



Turmarsj-nytt

NR. 3

ORGAN FOR NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 14



TV-MARSJEN -91 Hva klarer vi i -92?

SEPTEMBER 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



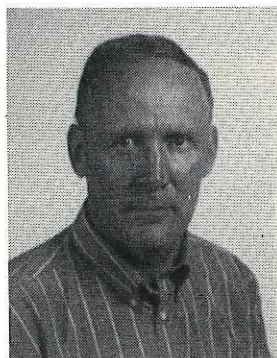
VI HAR ERFARINGENE OG PRODUKTENE
– DU HAR BEHOVET

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



Helt siden opprettelsen av vårt forbund i 1975, har det stått strid om vår tilknytning til Idrettsforbundet. NIF hevdet at det allerede eksisterte et forbund som var forutsatt å ivareta gang- og marsjaktivitetene - Norges Gang- og Turmarsjforbund. På vår egen generalforsamling i 1985, ble et forslag om sammen-slåing av de to forbund forkastet med stort flertall. I 1986 vedtok vi at IVV-systemet kan nyttes innen andre idretter også i Norge.

Pressen lanserte «Kamp om mosjonistene». Vi ble betraktet som *idrettsmono-polets inntrengere*. Flere særforbund manet til kamp for å holde inntrengerne fra livet. Kanskje flere enn Gangforbundet så mulighetene som ligger i den «farlige» IVV-ideen. Trimmerne er gode å ha når aktiviteten skal måles i forhold til andre særforbund. Større medlemstall gir større bidrag fra NIF. Istedet for kamp innledet daværende idrettsstyre til samarbeid, ut fra visjonen om å være den samlede idrettsorganisasjon. En samarbeidsavtale ble undertegnet i 1988.

I 1989 kom NTF og NGF frem til en samarbeidsmodell, som det kunne arbeides videre med. Vårt forbund gikk inn for denne modellen. Fra Gangforbundets årsberetning for 1988-1989, kan vi lese at NGF forkaster «det vage samarbeide med NTF».

I 1990 ble en gammel tanke realisert. Vi skiftet navn. Vi er blitt enda «farligere». «Navneskifte» og «endret konsept» er kraftige saker. Særlig for ett særforbund.

Som en siste utvei for å kvitte seg med *inntrengeren*, følger NIF den 26. mars d.å. lojalt opp Gangforbundet med å si opp avtalen, «hvis ikke vi i løpet av de neste 3 måneder får tilbakemelding fra *Gang- og Turmarsjforbundet* om at avtalen blir lojalt etterlevet av begge parter».

Vi har tatt kontakt med Gangforbundet med sikte på «gjensidig forståelse om avtalens forståelse og etterlevelse». Beklageligvis har ikke Gangforbundet vilje hverken til forståelse eller etterlevelse.

Saken ligger i skrivende stund i idrettsstyrets hender.

Er NIF's visjon om å være den samlende idrettsorganisasjon bare en jubileumsfloskel?

fra 28.01.88 Tid: 67 905536 Fax 67 909144

NORGES FOLKESPORTFORBUND

Boks 147, 1471 Skårer - Tlf. 02 70 55 36

Redaktør: Jan-Kåre Martinsen - Tlf. 09 94 33 24

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 - kvatside kr 225,-.

Med Turmarsjens Venner til Vesterålen

Vi var 51 personer som var så heldige å få være med Turmarsjens Venner til Vesterålen i forbindelse med marsjhelga 10-12. juli i år.

Mer enn 1.500 kilometer ble tilbakelagt med buss på vår ferd nordover.

For oss som ikke har vært i Nord-Norge på turmarsj før var dette en fantastisk fin opplevelse som jeg skulle ønske mange flere kunne oppleve.

På vår ferd nordover fikk vi virkelig oppleve gjestfrihet og omsorg.

Første stopp på reisa var Trondheim, hvor vi ble tatt vel i mot av gode turmarsjvenner fra Nordenfjeldske Sang- og Spadsergruppe, leder Per Sæbø. Her ble vi bl.a. vist rundt i skianlegget hvor VM på ski skal avholdes i 1997, og deretter traktert med kaffe og vafler.

I Steinkjer, hvor vi overnattet både på opp- og nedtur ble vi tatt vel imot av marsjvenner fra Steinkjer Turmarsjforening, Øystein Lorås.

Ferden gikk deretter videre nordover, og vel framme i Bø i Vesterålen, *midt på natta*, ble vi tatt godt imot med kaffe og mat av marsjvenner fra turmarsj- og trimgruppa i Straume I.L.

Det ble avholdt fire marsjer denne helga:

Skatmarsjen, Malnesmarsjen, Halsamarsjen og Straumedilten.

Marsjene var lagt opp både på vei og ute i terrenget. Det var også tatt hensyn til familier med små barn, evt. med barnevogn, slik at alle som ønsket det kunne delta. Virkelig et flott opplegg og fantastisk fin natur.

Været var kanskje ikke det beste - sett med våre øyne - med mye regn og blåst, men vi fikk en dag med strålende sol. Det var søndag da Straumedilten gikk. En fantastisk fin marsj, ikke minst for oss som gikk den lengste løypa på

20 km. Her fikk vi virkelig prøve oss som fjellklatrere - 400 meter rett opp i fjellet. Anstrengende var den - men når vi først var oppe hadde vi en fantastisk fin utsikt over «de sju blåner» og havet som speglet seg i solen.

Denne natta fikk vi også oppleve midnattsola, en opplevelse som vi vil huske lenge.

Straumedilten ble i år arrangert for 10. gang. I fjor var det ca. 290 deltakere, i år 352. Alle fire marsjene hadde rekorddeltakelse i år (om dette var på grunn av Turmarsjens Venner's deltakelse skal være usagt).

For oss som kom sørfra var dette en fin tur, med fantastisk storslagen natur og fine mennesker som gjorde en kjempefin innsats for at vi «søringer» skulle trives.

Leder i Straume I.L., Øystein Strandback, ledet oss rundt på lange sightseingturer i Vesterålen, det ble arrangert havfisketur med derpå fiskespising til langt utover natta. Også her stilte bygdas folk opp, rensset fisken, kokte, stekte og serverte oss nytrukket fisk. Helt fantastisk å få oppleve en slik hjertelighet og varme.

På Skatmarsjen var det en av våre som klarte å gjennomføre marsjen fem ganger, som han sjøl sa: «Var han kommet den lange veien, skulle han også gå».

På vegne av alle oss Turmarsjens Venner sørfra, som fikk oppleve marsjhelga i Vesterålen 1992, vil jeg rette en stor takk til alle de som tok så godt i mot oss både på turen oppover og nedover. Ellers så må også Nils Nikolaysen, Turmarsjens Venners «far», ha en stor takk som tar initiativet til slike turer. Håper at han fortsetter med sitt engasjement her.

Solveig Thorsnæs

Turmarsjer

Det kan fra tid til annen skje at en tenker litt tilbake på hvordan det hele begynte. Og for min egen del begynte det nesten som en fleip. Noe som skjedde i januar 1988, da jeg fikk høre at det skulle arrangeres en turmarsj i Bjerkreim for første gang den første helgen i juli samme året. Og til det sa jeg at den skulle jeg gå, meningen var at det kun skulle bli med den ene. For etter min oppfatning den gang var det rene skjære tullet å betale for å gå tur. Men enden på visa ble at da denne turmarsjen var over så hadde jeg gått til anskaffelse av både kilometer og deltakerbevis. Og siden har det blitt en god del turmarsjer etter den første i Bjerkreim.

Samtidig som det også har blitt en god del reising, og mer ser det ut for å bli. Men sikkert er det iallfall, at en slipper å gå den samme turen hver gang en skal ut og gå en tur. Og legger en ut på de litt lengre løypene så får en med seg opplevelser som en ikke ville vært foruten om en da er interessert i naturen. For det gjør turen verd å ta. Men det å følge den store flokken på en kort ti kilometer blir nå vel kjedelig i lengden, og tar vel kort tid samtidig som en ikke får sett så altfor mye av Mor Norge.

Gange Rolf

Turmarsj i Setesdal

Dessverre så ble det bare en turmarsj i Setesdal dette året, om det nå ifølge terminlisten var to marsjer i helgen 11. og 12. juli 1992: Så ble Åraksbømarsjen avlyst, om noe lovlig sent, for det kunne vært gjort på et litt tidligere tidspunkt. Men likevel så ga Hovdenmarsjen valuta for turen. Været var på sitt beste, og dette året var den tre mil lange løypen over fjellet rene skjære fornøyelsen. Og for å si det rett frem så begynte en allerede under marsjen å fable om å reise opp til Hovdenmarsjen neste år, uansett om Åraksbømarsjen kommer igang igjen eller ikke.

Denne gangen viste værgudene seg fra sin aller beste side. Temperaturen var akkurat passe, om snøfonnene denne gang var noe færre men større enn i fjor. Så for dem som setter pris på fjellmarsj, så er Hovdenmarsjen så «absolutt å anbefale». Og overnattingsplasser er det mange av oppover dalen. Så det kommer nok til å bli flere turer til Setesdal for å gå turmarsjer om helsen og interessen for turmarsjer holder seg. Men også om det blir arrangert turmarsjer fra Hovden og eventuelt Åraksbø, om denne kommer igjen. For når en marsj først er blitt avlyst så kan det mange ganger være vanskelig å få den igang igjen.

Gange Rolf

Gikk du Hærvejsvandringen i DK?

Satt du på med bussen til Fredrikshavn?

Har du miste en film? Hvis ja, ta da kontakt med:

Johan Haugaard, Fyrbakken 6, DK-9850 Hirtshals.

Tlf. 094-45-98 94 19 20 – Johan har din film.

Mosjon i forebyggelsen av hjerte- og kardykdommer

HVORFOR STIGER BLODTRYKKET ?

Før man går inn på spørsmålet om mulige årsaker til at blodtrykket stiger, bør man forklare hva blodtrykk egentlig er og hva vi mener med **for** høyt blodtrykk.

HVA ER BLODTRYKK ?

Forutsetningen for at blodet skal kunne sirkulere og nå ut til alle cellene i kroppen med oksygen og næringsstoffer, er at det har et visst trykk. Siden det er hjertets pumpeaktivitet som driver blodet rundt i sirkulasjonssystemet, vil trykket rimeligvis svinge i takt med hjerteslagene (pulsen). Når hjertet trekker seg sammen og pumper blodet ut i livpulsåren, vil trykket være høyest. Dette trykket kalles **systolisk** blodtrykk. Under hjertets avslapningsfase synker trykket til en minsteverdi som kalles **diastolisk** blodtrykk.

Blodtrykket vil variere med så vel fysiske som psykiske påkjenninger. Det er vanligvis lavest når vi sover, men det kan bli enda lavere under psykisk avspenning. Vanligvis måles blodtrykket i avslappet sittende eller liggende stilling. Under slike forhold vil unge, friske personer stort sett ha et systolisk trykk på mellom 115-130 mm Hg (millimeter kvikksølv) og diastolisk trykk på omkring 75-85 mm Hg. Blodtrykket angis da som 115/75 eller 130/85 mm Hg.

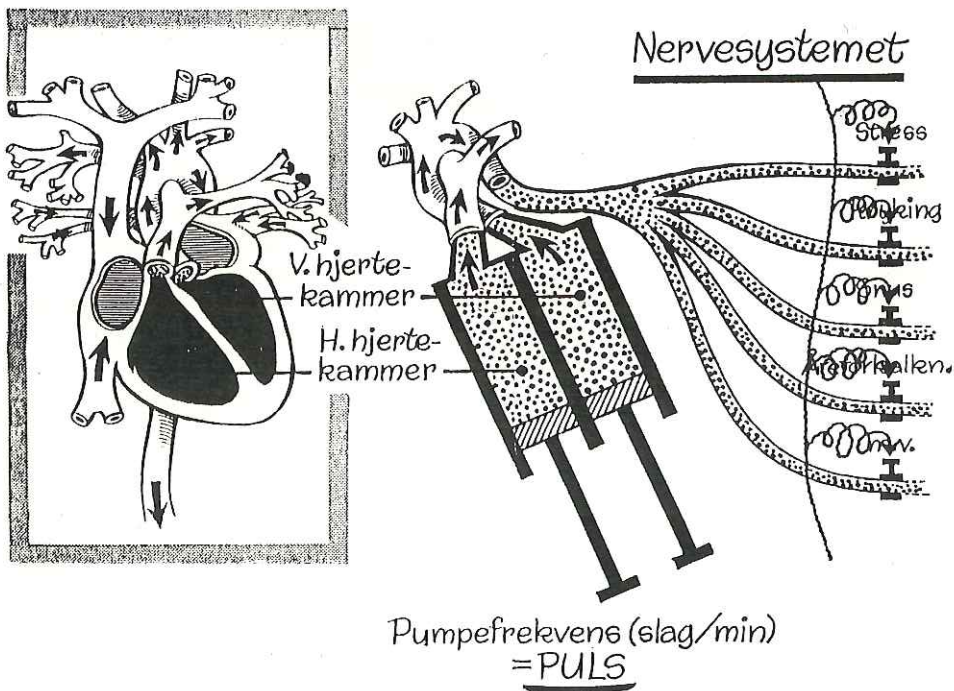
En tilstand med permanent forhøyet blodtrykk kalles ofte for **hypertensjon** (hyper = over, tensjon = spenning), og de som lider av dette, for **hypertonikere**. Det er vanskelig å angi grenser for normalt og høyt blodtrykk. Ikke

minst aldersfaktoren gjør dette problematisk. Et blodtrykk på 150/95 mm Hg hos en 20-åring ville således tilsi nærmere undersøkelse, mens det samme trykket hos en i 60-årene ikke ville klassifiseres som særlig høyt. Med lett til moderat hypertensjon menes vanligvis blodtrykk i området fra ca. 140/90 til ca. 160/110 mm Hg.

Grunnen til at forholdsvis mange mennesker utvikler høyt blodtrykk, er på langt nær klarlagt. Hos ca. 5 % av hypertonerne kan årsaken tilbakeføres til sykdommer i f.eks. nyrer, hormonproduserende kjertler, kroppens store pulsårer etc. For øvrig vil arv og ikke minst **livsstil** spille inn.

På **plansjen** er noen av årsaksfaktorene illustrert som kraner som skrur til blodårene slik at de innsnevres. Da vil motstanden øke, og blodtrykket stiger – særlig hvis hjertet samtidig arbeider med høy puls, som f.eks. i **stress**-situasjoner. **Åreforkalkning** vil f.eks. kunne innsnevre blodårene og også gjøre åreveggene stivere. Eldre mennesker vil derfor ha tendens til å utvikle høyt blodtrykk. **Røyking** og **snusbruk** fører til akutt innsnevring av blodårene på grunn av nikotinet. Over tid vil også andre komponenter i røyken kunne bidra til å ødelegge åreveggen, slik at åreforkalkningsprosessen får friere spillerom. Det er også enighet om at **fettrik** og **dårlig kost** samt **fedme** har ugunstig virkning på blodtrykket.

Bemerk at **nervesystemet** regulerer så vel diameteren til blodårene (arteriolene) som hjertets funksjon – og på den måten kontrollerer blodtrykket.



Østmarka Marsklubb

er en klubb som du bør være medlem av. Det koster kr 80,- for enkeltmedlem og kr 100,- 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

Briksdalsbremarsjen pinseaften -92

Kjære turmarsjvenner!

Vi vet alle sammen at vi har et vakkert land, og på våre utflukter til turmarsjer har vi med årene fått sett mye av landet vårt, og blitt kjent med mange hyggelig mennesker.

«Vår turmarsjtur» gikk i år til Briksdalsbremarsjen, og vi ønsker å dele med dere denne opplevelsrike turen til et særdeles naturskjønt stykke Norge.

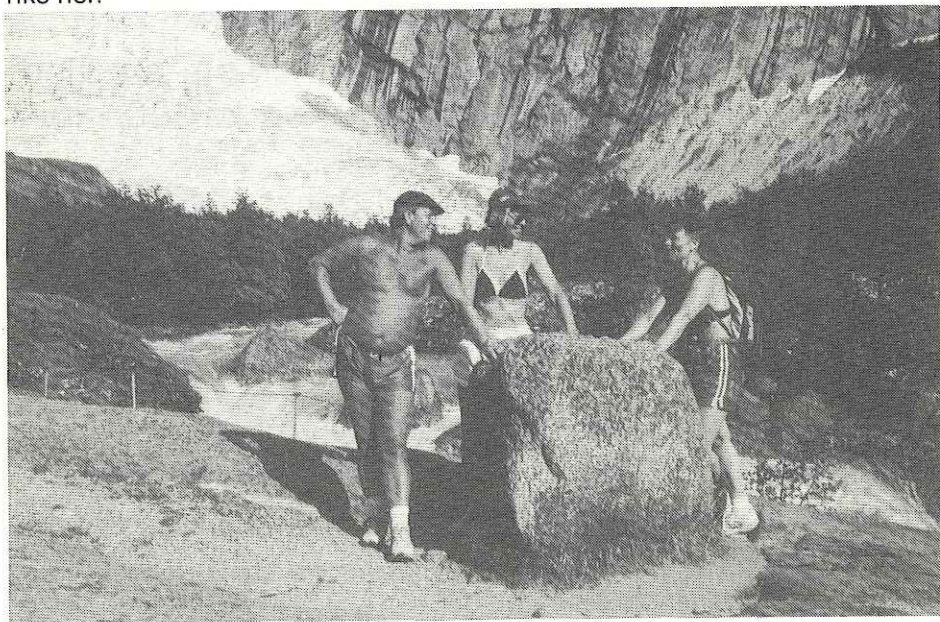
For oss fra Skien i Telemark var det en ganske lang kjøretur som lå foran oss da vi startet tidlig fredag morgen. Men vi har også tidligere reist langt for å gå turmarsj så det «tar vi som en tur».

Etter en flott biltur gjennom vakre dalfører og ville fjelloverganger med mye snø, var vi ved reisens mål. En nydelig dal med mektige brearmer og fosser nedetter fjellsidene. Graset var grønnere og blomstene mere fargerike her.

Vi hadde på forhånd bestilt hytte for overnatting, og det er jo alltid spennende. Også her en gledelig overraskelse - deilig hytte med bl.a. dusj og kjøleskap. Vår nærmeste «nabo» var Melkevoldsbreen. Med fuglesang og fossedur i ørene sovnet vi fort etter en lang kjøredag.

Lørdag og marsjdag; starten gikk først klokka 14.00 så vi hadde formiddagen fri til andre aktiviteter.

Det viste seg at turmarsjvenner og nabo fra Gulset var fra Briksdalen, og med klar beskjed om at vi måtte avlegge hennes barndomshjem et besøk, gjorde vi det. Det ble enda en hyggelig opplevelse. Gjestfrie mennesker som ikke visste det beste de skulle gjøre for oss, og vi tilbragte flere timer der med koslig prat, og fikk lokalhistorie om breer, ras i Loen m.m.



Vi hadde på vår kveldsvandring dagen før selvfølgelig sett fjordingene med karjoler på tur med turister opp mot breen, og dette måtte også prøves! Det viste seg at dette var noe som måtte bestilles lang tid i forveien, men våre nye venner i dalen klarte å få bestilt en tur for oss. Og etter en festlig tur oppover fjellsidene og med hvert vårt ferske «hestesertifikat» var vi klare for marsjstart.

Starten gikk fra skolen, og vi fikk god informasjon om løyper, og det var selvsagt vafler og kaffe å få kjøpt. Etter litt tøffe stigninger i varmen var vi ved Brenndalsbreen hvor det var kontrollpost, det var den andre. Så bar det nedover mot dalen igjen før vi skulle ta fatt på nok noen stigninger mot Briksdalsbreen hvor det også var kontroll. Løypene var vekslende og kuperte, og i en natur som nok ikke lar seg beskrive. Det var saftstasjoner i løypene og ellers muligheter for å kjøpe både mat og drikke bl.a. ved Briksdalsbreen Fjellstue.

Det var to løypevalg; 14 eller 22 km, og vi valgte 22 km. Blide og hyggelige mennesker i sekretariatet og rundt på saftstasjonene var også med på å gjøre marsjen til det den ble for oss: *En turmarsj vi sent vil glemme!*

Når vi først var på tur på Vestlandet passet det med en kort marsj på søndag, og vi gikk Honndalsmarsjen ved Hornindal skule. Dette var også en fin marsj i nydelige omgivelser og ellers hyggelige mennesker også her. God anledning til dusj og mat før vi atter satt i bilen med en lang kjøretur foran oss.

Vi må til slutt få si at været var med på denne vellykka turen. Solen skinte fra en skyfri himmel og med en ganske høy temperatur var antrekket kortbukse fra begynnelse til slutt!

Har dere også fått lyst til å dra på disse turmarsjene? Vi har ihvertfall fått enda flere gode turmarsjminner i albumet vårt.

Med turmarsjhilsen fra
Anne og Roar, Marit og Kjell

Nasjonalmosjonen er: GÅ TUR!

For 28. gang ønsker vi velkommen til

ØSTMARKMARSJEN

Søndag 4. oktober

10 - 20 km

Start fra Skullerudstua

OSLO GANGKLUBB



Ledermøte 1992 – FRIFO

Friluftslivets år 1993 v/prosjektleder Arild Sandsten

HVORFOR FRILUFTSLIVETS ÅR?

Under arbeidet med S.innst. 235, 1987 - 88 så stortingskomiteen behovet for en økt fokusering på friluftsliv som aktivitet, og lanserte ideen om et friluftslivets år.

Siden har ideen ligget uprøvet inntil FRIFO i forbindelse med statsbudsjettet for 1990 innså at om vi skulle få politikerne til å prioritere friluftslivet høyere, måtte vi også skaffe dem den opinion de trenger for å prioritere noe fremfor noe annet.

Alle politikere har et positivt forhold til friluftsliv, det er jo noe av vår norske identitet å si at friluftsliv er bra, men dette er ikke nok for å få bedret mulighetene for friluftsliv. Vi må, selvom det kanskje ikke er vår «natur», være villige til stå fram for det vi tror på, og synliggjøre oss. Vi må bli sett, hørt og forstått dersom vi skal kunne sikre neste generasjon våre muligheter for å drive friluftsliv.

Dette er bakgrunnen, vi ønsket rett og slett å få til en kampanje, «draive» eller hva det nå skal hete, slik at friluftsliv virkelig kommer på dagsorden og blir en realitet politikere og planleggere må ta på alvor.

ØKT AKTIVITET

Gjennom de sentrale aktiviteter gjennom hele året - og ikke minst de aktiviteter organisasjonene selv ute i nærmiljøet vil sette igang, regner vi med å få en betydelig økt aktivitet for friluftslivet.

HOL KOMMUNE

- Fattet interesse

- Startet planlegging
- Vil aktivt benytte FÅ-93
- Tok kontakt
- Nedsatte nemnd
- Referansekommune

ØKT REKRUTTERING

Regner med at ved å synliggjøre org med masse aktivitet vil vi få stor rekruttering til det organiserte såvel som til det uorganiserte friluftsliv.

ØKT INNSATS for friluftsliv

- Kommunale - Hol
- Fylke
- Stat - Miljøverndepartementet
- Organisasjonene selv

ØKT OPPMERKSOMHET pressen

Summen av alt vi skal gjøre må og skal gi økt oppmerksomhet som resultat.

ØKT BETYDNING

Gjennom vår tøffe hverdag vil behovet for å rekreere bli større.

- Helseaspektet
- Øke livskvaliteten
- Lade opp våre batterier
- Dagsaktuelt - Vegard Ulvang

For FÅ-93 har vi laget et sett konkrete målsetninger jeg gjerne vil vise.

Konkret er målsetningen nedfelt i nedenstående målformuleringer:

INTERNT MOT

MEDLEMSORGANISASJONENE

- Øke kunnskapen om organisasjonene
- Skape inspirasjon i egne rekker

- Organisasjonenes medlemmer skal ta ikke-aktive med på tur
- Hvert lokallag skal arrangere samarbeidstiltak på lokalplan med minst en annen FRIFO-organisasjon.
- I alle kommuner skal FRIFOs medlemsorganisasjoner gjøre minst ett utspill overfor kommunen for å sikre/verne eller tilrettelegge areal for friluftsliv.

OVERFOR BEFOLKNINGEN

- Betydelig økning av friluftslivs-aktivitetene.
- På lang sikt
- Redusere muligheten for at mangel på kjennskap til friluftslivs-mulighetene i eget område blir et hinder for deltakelse.

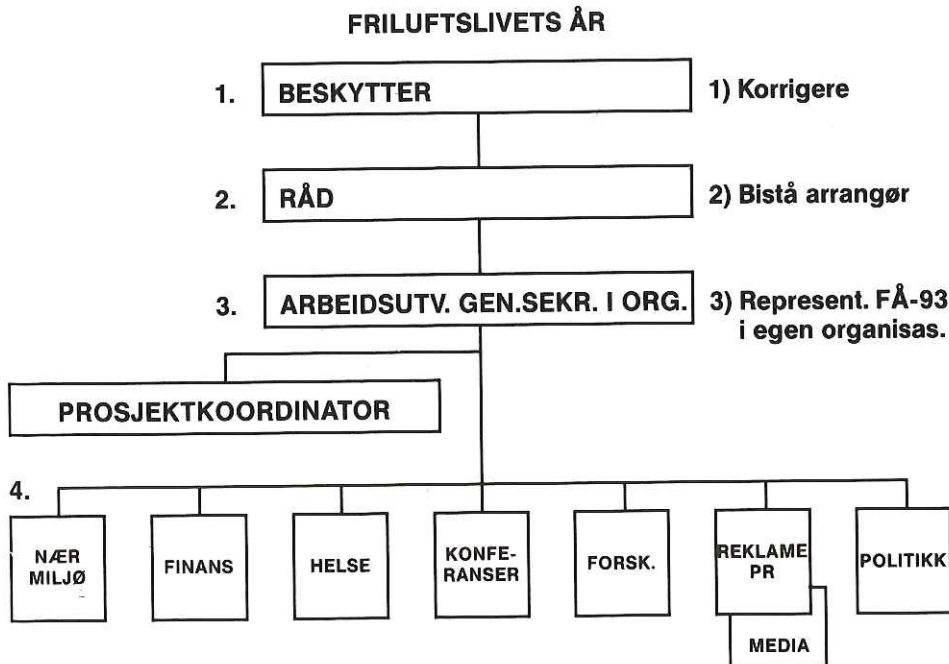
- Gjennom publisering av forskningsresultater og annen informasjon, øke kjennskapet til sammenheng mellom friluftsliv og livskvalitet.
- Bidra til en betydelig økning av den andel av befolkningen som ser på aktivt friluftsliv som en forutsetning for egen trivsel.
- Skape større kunnskap om friluftslivets samfunnsøkonomiske betydning.

OVERFOR BESLUTTERE

- Forståelse for friluftslivets betydning skal økes slik at målene i FRIFO's strategiplan og Direktoratet for Naturforvaltning's plan «Handlingsplan for friluftslivet mot år 2000» blir realisert.

ORGANISASJON

FRILUFTSLIVETS ÅR '93 vil bli organisert etter nedenstående tablå:



FRIFO består av elleve organisasjoner med store variasjoner på alle måter, og med hver sine formålsparagrafer. Det vi har felles er interessen for friluftsliv, og ikke detaljer om hvordan det drives.

Friluftslivsfolk er individualister, det er ikke vår tradisjon å la oss innordne i store disiplinrevende arrangementer.

Dette er forhold vi må legge til grunn når vi planlegger Friluftslivets år.

Det er helt vesentlig for vår mulighet for suksess at den enkelte organisasjon, hvert lokallag, kan føle at dette er noe for oss. Her får vi en mulighet til å øke vår aktivitet, rekruttering, posisjon, økonomi eller hva det nå er dere ønsker å oppnå.

FRIFO sin oppgave blir å lage rammeverket, som gjør det lettere for dere å jobbe det året, og å sørge for tilstrekkelig dokumentasjon til å overbevise samfunnet om at friluftsliv er en sentral del av vår kultur og derved en verdi som må ivaretas også i fremtiden.

HVORFOR ARBEIDER VI SOM VI GJØR MED FRILUFTSLIVETS ÅR

- Prosjektgrupper
 - På tvers av org.
- Friluftslivets år-komiteer i org.
- FRIFO skal sørge for sentral profilering i media
- Utvikling av logo - motto
- Utvikling av info-materiell

PROSJEKTGRUPPENE

Som vist i tablået er det nedsatt syv prosjektgrupper. Gruppene er bemannet med personer fra medlemsorganisasjonene.

Gruppene har som sine mandat:

Nærmiljø

Legge opp og gjennomføre et program med mål: Økt friluftsliv i nærmiljøet.

Finans

Analysere finansieringsbehov og finansieringsmuligheter for «friluftslivets år» og legge opp og gjennomføre en handlingsplan for finansiering av aktiviteter dette året.

Helse

Legge opp et program for å avdekke og informere om forbindelsen friluftsliv og helse. Dette både med tanke på rekruttering og dokumentering av friluftslivets betydning.

Konferanser

Legge opp et forslag til årsplan for konferanser 1993. Koordinere konferanser/seminar etc. mellom prosjektgruppene. Fungere som teknisk arrangør for konferanser.

Forskning

Sette opp og gjennomføre en handlingsplan med mål å skaffe tilstrekkelige forskningsresultater innen friluftsliv til at vi kan få til jevn medie-dekning på temaet i 1993.

Reklame/media

Legge opp en plan for reklame-opplegget for å få fokusert Friluftsliv og Friluftslivets år både innenfor organisasjonene og i samfunnet generelt. Herunder: Legge opp en plan for å holde media fokusert på friluftslivet hele året.

SENTRALE MARKERINGSDAGER

FRIFO skal sørge for at dere blir gitt mulighet til å henge dere på noen få konkrete begivenheter.

- Vinteruka, skidag.
Første uke av mars.
- GÅ-dagen, kalles også aktivitetsdagen, for å gi andre muligheter 26/05-93.
- Friluftssuka 12-19/9-93.

Våre arbeidsgrupper vil komme med flere konkrete forslag.

Sentrale markeringsdager

- Vinteruke - FIFOL - første uka i mars
- Gå-dagen - FIFOL - 26/05
- Fiskedagen - NJFF - 07/06
- DNT jubileum - 24/07
- Friluftssuka - FIFOL - 12-19/09
- Matpakkedagen - FRIFO - 19/09

HVA GJØR DERE?

Hva kan dere gjøre, det er vel lettere å si hva dere ikke skal gjøre.

Hvem lager dugnad for å rydde en sti rundt gamlehjemmet.

Hvem er det som klarer å få «gå-dagen» til å foregå i naturen i stedet for langs hovedgata? osv. osv.

Gjør det som passer deres gruppe, i deres lokalsamfunn, men gjør noe for å få i det minste deres egne medlemmer ut.

Hvor mange utemøter skal der være neste år?

Skal vi få til fast møteplass i naturen neste år?

Skal vi sikre utearealer for friluftsktiviteter i kommuneplanen?

Er det 1993 vi inngår samarbeid med barnehagen for å ta de minste med ut, eller lager barhytter i parken?

Hvem skal på fjell-leir neste år?

Hva gjør dere?

Glede, sympati, engasjere.

- Aktivt å gå på FÅ-93 med all mulig entusiasme
- Kanskje legge marsjene til mer naturterreng - og bort fra asfalten
- Engasjere dere sterkt i FRIFO
- Ta opp aktiviteter som
 - svømming
 - sykling
 - skimarsjer

ÅRSTEMAER I ORGANISASJONENE OG ANDRE BEGIVENHETER

DNT - Jubileumsfeiring, 24. juli alle hytter, NRK TV, TV 2.

SKIF. - Familier, barnefamilier, kurs, ski og sykkelturner gjennom marka.

NJFF - Kvinner og ungdom. Familiedagen juni, juli 1993. Nordisk ungdomsleir, Skrolsvik, Senja.

NSF - Landsleir med tema friluftsliv. «Vennskap gjennom friluftsliv.» Kurs og leirvirksomhet.

NPF - Øke generell forståelse og kunnskap for padling, sikkerhet og tilgjengelighet. Tilby padleturer, utarbeide kart.

KFUM-S - Friluftslivets dag/uke. Øke kvalitet innad i egen organisasjon. Kurs.

KFUK-S - Friluftsliv. Økt friluftslivsaktiviteter, kvalitet og kvantitet.

4H - Nordisk leir. Fjell og natur, aktiviteter tilpasset leirstedet.

FOLKESPORT - Økt kvalitet. Spesiellmarsjer FÅ -93.

RØDE KORS - Videreføre kunnskap om friluftsliv til medlemmene. Norsk tradisjon føres videre. Barneaktiviteter. Stille egne ressurser til rådighet for å utvikle enkelt friluftsliv. Forebyggende - rådgivende ved anskaffelse av utstyr. Finne frem «gleden ved å være ute».

Det du kan gjøre nå er å komme i gang, og bruke Friluftslivets år som en mulighet. Alle setninger om 1993 burde jo begynne med:

Siden det nå er Friluftslivets år neste år, skulle ikke vi da det som vi stadig har snakket om, men ennå ikke har kommet i gang med.

BLIR DERE MED?

Turmarsj for TV-aksjonen 1992



TV-aksjonen for
psykisk helse
8. nov. 1992

En sunn sjel i et sunt legeme. Dette har du hørt mange ganger, men hva betyr det egentlig?

Kari og Ola Nordmanns fysiske helse er blitt bedre og bedre de siste årene. Mer trim og bedre kosthold i tillegg til økte kunnskaper om kroppen har gjort den fysiske tilstanden vår bedre enn noen gang før. Det skulle altså være i orden med legemet - iallfall grovt sett!

Men så var det sjelen (psyken) da. Hvor sunn er den?

Tredjeparten av alle som oppsøker vanlig lege gjør det på grunn av psykiske problemer. I omtrent hver tredje sykeseng er en pasient med psykiske problemer. De psykiske lidelsene er i ferd med å bli vår nye store folksykdom.

Det er et offentlig ansvar i Norge å behandle syke. Ingen er vel uenige om det. Bare innenfor det psykiske helsevern brukes det nesten fem milliarder kroner i året til behandling.

Psykiske lidelser møtes ofte av en knugende taushet. Taushet er ingen behandling. Vi trenger mer kunnskap om årsak og virkning for å kunne gi bedre behandling. Derfor er det også viktig at vi får informasjon om disse sykdommene. «Det

vi ikke kjenner frykter vi» sier Martin Luther King i et dikt om rasefordommer. Det er ikke vanskelig å bruke hans ord her heller.

TV-aksjonen 1992 er tildelt Rådet til Fremme av Psykiatrisk Forskning. Midlene som samles inn på aksjonsdagen - søndag 8. november - skal brukes til å skaffe mer kunnskap om psykiske lidelser. Dette for å kunne bedre behandlingen og skaffe ny kunnskap for bedre å kunne forebygge. Videre skal noen av midlene støtte selvhjelpsgrupper og gå til informasjon/opplysning om psykiske lidelser. «Samfunnskaka» er av en viss størrelse. De færreste - om noen - får en så stor bit de ønsker. Biten som gis til psykiatrisk forskning er så alt for liten. Derfor er folkedugnaden 8. november viktig. Den dagen er omtrent 90.000 nordmenn ute og går med bøsser for aksjonen.

Det at TV-aksjonen i år er til fordel for psykisk helse er en naturlig fortsettelse av de tidligere aksjonene som har gått til norske formål. I 1980 var det kreftforskningen som var formålet. I 1987 kom så «Hjerte for livet»-aksjonen hvor hovedformålet var hjerteforskning.

Du kan ta deg ut av godstolen og bli med på turmarsj før dette. Ta med deg partner og barn, bikkje og katt, nabo og venn. Kort sagt: Gå mann av huse for en sunn sjel i et sunt legeme. Det er ikke så viktig hvor langt du går. Heller ikke hvilket utstyr eller hvilken stil du har. Det viktige er at du går! På den måten gir du både deg selv og andre noe! - Så sees vi i marsjen?

VELKOMMEN TIL EN AKTIV TURMARSJHELG

Fredag 25., lørdag 26. og søndag 27. september 1992

Vi begynner fredag med:

NATTVANDREREN

fra Bjørkelangen videreg. skole

Start kl. 20.00-00.00

10, 15, 20, 25, 30, 35 og 40 km

Overnatting etter avtale

Bjørkelangen Sportsf.



fortsetter lørdag med

LØRENSKOGMARSJEN

OBS! Nytt startsted

Skihytta, Hovelsrudveien

Start: Kl. 14.00-16.00, 10, 12 og 20 km

Overnatting etter avtale

Lørenskog Skiklubb



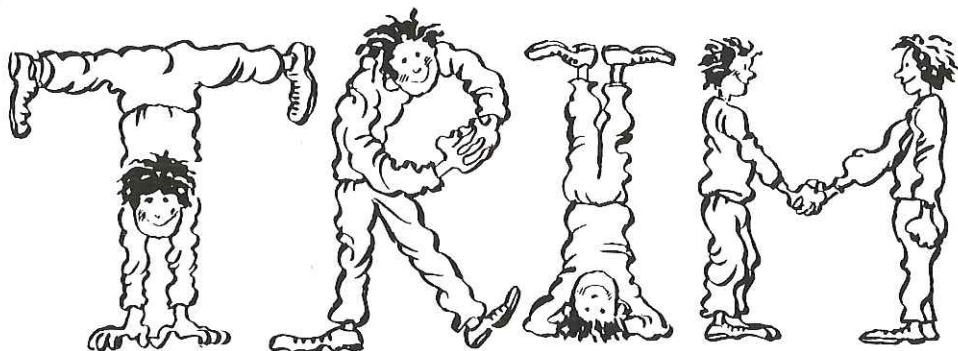
og avslutter søndag med

HØSTMARSJEN

Trosterud skole, Tvetenvn. 181, Oslo 6

Start: Kl. 0900-1100 for 20 km

Kl. 0900-1300 for 10 km **Østmarka Marsjklubb**



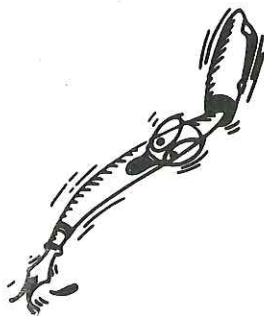
LESERENS

HJØRNE

- Lesernes hjørne er åpent også for deg!
- Send oss gjerne noen ord om hva du mener om turmarsj i Norge.
- Innlegg kan gjerne settes inn under merke, men redaktøren må ha navn og adresse.

Innlegg sendes til:

NFF, Turmarsjnytt, Postboks 147, 1471 Skårer.



Får vi ny «langhelg» på Sørlandet?

Når en tenker tilbake på tidligere års turmarsjer, så kommer det som regel en del minner fra diverse arrangementer. Og det som jeg bare må innrømme at jeg dette året savner, er helgen i august hvor en tidligere år hadde Mil marsjen på søndagen fra Marnahallen pluss en kveldsmarsj på fredagskvelden fra samme sted og Christian Quart marsjen og Søgne kveldstrim på lørdagen.

Nå er turen til Marnahallen borte og Christian Quart marsjen og Søgne kveldstrim går på forskjellige helger i løpet av høsten pluss at også Barfrost-trækken er borte.

Og en kan jo stille seg spørsmålet om disse er borte for godt, eller vil de noensinne komme tilbake med nye arrangører. Det siste er nok heller tvilsomt.

Det har jo vist seg tidligere at når et arrangement har blitt tatt av plakaten, så er det vanskelig å få det igang igjen om nye prøver seg etter en tid. Men likevel så vil jeg nå håpe at det vil bli gjort forsøk på å få arrangementene igang igjen, samtidig som jeg også håper at det vil bli gjort forsøk på å få samlet en del tidligere arrangementer tilnærmevis slik som det engang var. Vil nå si at det kan være bedre med et par langhelger på Sørlandet i løpet av ettersommeren og høsten, enn flere små spredte turer for en dag med overnatting eller så.

Så en får bare håpe på at en eller flere vil gjøre forsøk på å få samlet noen marsjer til en helg. Men det får nå bare tiden vise om det finnes noen som vil gjøre forsøket.

Charles Alfsnes

Er du i nærheten av 600 IVV-stempler?

Rødt IVV-bevis med plass for 50 stempler, kjøpes via NFFs kontor.

Men du kan også bruke distansekort, og rette forsiden.

Impertinente merknader til «Presidenten har ordet!»

av Egil Cypriansen

«Skal vi satse på kvalitet framfor kvantitet?» Ja, det er Presidenten himself som stiller dette spørsmål i Turmarsjnytt mai -92, og han konkluderer med følgende svar (sitat): «Det godt tilrette-lagte arrangement, med varierte løy-per, hvor miljøet og hyggen er tilgode-sett, det oppsøker vi gjerne igjen. Et arrangement som er «litt utenom det vanlige», vil også trekke til seg lokal-befolkningen. IVV-stempling må ikke bli det eneste kvalitetskrav vi stiller. Et arrangement som er mer enn «det å gå» er absolutt å foretrekke. Heldigvis har vi mange slike.» (Sitat slutt.) Amen!

Ja, Presidenten er jo en mann som til daglig er i ferd med å analysere «den til enhver tid foreliggende situa-sjon» og (forhåpentlig) trekker de rette konklusjoner.

Jeg tillater meg, herr President, i all ærbødighet, å være enig i den ovenfor refererte konklusjon, men jeg stiller meg helt uforstående til utgangs-spørsmålet: «Skal vi satse på kvalitet framfor kvantitet?» Hvorfor et «enten eller», når «både og», synes å være en realistisk mulighet.

Kvalitet er ikke nødvendigvis avhen-gig av *kvantitet*, selvsagt går det en grense, men denne «kvantitetsgren-sen» er på langt nær nådd her i vårt langstrakte land, derimot er nedre grense for *kvalitet* overskredet for lengst, - unntak finnes!

Doktrinen synes å være at; hvis vi kutter drastisk ned på antall marsjer,

kutter sommer- og vinterseriene, etc., så vil folk slutte opp om det som even-tuelt vil være igjen, Simalabim!

Denne «tesen» er som et influens-avirus, en gammelmannssykdom, som med dødelig effekt brer seg som en grasbrand i medvind!

Doktrinen er i sin natur defensiv, en anakronisme, et paradoks, ja, et ak-siom som er i ferd med å få overtaket på utbredte menn (og i likestillingens navn) kvinner, tross at sistnevnte stundom viser at de har bedre vett!

Aktuelle «stikkord» i debatten (om sådan finnes) er: «Synliggjøring» av vår tilstedeværelse i nærmiljøet, «Markedsføring» av vår virksomhet via alle for hånden værende media! Videre et «fremmedord» i turmarsj-sammenheng: «*Nyrekruttering*»!

Vi som turmarsjarrangører må satse på eksisterende organisasjoner, id-rettslag, ungdomslag og andre som vi kan påvirke - en masse!

Vi er så fordømt opptatt av å gjøre tingene riktig, enn om vi for framtiden så det som en oppgave å gjøre de riktige ting!?

Til slutt, herr President (sitat): «Spørsmålet går i første omgang til våre arrangører; har dere utnyttet alle muligheter til å lage et attraktivt tilbud til hjemmesitterne i bygda?» (sitat slutt).

Herr President, du er en modig mann, den som lever får se!

Tørr sommer!

Egil og Croll & Co. As Ltd

Svar til Egil og Croll & Co. As Ltd

Takk herr Cypriansen for dine ytringer/støtte i en sak som burde mane til bred debatt. Forhåpentligvis ikke bare i løypa.

Jeg vil dog presisere at mine uttalelser i Turmarsjnytt mai 1992, er en spontan reaksjon etter ledermøtet på Elverum. Spørsmålet om kvalitet kontra kvantitet kan ikke lett vint avfeies med et «enten eller». Forhastede «doktriner» tar jeg fullstendig avstand fra. Vi har heldigvis en organisasjonsform som sikrer at presidenten og allmennhetens synspunkter blir behandlet i demokratiske former. Saken henvises herved til de «styrende og besluttede organer».

Igjen en spontan reaksjon: Kutte ned på *dagens* antall marsjer, sommer- og vinterserier, kommer ikke på tale. *Forutsatt at arrangørene er villig til å følge spillets regler.* «Spillets regler» er i dette tilfellet forbundets retningslinjer basert på IVV's velprøvede regelverk. Etterlevelse av regelverket er i høyeste grad et spørsmål om kva-

litet. Enkelte steder i vårt langstrakte land må man dessverre konstantere - under henvisning til utenlandsk praksis - en lemfeldig omgang med regelverket.

Jeg sier ikke dette som uttrykk for «gammelmannssyke», eller som et «aksiom». Det er tvert i mot et ønske om ærlighet og redelighet i det vi foretar oss. *Omtrentligheten* bør ikke nødvendigvis prege vår virksomhet.

Jeg gir for øvrig min fulle støtte til dine aktuelle «stikkord». Det gleder meg at du angriper problemet fra arrangørenes plass i organisasjonen. De fleste forventer nok at styret og administrasjonen skal arbeide lokalt i Oladalen og Kardemommeby. Med 450 medlemslag og 2 000 arrangementer er dette vanskelig, med mindre omtrentligheten skal råde.

Takk igjen for seriøse synspunkter. Jeg håper på flere innlegg - gjerne fra andre skribenter.

Vennlig hilsen
Odd Ivar Ruud



Trondheimsmarsjen jubilerer

Den 15. september 1992 er det 10 år siden omkring 40 personer stiftet Trondheim Turmarsjforening (TTMF). Noen dager etter stiftelsen arrangerte foreningen TV-aksjonsmarsj og fulgte opp med sin egen Trondheimsmarsj, som følgelig har 10-års jubileum i år.

Dette vil TTMF markere med å gi bort et merke som et spesielt minne til alle som fullfører Trondheimsmarsjen i år. Merket kommer naturligvis i tillegg til medalje/årsmerke. Det blir ikke til salgs og kan bare fås ved å fullføre Trondheimsmarsjen i år.

Stifterne så neppe hva de la grunnen til. TTMF har vokst siden 1982 og har nå omkring 350 medlemmer med en aldersforening fra noen få måneder til langt over pensjonsalderen («I turmarsj er det ingen aldersgrense!»).

Foreningen vil i løpet av denne sesongen arrangere omkring 40 marsjer. Hovedaktiviteten ligger på Vinterserien og Sommerserien (kjent som Ti-Trimmen hos TTMF fordi den landsomfattende Sommerseieren ikke var etablert da de startet sin serie). I tillegg kommer 3-dagers med Melkemarsjen, Ormen Lange og Trondheimsmarsjen samt NFF's marsjer som også arrangeres av de øvrige turmarsjforeninger i landet.

Turmarsj er en massesport, og det kan illustreres ved at dersom de marsjer Trondheim Turmarsjforening arrangerte i forrige sesong hadde vært tilrettelagt som stafett, ville deltagerne ha gått jorda rundt ved ekvator - 2 ganger.

Magnus B. Småvik

Trondheim Turmarsjforening

TV-marsjen

** Året for psykisk helse 1992 **

Avvikles 7. og 8.nov. -

*Borre Postgiromarsj flytter til
lørdag 31.oktober*

Støvelmarsjen flytter til

søndag 1.november

Fenringen flytter til

søndag 22.november



Norges eldste landsomfattende turmarsj!

JULEMARSJEN



arrangeres 26. desember 1992 og 3. januar 1993

Påmeldingsfrist for arrangører 25. november

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



Invitasjon til arrangører sendes ut sist i oktober.

NORDMARKMARSJEN

17. oktober 1992

i år for 30. gang

Arrangør:

**OSLO GANG- OG
TURMARSJKRETS**



NORGES ELDSTE TURMARSJ

Stryken - Sognsvann 32 km

«Idrettsmeldingen»

Fra Stortingsmelding nr. 41 (1991-92) om idretten kan vi kap. 4.1.2. om Breddeidretten bl.a. lese:

«4.1.2. Breddeidretten

Vi bruker betegnelsen «bredde» i to betydninger. For det første bruker vi «bredde» i kvalitativ mening. Det dreier seg her om en rekke aktiviteter som tillegges et bredt spekter meninger og verdier, men har det fellestrekk at prestasjons- og konkurranseorienteringen er relativt lav. For det andre bruker vi «bredde» i kvantitativ mening. Det dreier seg her om idrett som engasjerer et bredt lag av det norske folk. La oss se nærmere på aktivitetstyper og omfang.

Friluftslivet

80 pst. av alle nordmenn driver friluftsliv i form av turer i skog og mark sommer som vinter. Med andre ord: Den norske turkulturen står svært sterkt.

Friluftaktivitetene utgjør størstedelen av aktivitetene i Norge både i organisert og uorganisert sammenheng. Hovedtyngden av trening og mosjon foregår i friluft og utenfor idrettsanleggene.

Friluftsliv er særlig blitt legitimert som verdifull aktivitet på to måter. For det første anses turer i skog og mark som sunt og nyttig i helseperspektiv. Frisk luft og regelmessig aktivitet styrker hjerte-kretsløpsfunksjoner og muskulatur, og gir helsegevinst på sikt. Det er slike verdier som blir fokusert i den statstøttede FIFOL-kampanjen (Folk i form til OL) frem mot 1994. Friluftaktivitetene er enkle, og krever lite av ressurser og utstyr. Som eksempel har FIFOL en egen «Folk i Form dag».

Dette er en gå-dag hvor man ønsker å få hele Norge på bena. I 1991 viste registreringer at nærmere 250.000 nordmenn gikk på dagen.

I en nytteorientert kultur er dette en viktig legitimering.

For det andre finner vi i dag en økende økologisk bevissthet i samfunnet. I den sammenheng har det vært pekt på egenverdien av utfoldelse i fri natur. Sosialantropologer fremhever den norske tradisjonen som har hevet nærhet til naturen opp som en grunnleggende livsverdi. Nordmenn sosialiseres inn i et verdimønster der frisk luft, turer i skog og mark, og i en mer generell forstand: nærhet til naturen blir ansett som avgjørende for trivsel og utvikling. Denne tankegangen har gitt seg utslag i alt fra enkel naturromantikk til avanserte filosofiske systemer hvor en utvidet økologisk bevissthet anses som avgjørende for en omfattende selvrealisering.

Det er liten grunn til å tro at omfanget av tur- og friluftslivsaktiviteter vil avta i tiden som kommer. På spørsmål om hvilke fritidsaktiviteter folk ville prioritere om de fikk mer tid, svarte et stort flertall turer i skog og mark og lengre ski-/fotturer. Heri ligger med andre ord et stort potensiale for aktivitet i fremtiden.»

Her har vi innenfor Norges Folkesportforbund en stor utfordring.

Det blir jo direkte sagt at den aktivitet vi bedriver er av de aktiviteter som befolkningen flest ønsker å utøve.

Den er en utmerket kombinasjon av friluftsliv og trim.

Her sitter det som vi forstår mange potensielle deltakere til våre marsjer,

men hvordan få de engasjert?

Noen er flinke til å trekke lokalbefolkningen med seg, andre har store problemer.

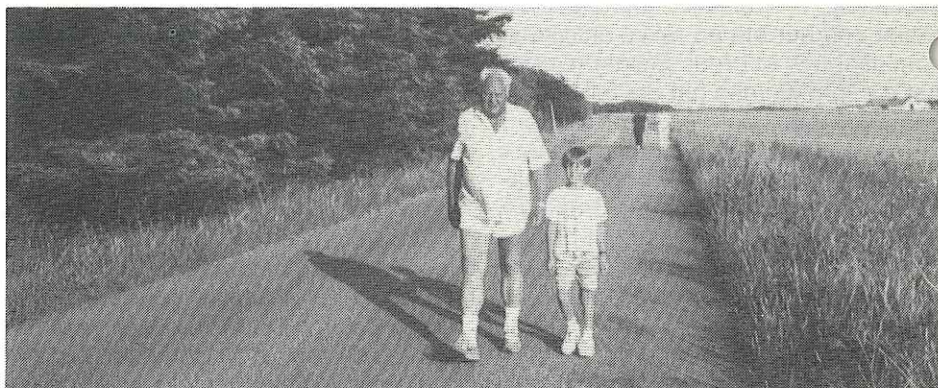
Skal vi som arrangør (og Forbund) «sitte på gjerde» og vente og se eller skal vi prøve å få de med?

Svaret burde gi seg selv.

Spørsmålet er da hva vi kan gjøre bedre og hva vi eventuelt bør gjøre annerledes? IVV's idé må naturligvis fortsatt ligge til grunn.

Har du erfaringer/synspunkter/forslag som kan bringe oss videre, ta pennen fatt og sende noen ord til Turmarsjnytt.

Sommerweek-end i Danmark



En lørdag tidlig i juli tok vi en tur til Danmark, nærmere bestemt til stenum ikke så langt fra badebyen Løkken. Her skulle det være en kveldsmarsj før den danske OL-Marchen på søndag. Ankom klubbhuset et par timer før start. de første var allerede kommet. Det kom stadig fler, men det merkelige var at det var nesten bare nordmenn.

Da starten gikk presis kl. 19.00 i samlet flokk og følge var 49 startende, og av disse 30 norske ble det meg fortalt av arrangøren. De lurte på om det var flere igjen hjemme i Norge. det ble snakket norsk over det hele så den danske begynte nesten å bli flau.

Midt oppe i det hele kom det en norsk gutt, Alf Martin, og hans bestefar. Tok følge med de noen km og Alf Martin fortalte at dette var ikke første gang han var på turmarsj. Det var blitt mange av de i hans unge liv, men det

skulle visst bli flere. Kjøkk, liten rask gutt som etter sigende hadde vært med på mer enn en turmarsj rundt om i Europa. Han fortalte at det var gøy å være med bestefar på tur for han kjente så mange, og da ble det også noen han ble kjent med.

Etter flere km, og mange vitser og historier kom vi alle nesten samlet til mål. Der satt mamma og ventet på sin kjekke gutt og sin far. Med dette var en hyggelig aftentur slutt, og alle reiste til sine respektive feriesteder etc. Selv overnattet jeg på klubbhuset før søndagens OL-March som også skulle tas med før hjemreisen. Et meget flott sted å være. To gode marsjer, fine omgivelser, løyper og rasteplasser. Er absolutt å anbefale et besøk hos de hyggelige arrangører.

«Syversen»

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

Merkeband til besvær

En Turmarsjforening fra Strand* kunne ikke få inn sine band. I avisen man skrev et slikt innleggerbrev: «Tenk at slikt som det der kan gå an!»

Men så rykket da Forbundet inn** ville ikke ha slikt på sitt sinn. «Regionen der sør får ta det på sin bøl», sa Birgith, og gikk helt i spinn.

Nå er banda tatt inn og lagt bort, ja, for slikt er jo slett ikke sport.

Jeg vet det så vel for det var i går kveld at den jobben av meg er blitt gjort.

4/7-92 - Bjørg

* (Les Tvedestrand)

** (Folkesportforbundet)

VELKOMMEN TIL VIKAMARSJEN Søndag 4. oktober



Start fra klubbhuset i Spjelkavik

Distanser: 5, 11 og 16 km

Opplysninger ved:

Spjelkavik I.L. v/Anne-Lise Strømsholm

Tlf. 071 42 873 etter kl. 1700.

Sponsor: MØRE KONTANT

Info 3/93

Velkommen som medlem i NFF

- 555, Reg. Sykehuset i Tromsø BIL,
Karin Johnsen, Planetvn 481,
9024 Tomasjord, 083-31 164
- 556, Sørskogbygda IL,
Kenneth Adolfsson, 2412
Sørskogbygda, 064-27 581
- 557, Havøysund Skiklubb,
Knut Arnestad,
Dalvn 7, 9690 Havøysund,
084-23 272 p/ 23 163 a
- 558, Hernes IL, Rune Ottem,
Gamlevn, 2410 Hernes, 064-26
247 p/ 10 644 a
- 559, Norsk Folkehjelp Korgen,
Magne Jakobsen, 8646
Korgen, 087-95 817
- 560, Jernbanens IL-Ski, Erling
Ohnstad, Skogvn 45 c,
1406 Hebekk, 09-87 19 69
- 561, Klæbu IL, Einar Opdahl Lehner,
Stormyrv 6 a, 7060 Klæbu,
07-83 16 83
- 562, Lions Club Myrahvarf, Annie
Ørnfjord, Fjellvn 10, 3470
Slemmestad, 03-29 19 80p/ 28
38 20 a
- 563, BIL Ørland Flystasjon, Kapt Kje
O Aarstad, F-3a -skv Ørland
Flyst,
7130 Brekstad, 076-22 388 a
- 564, Fluberg IL, Ivar Moen, 2863
Odnes, 061-26 189p
/25 244a
- 565, Finneid IL, John Strøm,
Liavn 10 b, 8210 Finneid,
081-48 524 p/ 43 566 a

Nye marsjer, forandringer og tilføyelser til terminlisten

- 19.09 Allergimarsjen Øs, 529, 1500 Moss
- 20.09 Framstigeren, No, 528 BOIF, 8000 Bodø
- 20.09 Allergimarsjen No, 530, 8200 Fauske
- 20.09 Gratangen Bryggemarsj, Tr, 537 Gratangen IL, 9470 Gratangen
- 20.09 Flubergmarsjen, He, 564 Fluberg IL, 2863 Odnes
- 27.09 Skien Postgiromarsj, Te, 369 Postens IL Skien er tilbake
- 27.09 Historisk Vandring i Sparbu, NT, 13-21 km, 517 Sparbu IL
- 03.10 Nittedalsmarsjen *har fått nytt startsted: Nittedal IL's klubbhus*
- 31.10 *Borre Postgiromarsj Ve, flyttes fra 07.11, 298 Borre IF*
- 01.11 *Støvelmarsjen Ve, flyttes fra 08.11, 148 Horten Marsjklubb*
- 22.11 *Fenringen Ho, flyttes fra 08.11. - 199 Askøy Turkompani*
- 07-08.11 *TV-marsj * Året for psykisk helse 1992 **

Fylkesmerker –

Ny forsyning er på vei inn.

Pris:

Toppstykke NFF/Norge kr.30.–

Fylke kr.20.–

Stoffmerker:

fikk du ikke kjøpt på marsjen?
får du en sjanse likevel:

Nordisk Vandreuke

dansk, norsk og svensk motiv stadig på lager.

IVV's Olympiamarsj

1990 = blå ring, 1991 = sort ring og selvfølgelig 1992 = rød ring også på lager.

Kr.20.– pr stk.

Bestilles ved kontoret.

Terminlisten 1993

Opplysninger er sendt til IVV – og den norske liste er i gang.

Arrangører som ikke har innsendt skjema har bare en sjanse for å komme med i listen, og det er ved å tegne annonse.

Annonsefrist er 20.09.då

TV-marsjen

Svar på spørsmålet fra forsiden sendes NFF.

Beste svar premieres med T-trøye.

Turmarsjnytt 1993

Giro for fornyelse av abonnement og bestilling av terminliste vil bli utsendt i november.

Overføring av kilometer

Når du innleverer kilometerbevis til en arrangør – skal denne arrangør overføre og signere for eventuelle tiloversblevne kilometer i nytt IVV-bevis.

Sykkel-kilometer.

Deltakere som ikke har eget IVV-bevis for "sykkel-kilometer" skal ha omskrevet syklet kilometer med 2,5:1.

Dvs har du syklet 25 km skrives 10 km i ordinært IVV-bevis.

Deltakere som ønsker eget IVV-bevis for "bare" sykkel-kilometer, får hos arrangøren et rødt merke på IVV-beviset. Distansekrav for sykkelmerke er 1000 km.

Startgebyr

Vi har fått en del spørsmål om startgebyr for bare IVV.

Startgebyr er maks kr.10.–

Startgebyr for medalje er inkl. IVV-stempling.

Avlysning av marsjer

Det er bare å beklage at flere arrangører har avlyst så sent at disse marsjer ikke har vært oppført under forandringer her i Turmarsjnytt.

Har du tenkt å reise langt, og ikke har annen informasjon enn terminlisten? bruk telefonen først.

**3.Intr. Volkssportolympiade
10.-12.sept. 1993 i**

Ribevauville' Frankrike

Bli med på NFF-bussen

Mer enn 50 er allerede påmeldt.

**For å få 2 busser må vi opp på
min. 70 deltakere, så kom igjen.**

**Pris ikke fastsatt, men ca kr. 1.300.- som vil
inkl. bussreise, 2 overnattinger i sal, 2
frokost og 1 startgebyr.**

***Innbetal kr.100.- og du kommer på listen nå,
og får tilsendt informasjon så snart vi får
svar fra Frankrike.***

**Norges Folkesportforbund
Postboks 147, 1473 Skårer. Tlf. 02-70 55 36
*Det gjelder om å delta!***

Neste nummer av Turmarsj-nytt utkommer i des.

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 15. okt. 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!

EMBLEMER

til alle formål

Vi fremstiller følgende produkter:

GULDRÆKKERI-EMBLEMER
til blazere.

MASKINBRODEREDE EMBLEMER
til sportstrøjer, træningsdragter, sportstasker, arbejdstøj etc.

VÆVEDE EMBLEMER
anvendelse som maskinbroderede emblemer, lidt billigere i kvaliteten

EMALJEEMBLEMER

til jakken eller med ring til halskæde

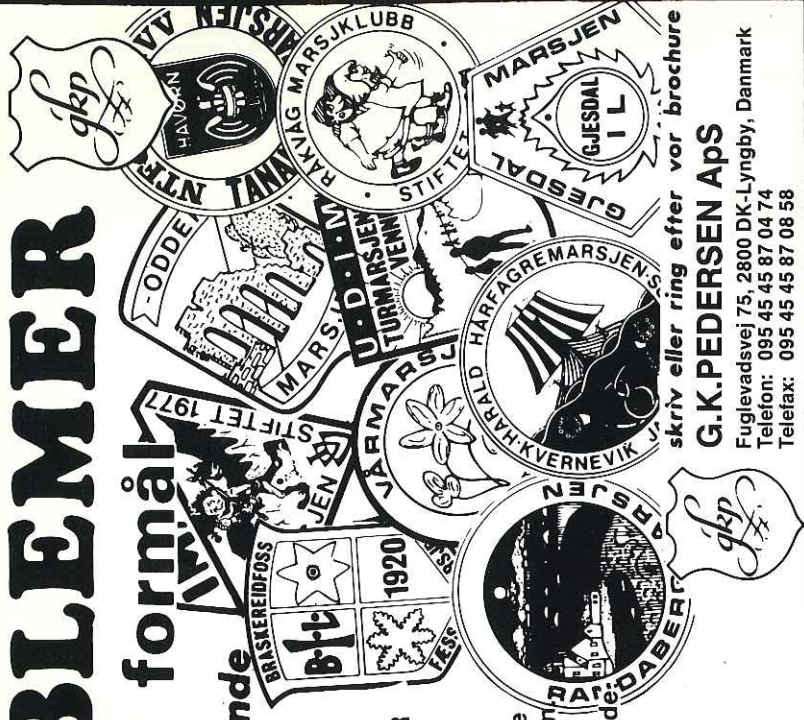
Til monterning på pokaler etc.

SELVKLÆBENDE EMBLEMER

til bilruden, sportsrekvisitter etc.

MEDALJER

til sportsstævner, mesterskaber eller marcher.



skriv eller ring efter vor brochure

G.K.PEDERSEN Aps

Fuglevadsvej 75, 2800 DK-Lyngby, Danmark

Telefon: 095 45 45 87 04 74

Telefax: 095 45 45 87 08 58

EMBLEMER ~ MEDALJER

TIL STØVELSLITERE



Kjære turmarsjarrangør!

Send oss opplysninger om tekst og ønsket motiv.

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

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

★ VI STØTTER NFF ★

BARRA AS
Etabl. 1923

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