmarsjen, VA, **utgår 498 Åseral FSK utmeldt**

28.06 Farrismarsjen, Ve, 532, S.Vestfold TMK, 3200 Sandefjord

05.07 Lyngenmarsjen, Tr, *feil i terminlisten går ikke mandag 06.07*

10.07 Grue Finskog Postgiromarsj, He 407 2256 Grue i Finnskog

12.07 Øyfeldmarsjen, No, Mosjøen **utgår**

01-02.08 Kristoper Updahlsmarsjen *ST, flyttes fra 11-12.07*, 217 Steinkjer *TMF*

01.08 Jekkevarremarsjen, Tr, 10-20 km, 473 - 9062 Furufleten

02.08 Ørnheimarsjen, No, 417 Hadsel Røde Kors, 8490 Melbu

16.08 Blåfjellmarsjen Ro, 11-16-25 km 533 Sokndal FriIL -FSK, 4380 Hauge i Dalane

28.08 Kongsvik Postgiromarsj Tr, 278 IL King, 9436 Kongsvik

20.09 Framstigeren, No, 528 BOIF, 8000 Bodø

20.09 Allergimarsjen Øs, 529, 1500 Moss

20.09 Allergimarsjen No, 530, 8200 Fauske

# \* SUVENIR: Merk deg ! \*

## Stoffmerker:

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

## Klebemerker:

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

## Jakkenåler:

- Norsk Flagg m/IVV . . 15.-
- IVV- "gull-nål" . . . . 15.-

Caps . . . . . 35.-

T-shirts . . . . . 70.-

IVV stort metall(Brystmerke) 30.-

IVV "salat-bjelke" . . . . . 70.-

- IVV- mini-vimpel . . . 25.-

\* Tidligere stoffmerker:  
selges så langt lageret rekker.

Bestilling, forhåndsbetaling til:

Postgiro 0801 3 90 17 33

## Maksimal startgebyr:

### 1 dags marsjer:

Voksne . . . . . kr.35.-

Barn . . . . . kr. 25.-

Det anbefales å ta mindre startgebyr  
for pensjonister

"Bare IVV" . . . . . kr. 10.-

### 2 dagers marsjer:

Voksne . . . . . kr.45.-

Barn . . . . . kr.35.-

Det anbefales å ta mindre startgebyr  
for pensjonister

"Bare IVV" . . . . . kr. 10.- pr dag.

## Fellesmarsjer:

Nordisk Vandreuke - alle - kr.30.-

IVV's Olympiamarsj kr.30.- / 25.-

Julemarsjen . . . kr.30.- / 25.-

TV-marsjen - alle - kr.25.-

## Rasteplass-priser 1992

- brus alle typer . . . . . kr. 8.-

- kaffe / the . . . . . kr. 3.-

- varm solbær . . . . . kr. 3.-

- saft vanlig beger . . . . . kr. 2.-

- pølse m/lumpe el. brød kr.12.-

- vafler 1/1 pl m/syltetøy kr. 7.-

- Avanse på: melk, yoghurt, juice  
olign bør ikke være mer enn kr.1.-1,50

- Kake, boller, frukt som over

## Neste nummer av Turmarsj-nytt utkommer i mai

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 31. mars  
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 sendes inn under merke, men redaktøren må ha navn og adresse på innsender.

**SKRIV TIL OSS!**

# ARGUS markering 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.



AUTORISERT ARRANGØR AV SELSKAPREISER  
MED TURISTBUSSENER I INN- OG UTLAND



Tom Møller  
Innehaver/Owner



## Hei alle marsjvenner!

Vi arrangerer i år følgende marsjturer:

29.04 - 12.05

BLANKENBERGE OG BERN

Busstur



22.10 - 08.11

TAIPEI (TAIWAN) og/eller JAPAN



17.07-26.07

NIJMEGEN

Busstur

Begrenset antall plasser. Program, opplysninger og påmelding (snarest til

**MØLLERS REISER** – 3900 Porsgrunn – Tlf. 03 55 08 30