



Turmarsj-nytt

NR. 1

ORGAN FOR NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 15



IVV's 25 Års JUBILEUMSMARSJ

*Arrangeres omkring uke 17 - i samarbeid med
folkesportforbundene i
Danmark, Finland og Sverige*

MARS 1993

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



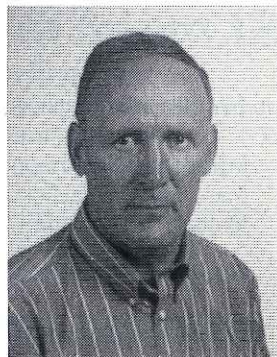
VI HAR ERFARINGENE OG PRODUKTENE
– DU HAR BEHOVET

Ta kontakt og sammen skal vi komme frem til
et godt resultat.

Produktmerking a-s

Nesbru Senter, Asker. Postboks 128, 1360 Nesbru.
Telefon: 66 98 22 22. Telefax: 66 98 20 88.

Presidenten har ordet



Vi har gjennom årene "hengt oss på" flere kampanjer med ideelle siktemål.

"Fysisk aktivitet for helse og trivsel" i 1985

var det første forsøk på å profilere forbundets ideelle målsetting innen et samarbeidsprosjekt. "Folk i form til OL" er fortsatt et viktig satsningsområde. Begge disse prosjekter har gitt oss bonus i form av flere medlemmer og deltakere. Gjennom friluftslivets fellesorganisasjon (FRIFO) rettes nu oppmerksomheten mot den mest norsk av alle fritidsaktiviteter: Friluftslivet.

Friluftslivets år 1993 ble omtalt i siste nummer av "Turmarsjnytt". Friluftslivet skal synliggjøres og presenteres i alle sine former og variasjoner – lokalt og sentralt. Målet er at hele landets befolkning i løpet av året får minst et tilbud om aktivitet i friluft. FRIFO's 5000 lokallag skal presentere seg og sine tilbud for det store publikum.

Et stikkord i denne sammenheng er samarbeide – både sentralt og lokalt. Ta derfor kontakt med de ulike lokale foreninger/lag innenfor FRIFO. Kanskje våre arrangementer kan gjøres mere attraktive gjennom et lokalt samarbeide. Har vi et tilbud slik at funksjonshemmede kan få oppleve gleden ved å være i fri natur?

God sesong

*Med folkesporthilsen
Odd Ivar Ruud*



NORGES FOLKESPORTFORBUND

Boks 147, 1471 Skårer –

Tlf 67 90 55 36 – Fax 67 90 91 44



Redaktør: Jan-Kåre Martinsen – Tlf 09 94 33 24. Fra 15.04.93: 64 94 33 24

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

Alle interesserte kan tegne årsabonnement på bladet for kr. 40.– fritt tilsendt.

Annonspriser: Kontakt forbundskontoret

Annonser angående turmarsjer – kvartside kr. 225.–

St.meld. nr 4 (1991–92) OM IDRETTE

I forbindelse med stortingsmeldingen har Norges Idrettsforbund bl.a. understreket betydningen av:

- Myndighetene må legge rammevilkår til rette for at idretten kan fortsette å være en frivillig, mangfoldig og uavhengig organisasjon. Resultatvurdering og målstyring må idretten selv foreta, i samarbeide med myndighetene.
- Norges Idrettsforbund prioriterer i stor grad de samme områder som er spesielt omtalt i idrettsmeldingen: Anti-dopingarbeid, idrett og kvinner, – barn og ungdom, –eldre og idrett for psykisk utviklingshemmede. Når det gjelder idrett for psykisk utviklingshemmede og andre utsatte grupper, kan det utvikles enda bedre samarbeid mellom både sentrale, regionale og lokale myndigheter og idretten.
- Skatte- og avgiftsreglene må utformes slik at de blir håndterlige for tillitsvalgte i frivillige organisasjoner. Dugnadsarbeid og internt salg og service i forbindelse med trening og konkurranser, må være unntatt skatter og avgifter. Norges Idrettsforbund vil ellers minne om at en sammen med andre frivillige organisasjoner har foreslått et standardisert organisasjonsfradrag tilsvarende et 1/2 særfradrag, for ledere og tillitsvalgte som mottar honorar for å kompensere de reelle utgifter en har i slike verv, eks. dommer- og trenerhonorar mm.
- Det største bidraget samfunnet kan yte det frivillige i idrettsarbeid er tilrettelegging gjennom anleggsutbygging. Norges Idrettsforbund støtter derfor opp om at det er et ansvar for det offentlige å bygge og eie anlegg. Tillitsvalgte bør nytte sin tid til å organisere idrettsaktiviteter og ikke til lotterier og pengeinnsamlinger til bygging og drift av anlegg.
- Køen av anlegg som venter på tippemidler er nå 3–4 år. Det bør frigjøres arbeidsmarkedsmidler, som kan samordnes med tippemidlene og bidra til å redusere denne køen. Sysselsettingsmidler bør kunne nyttes til vedlikehold av idrettsanlegg, på samme måte som til kulturbygg.
- Stortinget vedtok ved behandlingen av innst. S.nr.133–1989–90, at det skulle bevilges 30% av anleggskostnadene til OL–utbyggingen på Lillehammer over tippemidlene. Som kompensasjon skulle det arrangeres 8 ekstra spilleomganger i de seks årene 1991–1995. Norsk Tipping har imidlertid fastslått at det ikke er noe ekstra å vinne på slike omganger. Stortinget fritok derfor tippemidler for årets beløp til OL–utbyggingen og bevilget 50 millioner kroner over statsbudsjettet. Men situasjonen er fortsatt den samme. NIF ber derfor om at en vurderer lignende løsning i 1993 og kommende år.

Norges Idrettsforbund gjentar at en er tilfreds med beskrivelsen i idrettsmeldingen av idrettens situasjon i samfunnet. Særlig har en merket seg den klare målsettingen for statens idrettspolitikk; å bevare en fri, uavhengig og demokratisk idrettsbevegelse.

Sommerserien 1993

Nedenstående arrangører påmeldt

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

02-SERIE-2- HEDEMARKEN 2 ELVERUM TMF
ARVID DANIELSEN, RIKARD NORDRAAKSVEI 2, 2400 ELVERUM, 064-12 374 P(62 41 23 74)
T8

03-SERIE-3- LILLEHAMMER LILLEHAMMER TMF
HELGE ENGH, ROTERUD, 2600 LILLEHAMMER, 062-69 840 P -T12

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

05-SERIE-5- ROGALAND REG ROGALAND
ODDVAR JOHANSEN, NOTVG 1, 4056 TANAGNER, 04-69 64 54 P/57 76 39 A -T12

06-SERIE-6- MANDAL REG AGDER
SVERRE ODD TRONSTAD, F HEIBERGS GT 22, 4500 MANDAL, 043-64 892 P -T16

07-SERIE-7- KRISTIANSAND REG AGDER
JAHN-HELGE BRODERSEN, KNAUSVN 6 B, 4630 KRISTIANSAND, 042-21 471 A -T20

08-SERIE-8- GRIMSTAD/ARENDAL REG AGDER
BJØRG STIANSEN, SANDÅ, 4812 KONGSHAMN, 041 88 497 P -T13

09-1 SERIE - AKSØY/BYSHEIM REG HORDALAND
ERNST KRISTENSEN, SKRENTEN 3, 5080 EIDSVÅG, 05-18 99 66 A - T8

09-2 SERIE -INDRE ARNA REG HORDALAND -T19

09-3 SERIE -AUSTREVOLL REG HORDALAND -T20

09-4 SERIE -ARNA ÅSANE R.K.HJK REG HORDALAND -T8

11-1 SERIE -TRONDHEIM REG TRØNDELAG
MAGNAR BAKKEN, MARSVN 4, 7036 TRONDHEIM, 07-52 83 20 A -T14

11-2 SERIE -STØREN REG TRØNDELAG -T8

11-3 SERIE -STEINKJER REG TRØNDELAG -T8

11-4 SERIE -VERDAL REG TRØNDELAG -T10

11-5 SERIE -LEVANGER REG TRØNDELAG -T10

11-6 SERIE -STJØRDAL REG TRØNDELAG -T15

11-7 SERIE -NAMSOS REG TRØNDELAG -T10

11-8 SERIE -FROSTA TMF REG TRØNDELAG -T8

11-9 SERIE -ØRLAND BIL REG TRØNDELAG -T10

17-SERIE-17-SALTEN/BODØ TRIMUTV BODØ BIL
PER JOHAN PEDERSEN, KRYKJA 23, 8021 MØRKVED, 081-61 597 P/81 500 A -T8

18-SERIE-18-FAUSKE FAUSKE IL
ANNIE NYSTAD, SJÅHEIVN 41, 8200 FAUSKE, 081-46 717 P/46 155 A - T8

fortsettes på side 30

Mosjon i forebyggelsen av hjerte- og karsyksommer.

NEGATIVT STRESS

Det bør understrekes at stress er en samlebetegnelse for en rekke forskjellige reaksjoner i kroppen. Disse reaksjoner er i utgangspunktet naturlige, og det er normalt å oppleve stress.

Er det da så farlig å bli stresset?

Selv om de grunnleggende, hensiktsmessige stressreaksjonene i seg selv ikke er skadelige, vil mange kunne oppleve såvidt mye eller hyppig stress at de tar skade av det. Det er med andre ord et spørsmål om **stressmengde**. Også personens **motstands- og mestringsevne** vil avgjøre om stresspåvirkningen overskrider toleranseterskelen og blir negativ.

Det er vanlig å betrakte stressreaksjonen som en primitiv reaksjon som setter kroppen i alarmberedskap – og dermed har til hensikt å sette oss i stand til å møte de utfordringene som stresset representerer.

Plansje F-5 viser de mest vanlige fysiologiske reaksjoner på stress. Hjernen aktiviserer først og fremst det sympatiske nervesystem som sender sine impulser til binyrer, hjerte, lunger, lever, mage, tarm, nyrer, hud, muskler og fettvev. Også hjernevedhenget (hypofysen) aktiviseres og øker sin produksjon av hormoner som igjen påvirker andre hormonproduserende organer.

På plansjen ser vi at utskillelsen av **cortisol, adrenalin og noradrenalin** øker.

Disse kalles ofte stresshormoner. Det vi selv merker i første omgang er at **hertet** begynner å slå hurtigere, **pusten** går raskere og gjerne høyere opp i brystet (overfladisk pusting), **musklene** spenner seg. Noen får **rød hud**, mens andre svette. Stresshormonene fører videre til at kroppen frigjør mer brennstoff fra "sukkerdepotene" (glykogen) i **leveren** og fra **fettvevet**. Som følge av dette stiger blodets innhold av både sukker og fett (på plansjen angitt som **blodsukker** og **fettsyrer**) Leveren øker også utskillelsen av kolesterol.

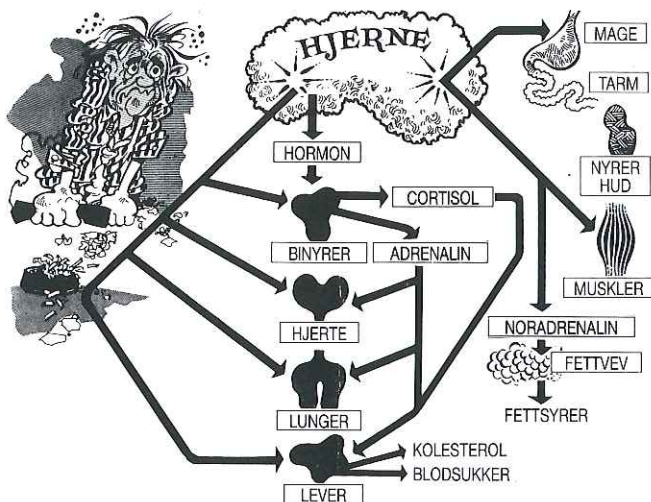
Blodtrykket stiger, og det strømmer mer blod fra fordøyelsesorganene (**mage, tarm**) til **musklene**. Det produseres også mer saltsyre i **magesekken**. Blodets levringsmekanisme (koagulering) påvirkes slik at tiden det tar for blodet å levre seg, minker. Kroppen er på sett og vis satt i beredskap for muskelarbeid (enten i form av kamp eller flukt):

Dette hadde nok vært vel og bra dersom vi kunne ta konsekvensen av energimobiliseringen og forbruke de frigjorte stoffer gjennom muskelarbeid. Men for svært mange i vårt samfunn er det sjelden at kroppen får slik naturlig utløsning. Det er grunn til å anta at en vedvarende høy produksjon av stresshormoner med derav følgende utskilling av ulike stoffer kan virke ugunstig på flere måter. Vi vet således at forhøyde verdier av enkelte blodfettstoffer er en **risikofaktor** for utviklingen av åreforkalkning. Ved fysisk aktivitet derimot vil

de mobiliserte stoffer i stor utstrekning gå med i forbrenningen.

Særlig for personer som hyppig er utsatt for stressimpulser, vil derfor regelmessig fysisk aktivitet være gunstig.

Det er videre mye som tyder på at personer i god form vil ta seg igjen hurtigere etter stress-situasjoner.



SANDEFJORD TURMARSJKLUBB
ØNSKER VELKOMMEN TIL
TURMARSJWEEKEND I SANDEFJORD

HVALFANGERMARSJEN er 10 ÅR
Få med deg vår fine jubileumsmedalje.

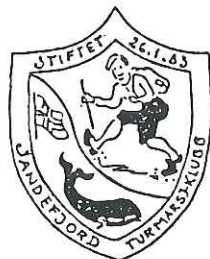
Vi starter med "SVERMER'N" fredag 23.april
og fortsetter med

HVALFANGERMARSJEN 24. og 25.april

Startsted: Runarhallen

Lørdag er det BLEMMEBALL m/levende musikk

Annonser er gitt av: Larvik Last & Buss A/S



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.



Det er ikke bare lett å være turmarsjarrangør

en får høre både det ene og det annet. Både negative og positive reaksjoner fra deltakerne. Men i de fleste tilfelle så er det heldigvis mest positive, likevel kommer det mange negative reaksjoner som er uberettiget. Det hender nok at deltakerne også gjør feil og skylder på arrangøren, det er mange ganger lettere enn å ta støyten for det en selv gjør feil.

Dessverre finnes det nemlig en del mennesker som regner seg for feilfrie, og da er de kommet svært langt avsted. Ingen av oss er det, heldigvis! Og skal en først klage på noe så bør klagen rettes til rette vedkommende, altså den som står ansvarlig for marsjen og ikke til noen av dem som bare er med for å gjøre en jobb under arrangementet.

Turmarsjfelst

Innlegget er noe forkortet red

Velkommen til "NY"

FRIGJØRINGSMARSJ I HAMAR 2.mai 1993

Frigjøringsmarsjen arrangeres i 1993 for 17.gang, men nå som 1 - en - dags marsj og nytt startsted er Ridehuset, Storhamargt 100, Hamar

Opplysninger ved Randi S Kristiansen

Tlf. 065- 15 102 (62 51 51 02) jobb

065- 22 358 (62 52 23 58) priv



Høstfest i Vikingen i Kvæfjord

4H – høstfest, og iflg lokalavisen var den mest originale oppgaven levert av miniaspiranten *Vegard Vasshaug* (8) han hadde samlet en flott liten utstilling basert på merker, medaljer og løypekart fra en rekke turmarsjer som han selv og familien hans har gjennomført.

Og vi fikk et koselig hilsen fra Vegard som her selv forteller:

Hei!

Endelig skal jeg sende bilde og noen ord om oppgaven min, som dere ville ha i turmarsjnytt. Jeg var 4 år når jeg

gikk mine første 10 km. Vi brukte lang tid, men jeg klarte å gå marsjen helt alene.

Jeg er med i Vikingen 4H i Kvæfjord. I fjor ønsket jeg å ha turmarsj som 4H oppgave. Det var noe som folk la merke til. Det var mange som spurte hva turmarsj var for noe. Når jeg fortalte det så ble de veldig interessert.

I forbindelse med oppgaven gikk jeg 200 km, nå venter jeg bare på en ny sesong slik at jeg kan fortsette å gå.

En stor turmarsjhilsen fra
Vegard Vasshaug – 8 år



4H oppgave:
Vegards turmarsjutstilling.

Turmarsj i juni = ANDØYA

Andøya, den nordligste utposten i Nordland, er virkelig et besøk verdt. Ikke bare er øya vakker og variert, men også særpreget og spesiell. Både dyre og plantelivet er rikt. Den har blant annet Europas største sammenhengende myrstrekning (moltemyr hele veien), den har rike fuglefjell, som Bleik Søya og Nordmæla. Oksebåsen rakettskytefelt, på nordvestkysten ved kommunesentret Andenes, har senter for romforskning og -teknologi og har sendt opp mang en kommunikasjons- og forsknings-sattelitt.

Fra Andenes kan en være med på hvalsafari. I sommertiden går det båter daglig, hvis været tillater det. Går bølgene litt høye, blir hvalene vanskelige å få øye på selv om de går i overflaten. Rundt Andøya er det 5-6 hvalarter.

For oss turmarsjere er siste helg i mai og hele juni måned et eldorado. I mai går hvert år Andøy Rødekorsmarsj og Andenes Lionsmarsj. De skal begge være flotte, men jeg har dessverre ikke fått prøve disse.

Første helg i juni, går fredag Skarstein Kveldsvandring, en 12 km-løype i ikke alt for spennende terreng. Lørdag går Skarsteinmarsjen av stabelen, her kan en velge 10 eller 20 km løype. Jeg har prøvet begge og anbefaler 20 km, som går i variert lende. Først nær stranden på østsiden av øya, med flott utsikt til Senja, før den etter 4-5 km svinger vestover på

en grusvei til første rast. Derfra i flott terreng til Skarsteindalen militærleir og videre på vei mot mål. Søndag går Andøymarsjen fra Risøyhamn, som ligger helt sør på øya. Den er Nord-Norges nest eldste turmarsj, i år for 14.gang (92), bare Midnattssol-/Nordkappmarsjen er eldre. Her kunne en i år velge mellom 10, 15 og 20 km løype. 10 km var barnevogn/handikappvennlig, 15 km delvis terreng og 20 km hovedsaklig terreng og på grusveier.

Rasteplassene på alle marsjene var svært gode og prisene ikke avskrek-kende. Disse marsjene har jeg gått de siste årene og jeg gleder meg alltid til å komme tilbake.

Helga rundt St.Hans går Oksebåsen kveldstrim og Bleiksmarsjen, mens ny av året var Andøya Lottemarsj. Kvelds-trimmen fredag går langs fylkesveier fra Bleik til Oksebåsen (rakettskytefelt), og tilbake samme vei. Naturen langs veien er virkelig storslagen, så en glemmer asfalten en går på. Bleiksmarsjen på lørdag er en av Norges flotteste, med variert vakkert terreng og en storslagen utsikt i store deler av løypa. Lottemarsjen søndag vet jeg dessverre ingenting om, men den gjør også denne helga komplett.

Derfor: Når du planlegger marsj-sesongen bør du vurdere en Andøyatur. Jeg gir marsjene og de flinke arrangørene mine varmeste anbefalinger.

Med hilsen Bjørn G

OBS! OBS!

«MANGE BEKKER SMÅ GJØR EN STOR Å»

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

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

Selger NFF medaljer?

Ifølge NFFs Håndbok del 2 Retningslinjer er kjøp og salg av medaljer forbudt.

I NFFs innbydelse til å arrangere Julemarsjen 1992 presenterer NFF to medaljer: A – årets medalje, B– fjorårets medalje. Arrangørene lokkes med at pris på medalje B er 5 kroner lavere enn medalje A. Medalje B foreligger dessuten i begrenset opplag. På samme måte tilbys stoffmerke B (1991) til rimeligere pris enn stoffmerke A. Dette siste er greit nok, for stoffmerke er salgsvare, men betyr ikke tilbudsprisen på medalje B at NFF ønsker å kvitte seg med – altså selge – restbeholdningen av 1991–medaljen? Det står riktignok ikke årstall på medaljen, men likevel: 1991 medaljen måtte vi gå for i 1991 – ikke i 1992!

På samme måte – Kong Olavs Minnemarsj–medalje er blitt solgt utenom minnemarsj–arrangement, ved både NFF og FIFOL–arrangementer. Det blir riktignok sagt at dette ikke er en NFF, men en NIF–medalje, men er ikke slike salg et skritt på veien mot danske og tyske tilstander?

Karsten

Vi føler at her må en oppklaring til! Iflg Retningslinjene pkt 5.3 er det lov å la deltakerne velge mellom 2 forskjellige medaljer. Arrangørene kan altså kjøpe 2 typer. "Gamle" arrangører nøyer seg som oftest med det nyeste motiv, men dersom vi ser at deltakertallet "var under pari" i fjor – sender vi ofte et tidligere motiv i tillegg. Nye arrangører, i nye distrikter bestiller kanskje bare tidligere motiv – men så har disse arrangører kanskje besøk av en deltaker som har denne medaljen, – og da får vi en etterbestilling på siste motiv, eller hvis vi har siste motiv på lager sender vi noen få stykker for å unngå ettersendingen. Medaljene har som du sier ikke årstall. Hvis det blir dårlig vær over hele landet når marsjen arrangeres – kan man altså ta tiden til hjelp slik at medlemmene ikke trenger å uroe seg for at det må "graves et hull til kanskje både 40–50.000 kr" Begrenset opplag! ja, ganske enkelt fordi det er en beholdning som går ut – og det vil ikke bli laget flere.



KONGSVOLLMARSJEN

arrangeres lørdag 26.juni 1993

Marsjen går i meget naturskjønne omgivelser rundt Lille Rostadvann. – Marsjen arrangeres for 4.gang.



Påmelding ved startstedet – som er Kongsvolltunet – fra kl. 1000

Distanse: 10 og 26 km

Opplysninger ved Odd Thomassen.

Tlf 089–38 325 pri / 38 100 lin 2005 arb

Til Harrislee med Turmarsjens Venner

Busstur nr 72 for Turmarsjens Venner gikk av stabelen 20–22.november 92, nærmere bestemt Harrislee i Tyskland.

Leder av Turmarsjens Venner, Nils Nickolaysen, er et meget positivt element innen vår organisasjon. Vi vet at han alltid legger mye arbeide i å få til en vellykket tur for oss. Så også denne gang.

Dette har resultert i at det er veldig stor interesse for å få være med på de turene som arrangeres.

Og noen har vært med alle gangene. Som for eksempel Per Kjøлгаard. Ja han har faktisk vært med på 70 av disse turene. Dette ble selvsagt feiret på turen med overrekkelse av en "jubileumspremie" – et OL-krus fra Porsgrunn Porselen.

Per er blant de trofaste turmarsjere, en av de vi ofte møter i løypene og som alltid har et hyggelig ord til oss alle.

Turen denne gang var lagt opp til Harrislee i Tyskland, hvor vi gikk en løype på 10 km.

Svaret for meg er ganske enkelt: turene som Turmarsjens Venner legger opp til har også med det sosiale engasjement å gjøre. Vi blir kjent med hverandre på en annen måte enn bare å hilse på hverandre ute i løypa eller på rasteplassene.

I det samfunnet vi lever i i dag, hvor egoismen i stor grad får råde, vil jeg påstå at en tur med Turmarsjens Venner er et positivt innslag i hverdagen.

Sjøløst fikk vi anledning til å handle i Tyskland. Vi var innom den største "supermarked" jeg noen gang har opplevd, med et vareutvalg som var helt enormt.

Etter marsjen gikk turen tilbake til Danmark og Viborg. Her ble vi tatt vel i mot av danske turmarsjvenner. Om kvelden var det stelt til med festmiddag og dans for oss i en nyåpnet restaurant som en av de danske turmarsjvenner har åpnet.

Søndag formiddag var vi med på omvisning i gamle Viborg. Dette var det også våre danske venner som hadde ansvaret for.

Hjemturen gikk over Fredrikshavn til Gøteborg og videre hjemover med buss til Sarpsborg. En ros og takk vil jeg også sende til sjåføren vår, han Martin. Han ofrer nok mye av fritida si på å kjøre oss turmarsjere rundt i inn og utland.

Til alle turmarsjvenner vil jeg si: Vel møtt til et nytt år med mange gode turer i inn og utland.

Solveig Thornæs

Presseprisen'92

Ja, hvilken avis skal få "presse-prisen" for 1992??

Forslagsrett har medlemmene/arrangører.

Begrunnet forslag, gjerne med utklipp eller kopier må være

NFF i hende senest 1.april 93



Sommerserie i Tønsberg 1992

Sommeren 1992 ble det arrangert 10 sommerserieturer fra "Stadio'n" ved Messehallene i Tønsberg. Det var først og fremst Dag Henriksen og Rigmor Eikenes som stod på for å få til disse turene.

Løypene var lagt rundt på Eik, i lysløyper og langs dammene, var varierte og forskjellige for hver gang. De fleste var 10 km, mens noen var 2x5 km traseer. Det var rasteplass med kontroll på alle løyper. Etter turen kunne man slappe av med kaffe og vafler i det koselig, gamle klubbhuset eller ute i det fine været.

Gjennomsnittsansallet av deltagere var 70 personer.

Dag og Rigmor har her bevist at man med litt hjelp, kun en håndfull personer, kan arrangere turmarsj.

Jeg vil med dette takke for de fine turene i Tønsberg og oppfordre dem til å arrangere turer også i 1993.

Lykke til

Steinar

Hyggelige ord om Sommerserien i Vestfold, men arrangøren er litt "ute å kjøre" for 2 x 5 km traseer er iht retningslinjene ikke tillatt. At det kan være en nødløsning på vinterstid i kuling, snø osv, men på sommerstid er det "ingen unnskyldning"

Lykke til videre.



*Dag Henriksen og Rigmor Eikenes
Sekretariat og løypekomite'*

Vi Gratulerer – og applauderer Østmarka Marsjklubb,

Norges eldste og største marsjklubb feirer lørdag 20.mars sin 25 års fødselsdag med en Jubileumsmarsj, fra Høybråten, Oslo.

ØMK ble stiftet 21.mars 1968. Vår- og Høstmarsjen ble igangsatt i 1970/71. Tur-trimmen, en ide som opprinnelig kom fra Grenland ble igangsatt i 1980, Grenland gav seg fort med denne typen arrangementer, ØMK fortsatte og opplegget fra ØMK ble senere adoptert av Trondheim TMF, så selvom ØMK stadig har beholdt det opprinnelige opplegg med kveldsturer mellom 6–10 km, kan man med rette si at Tur-trimmen ble modellen for de senere så populære sommer- og vinterserier.

ØMK ble i 1974 medlem av IVV og

daværende styre hadde en stor "fot" med for å få stiftet et eget norsk folkesportforbund (NTF) – som så dagens lys 25.jan. 1975.

Elisabet Kolsrud er på 6. året leder av ØMK, klubben har nå i underkant av 1000 medlemmer.

Go-foten klubb-avisa har utkommet jevnlig fra 1980. Og mange gamle travere vil også huske den "grønne-terminliste"

**Gratulere ØMK,
og lykke til i fremtiden.**



Østmarka Marsjklubb

er en klubb du bør være medlem av.

Det koster kr. 90.– for enkeltmedlem og kr.110.– 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, Høstmarsj og NFF's fellesmarsjer.

Vi er medarrangør av Osloringen og Oslo Rundvandring.

Ø.M.K. – Boks 139 – 1471 Skårer



JUKS

På side 174 i NFF's terminliste for 1992 er det forhåndsomtale av årets aksjonsmarsj. Jeg siterer: "Startgebyr kr.25.-" og "Medaljer til alle som fullfører"

Jeg skal ikke overdrive og si at der jeg deltok i marsjen utspant det seg hjerteskjærende sener da ungene etter marsjen i stedet for medalje fikk utlevert et liten papirlapp. Men at misnøyen var stor (også blant enkelte voksne) var det ingen tvil om.

Og etter min mening var misnøyen berettiget. Når en avtaler en pris for en vare, tar betaling på forskudd og så uten noen form for varsling levere en helt annen varer som (etter min mening) neppe kan koste mer enn 1/20 del av det som er betalt på forskudd, da er en ute på ville veier.

I vanlig handel ville noe slikt bli kalt bedrageri

am

Kjære am og andre av samme oppfatning.

Når terminlisten går i trykk, vet vi svært lite om neste års aksjon. Da vi på våren gikk gjennom detaljene for marsjen, ble det bestemt at innkjøp av medaljer var en alt for stor sjanse å ta, og vi fulgte henstillingen fra tidligere fylkes- og inn-samlings-ledere "kutt ut medaljene, lag diplom og få større overskudd".

Deltakelsen i årets marsj var den laveste på mange år. Det kan ikke ha vært fordi det var diplomer, for det har deltakerne tydeligvis ikke merket seg

på forhånd. Men i all forhåndsreklame som gikk ut fra forbundet – og innbydelse til arrangører, og på plakatene – stod: "Flott diplom i farger til alle som fullfører marsjen på ___ km. Diplomet er malt av Franz Widerberg"

Vi har altså utlevert den vare vi har lovet. Og vi er faktisk lykkelige for at vi ikke sitter inne med 10.000 medaljer for så ville overskuddet ha vært 80–90.000 kr lavere.



TV-aksjonsmarsjen '92



TV-aksjonen for
psykisk helsetilstand
8. nov. 1992

November
Startgebyr kr.25.-
Hele overskuddet går til
TV-aksjonen 92

Startsted: _____

Fra kl: _____

Flott diplom i farger til alle som fullfører marsjen på _____ km
Malt av Franz Widerberg

Arrangør: _____



i samarbeid med
Norges Folkesportforbund
Tilstøttet L.V.V.
NFF, Postboks 147, 1471 Skårer.



POST NORGE

KVALITET – KVANTITET

Ja, bortsett fra at "en god ting ikke kan gjøres for ofte", mener jeg at det er å gå for langt når man gir ut Turmarsjnytt nr. 3,14 Årgang – to ganger i samme år, et i september, et i desember, men det har kanskje noe med **kvalitet** å gjøre, eller er det kanhende redaksjonen som ikke kan telle lengere enn til 3?*

Nok om det, til saken!

Signaturen JAN i Turmarsjnytt nr 3 desember 1992 mener at begrepet **kvalitet** er noe **difust**, og det er ikke helt utenkelig at han er inne på noe vesentlig her.

Ifølge Aschehous Fremmedordbok betyr **kvalitet**, sitat følger: beskaffenhet, – egenskap – art – verdi. **Kvalitetsarbeid** betyr, fremdeles ifølge nevnte ordbok: – førsteklasses utført arbeide. Sitat slutt.

Ja, hva er så beskaffenhet, egenskap, art, verdi, og førsteklasses utført arbeide i Turmarsjsammenheng??

At NFFs regler skal følges er en soleklar ting, vi dropper det emnet her. Høyner vi **kvaliteten** ved eksempelvis å avsyng Fædrelandssangen før avmarsj, eller å holde andakt, legge turen innom et museum, eller et gamlehjem, og trykke de gamles hender? Skal vi få de kommunalt folkevalgte til å gå foran i marsjen som gode eksempler?

Høyner vi **kvaliteten** med dette? Neppel!

Vil det høyne **kvaliteten** ved at vi serverte Pils ved start/mål og på hver rasteplass, og overmattingsmuligheter med åpen bar?

Dette ville utvilsomt øke deltakerantallet, men vil det høyne **kvaliteten**? NEI!

Vi ønsker ikke "kontinentale" tilstander her på berget, og de som gjør det kan bare reise!

Vi trenger en "DEKLARASJON" for hva vi mener **kvalitet** virkelig er; jeg tror nemlig vi snakker om "Pavens Skjegg"; m.a.o. vi vet ikke hva vi snakker om! Jeg har hatt den tvilsomme "ære" å ha samtalt med de "store gutta" i miljøet, de som går fort, og langt; de forteller at de går turmarsj her hjemme for å komme iform til sine kontinentale raids, hva skal man med **kvalitet** da, og her? Vi trenger, hvis vi skal ta norsk turmarsj alvorlig, å få en **varedeklarasjon** på hva **kvalitet** relatert til norsk kultur, og turmarsjmiljø (om sådant finnes) virkelig er! Snakker vi om **kvalitet**, og mener noe ganske annet?

Ellers er jeg enig med Jan i hans "naturlov" om at mulighetene til å finne en **kvalitetsmessig god turmarsj** stiger med antall arrangerte marsjer!! Vi har ikke valget mellom "enten eller", når muligheten for "både og" ikke bare er tilstede, men er helt nødvendig – en absolutt forutsetning.

Jeg har sagt det før, men det ble strøket av "sensuren" (muligens var det et redaksjonelt glipp) nok et fremmedord: **Samarbeid på regionalt plan!**

Tilbake til Jan, jeg er enig i at regionene bør ha større innvirkning på virksomheten innen sitt område, men et spørsmål Jan: "Kan du vise til 'en eneste region som har benyttet seg av de fullmakter/virkefelt regionene allerede har, og som er gitt i NFF's håndbok, Del 2, side 16? Hva ønsker du i tillegg?"

Mpp. Egil og Croll & Co, As, Ltd ./.

Ps

For ordens skyld gjengir jeg:

Retningslinjer for opprettelse og drift av

regioner, pkt 2: **Formål:**

Regionen skal i tråd med NFFs lov:

- ivareta de tilsluttede medlemmers interesse, samt utbygge samarbeidet mellom disse.
- koordinere folkesportarrangement innen regionen. Disse skal samordnes og godkjennes av forbundsstyret.

- arbeide for utbredelsen av folkesportinteressen

Hva mer ønsker du Jan? La oss ta opp saken! Det er "vi" som er NFF!

DS

* Jo, redaksjonen kan godt telle til 4, men redaksjonen kan også gjøre feil – hvilket vi beklager – Vi lover å skjerpe oss i tråd med kravet til kvalitet.



Og for alle dere som lurert på hvem Croll er – vov!

SABOTØRMARSJEN 1993

Sabotørmarsjen 1993 er ført opp i terminlisten med dato 26.juni. *Marsjen er flyttet til 19.juni 1993 grunnet markeringen av at det er 50 år siden Tungvanns-aksjonen foregikk*



Rjukan og Tinn Røde Kors Hjelpekorps

Dovrestubben, Moskus- og Dovre- marsjen er avlyst!

Beklageligvis opphører disse arrangementer fra 1993.

Det var de få fremmøtte både på ordinært- og ekstraordinært årsmøte som fant ikke å kunne fortsette med arrangementet utifra den svake lokale oppslutningen.

Etter 10 år frasa lederen seg gjenvalg, og det var ikke mulig å få ny leder.

RØKELOVEN !

.. vi fikk et brev, med en bønn

Jeg viser til røkeloven og vil med dette henstille til Dere om å minne arrangørene på denne. Etter å ha vært aktiv marsjdeltaker det siste halve året har jeg blitt svært skuffet over røkfylte start-innkommestlokaler. Etter hva jeg vet er dette et offentlig sted og rammes av ovennevnte lov, selvom det selges forfriskninger der.

Håper at dere kan minne arrangørene på dette, spesielt nå når det kan være godt å komme inn etter en våt og kald marsj, men ikke i røkfulle lokaler. Etter hva jeg har forstått har også ikke røkere rett til et sted å være.

Med hilsen
Turmarsjfamilie i Sør-Rogaland

Vi bare fastslår at det skal være plass for alle, også ikke røykere, og arrangørene MÅ ta hensyn til dette

red.

Ja, vi er også lei oss for denne meldingen, som hermed på oppfordring bringes videre - en av de store marsjhjelger er blitt borte. Vi vet også at man på Dovre begynner å oppdage hva man har sagt nei til - så kanskje det blir håp neste år!

Til den tankeløse

Du livets vandringsmann som aldri tenker noen tanker, bare går.

Du tenker aldri over: dette livet er det eneste du får.

Du hører ikke fuglesangen, ensrer ikke blomsten der den står.

Men tiden går, og plutselig er også denne dagen blitt i går.

Stopp opp en liten stund, forsøk å nynne på en liten melodi.

Den kan gi glede, vise vei, få smilet frem, ja gjøre tanken fri.

Vi har så altfor lett for å la veiens sten og støv ta all vår tid.

Og glemmer at vi sammen har en verden vi kan være glade i.

Hver morgen når du våkner har vår skaper gitt deg blanke ark, ny giv. Sørg for at den blir fuglesang og blomster mellom hverdags mas og kiv. Og uansett hva dagen gir av prøvelser, av glede, tidsfordriv. Så husk at denne dagen er den første dag i resten av ditt liv.

Tor Rosmer

Gudlaug "PUSSI" Lie til minne

Det var med sorg at vi 17. desember mottok melding om "Pussi's" død. Pussi var syk noen få uker og så bare plutselig borte – og vi sitter tilbake i et tomrom.

Vi vil huske Pussi, som et menneske med stor omtanke for sine medmennesker, for sitt gode humør og fantastiske arbeidsinnsats, såvel ute i løypene som på rasteplassene for nær sagt alle Osloklubber. På NFF's kontor, har hun sammen med Robert gjennom de siste 7 årene jobbet flere hundre dugnadstimer. Var hun ikke funksjonær gikk hun marsjen, for ut måtte hun.

Hun hadde hytte på fjellet hvor hun trivdes godt både sommer og vinter, og hun var meget glad i å gå på ski.

Det var svært lite Pussi kunne se, men hun hadde en fantastisk evne til og merke hvordan tingene skulle gjøres, og aldri hørte vi henne klage – tvert imot var hun alltid i humør og hadde en arbeidsinnsats som vi noe yngre kunne misunne henne.

Pussi ble 76 år

Vi lyser fred over hennes minne

Birgith

ARGUS markéring a/s

POSTBOKS 91 – 1501 MOSS

RYGGEVEIEN 96 – MOSS

Telefon: 09 26 70 77 Telefax: 09 26 75 02

Etter 15/4-93: 69 26 70 77 Etter 15/4-93: 69 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

Dronningen åpnet Friluftslivets år.

Den offisielle åpningen av FÅ-93 fant sted lørdag 9.januar ved Hakkesettjern Geilo.

Åpningen fant sted i snø og kald blåst. Flere hundre mennesker hadde tatt seg inn til leiren hvor alle FRIFO-organisasjonene var samlet. Lavoen som NFF skulle ha var blåst ned i løpet av natten, men vi fikk den da så pass opp at den skaffet litt ly, slik at vi i det minste fikk tent et bål og varmet fingrene. Det var en kald men gøy fornøyelse.

Hvorfor gjør vi dette?

Dronning Sonja sa det slik: Hvorfor gjør vi egentlig dette? Trosser vind, tåke, storm, kuling og gnagsår for å komme oss ut på tur? Jeg har funnet svaret i noe Fridtjof Nansen skrev i Den Norske Turistforenings årbok i 1922: Å komme i kontakt med sitt egentlige jeg, og søke et sunnere og friere liv enn det som finnes i byen.

Luften er fri for alle

Biskop Per Lønning kom med en oppfordring til alle stuegriser "Kom dere ut i naturen, for luften er fri for alle - uten avgift", og her var biskopen og miljøvernminister Thorbjørn Berntsen helt enige i at man ikke kan akseptere avgift for fri ferdsel i vårt land.

På grunn av været måtte en del av programmet innstilles, bl a var det ikke mulig å gjennomføre det planlagte fakkelløp ned fra fjellet. Men

samtidig viste folket at det finnes ikke dårlig vær - og på Geilo var det nok heller ikke dårlige klær for da hadde nok ikke så mange holdt ut så lenge.

På Helseseminaret som gikk søndag og mandag var det ca tohundreogførti deltakere. Seminaret vil bli husket med glede av deltakerne som et godt og innholdsrikt seminar.

Lokale åpninger

Jo FÅ-93 ble åpnet - som det seg hør og bør for et slikt år, i snø, vind og kulde - på fjellet i januar.

Nå er det ikke bare Geilo som skal markere åpningen av FÅ-93. Lokale åpninger finner sted i Tromsø, Bergen, Stavanger, Grenland, Oslo og Mjøsområdet, og de fleste "lokal-åpninger" fant sted 28.februar.

Skal FÅ-93 bli det som er tenkt?

- det er helt opp til dere, både medlemmer/arrangører og deltakere. Et av målene er *lokalt samarbeid mellom FRIFO organisasjonenes lokallag, og igjen en oppfordring til våre medlemmer: Bli med, ta selv kontakt.* Og til deltakerne: *Aktiviteskortet FÅ-93* er sendt ut til alle arrangementer, og til dere alle - kort og godt: **UT!** i naturen.





Info 1/93

Velkommen som medlem i NFF

022 Forsvarets MF- Hamar
Randi S Kristiansen, DKØ Boks 4024
Postterminalen,
2301 Hamar 065-22 358 p

112 Strandbygda IL
Reidar Løvlie, Rute 975
2400 Elverum, 064-25 363p/15 336a

575 Landsf. for Hjerter Lungesyke--
Trondheim, Birger Timestad,
K O Thornæs v 14
7033 Trondheim, 07-93 28 03 p

576 Levanger Kommune BIL
Karl Eidsvik, Sivsv 10, 7600 Levanger,
076-82 019 p/84 600 a

577 Kiwanis Club - Øvre Eiker
Kristian Hannevig, Banevn 14
3300 Hoksund, 03-75 26 36 p

578 Eide IL
Frode Sørli, 7200 Kyrksæterøra
074-56 210 p

579 Dovre Marsjklubb
Roy Moen-Hansen, 2662 Dovre
062-40 200 p/080-022 63 a

580 Vestsida IL Trimgr
Elias Sætreås, 6133 Lauvstad
070-55 133 p/ 76 179 a

581 Geiranger IL
Lars Maråk, 6216 Geiranger
071-63 056 p/63 056 a

- som man ser har både Forsvarets MF- Hamar, og Strandbygda IL kommet på bena igjen - velkommen tilbake.

Statistikk 1992

Arrangementer: 2242 (+ 316)
Deltakelser: 243.078 (- 7.522, *men under hetebølgen fra medio mai til omkring 1.juli var den totale tilbakegang omlag 16.000* - så mange arrangementer kan altså vise til fremgang.

Det ble innløst 8.743 IVV-bevis
(+ 300)

Det ble tatt opp 36 nye medlemsfor-
eninger, 13 lag meldte seg ut og
medlemstallet pr 31.12.92 var 456

Datoer som medlemmer/- arrangører må merke seg

- Påmelding/fullmakt til årets for-
bundsting må være postlagt senest
13.mars
- Foreløpig terminliste 1994 er ut-
sendt, evt ønske om forandring må
sendes skriftlig og være kontoret i
hende senest 15.april.
- Påmelding til IVV's Olympiamarsj er
16.april. Innbydelse sendes ut me-
dio mars

25.000 km og derover

Hittil har alle som har innsendt IVV-bevis med 25.000 km eller mere motatt det store tyske diplom og stoffmerke.

DVV har nå produsert nåler og vi henger på, slik at vi går over til vanlige diplomer og deltakere får da *både stoff og nål*.

De som til i dag har fått det store diplom/stoffmerke og som ønsker å få kjøpt nåler kan gjøre dette. Kr. 20.- pr stk. Vi håper å kunne være leveringsdyktige i løpet av et par måneder

Jubileum 1968 – IVV – 1993

Sammen med forbundene i Danmark, Sverige og Finland starter vi feiringen av jubileet med:

IVV-25 års Jubileumsmarsj.
Landsomfattende fellesmarsj i tiden 23.april til 2.mai.

Medaljemotivet er IVV's nye logo, og de nordiske lands flagg – i farger.

Den offisielle IVV-markering markeres lørdag 22.mai i Lindau v/Bodensee – på samme sted som IVV ble stiftet i 1968

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

IVV-STEMPLING...

Vi er dessverre nødt til å gjenta oss selv:

- Stempling av IVV-bevis skal finne sted den dag arrangementet av-vikles.
- Etterstempling er forbudt.
- for å få stempel må arrangementet gjennomføres på den terminopp-satte dag og tid.
- Ved overtredelse av dette punkt – kan både deltaker og arrangør bli ekskludert.

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.

3.IVV-VOLKSSPORT OLYMPIADE

Ribeauville – Frankrike
10. til 12.september 1993
Gå – Sykle – Svømme

Medalje:

Ribeauville byvåpen,
og som kjent har alle medaljer en
bakside –
og denne er flaggene fra alle IVV-
landene.

Arrangør er:

Fédération Française des
Sports Populaires

Program:

Marsj: 10, 20 og 42 km
Sykkel: 25 og 50 km
Svømming: 300, 500 og 1000 m
Spesielt Triathlon diplom til de som
deltar i alle tre deler FRF 7.–

Startgebyr:

"Bare IVV og diplom" FRF 10.– pr
start. Medalje og IVV-stempel FRF
29.–

Forhåndspåmelding før 30.august.
Etteranmelding er mulig – FRF. 35.–

All deltakelse skjer på eget ansvar.

Offisiell åpning finner sted fredag
10.september kl. 2000 i "Olympia-
teltet".

Programmet kan du få fra NFF –
send vennligst med svarporto.



INGEN ARRANGEMENT
UTEN
UTMERKELSER
OG MINNEGAVER

DERES TANKER..
VÅRE HANDLING... ▲ IDE
▲ KUNNSKAP
▲ PRODUKT

Medaljer Stoffmerker Pins Pokaler

Individuelle utformning

**Medalje
Design**

9020 Tromsdalen / boks 4980
Telefon 083 37368
fax 083 38670

Forandringer og tilføyeser til terminlisten 1/93 — 20.02.93

04.-05.06	GAUGENMARSJEN, Ro	Nytt startsted: Austrått Skole
13.06	EVENES POSTGIROMARSJ, No	Flyttes fra 20.06
19.06	SABORTØRMARSJEN, Te.-	Flyttes fra 26.06
01.08	HINNAMARSJEN, Ro.-	Startstedet er "HINNAHUSET"
01.08	STEIGEN SAGASPILLMARSJ, No		
	St.sted: Laskestad/ adr: Sommerskaret ut/ 8090 Våg Inn		
15.08	HAMSUNMARSJEN, No	Flyttes fra 08.08
28.08	HAUKEMARSJEN, Te.-	Utgår som IVV-marsj
02.10	KONGSVINGER TIER'N	100 km utgå
<hr/>			
14.03	IL MALMS JUBILEUMSMARSJ, No	Arr IL Malm, t.081-40 236	
05.04	SPINDMARSJEN, VA,	Arr IL Spind 043-43 192	
02.05	FRIGJØRINGSMARSJEN, He		
 Arr. Forsvarets MF, Hamar. t.065-15 102		
02.05	STAVANGER NSB-MARSJ, Ro, KV		
 Arr Jernbanens IL, t.04-41 03 28		
02.05	LHL's 50 ÅRS JUBILEUMSMARSJ, ST		
 Arr.LHL-lag syd Trondheim, t.07-93 28 03		
15.05 til 01.10	RUNDVANDRING I STEINKJER, NT		
 Arr. Steinkjer TMF, t.077-54 591		
29.05	OPTIMISTEN TURMARSJ, No	Arr IL Stålkam. . t.087-53 528	
05.06	NAMSOSMARSJEN, NT	... Arr. Namsos TMF, t.077-73 841	
31.07	HADSELÅS MARSJEN, No	Arr Hadsel Folkedanslag	
 t.088-57 693		
14.08	VESTFOLD UTST. JUBILEUMSMARSJ, Ve,	Arr Søndre Vestfold TMK	
 t.034-84 744		
04.09	SALTSTRAUMMARSJEN, No, eng.93,		
 Arr. Vegvesenets BIL, t.081-12 956		
05.09	ØSTERDALSMARSJEN, He,	Arr Strandbygda IL,	
 t.fra 01.04.92: 42 42 53 63		
12.09	KIWANISMARSJEN, Bu		
 Arr. Kiwanis Club- Øvre Eiker, t.03-75 26 36		
23.10	MINNEMARSJ - KRØKEBÆRSLETTA, Tr		
 Arr. HSL Vern, t.083-35 452		

Kom til Bjørnevatn!

MALMGANGEN fredag 17.juli

VEIEN TIL ISHAVET lørdag 18.juli

RUSSLANDSMARSJEN søndag 19.juli

Arr. er Bjørnevatn IL/Trimgruppa

..... Peer Huseby. Tlf. 085-98 422



SMÅ-PLUKK!!

Hærvejsmarsjen, Danmarks største 2-dagers marsj arrangeres i helgen 26.-27.juni.

Hærvejsvandringen, Danmarks lengste - 300 km starter fra Slesvig søndag 11.- og går i mål i Viborg lørdag 17.juli
Opplysninger får du ved VF Fodslaw, Viborg. Tlf. 095-45-86 62 58 54

"4-DAAGSE", Nijmegen, Holland, tirsdag 20. til fredag 23.juli. En av de få marsjer med "klasseinn- deling": 4 x 30, 40, eller 50 km, alt etter hvor gammel man er.
Arrangør: KNBLO, P.O.Box 61533, NL-2506 AM Haag, Nederland.
Tlf. 095-31-70-36 04 41 41

Japan - med det formål og bli medlem av IVV, har flere forbund/foreninger sluttet seg sammen til Japanese Volkssport Association -JVA. En søknad om medlemskap i IVV vil bli fremmet allerede på årets generalforsamling i Mai.

USA - American Volkssport Associatin - AVA - National Trails Day 1993 er 5.juni - så for de som trodde at Norge var det eneste land med storsatsing i månedskiftet mai/juni - må vi nok bare si: feil, AVA har hatt sin dag i flere år - og Friluftslivets År, ja det har kanskje ikke USA/AVA men "folkesportsmåne-

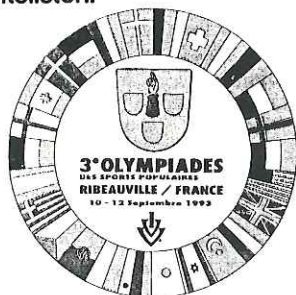
den" er fra 1993 flyttet fra oktober til september

Tyskland - Deutscher Volkssportverband - DVV forteller at det i 1992 er gjennomført 1.792 arrangementer i Tyskland. DVV har innløst 6.778 IVV-bevis for 10 ganger

Danmark- Dansk Motions Forbund - DMF

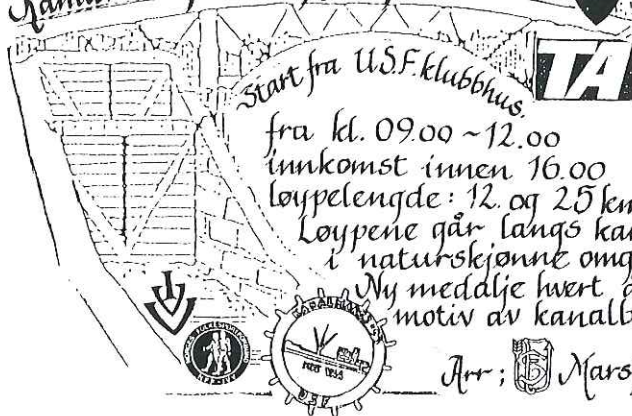
16.april 1993 åpnes ny rundvandring i Vildbjerg vest for Herning. Arr er Høsekræmmerne, t.094-45-97 13 31 61

3.IVV - VOLKSSPORT OLYMPIADE Ribauville, Frankrike 10. - 12.sept. 1993. NFFs busser er for lengst fylt opp, og mange står på ventelisten.



Steinkjer TMF skriver til alle som har ferie tilgode i september og ennå ikke har fått plass på noen av bussene: Fylkesbilene i Nord-Trøndelag har etter oppfordring fra Steinkjer TMF lagt opp tur til Ribeaupville. Reis sammen med oss - hilsen Aud (t.077-54 591)

På Ulefoss i kanalkommunen Nome
 Kanalmarsj søndag 20. juni 1993



Start fra U.S.F. klubbhus.

fra kl. 09.00 ~ 12.00

Innkomst innen 16.00

Løypelengde: 12. og 25 km.

Løypene går langs kanalen
 i naturskjønne omgivelser.
 Ny medalje hvert år med
 motiv av kanalbåtane.

Arr; Marsj/Skigr.

AKTIVITETSKORT

BLI MED PÅ
 FRILUFTSLIVETS ÅR 93
 OG VINN MANGE FINE PREMIEER.

NSB

Nasjonalmosjonen er:
GÅ TUR!

"England-Frankrike - tunnelmarsj" - det meddeles at denne tidligere annonserte marsj av sikkerhets grunner likevel ikke kan avvikles.

Frankrike - Federaration Francaise des Sports Populaires - FFSP

Den "7.Eiffeltårn-Nattvandring" 11.053 deltakere, og dermed FFSP's hittil største arrangement

Norge!!!!!!!

Terminlisten

Forandring/ avlysninger/ tilføyelser til terminlisten.

Vi har som mål å sende ut nytt oppslag hver måned til alle arrangører, så er det opp til deg å se etter og få med deg "Siste Nytt" - og har arrangøren ikke satt opp denne siden - så be dem finne den i "posen som følger alle standard pakker"

Fjellvandring

Programmet er klart - og husk: bare ruter/distanse som er oppført i vårt program gir rett til IVV-stempling. Et deltakerstempel pr 40 km.

Forbundsting - marsj

Søndag 28.mars fra Alexandra Hotell i Molde - og selvfølgelig måtte også vi ha Pins.... og denne fås bare i Molde, og bare 28.mars 1993. *De 300 første påmeldte får utlevert pins på dagen, øvrige vil få den ettersendt.*



Fylkesmerker!! hvor kan disse kjøpes? spør mange.

Merkene sendes bare til arrangører som bestiller på forhånd. Min. bestilling 10 stk av det/de aktuelle fylker. Hvis du som deltaker ønsker merker og ikke finner dem ved arrangøren, kan du bestille direkte fra forbundet.

Benytt postgiro 0801 390 1733. Prisen er kr.30.- for NFF m/Norge og kr.20.- pr fylke.



Serier:

Vinterserien går mot sin avslutning, og Sommerserien tar over.

Årets medalje/stoffmerke er Prekestolen - og for ordens skyll det er Rogaland selv som har "vedtatt" hvordan dette skal skrives.

Sykkel- distansemerke.

Det første Norske IVV-bevis med bare "sykkel-kilometer" er innsendt:

..... 1000 km.

Velkommen til marsj på Melbu i Vesterålen **REDNINGSSKAPETS MARSJ**

Start og innkomst: Melbu Skole fra kl. 1000. – 10 og 20 km

Startgebyr: Voksne kr. 35.– Barn under 16 år kr.25.–

Medalje/Årstegn

Arr. Redningsselskapet avd. Nordland

Nærmere opplysninger ved: Kjell Arne Halmøy, 088-57 421 /090-92 824



LINNÉMARSCHEN **SÖNDAG 9 MAJ**

START: 8.30 Alingsås – MÅL: Hestrastugan (40 km)

START: 8.30 Alingsås – MÅL: Hedared (24 km)

START: 9.30 Hedared – MÅL: Hestrastugan (16 km)

Minnesplakett – Transporter ordnas till startplatserna.

Anmälan till Hestrastugan, tel. 033-24 33 47.



HESTRA IF, BORÅS, SVERIGE

The Waendel Walkers Club, England

Vi har fått et brev fra denne klubben i England som arrangerer marsjer i området Northamptonshire, deler av Bedfordshire, Buckinghamshir, Cambridge-shire og South Leicestershire.

I april, august og september har de marsjer på 3 distanser. Marsjen i august har også en kort marsj på lørdag kveld.

De har også permanente rundvandringar som kan gjennomføres når som helst på året.

For de som ønsker nærmere informasjon ta kontakt med:

Michael Wolfe,
49 Bedale Road, Wellingborough,
Northants NN8 4ER, ENGLAND

Sommerserien 1993 – fortsatt fra side 5

19-SERIE-19-SORTLAND SORTLAND MK
TORE HANSEN, BREKKAVN 25, 8400 SORTLAND, 088-23 159 P -T15

21-SERIE-21-BØ VESTERÅLEN
ØYSTEIN STRANDBACK, -, 8475 STRAUMSJØEN, 086-38 747 P/086-35 260 A -planlegges

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

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

25-SERIE-25-NARVIK NARVIK MK
LISBET THORN BREDESEN, BOKS 649, 8501 NARVIK, 082-45 311 P/23 615 A -T10

26-SERIE-26-RANA RANA RØDE KORS
ERNST PEDERSEN, SVENSUVN 125, 8610 GRUBHEI, 087-32 621 P/57 288 A -T8

27-SERIE-27-TROMSØ TROMSØ TMHL
ARVID STEFFENSEN, BOKS 5551, 9022 KROKELVDALEN, 083-11 340 A -T12

28-SERIE-28-MIDT TROMS FLY BIL
OVE WANG, 9220 MOEN, 089-31 409 P/39 064 A -T9

30-SERIE-30-BRØSTADBOTN DYRØY MARSJKLUBB
TELLA ISAKSEN, 9340 BRØSTADBOTN, 089-88 117 P/ - T12

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

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

33-SERIE-33-KONGSVIK IL KING
JAN HANSSEN, KONGSVIK, 9436 KONGSVIK, 00082-37 314 P/93 217 A -T20

35-SERIE-35-MØRE OG ROMSDAL AUKRA MK
JOHAN JULNES, -, 6440 AUKRA, 072-74 678 P -T14

36-SERIE-36-MØRE OG ROMSDAL NORDRE SUNNMØRE
ARNE AKSELSEN, -, 6290 HAMARSØY, 071-10 314 P/10 200 A -T10

37-SERIE-37 TROMS STORENG OG STEINDAL TRIM
BERNT JOHANSEN, STEINDALEN, 9046 OTEREN, 089-14 247 P -T10

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

46-SERIE-46-HAUGE I DALANE SOKNDAL FOLKESPORTKLUBB
SVEINUNG VALLEHEI, FARDALSVN 3, 4380 HAUGE I DALANE, 04-47 60 16 -T21

47-SERIE-47-ØST-FINNMARK BJØRNEVATN IL
PEER HUSEBY, EGNE HJEMSVEI 18, 9910 BJØRNEVATN, 085-98 422 P - T20

- 48-SERIE-48 SØRREISA SØRREISA TML
HARALD GUNDERSEN, SØRSIV 177, 9310 SØRREISA, 089-61 264 P/61 104 A -T10
- 49-SERIE-49-VESTFOLD GILDE
DAG HENRIKSEN, KONGSLYSVN 17, 3109 LOFTS-EIK, 033-68 779 P/33 222 A -T13
- 50-SERIE-50 FREDRIKSTAD FREDRIKSTAD TMK
FRED HELMINSEN, FRU INGERSGT 16, 1630 FREDRIKSTAD, 09-32 20 41(69 32 20 41)P -T10
- 51-SERIE-51-MELBU MELBU HUSFILDLAG
GRETHE CELIUS, VASSVIK, 8490 MELBU, 088-57 174 P/ 57 055 A -T15
- 52-SERIE-52-MØRE ROMSDAL MOLDE MK
BORGHILD ROSVOLL, DYRKORN BAKKEN 3, 6400 MOLDE, 072-54 019 P/18 622 A -T12
- 53-SERIE-53-DOVRE HSP I DOVRE
HOY MOEN-HANSEN, 2662 DOVRE, 062-40 200 P/40 200 A T-10
- 54-SERIE-54-FINNMARK KISTRAND IL
SIGMUND WILHELMOSEN, 9713 RUSSENE, 084-63 537 P/63 801 A -T10
- 55-SERIE-55-MØRE OG ROMSDAL VESTSIDA IL
ELIAS SÆTREÅS, 6133 LAUVSTAD, 070-55 133 P/ 76 179 A -T12
- 56-SERIE-56-MØRE OG ROMSDAL ÅNDALSNES RK
OVE RØNNING, BOKS 199, 6301 ÅNDALSNES, 072-21 177 P -T11



TV-marsjen'92

Overskuddet ble kr. 185.522,90
Beløpet er innbetalt til TV-aksjonen 92



*"Allting har en ende" og forbundsstyret vedtok 6.febr.93 at TV-marsjen 1992 blir den siste TV-marsj i regi av NFF
Totalt har marsjene gått inn kr. 2.656.475,90*

Neste nummer av Turmarsjnytt utkommer sist i mai

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 1.april.

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 - MEDALJER

TIL STØVELSLITERE



- Broderte emblemer i meget pen kvalitet til konkurransedyktige priser
- Pregede og etsede medaljer, merker/ arstegn, Lavere pris ved tidlig bestilling
- Store støpte medaljer
- Bordfaner og gavevimpler
- Glasstøvler og KRUS
- Plaketter
- Klebemerker
- T-skjorter og college gensere

BARRA AS
 Etabl. 1923
 Industri- og reklamemerkning

Harry Fetts vei 2, Postboks 130 Bryn, 0611 Oslo
 Tlf. 22 27 74 00 - Fax 22 27 12 55, 22 27 70 18

- En trygg forbindelse -

Kjære turmarsjarrangør!

Send oss opplysninger om tekst motiv.

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

• Vi støtter NFF •