



# Turmarsj-nytt

NR 2

ORGAN FOR NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 15



Stjørdalsdagene  
Folkesport med smil

MAI 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



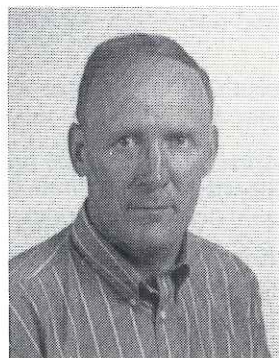
VI HAR ERFARINGENE OG PRODUKTENE  
– DU HAR BEHOVET

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



Forbundstinget i Molde ga presidenten med styre fornyet tillit.

Vi fikk dog et nytt varamedlem.

Forøvrig ble det enkelte utskiftinger i komiteer og utvalg. Jeg takker alle som nu har trådt tilbake for samvittighetsfullt og godt arbeide.

Den største utfordringen de neste årene, vil være å fange opp og videreføre de intensjoner og resultater som ligger i prosjektene FIFOL og "Friluftslivets år 93". "Miniseminaret" i Molde ga oss et innblikk i Idrettsforbundets arbeide med "Mosjon mot år 2000". Seminaret reiste også flere spørsmål. En viktig problemstilling er bl.a. hvordan vi som forvaltere av IVV- stempler og folkesportmerker, kan bidra i dette arbeidet. Her er vi tilbake til de prioriterte tiltak som langtidsplanen fastsetter:

- informasjon og markedsføring for å "selge" IVV-ideen og oss selv
- organisasjonsutvikling for å frigjøre ressurser til prioriterte områder
- økonomi for å ha handlefrihet til å prioritere
- nasjonalt og internasjonalt samarbeide for å oppnå innflytelse og et marked for vår virksomhet.

Alle tillitsvalgte, medlemmer og deltakere bør føle ansvar og ta et tak i denne problemstilling.

Forbundstinget i Molde forteller om godt arbeide på mange områder.

Vel møtt til fortsatt samarbeide.

*God sommer  
Odd Ivar Ruud*



**NORGES FOLKESPORTFORBUND**

**Boks 147, 1471 Skårer**

**Tlf 67 90 55 36 - Fax 67 90 91 44**

*Redaktør: Jan-Kåre Martinsen - Tlf 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.

Annonsespriser: Kontakt forbundskontoret

Annonsér angående turmarsjer - kvartside kr. 225.-



# Stjørdal Turmarsjforening – Folkesport med smil

**Anne Folvik**, fortell om Stjørdal Turmarsjforening.

– Vi er en gammel forening, snart 20 år. Det er en aktiv forening og en kjempesjefin gjeng. Godt miljø, mange familier med både små og store barn. Sang og spill, lek og moro, det er Stjørdal Turmarsjforening. Når vi deltar i arrangementer rundt om i landet, nyter vi godt av kunnskapen til vår tidligere formann Sverre Bjørgan. Han forteller om historiske hendinger og anekdoter knyttet til steder vi passerer. Aldri kjedelig, alltid gøy.

*Dere arrangerer jo også en del?*

– Om vi gjør! I 1992 gjennomførte vi 42 arrangementer.  
42 ?

– Jada. Vinter- og sommerserie, forbundets fellesmarsjer og våre egne Tur-retur Hell, Slotts- og Festningsmarsj. Den turen til Hell er forresten svært spesiell den. "Sjefen" sjøl er kontrollør på Hell og ingen kommer forbi ham, men *returen* er garantert.

*Har dere samarbeide med andre klubber og organisasjoner?*

– Vi har et godt samarbeide med andre lag i regionen, både på Steinkjer og i Trondheim. Medlemmer i Nordenfjeldske Sang- og Spacergruppe hjelper oss på våre marsjer og vice versa. Ellers har vi godt samarbeid med kommunens kulturkontor, idrettslagene og de lokale mediabedriftene. Lokalavis, nær-TV, nærradio, de stiller opp når vi ber om det. Radio Stjørdal kalles

faktisk "Radio-Turmarsj" på folkemunne. Jeg får vel lov å skryte litt av at vi fikk kommunens pr/infopris i år. Den er vi mektig stolte av.

*Vi gratulerer med Info-prisen, som er omtalt annet sted i bladet, men Anne hva gjør dere for medlemmene deres?*

– Tja, spesielt? Vi har en hyggelig sammenkomst ved sesongslutt, med mye musikk og sang. Dessuten arrangerer vi vår første utenlandstur i vår. Den går til Viborg, til Hærvejsmarsjen. Medlemmene har fått et så rimelig tilbud at mange som tidligere ikke har reist noe særlig har meldt seg på denne gang. Vi gleder oss!

*Hva er Stjørdalsdagene?*

– Ohh.. det er moro det. Hvert år i andre uken av august er det marked i Stjørdal. Hele uken til ende. Det holder liv i de fleste lag og organisasjoner i kommunen. Alle er involvert, lagene har utlodning og boder langs hovedgata, det er danseband og underholdning. Og så, midt i uka er det "fest i natt" med stort opptog, rene sydlanske tilstander og vi begynner uka som seg hør og bør, med sommerseriemarsj på mandag.

Se forsidefoto. Stjørdal Turmarsjforening er sterkt representert i opptoget. Det fortelles at omlag 40 medlemmer gikk i toget i 1992. Når vi vet at foreningen har ca 130 medlemmer, at slett ikke alle bor på Stjørdal, så blir man jo imponert over at nærmere en tredjedel av medlemmene stiller opp.

Og joggeskoen? – en litt uvanlig en, 3 meter lang, ca 2 meter bred og høyden? ja tipp selv. Spesialbygd sko – over en gammel Morris Mini. Den rullet i passe "gangfart", i spissen for de mange vandrerne.

*Du Anne, sist vi snakket sammen nevnte du at det er så vanskelig å få stoff i*

*Turmarsjnytt. Hvorfor har vi ikke hørt om alt dette tidligere?*

– Tja, du sa riktignok at vi skulle sende tips Birgith, men som så ofte ellers, er det lett å skylde på andre. Jeg tar sjølkritikk på dette spørsmålet, og lover å forbedre meg. For å holde meg til turmarsjterminologien: det var ei diger blemme!

*OK. Vi takker for praten og ønsker lykke til med "de tre store" 2.helg i juni.*  
bis



*"Sjefen sjøl" er kontrollør på "Tur-retur Hell"*

# Rolf Nyhus

## Om mosjonsidretten etter 1994

### – Idretten tar saken

Mange er opptatt av hva som skjer med mosjonsidretten etter februar 1994? Vil det i kjølvannet av "folk i form til OL" bli et permanent tilbud til de mosjonsaktive i Norge?

For å få svar på disse spørsmålene er det nedsatt en arbeidsgruppe som skal se på hvordan mosjonsidretten skal organiseres etter 1994. Leder for denne gruppen er Rolf Nyhus som også er medlem av idrettstyret og leder av aksjonskomiteen for "folk i form til OL".

– På kort sikt blir vår oppgave å legge frem forslag og komme med innstillinger som skal behandles på idrettstinget i 1994. Vi har også som målsetting å trekke opp linjene for mosjonsarbeidet frem mot år 2.000. Samtidig er det viktig å se mosjon som en del av det helsefremmende arbeidet.

### Organisering

Rolf Nyhus mener det er gjort et godt og grundig arbeid med "folk i form til OL". – Nå må vi ta tak i de elementene som har fungert best, og i den videre satsingen få med oss de støttespillerne som har jobbet best i prosjektet. Styrken i "folk i form" ligger i de nettverkene som er bygd opp. Det er gjort på en utradisjonell måte gjennom samarbeid på tvers av alle oppleste og vedtatte interessesfærer. Dette må vi ta vare på, og det gjør vi best ved å få arbeidet inn i organiserte former. Først da kan vi

forlate prosjektstadiet, og etablere en permanent ordning med mosjonstilbud til alle. Det vil være naturlig for idretten å påta seg oppgaven med å organisere dette arbeidet.

Men kan ikke det lett bli "venstrehåndsarbeid" innenfor idrettsbevegelsen som er kjent for å være prestasjonsorientert?

– Nå skal vi huske at det er mange av særforbundene i Norges idrettsforbund som har gode tradisjoner når det gjelder mosjonsidrett. Det er underordnet hvem som får folk i gang med fysisk aktivitet. Er de først i gang viser det seg ofte at de fleste får kontakt med idretten bl.a. gjennom deltakelse i turmarsjer og mosjonsløp. På dette området har idretten et fortrinn med nødvendig erfaring og et apparat til å gjennomføre slike arrangementer, sier Nyhus.

### Nytenking

Det er også et annet forhold som gjør ham trygg på at mosjonsidretten vil få gode utviklingsmuligheter innenfor idrettsorganisasjonen. – Det er ingen tvil om at "folk i form til OL" har bidratt til et mer positivt syn på mosjonsidrett. Den har høy prioritet i idrettsstyret, og vi ønsker at mosjonsidretten skal inngå i det løpende arbeidet i idrettsforbundet, sier Nyhus.

– Samarbeidet med myndighetene og de involverte departementene har også

vært meget godt. – "folk i form til OL" har vist at glade mosjonsaktiviteter med trivsel og velvære som fellesnevner er velegnet i det helsefremmende arbeidet. I tillegg har helseansvarlige etater i fylker og kommuner i mange tilfelle deltatt aktivt i samarbeidet. Helsevesenet og idretten vil sammen kunne utvikle nye aktivitetstilbud. Det vil være snakk om å tenke på en ny måte, det har vi sett eksempler på allerede. For det er som vesentlig bidragsyter til det helsefremmende arbeidet at idretten kan gjøre en samfunnsinnsats som verd

settes av myndighetene. Vi kan ikke stikke under en stol at i tillegg til å organisere mosjonsaktivitetene på en skikkelig måte, må det bevilges penger til en permanent ordning. Da trenger vi helsemyndighetene som en aktiv støttespiller.

– Det ville være for galt om vi ikke utnyttet det gode grunnlaget som "folk i form til OL" har lagt. Jeg har god tro på at vi skal lykkes, avslutter Rolf Nyhus som ser optimistisk på mosjonsidrettens muligheter i fremtiden.

(sakset fra Fifol-avisen 93)

## ***Beste arrangør / informator i 1992*** ***"PR / INFO – Prisen"***

Kulturavdelingen i Stjørdal kommune har sammen med Stjørdal Næringsforum, Turistkontoret kommet fram til at prisen for beste arrangør/informator i 1992 skal tildeles **Stjørdal Turmarsjforening**.

Stjørdal kommune kulturavd, Næringsforum og Turistkontoret sier i sin begrunnelse for prisen:

Prisen er på kr.2.500,- og tildelingen begrunnes med:

- Stjørdal Turmarsjforening driver en systematisk planlegging av sin virksomhet.

Denne planleggingen innebærer bl.a. grundig sjekking/kontroll for å unngå arrangementskollisjoner.

- Arrangementene bekjentgjøres på en skikkelig måte både gjennom aviser, radio og TV, samt ved et tett samarbeide med *kulturavdelingen for innarbeiding i den månedlige kulturkalenderen*.

- Stjørdal Turmarsjforening har bevist at de greier å samle publikum til en trivelig og helseforebyggende aktivitet.

\*\*\*

**GRATULERER STJØRDAL**



# FORBUNDSTINGET 1993

## Presidentens tale til tinget

Forbundstinget skal behandle resultatet fra perioden fra siste ting, og det skal ta standpunkt i spørsmål som har innvirkning på utviklingen fremover. Årsberetningen og regnskap vil bli behandlet som regnskapssaker. Representantene vil få gi sin mening til kjenne både i positiv og negativ retning.

Det som er gjort er gjort, og kan ikke gjøres om igjen, men vi kan diskutere hvordan saker og ting kan gjøres i fremtiden. Jeg håper at dette blir tonen ved fortsettelsen av dette forbundstinget. Dette er ikke et forsøk på å avvæpne en hver form for kritikk. Jeg håper bare at en eventuell kritikk skal ha et fremtidsrettet perspektiv i seg.

Sett fra min posisjon, mener jeg at vi kan se tilbake på 1991 og 1992 med glede. Medlemstallet fortsetter den oppadgående tendens, antall deltagere har aldri vært høyere. Forbundet har medlemmer og arrangementer i alle fylker.

Fremgangen skyldes et godt og engasjementsfylt arbeide på alle plan i forbundet.

Hvorvidt vårt arbeide for folkesporten er riktig, og gir de resultater som forventes, kan sikkert diskuteres.

Jeg tror allikevel vi kan slå fast at vi er på rett vei. Erfaringer fra de organisasjoner som klarer seg i motvind, snur negative tendenser, forteller om mennesker eller grupper av mennesker som arbeider effektivt sammen. Som har et felles mål og lik marsjretning. Som ikke

trues av destruktiv konkurranse innenfra, men bruker kreftene samlet til å møte utfordringene i omverdenen. Jeg vil takke alle tillitsvalgte, generalsekretæren, lønnede og ulønnede hjelpere og ikke minst alle våre deltakere, for det arbeid og den interesse som er utvist gjennom de 2 årene som ligger bak oss.

Forutsetningen for fortsatt vekst og fremgang er at alle føler et fellesskap og ansvar for at utviklingen skjer i den retning vi ønsker.

Det tar tid å realisere nye ideer. Vel, vi er blitt et folkesportforbund. Første gang jeg var med på den diskusjonen var generalforsamlingen i 1984. Den gang diskuterte man også hvordan vi skulle utvikle turmarsjen. Serier ble lansert som en nyskaping. I dag er serier både sommer og vinter en naturlig del av turmarsjen. I dag kan vi ønske den første rundvandring på norsk jord velkommen. Vi har åpnet for aktivitetene ski, sykkel og svømming. Sporadiske arrangementer har funnet sted på forskjellige steder i landet. Men det ser ut som om vi er redde for nytenkning. Eller kanskje vi ikke har vært flinke nok til å selge oss selv og IVV-ideen? Jeg er redd for at det siste er tilfelle. Igjen må jeg vise til vårt langtidsprogram, hvor disse områder er utførlig behandlet. De økonomiske forhold skulle nå ligge godt til rette for et fremstøt med tanke på "de andre aktiviteter". Flere hundre nordmenn har deltatt i folkesportolympiaden, både i Nederland og i Tyskland. Kanskje noen har hentet inspirasjon til å sette



i gang med andre aktiviteter. Vi er avhengig av ildsjeler på mange felt.

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 satsingsområde. Begge disse prosjekter har gitt oss bonus i form av flere medlemmer og deltakere.

Gjennom friluftslivets fellesorganisasjon (FRIFO) rettes nå oppmerksomheten mot den mest norske av alle fritidsaktiviteter: Friluftslivet.

Friluftslivets år 1993 ble omtalt i siste nummer av "Turmarsjnytt" i 1992. Friluftslivet skal synliggjøre 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. FRIFOs 5.000 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 forening/lag innenfor FRIFO. Kanskje arrangementer kan gjøres mer attraktive gjennom et lokalt samarbeide..

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

Allemannsretten gir oss rettigheter, men

også plikter. Retten til ferdsel er betinget av at den utøves i tråd med de ferdselsregler som gjelder.

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

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

Begrepet "leie av grunn" er nevnt i forbindelse med anlegg av skiløyper og turstier. La oss håpe at en eventuell avtale med grunneiere ikke bryter med prinsippet om retten til fri ferdsel.

Har vi i vår egen jakt på medaljer og stempler glemt de funksjonshemmede? Mange av våre medlemmer har lagt forholdene til rette for de funksjonshemmede. Det må være en stor utfordring til oss alle at folkesporten legges til rette for at funksjonshemmede kan delta i et aktivt lokalmiljø.

Et stikkord er igjen samarbeid. Flere organisasjoner har funksjonshemmede på sitt arbeidsprogram.

Det er nå viktigere enn noen gang at vi har evne og vilje til å se ut over vår egen krets. Vi må søke samarbeide både sentralt og lokalt der dette er naturlig, og hvor aktivitetene er forenlig med vår målsetting; "Folkesport for alle".

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

§ 15 skal det hvert år, mellom forbundstingene, holdes fellesmøte med ledere i regionsstyret og medlemslagene. Hensikten med ledermøte er at man i friere form enn det et forbundsting gir rom for, kan diskutere aktuelle problemstillinger, samt gi styret grunnlag for justering og videreutvikling av langtidsplan og budsjett. Alt planleggingsarbeid tar utgangspunkt i NÅSITUASJONEN og UTVIKLINGSTENDENSEN. Ingen kjenner vel situasjonen rundt om i landet bedre enn representantene for arrangørene og deltakerne. En del av de langsiktige mål som langtidsplanen inneholder er allerede nådd. F.eks. er antall medlemslag og deltakere oppnådd i løpet av første år av planen. På andre felt er vi bare så vidt kommet i gang. Det er her vi i fellesskap skal ta et tak. Skal vi satse på kvalitet fremfor kvantitet?

Ja, skal man tolke resultatet av ledermøtet i 1992 rett, så er dette hovedkonklusjonen etter at 60 representanter hadde sagt sitt. I årene fremover, til 1995 som er langtidsplanens ramme, må vi bli dyktigere. Våre arrangementer må bli mer attraktive, vi må åpne for innbyrdes konkurranse medlemmene i mellom, organisasjonen må bli mer effektiv. Forbundet, med ca 450 medlemmer, er altså stort nok. Det er kvaliteten på de vel 2.000 arrangementene som skal stå i fokus.

Det er på det lokale plan, i lokalmiljøene, at aktivitetstilbudene skal tilrettelegges og organiseres. Dette vil være en stor utfordring til alle våre medlemslag. La oss samles om denne oppgaven. La oss virkelig bevise at vi har stor berettigelse som en folkebevegelse av og for mosjonister.

Lykke til med forbundstinget i dag og i tiden som ligger foran oss.

## 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**





### Romsdals Budstikke

*Marsjridretten må ikke dø ut etter Lillehammer OL! Et år før tidenes største idrettsarrangement i kongeriket Norge braker løs knytter trimmerne nevene sammen: – Vi skal leve etter OL også!*

*F.v. Birgith Sørensen, (Gen.sekr) Borghild Rossvoll (leder i Molde MK) Jan Kåre Martinsen (Visepresident) Arvid Ottestad (Molde MK) og Odd Ivar Ruud (President i NFF). (Foto: JR Kaarvann)*



## BJØRNHAUGMARSJEN

**Søndag 27.juni –93**

Distanser 13 og 20 km

Start v/skytterhuset kl.0900–1100

## Søndag 22.august går SNERTDILTEN

Distanser 13 og 20 km med start fra

Ungdomsskolen kl.0900–1100

Opplysninger i tlf 61 18 40 59

**VELKOMMEN TIL  
SNERTINGDAL !**

# Den menneskelige motor

## Kroppens oksygentransport

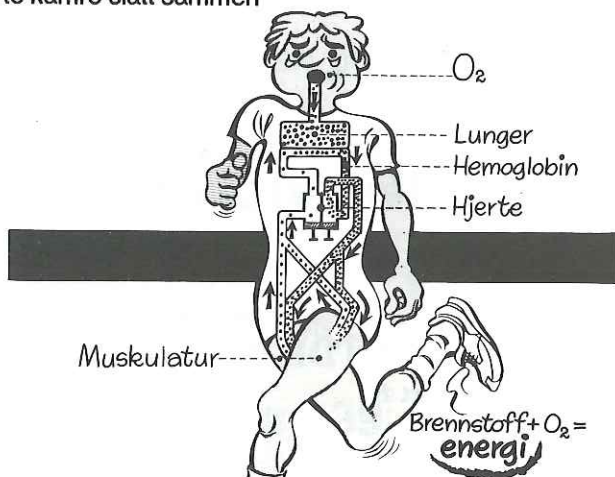
I dagligtale er det gjerne slik at vi forbinder fysisk form med **kondisjon** – eller rett og slett evnen til å arbeide med høy **intensitet** i forholdsvis lang tid. Fordi frigjøringen av energien til arbeidet hovedsakelig foregår ved forbrenning i muskelcellene, vil kroppens evne til å skaffe tilstrekkelig oksygen til muskulaturen bli en avgjørende faktor for kondisjonen. Bi kan i denne sammenheng tenke oss en transportkjede for oksygen fra luften via lungene, til blodet og hjertet og fram til muskelcellene.

**Plansjen** fremstiller denne transportkjeden for oksygen. Fra **lungene** blir oksygenet tatt opp i blodet, der det forbinder seg med det røde blodfargestoffet, **hemoglobin**, som er hovedbestanddelen av våre røde blodceller. Det oksygen-mettede blodet strømmer til **venstre hjertehalvdel** og blir dermed pumpet ut til alle kroppens celler og vev. (På plansjen er hjertes venstre og høyre forkamre og hjerte kamre slått sammen

til henholdsvis en venstre og høyre pumpe). I **muskelcellene** vil brennstoffet, som hovedsakelig utgjøres av glykogen (populært kalt lagret sukker) og fett, brytes ned, forbrennes og frigjøre energi til muskelarbeidet under tilgangen på oksygen.

Det bør bemerkes at uten tilstrekkelig tilgang på oksygen vil energifrigjøringen føre til dannelse av et produkt, melkesyre, som gjør at vi etter hvert blir stive i muskulaturen og må stoppe arbeidet.

Alle leddene i transportkjeden vil klare sin oppgave bedre som følge av regelmessig trening. Under treningen vil lungene utvikle seg i takt med hjerte og kretsløpssystemet. Dette innebærer at åndedrettsmusklene blir kraftigere, lungevolumet noe større og blodsirkulasjonen gjennom lungevevet mer effektiv. Når det gjelder hemoglobinet, vil treningen føre til at oksygenet avgis lettere fra de røde blodcellene under harde fysiske anstrengelser.



# 1968 \* 1993

## Litt om IVV's historie

Det internasjonale Folkesportforbund **INTERNATIONALER VOLKSSPORT-VERBAND (IVV)** ble stiftet av entusiaster i Tyskland, Østerrike, Schweiz og Liechtenstein i 1968. Det spesielle med stiftelsen av IVV er at først kom det Int.forbund og deretter ble det stiftet forbund i de nevnte land.

Bakgrunnen for stiftelsen var at det på den tid var en del "mosjonsløp" hvor kravet til deltakerne var 10 km på 50 minutter. Overanstrengelser og dødsfall ga støtet til stiftelsen av IVV. Man ville ha et alternativ: Folkesport uten tidtaking og klasseinndeling, slik at alle som ønsket det kunne få delta.

Det begynte med turmarsj, men i dag er folkesport definert som: turmarsj, sykkelturner, ski-turer og svømming uten tidtaking og klasseinndeling.

Ideen var god den! og i dag dyrkes mosjonsidretten etter IVV's retningslinjer i det meste av Vest-Europa, USA og Canada. Under årets generalforsamling – i Lindau i Sør-Tyskland, hvor også stiftelsen fant sted for 25 år siden – er det ventet at søknaden fra Japan vil bli positivt mottatt.

I Norge begynte det hele i 1974 da enkelte arrangører ble direkte tilsluttet IVV, og den 25.januar 1975 ble Norsk Turmarsj Forbund stiftet. Allerede i mars samme år ble NTF medlem av IVV.

På NTF's generalforsamling i mars 1991 byttet vi navn til Norges Folkesportforbund – NFF, og i dag består forbundet av 465 medlemsforeninger.

Det er ventet at det i løpet av 1993 vil bli gjennomført mere enn 2.300 konkurransefrie folkesportarrangement i Norge.

### Velkommen til marsj på Melbu i Vesterålen

## REDNINGSSKAPETS MARSJ

Søndag 13.juni 1993

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



# Nasjonalmosjonen er: GÅ TUR!



# 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.



## Forbundstinget I folkesportens ånd

Når dette leses er forbundstinget avholdt i Molde. Sannsynligvis var det et vellykket ting. Men...!

Og her kommer det et men. Ble forbundstinget avholdt i folkesportens ånd? Man kan faktisk godt stille det spørsmålet, og grunnen er det økonomiske aspektet ved tinget. Hvor mange klubber hadde råd til å sende delegater til tinget?

Så vidt jeg vet er det bare en klubb på Sørlandet som har sett seg råd til å sende noen, og da kun en. Hvorfor? Var det flere som kunne ha tenkt seg å sende noen? Ja, jeg tror faktisk det, men det strander på økonomien.

At det koster å reise i Norge er noe man må akseptere. Oppholdet er noe annet. Er det nødvendig at tingrepresentantene må bo på hotell og at det må holdes store fine banketter? Når vi er på turmarsj og overnatter, hvor bør vi da? Jo, i idrettshaller, skoler o.l. Det hele gjøres så enkelt og rimelig som mulig og det er faktisk det samme enten man er i Norge, Danmark eller Tyskland. Det er i folkesportens ånd. Burde ikke forbundstinget foregå i samme stil?

At den enkelte arrangør gjerne vil gjøre tinget så bra og stilig som mulig kan jeg godt skjønne, men har ikke forbundsledelsen her et ansvar? Bør det ikke settes grenser? Jeg har følelsen av at dette lett kan ta av, og bli en konkurranse mellom fremtidige arrangører om å gjøre det finest og størst.

Ville det ikke være i folkesportens ånd at fremtidige ting ble gjort så enkle og rimelige som overhode mulig, slik at flest mulige klubber fikk råd til å sende delegater til tinget. Det går jo godt an å holde det i idrettshaller, skoler, forsamlingshus, o.l.

Marsjer er ikke så særlig lukkerativt, slik at de fleste klubber sliter med dårlig økonomi. Hvis vi gjør tinget mere kostbart enn nødvendig, har ikke klubbene råd til å møte. Resultatet blir at bare klubber i rimelig nærhet, samt de gamle rike klubbene har råd til å delta. Dermed har diskusjonene lett for å bli snevre, og man mister noe av mangfoldet. Ideen må jo være at flest mulig deltar aktivt i prosessene.

Trengs her nytenkning???

Jan Gundersen

# Vellykket marsjhelg i Bjelland

Bjelland IL og Sjøsandens FSK kan være tilfreds med en stor marsjhelg, skriver lokalavisen Lindesnes

Marnadals ordfører Åse Marie Bue åpnet marsjen, og kom bl.a. inn på marsj som en mosjonsform som passer for alle – også de funksjonshemmede.

Ordføreren understreket og viste sitt engasjement ved selv å stille til start etter å ha klippet snoren og overrakt Egil Cypriansen "Gå bort boken" med utfordring om å bringe den videre. Boken er et ledd i Folk i form til OL-prosjektet.

For øvrig var det rekordoppslutning om marsjene.



Foto: Tor Arve Moman:

Marnadals ordfører Åse Marie Bue åpnet "Bjellandsmarsjen" lørdag.

## Välkommen til Bohuslän SKÄRGÅRDSMARSJEN

i BOVALLSTRAND 27.juni 1993

10 km eller 2 \* 10km – Lilla klassikern ingår

Start från TORGET kl.0900–1100

Startavg Skr 30.–

Upplysningar till Ivar Fjeldbo, Smedjeg. 4, S- 450 47 Bovallstrand

Tlf 0523-51 143

Arr Bovallstrands IF Motionsektionen

# Turmarsj/rundvandring i STEINKJER

I tiden 15.mai til 1.okt. vil  
Steinkjer Turmarsjforening arrangere rundvandring i Steinkjer.

Steinkjer ligger 12 mil nord for Trondheim,  
og 9 mil nord for Trondheim Lufthavn Værnes.  
Startstedet er Guldbergaunet Camping, som i sommerhalvåret har døgnvakt.  
I september er det vakt på dagtid. Her er det salg og kontroll av startkort.  
En utførlig løybeskrivelse får du også her.

Startkontingent er satt til kr.50.- \* Det er tilsammen 8 løyper - 120 km

IVV-stempling ved gjennomføring av alle løypene.

Overnatting: Guldbergaunet Sommerhotell Camping, Steinkjer  
tlf. 077-62 045 (74 16 20 45)



Velkommen !



## 10 års Jubileum HAL'DIMARSJEN "Villmarksmarsjen i Nord" Mandag 2. til fredag 6.august



125 km fjellvandring m/sører fra Birtavarre i  
Nord-Troms, gjennom Finland til Keinovuopio i Sverige.

Start fra: Holmen stadion mandag 2.august kl. 1000

Starggebyr: Kr. 200.- + kr.150.- for eventuell transport tilbake fra  
Keinovuopio til Birtavarre.

Påmelding: innen 10.juli til Haldimarsjen, 9072 BIRTAVARRE  
Postgiro 0808 4104311 eller bankgiro 4785 0504128

Opplysninger: Øystein Pettersen tlf. 089-17 553 a / 089-16 849 p  
Tor Oldervoll tlf.089-18 107 a / 089-17 661 p



*Bli med på.....*  
**IVV's**  
**OLYMPIAMARSJ**

*Fra 26.mai til 6.juni*

*(noen få unntak)*

*Startgebyr: Inkl. medalje*

*Voksne kr. 35.- Barn u. 16 år kr. 25.-*

*"Bare IVV" kr.10.-*

*Stoffmerker: kr.20.-*

*Merker med blå, sort og rød kant kjøpes direkte fra NFF's kontor*

*Arrangementer merker med \* etter starttid tilbyr også  
løyper på 5-6 km.*

*Alle får medalje, men kravet for å få IVV-stempel er: 10 km*

*Alle arrangører har samme IVV-nr.*

*Husk bare et stempel i Deltakerbeviset*

**Pr. 27.april er 131 arrangører påmeldt.**

**For opplysninger om etteranmeldte arrangører:**

**Ring kontoret når tiden nærmer seg**

**Norges Folkesportforbund . . . . . NFF**

**Postboks 147, 1471 Skårer. Tlf.67 90 55 36 \* Fax 67 90 91 44**

ARRANGØR	POSTSTED/BY TLF	STARTSTED	D	TID
HØYBRÅTEN STOVNER IL	1088 OSLO	22 21 14 22	HØYBRÅTEN IDR.PLASS	ONS 02 1800-1900
BÆRUM TMK	1351 RUD	67 14 24 94	HAMMERBAKKEN SKOLE	ONS 02 1800-1900
SKI TMF	1430 ÅS	64-94 33 24	SKI UNGDOMSSKOLE	ONS 02 1800-1900*
STRØMMEN LILLESTRØM S	1472 FJELLHAMAR	67-90 96 98	KLUBBH-SAGDALS SV STRØMM	TOR 03 1830-1930*
LØRENSKOG SKIKLUBB	1474 FINNSTADJORDET	67-90 27 78	SKIHYTTA- HOVELSRUDV	TOR 03 1700-1830*
RYGGE FRIL.L.	1580 RYGGE	69 26 05 87	LARKOLLEN SKOLE	TIR 01 1800-1830*
FREDRIKSTAD TURMARSJ K1630	GML FREDRIKSTAD	69-11 84 66	F B S KLUBBHYTE	ONS 26 1700-1900
BORG MARSJ OG SPASERK	1718 GREÅKER	69-14 04 12	TINDLUND UNGDOMSSKOLE	FRE 04 1700-1830*
VARTEIG IL	1735 VARTEIG	69-13 14 34	IDRETTSPLASSEN	ONS 26 1800-1900*
NORSK FOLKEHJELP	1800 ASKIM	69-88 04 69	GML PAKKESENTR -TORVET	SØN 30 1000-1300*
IHLEBEKK VEL	1963 FOSSER I HØL.	63-85 01 07	KLAVA GRENDHUS	ONS 26 1800-1830*
DAL IL	2072 DAL	63-95 10 02	DAL SKOLE	ONS 26 1930-1900*
FJELLTUN SKOLE	2100 SKARNES	62-96 38 86	FJELLTUN IDRETTSPLASS	ONS 26 1800-*
NORD ODAL TMF	2133 GARDVIK	62-97 42 76	KNAPPER SKOLE	ONS 26 1800-1930*
AUSTMARKA IL	2224 AUSTMARKA	62 92 83 28	BERGKOLLPARKEN	17.JULI 1400-1500*
GRUE FINNSKOG POSTKON	2256 GRUE-FINNSKOG	62 95 43 81	GRUE-FINNSKOG SKOLE	FRE 28 1700-1900*
GRUE IL	2260 KIRKENÆR	62 94 72 90	GRUE STADION	ONS 9 1700-1900*
FARVERINGEN BIL	2301 HAMAR		FRH LOKALER	LØR 05 1400-1500
FURUSAGA GRENDELAGE	2340 LØTEN	62-59 46 62	FURUSAGA AKTIVITETSEN.	ONS 26 1800-2000*
BRUMUNDDAL TMF	2380 BRUMUNDDAL	62-34 33 46	UNGDOMSSKOLEN	TOR 27 1800-1900*
ELVERUM TMF	2400 ELVERUM	62-41 23 74	SORENSKRIVERGÅRDEN	TIR 01 1800-1900*
TELEPOST BIL	2400 ELVERUM	62-41 37 30	ELVERUM POSTKONTOR	ONS 26 1800-1900**
IL TRYSLIGUTTEN	2420 TRYSLI	62-45 02 88	INNBYGDA	TOR 3 1800-1900*
ØSTBY IL	2423 ØSTBY	62-45 50 70	ØSTBY SKOLE	ONS 26 1800-1900*
LILLEHAMMER TMF	2600 LILLEHAMMER	61-26 98 40	SMESTAD UNGDOMSSKOLE	FRE 2 1730-1930*
HSL DOVRE	2662 DOVRE	61-24 00 72	DOVRE SAMFUNNSHUS	ONS 26 1800-2000*
BRANDBU UNG.SKOLE	2760 BRANDBU	61 33 62 04	GRAN IDRETTSHALL	FRE 04 1030-1100*
BRANDBU IF	2760 BRANDBU	61-33 48 26	KLUBBHUSET IDR.HALLEN	FRE 4 1700-1900*
HADELAND MK	2770 JAREN	61 32 99 07	SANNER SKOLE	ONS 26 1800-1930*
GJØVIK TEKNISKE FAGSKO	2800 GJØVIK	611-75 274	KALBRUDHALLEN	ONS 26 1100-1500*
POSTENS IL DRAMMEN	3007 DRAMMEN	03-82 40 50	DRAMMEN POSTTERMINAL	ONS 26 1600-1900*
BERGER IL	3075 BERGER	03-77 54 36	BERGER IL KLUBBH	TOR 27 1800-1900*
GILDE BIL	3123 TØNSBERG	033-68 779	TØNSBERG STADION	ONS 26 1700-1900*
HORTEN OG OMEGN MK	3193 HORTEN	033-42 466	LOTTEHUSET	TIR 01 1730-1830*
TJØLLING IF	3280 TJODALYNG	034-20 139	LØVSKOGEN IDRETTSPLASS	ONS 26 1730-1900*
MODUM TURMARSJKLUBB	3340 ÅMOT	03-78 49 62	SYSLE SKOLE	ONS 26 1700-1900*
GULSET TURMARSJGR	3727 SKIEN	03-53 67 35	GULSET UNGD.SKOLE	ONS 26 1800-1830*
KJOSEN IL	3750 DRANGEDAL	03-99 88 24	KJOSEN IDRETTSPLASS	MAN 31 1400-1600*
GVARV IL	3810 GVARV	03-95 56 82	EVJU BYGDETUN I SAUH.	ONS 26 1730-1830*
VÅRDØLEN IL	3878 VRÅLØSEN	036-55 154	VRÅLÅSEN GRENDEHUS	ONS 02 1700-1900
FINNOY IL	4160 JUDABERG	04-51 27 43	SENTRALSKULEN	ONS 26 1900-2000*
BOKN IL	4290 BOKN	04-74 84 79	BOKN	KON.AR 1700-1800*
VARHAUG IL	4300 SANDNES	04-62 97 20	VARHAUG IDRETTSHUS	ONS 26 1700-1900*
SANDNES TURN OG TRIM	4300 SANDNES	04-66 37 27	R.EGGLAG, SANDNES	ONS 26 1700-1900*
JÆREN HANDICAPIDRETTSL	4340 BRYNE	04-48 82 85	ORRE SKULE	TIR 01 1630-1800*
UNDHEIM IL	4342 UNDHEIM	04-48 42 66	UNDHEIM SKOLE	TOR 27 1700-1900*
IL EIGER	4370 EGRERSUND	04-49 20 53	BAKKEBØ	ONS 26 1700-1830
SOKNDAL FKS	4380 HAUGE I DALANE	04-47 60 16	SOKNDALSHALLEN	ONS 02 1600-1900*
HESKESTAD IL	4393 UALAND	04-46 08 70	HESKESTAD SKULE UAL.	FRE 28 1730-1900*
FEDA TRIMGRUPPE	4484 ØIESTRANDA	043-51 667	FEDA SKOLE	ONS 26 1800 *
SJØSANDEN FOLKESPORTK	4500 MANDAL	043-63 466	LYSTHUSET	KON.AR 1800-2000*
IL IMÅS	4890 GRIMSTAD	041-42 769	EDDIKEN- GRIMSTADTUNET	ONS 26 1800-1900*
EIDBØ KRETS VEL	4900 TVEDESTRAND	041-65 355	EIDBØ	KON.AR 1700-1800
ASKØY TURKOMPANI	5001 BERGEN	05-31 22 66	GARASJEN, HAUGLANDSHELL	MAN 31 1000-1200
BYSHEIM UL	5080 EIDSVÅG	05-18 99 66 A	BYSHEIM-ØSTERØY	SØN 06 10-12*
KNAUSANE UNGDOMSLAG	5247 BRUVIK	05-39 19 95	BRUVIK SKULE	LØR 29 1400-1600*
IL BJØRNAR	5260 INDRE ARNA	05-24 40 62	LJOSHAL INDRE ARNA	ONS 26 1730-1900*
TRIMGR SKÅNEVIK IL	5593 SKÅNEVIK	04-75 52 78	SKÅNEVIK IDR.HALL	MAN 31 1100-1200*
VOSS IL	5700 VOSS	05-51 36 59	TYLDEMOEN- VOSS	ONS 26 1700-1830*
ODDA HV-UNGDOMSGR	5770 TYSSedal	054-41 682	BØRSTÅ CAMPING	KON.AR --
IVAN'S TRIM	5797 UTNE	051-66 660	VINES	KON.AR --
IL BJØRN	5820 GAUPNE	056-81 017	YRKESKOLEN I GAUPNE	ONS 26 1700-1800*
BALESTRAND IL	5850 BALESTRAND	056-91 469	HOLMEN VILHOLMENTUNET	ONS 26 1700-1800*
POSTEN BIL	6012 ÅLESUND	071-47 686	POSTHYTTA ØRSKOGFJELLET	TOR 27 1800-2000*
IL HØDD TRIMGR	6065 ULSTEINVIK	070-11 058	ULSTEINVIKHØDDVOLL	KON.AR 1800-1900*
GURSKEN IL	6082 GURSKEN	070-25 032	GURSKEN STADION	ONS 26 1800*

ARRANGØR	POSTSTED/BY TLF	STARTSTED	D	TID
VESTSIDA IL TRIMGR	6133 LAUVSTAD	070-55 135	ULVESTAD SKULE	MAN 31 1300-1400*
IKORNES IL	6222 IKORNES	071-52 569	KLUBBUSET IIL	ONS 26 1700-2000*
RØDVEN MARSJKLUBB	6350 EIDSBYGDGA	072-29 242	RØDVEN SKOLE	ONS 26 1800-1900*
INN/JORDEN IL TRIMGR	6385 INN/JORDEN	072-28 241	SKOLEN	ONS 26 1700-1900*
MOLDE MK	6400 MOLDE	072-54 019	GODSSENTRALEN	ONS 02 1800-1900*
MIDSUND IL	6410 MIDSUND	072-79 563	MIDSUND/KLAUSET	MAN 31 1400-1500
ELNESVÅGEN IL	6440 ELNESVÅGEN	072-62 776	BUTIKKSENTRET	KON.AR 1700-1900*
VÅGANE UL	6456 SKÅLA	072-40 783	VÅGHEIM	ONS 26 1800-1900*
EIDE IL	6490 EIDE	072-96 649	EIDE IL'S KLUBBHUS	FRE 04 1730-1830*
SMØLA IL	6570 EDØY	073-41 652	NORDSMØLA SKOLE	ONS 26 1800-2100*
FROSTAHEIA BONDEKVIND	6577 NORDSMØLA	073-40 284	GARTNERHALLEN/ROM	TIR 01 2000 *
IL VÆRING	6585 VEIDHOLMEN	073-42 208	VEIDHOLMEN SKOLE	KON.AR 1800-2000*
GAULAR IL	6830 SANDE	057-16 182	SANDE-BYGSTAD SKULE	ONS 26 1800-2000*
TRONDHEIM TMF	7000 TRONDHEIM	07-96 79 59	UTLEIRA SK +MARITIME SK	ONS 26 1800-1900*
BYÅSEN IL	7024 TRONDHEIM	07-56 59 73	NILSBYEN SKISENTER	ONS 26 1730-1900*
TRIMGR SK STØREN	7090 STØREN	074-31 538	STØRENHALLEN	ONS 26 1800-1900*
FEVÅG IL	7110 FEVÅG	076-53 890	REINA FEVÅG	TOR 27 1800-1900*
TORFOSNA U & IL	7150 STORFOSNA	076-23 152	UNGDOMSH BREIDABLIKK	SØN 30 1400-1500*
KVINNEFISKARLAGET HAVG	7280 SULA	074-48 427	SULA BARNE OG UNGDOMSS	KON.AR 1500-1700*
RØROS IL	7460 RØROS	074-12 137	IDRETTSHIEMEN	ONS 26 1800-2000*
STJØRDAL TMF	7501 STJØRDAL		IDRETTSHALLEN	ONS 26 1800-1900*
IL FRAM	7510 SKATVAL	07-80 3631	MOEN SKOLE	ONS 26 1830 *
FROSTA TMF	7633 FROSTA	07-80 78 51	FROSTA SKOLE	ONS 26 1800-1900*
VERDAL RØDE KORS HJK	7650 VERDAL	076-72 198	KASSEFABRIKKEN	TIR 01 1800-1900*
INDERØY RØDE KORS HJ	7670 SAKSHAUG	077-53 917	INDERØY UNGD.SKOLE	ONS 26 1800-1900*
STEINKJER TMF	7672 RØRA	077-54 691	STEINKJER VIDR SKOLE	ONS 26 1800-1900*
STOD IL	7750 BINDE	077-45 430	BØLAREIN	SØN 06 1000-1200*
TRIMGR. SPILLUM IL	7820 SPILLUM	077-76 758	SPILLUM	ONS 26 1700-1900*
SØRFLATANGER SKYTTERL	7844 SØRFLATANGER	077-88 832	VIK SKOLE	ONS 26 1700-1900*
IL HÅLLINGEN	7977 HØYLANDET	077-21 116	DIVERSE SKOLER	ONS 26 KONT.ARR
FESTVÅG IL	8062 MISTFJORDEN	081-11 919	FESTVÅG GRENDEH	FRE 28 1800-2000*
REIPÅ IL	8146 REIPÅ	081-55 061	REIPÅ IL's Kontor	FRE 04 1700-1800*
FAUSKE IL	8200 FAUSKE	081-46 717	ERIKSTAD VIDR SKOLE	TIR 01 1800-1900*
SAGFJORD IL	8260 INNHAVET	081-72 580	INNHAVET SKOLE	ONS 26 1800-1900
SKUTVIK IL	8290 SKUTVIK	081-71 248	SØSKEHHEIMEN	SØN 06 1700-1715*
SVOLVÆ SAN.SYKEST	8300 SVOLVÆR	088-71 322A	SVOLVÆR SAN. SYKESTUE	SØN 06 1200-1330
SORTLAND MK	8400 SORTLAND	088-23 159	SORTLANDSHALLEN	ONS 02 1800-1900*
IL HOLMGANG	8423 MAURNES	088-47 547	HOLMEN KLUBBHUS	ONS 02 1800-1900*
ØVERGÅRD GÅRDSFORENI	8430 MYRE	088-33 214	KONT. ARR	ONS 26 1800-2000*
STRAUME IL	8475 STRAUMSJØEN	088-38 474	SKIHUSET ØYJORDLIA	MAN 31 1000-1130*
UF VÅRBUD	8480 ANDENES	088-45 248	SKARSTEIN UGDOMSHUS	ONS 26 1800-2000*
SK HØKEN	8480 ANDENES	088-42 440	BLEIK SAMFUNNSHUS	TOR 27 1700-1900*
MELBU HUSFLIDLAG	8490 MELBU	088-57 174	DOKTORGAARDEN	MAN 31 1100-1230*
TRIMGR BJERKVIK IF	8530 BJERKVIK	082-52 872	RJERKVIKHALLEN	ONS 26 1800-1900*
LØDINGEN IL TRIMUTV	8550 LØDINGEN	082-31 198	RÅDHUSET	ONS 26 1800-1900
ANA RØDE KORS	8616 BÅSMO	087-68 083	RØDE KORS HUSET	ONS 26 1800-1900*
LEIKVASSLI IL	8647 BLEIKVASSLIA	087-96 752	BLEIKVASSLI SKOLE	ONS 26 1700-1900*
NER-DREVJO BYGDELAG	8666 HOLANDSVIKA	087-88 400	HUSET -HOLANDSVIKA	MAN 31 1300-1400
ALSTAHAUG IL	8862 ALSTAHAUG	086-45 430	SAMFUNNSHUSET	SØN 06 1400-1700
HELSELAGET VERN	9020 TROMSDALEN	083-35 452	BYGDEHUSET SANDVIKA	ONS 26 1800-1930*
BREIVIK IL	9027 RAMFJORDBOTN	083-92 190	BREIVIKEIDET SAMFUNNSHUS	MAN 31 1000-1200*
STORENG STEINDAL TRIM	9046 OTEREN	089-14 247	AKSELSTUA	FRE 28 1800-1900*
INDRE KÅFJORD IL	9072 BIRTAVARRE	089-16 849	SAMFUNNSHUSET	ONS 26 1700-1800*
SKARVEN IL	9110 SOMMERØY	083-40 219	SOMMERØY SKOLE	SØN 06 1200-1400*
U L VÅRVON	9200 BARDUFOSS	089-83 110	NEDRE BARDU SKOLE	FRE 28 1900-2000*
SØRREISA TURMARSJ LAG	9310 SØRREISA	089-61 264	SENTRALSKOLEN	ONS 26 1800-2000*
UL FREMSKRITT	9320 ASPELUND	089-36 866	UNGDOMSH.RØNNINGEN	FRE 28 1800-2000*
DYRØY MK	9349 BRØSTADBOTN	089-88 117	UTLEIEBYGGET- MOAN	ONS 26 1800-1900*
GIBOSTAD IF	9372 GIBOSTAD	089-47 217	GIBOSTAD SKOLE	MAN 31 1000-1200*
BOTNHAMN IL	9373 BOTNHAMN	089-48 570	SKOLEN	MAN 31 1100-1300*
MEFJORDVÆR IL	9386 SENJAHOPEN	089-58 512	MEFJORDVÆR HELSEHUS	ONS 26 1700-1900*
MARSJK GODILTEN	9412 MEHUS	082-92 755	SKOLEN	ONS 26 1700-1800*
FRAM/SANDØY SK	9425 SANDSØY	082-90 751	EINERÅSEN	SØN 30 1200-1300*
IL KING	9436 KONGSVIK	082-37 314	KONGSVIK SKOLE	KON.AR 1800-2000*
KISTRAND IL	9713 RUSSENES	084-63 537	KIST. MARATON	LØR 05 1500-1600*
BJØRNEVATN IL	9910 BJØRNEVATN	085-98 422	BJØRNEPARKEN	TIR 01 1700-1900*

# Forandringer og tilføyelser til .. terminlisten 5/93 \* 04.05.93

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
24.07	HANNINGSBERGMARSJEN, Fi	går lørdag 24. og ikke søndag 25
01.08	HINNAMARSJEN, Ro.-	Startstedet er "HINNAHUSET"
01.08	STEIGEN SAGASPILLMARSJ, No	
	St.sted: Laskestad/ adr: Sommerskaret ut/ 8090 Våg Inn	
15.08	HAMUNMARSJEN, No	Flyttes fra 08.08
28.08	HAUKEMARSJEN, Te.-	Utgår som IVV-marsj
04.09	NARVIK FRIHETSMARSJ, No	Narvik MK overtar som arrangør
02.10	KONGSVINGER TÆR'N	100 km utgå

---

## 15.05 til 01.10 RUNDVANDRING I STEINKJER, NT

		Arr. Steinkjer TMF, t.077-54 591
22.05	MINNEMARSJ "VERDALSRASET" NT	
		Arr. Verdal Røde Kors HJK, t.076-72 198
29.05	OPTIMISTEN TURMARSJ, No Arr IL Stålkam.	t.087-53 528
31.05	GRIMSØY-MARSJEN, No Arr.Lofoten Golfkl.	t.088-77 120
05.06	NAMSOSMARSJEN, NT	Arr. Namsos TMF, t.077-73 841
12.06	NIBBEMARSJEN, MR - høytjellsmarsj- stigning 1100 m på 16 km	
		Arr Geiranger IL t.071-63 056
20.06	KROKANDILTEN, Te,	Arr. Rjukan IL t.036-91 023
25.06	NATUR-MARSJEN, No, KV Arr. IK Grand Bodø,	t.081-17 387
27.06	ELVERUM ALLERGIMARSJ	Arr Elverum AAF t.064-18 611
25.07	RISØYMARSJEN, AA, Arr. AustAgder BIK	t.041-16 809
31.07	HADSELÅS MARSJEN, No Arr Hadsel Folkedanslag	
		t.088-57 693
08.08	ROMERIKSÅSEN -ført vandring 37 km Arr Kløfta IL	t.63 98 21 66
13.08	TARNESMARSJEN, Tr, Arr. Arnøy TML	t.083-62 854
14.08	ARNØYMARSJEN, Tr, Arr. Arnøy TML	t.083-62 854
14.08	VESTFOLD UTST. JUBILEUMSMARSJ, Ve, Arr Søndre Vestfold TMK	
		t.034-84 744
15.08	TROLLTIDMARSJEN Tr, Arr. Arnøy TML	t.083-62 854
15.08	ROKTAMARSJEN, MR,	Arr Solem Skule FAU t.072-74 240
27.08	DIPLOMMARSJEN, No, KV Arr. Myre Marsjklubb	t.088-33 329
04.09	SALTDALSTRIMMEN, No, eng.93,	
		Arr. Vegvesenets BIL, t.081-12 956
05.09	ØSTERDALSMARSJEN, He, Arr Strandbygda IL,	t.42 42 53 63
12.09	KIWANISMARSJEN, Bu	
		Arr. Kiwanis Club- Øvre Eiker, t.03-75 26 36
26.09	SARPELOTTENES TURMARSJ, Øf,	
		Arr. Sarpsborg Lotteforening TMgr t.09-14 50 48
03.10	MYRE POSTGIROMARSJ, No, KV	
		Arr. Myre Marsjklubb t.088-33 329
23.10	MINNEMARSJ - KRØKEBÆRSLETTA, Tr	
		Arr. HSL Vern, t.083-35 452
13.11	FREDRIKSTADMARSJEN, Øf, Arr. Fredrikstad TMK	t.69 32 20 41

# I samarbeides ånd

Ikke alle har tilgang til årsberetninger og referater. Det kan derfor være av interesse med en kort oppsummering av de samarbeidsprosjekter forbundet har vært engasjert i. Enkelte av disse er forøvrig fortsatt i gang.

**"TV-MARSJEN"** Forbundet startet med disse marsjene i 1981. Hvert år har man arbeidet tett opp til ledelsen for de forskjellige innsamlingsaksjoner. Til sammen har forbundet "gått inn" vel 2,5 millioner kroner, som i sin helhet har tilfalt aksjonene.

**"FYSISK AKTIVITET - HELSE - TRIVSEL"** var en samarbeidsaksjon som startet i 1985. For første gang stilte Sosialdepartementet seg bak en slik aksjon. Regjeringen bevilget 2 millioner kroner til aksjonen. Vårt bidrag var "Bli med-marsjen" i 1986. Denne fellesmarsjen var det første forsøk på å markedsføre forbundets sosiale profil overfor offentlige etater og organisasjoner med sammenfallende virksomhet. Aksjonen skaffet oss verdifulle kontakter for videre samarbeide.

**"FRILUFTSLIVET"**. I 1984 arrangerte Nordisk Ministerråd et seminar om friluftspolitikken i Norden. Dette resulterte i et forslag om et samarbeidsråd for friluftslivet. Et slik råd (SRF) ble stiftet i 1986. Vårt forbund deltok i det forberedende arbeidet og var medlem av rådet fra første dag. SRF ble oppløst i 1990. Rådet dannet imidlertid grunnlaget for opprettelsen av "Friluftslivets Fellesorganisasjon" (FRIFO), som er en paraplyorganisasjon for 12 friluftorganisa-

sjoner. FRIFO arbeider med rammebetingelser for friluftslivet og friluftslivets organisasjoner i Norge. Den offisielle åpningen av "Friluftslivets år 93" fant sted på Geilo 9.januar då. FÅ-93 er behørlig omtalt i siste nummer av bladet.

**"FOLK I FORM TIL OL"**. Da Lillehammer ble tildelt de olympiske vinterleker i 1994, tok forbundet kontakt med Norges Idrettsforbund, Norges Olympiske Komite og Lillehammer kommune med tanke på en landsomfattende turmarsj i forbindelse med olympiaden. Ideen ble positivt mottatt, og vi startet forberedelsene. NIF kom imidlertid på banen i 1989. Prosjektet FIFOL ble startet i april 1990. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom Sosialdepartementet, Norges Idrettsforbund og Friluftslivets Fellesorganisasjon. NFF er således med i prosjektet både gjennom sin tilknytning til FRIFO, og samarbeidsavtale med NIF, herunder spesielt samarbeide med Norges Bedriftsidrettsforbund.

Vi har reist spørsmål om fremtiden. Vil samarbeidsprosjektet fortsette etter 1994? Styremedlem i NIF- Randi Grete Jensen - ga på forbundstinget i Molde, en god orientering om NIFs visjoner/planer for årene frem mot år 2000. Etter alt å dømme, går det i retning av en fellesorganisasjon for all mosjon. En type paraplyorganisasjon for samarbeidende organisasjoner.

Det er inngått samarbeidsavtaler med *Nasjonalforeningen for Folkehelsen* og *Norges Astma- og Allergiforbund*. I første rekke gjelder dette informasjons-

utveksling. Lokallag av de to organisasjoner arrangere folkesportarrangement på vanlige betingelser.

Et prosjekt som beklageligvis ikke ble noe av, er "Kong Olavs Minnemarsj". Våren 1991 tok NFF initiativet til en landsomfattende marsj. Inntektene av arrangementet var tenkt å tilfalle Idrettsforbundets prosjekt for psykisk handikappede. Det ble rettet en formell

anmodning til Slottet om å få benytte Kong Olavs navn. Slottet videresendte saken til NIF med anbefaling. Resultatet ble en slags landsomfattende turmarsj uten vår medvirkning. (Hvorvidt overskuddet av marsjen gikk til det opprinnelige formål, er ikke kjent).

Foranstående gir forhåpentligvis et lite innblikk i det vi kan kalle sosialt engasjement.

OIR

# Dine tanker Vår Handling

● IDE

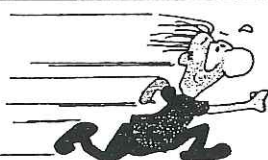
- Ide forslag
- Utforming (skisser)

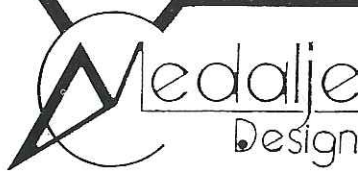
▲ KUNNSKAP

- Fagmessig utførelse
- Presis levering

■ PRODUKT

- Medaljer , plaketter.
- Pins , jakkemerker
- Stoffmerker
- Pokaler , premieartikler.
- Medaljeskjold





Storgata 108 Postboks 4980  
9008 Tromsø 9020 Tromsødalén  
Telefon | 08 38 65 65 | Telefax | 08 33 86 70  
77 68 65 65 | 77 63 86 70

## Red. RETTER

Turmarsjnytt nr 1/93 Sommerserie i Tønsberg.

Tønsberg var ikke "ute å kjøre". Steinar har gjort oppmerksom på at han skrev 2 traseer, og ikke slik redaksjonen oppfattet 2\*5 km.

**Vi beklager**

# SMÅ-PLUKK!!

## Gran-Canaria

Den norske Klubben gjennomførte sitt første IVV-arrangement på **Arguineguin** - 7.mars 93, og etter de meldinger vi har fått var både deltakere og arrangør godt fornøyd.

## Japan (JVA)

24 IVV-arrangement er foreløpig godkjent for 1993

## 3.IVV

### Volksport-Olympiade 1995

I skrivende stund ser det ut som dette arrangement vil bli lagt til Hellas

## Molde

42 medlemslag, 4 regioner + forbundsstyret gav tilsammen **81** stemmeberettiget delegater i årets forbundsting.

**Molde Marsjklubb** klarte sin oppgave som teknisk arrangør på en aldeles utmerket måte

350 startet i årets **Forbundstingsmarsj**, omlag 15 benyttet sjansen på **Alexandra Hotell** til å svømme seg til IVV-stempel.

Før vi reiste hjem var vi med på å utforme ideen om **Jazz-trampen**, en ide som også ordføreren tente på. Det skal bli spennende og se om han tar utfordringen og går foran.

## Vinterserien 92-93

Deltakelsen ble i overkant av 28.000 Det ble etterbestilt 600 gullmedaljer, som i skrivende stund bør være nådd ut til deltakerne.

*Os vi minner om at seriekortet/medaljebestillingen skal innleveres til den lokale seriearrangør/koordinator. Deltakerne kan ikke forvente at "naboen" skal betale porto for å yte ekstra service.*



## IVV Bjelke for 100 stempel

Det meddeles fra IVV at det ikke lenger vil bli produsert "bjelker"/"salat-bånd" eller hva de nu måtte kalles. **Men vi har stadig noen for 100 og 200 ganger og for 2000 km .. den som kommer først til mølla ...**

## Hærvejsmarchen/-vandringen

Vi beklager at vi i forige nummer at Turmarsjnytt oppgav feil telefonnumre. Hærvejsvandringen

095 45 86 61 35 88  
og Hærvejsmarchen nås på telefon  
095-45-86 62 58 54

## 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.

# IVV- Konsulenter

I løpet av høsten 92 og våren 93 er det gjennomført 6 IVV-kurs. Målet med kursene er at alle medlemmer/ arrangører skal få utdannet sin egen "IVV-ansvarlige".

I første omgang blir derfor alle medlemmer i det aktuelle område invitert til å delta. De som gjennomgår kurset kan så melde seg frivillig til å bli "IVV-konsulent" i et område. I noen områder er vi meget bra dekket – mange kursdeltakere har meldt seg, og vi var i den uvante situasjon at vi skulle velge en eller to personer (*det betyr ikke at de som ikke er valgt ut, ikke er gode nok, det betyr bare at interessen i det område er stor, og det er jo en fordel for alle!*)

IVV-konsulentene for områdene vil få tilbud om tilleggskurs annet hvert år.

IVV-konsulentene skal være "arrangørhjelp" og det er i første omgang tenkt på nye medlemmer/arrangører som bes ta kontakt med nærmeste konsulent. Selvfølgelig er også gamle arrangør-

rer/nye tillitsvalgte velkommen til å ta kontakt. Hvis det er nødvendig og ellers økonomisk mulig kan det avtales lokal informasjonskveld, hvor det/de nye medlemmer møter IVV-konsulenten og går gjennom punktene for gjennomføring/avvikling av IVV-arrangementer.

*Kvalitet framfor kvantitet!* sa ledermøtet i 92. En del medlemmer/ arrangører må nok skjerpe seg, ikke bare lese retningslinjene, men også følge dem, og ikke minst være klar til og ta konsekvensen dersom de evt. ikke blir fulgt. Manglende kjennskap til retningslinjer er ingen unnskyldning:

Fremover vil konsulentene besøke de enkelte arrangement og sammen med arrangøren foreta en vurdering av opplegg og gjennomføring av arrangementet.

Hensikten er ikke at IVV-konsulentene skal være "politi".

I løpet av sommeren 93 vil alle konsulenter bli utstyrt med identitetsbevis.

## Pr 01.04.93 har vi følgende IVV-konsulenter

Grete Ulshagen,	1351 Rud	67 56 14 35
Roy Tait,	1400 Ski,	64 87 53 46,
Liss Østli,	1430 Ås	64 94 33 24
Egil Seim,	1440 Drøbak,	64 93 22 17
Fred Helminsen,	1630 Gm.Fredrikstad	69 32 20 41
Anne Helminsen,	1630 Gm.Fredrikstad	69 32 20 41
Alf Hansen,	1718 Greåker,	69 14 04 12
Tom Johnsen,	2040 Kløfta,	63 98 21 66
Arvid Danielsen,	2400 Elverum,	62 41 23 74
Dag Henriksen,	3190 Tønsberg	033-68 779 (33 36 87 79)
Bjørn Krokvik,	3290 Stavern	034-99 776 (33 19 97 96)
Løif Martinsen,	3282 Kvelde,	034-12 268 (33 11 22 68)
Grete Borge,	3340 Åmot,	03- 78 49 52 ( 32 78 49 52)
Grete Sørensen,	3400 Lier,	03- 84 51 68 (32 84 51 68)
Oddvar Trønnes,	3700 Skiën,	03-53 70 22 (35 53 70 22)

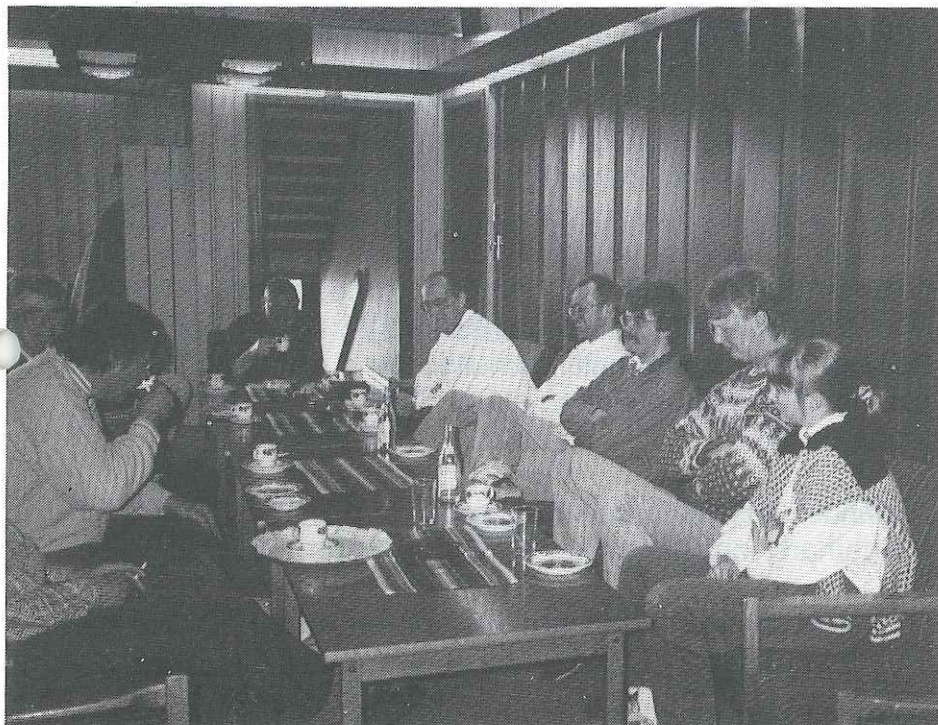


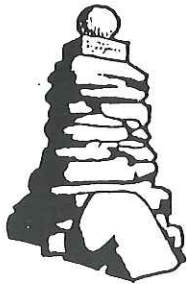
Oddvar Johansen,	4050 Tananger,	04- 69 64 54 (51 69 64 54)
Ernst Kristensen, Skrenten 3,	5080 Eidsvåg	ikke telefon
Arne Akselsen,	6290 Haramsøy,	071-10 314 (70 21 03 14)
Magnar Bakken, Marsvn 4,	7036 Trondheim	ikke telefon
Lisbet Brødeseen,	8500 Narvik,	082-45 311 (76 94 53 11)
Ernst Pedersen,	8610 Grubhei,	087-32 621 ( 75 13 26 21)
Arne Bratt,	8614 Ytteren,	087-68 114 ( 75 06 81 14)
Harald Myrmo,	9000 Tromsø,	083-88 182 (77 68 81 82)
Arvid Andreasen,	9022 Krokeldalen	083-31 463
Albert Nilssen,	9112 Straumbukta,	083-93 130
Henry Koth,	9200 Bardufoss,	089-33 501 (77 83 35 01)
Geir Birkelund,	9370 Silsand,	089-44 769
Hans M Hansen,	9395 Kalfarnes,	089-55 860 (77 85 58 60)
Hennie Riise,	9400 Harstad,	082-75 842 (77 07 58 42)
Øystein Pettersen,	9713 Russenes,	084-63 824
Peer Huseby,	9910 Bjørnevattn,	085 98 422

*I neste Turmarsjnytt vil vi presentere IVV-konsulenter tatt ut etter kurs i:  
Trøndelagsfylkene, Rogaland og Agderfylkene*

*IVV-kurs Kristiansand 17.april*

*Et konsulent kurs er mere enn \$\$, her et glimt fra en koselig lunsjpause*





# EGEBERGS MINNEMARSJ

---

## TOLGA I ØSTERDALEN Lørdag 24. JULI 1993

Egebergs Minnemarsj har fått sitt navn etter Kabinettskammerherre Ferdinand Egeberg. I 1919 innstiftet han Egebergs Ærespris; den høyeste utmerkelsen i norsk idrett. Egeberg brukte mye av sin tid på jakt og friluftsliv i Tolga Østfjell. Her omkom han i en vådeskuddulykke i 1921. På stedet der han døde, er det reist ei minnestøtte. Egebergs Minnemarsj (20 og 33 km) passerer forbi denne støtta. Marsjen arrangeres i Tolga Østfjell, ca 30 km sør for Røros. Løypene er på 10, 20 og 33 km. Kort løype går vesentlig i skogsterreng, mens de to lengste traseene går i rolige Østerdalsfjell. På lette fjellstier kommer man opp i over 1200 meters høyde. Egebergs Minneløp går i de samme løypene, 10 og 20 km, samme dag. Foruten vanlige overnattingsmuligheter i distriktet, kan vi tilby overnatting i saler på Tolga skole. Dette gjelder både fredag og lørdag kveld.

Avstanden til Røros er ca 30 km, gode kommunikasjoner. Egebergs Minnemarsj inngår som en del av det årlige Olsok på Tolga.

**Velkommen til turmarsjhelig i hjertet av Fjell-Norge**  
**For info: Egebergs Minnemarsj, Postboks 100, 2540 Tolga**

# Også du kan få **TUR..marsj** som hobby



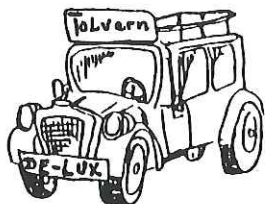
er tittlen på de nyeste informasjonsbrosjyrer som nå sendes over det ganske land. Brosjyren er ikke beregnet på deg, eller dere som allerede går turmarsjer. Målgruppen er inaktive, og landet vårt er delt opp i 18 brosjyrer. Brosjyren er laget for FÅ-midler, og i den forbindelse tenkes nærmiljø, derfor er hovedvekten lagt på sommerserien, men vi har selvfølgelig benyttet sjansen og tatt med de ordinære turmarsjer.

**Vi trenger hjelp til distribusjon i folks postkasser, fra turist- og reiselivsorganisasjoner, fra skranken på postkontoret, i banken etc. - vi trenger din hjelp - kontakt kontoret.**

**- Inndeling av listene er:**  
Finnmark, Nord-Troms, Midt-Troms, Sør-Troms m/Nordre Nordland, Nordland (fastlandet) og Nordland Vesterålen/Lofoten, Nord-Trøndelag, Sør-Trøndelag, Hedmark, Møre og Romsdal m/Sogn og Fjordane, Hordaland m/Sogn og Fjordane, Rogaland, Vest-Agder, Aust-Agder m/Telemark, Vestfold m/Buskerud, Østfold m/Akershus sørøst, Akershus m/Oslo



## NIJMEGEN 93



Bli med på  
**MARSJLAUGET TOLVERN'S**  
15. busstur til  
**VIERDAAGSE NIJMEGEN 1993!**

**Avreise 16.7. - Retur 25.7**

**Innkvartering i sportshall.**

<b>Priser:</b>	<b>m. innkvartering</b>	<b>kr. 1.800.-</b>
	<b>u. innkvartering</b>	<b>kr. 1.500.-</b>

**Har du spørsmål - ring:**

<i>Ole Gundersen</i>	<i>042-92 154</i>
<i>Andreas Ommundsen</i>	<i>042-27 219</i>

**Onsdag 26.mai**

mobiliserer vi til ny FOLK I FORM-dag  
og start for

# IVVs OLYMPIAMARSJ

**Arrangeres over hele landet.**

Vi sier som FIFOL: "Aktivitet, liv og røre, felles hygge og samvær for alle uansett alder og funksjonsnivå.

Legg vekt på å skape en hyggelig atmosfære slik at folk trives og har det moro. Arrangementet kan være en fin anledning til å gjøre nærområder, turløyper og -stier bedre kjent for flere, og ikke minst motivere til økt bruk av disse."

Arrangøroversikt finner du på bladets midtsider – og da listen er skrevet 01.05 vil det helt sikkert bli mange tilføyelser – så ring kontoret når tiden for marsj nærmer seg. Kanskje ditt nærmiljø har kommet med likevel?

I medaljeserien vår har vi kommet til "sølv" ilagt rødt, hvit og blått Stoffmerkets kant er gul, og det er stadig mulig å få kjøpt stoffmerker fra foregående år. Merket med blå kant er nesten utsolgt og det vil ikke bli laget flere. Kr. 20.– pr stk bestill/-betal via Postgiro 0801 390 1733, husk oppgi: blå, sort, rød eller gul



Gaugen Marsjklubb ønsker velkommen til marsjhjelg i Rogaland

**4. til 6.juni 1993**

**FREDAGSGAUGEN – Fredag 4.juni.**

Distanse 10 km. Start fra kl.1800–2100

**GAUGENMARSJEN – Lørdag 5.juni.**

Distanse: 100 km og 66 km. Fellesstart kl.0700.

33 km og 10 km: fra kl.0900 og utover

Start begge marsjer: Austrått skole, Sandnes



## Folk i form til OL –FIFOL informerer

– FAKKELSTAFETTEN –93 og PINS  
FIFOL har vært i møte med LOOC vedr.  
pins som skal legges ut for salg i  
forbindelse med Fakkelfstafetten. Det  
er fra LOOCs side planer om å produ-  
sere ialt 25 ulike merker.

Ennå er flere ting uavklart, men alle  
oppfordres til ikke å la seg friste av  
tilbud fra andre leverandører som  
lokker med pins i anledning Fakkelf-  
stafetten. Pins som ikke er en del av  
den offisielle OL-kolleksjonen har heller  
ikke stor samleverdi. Nærmere info vil  
bli gitt så snart saken er avklart.

## Folk i form – løyper

Det er stor interesser for å etablere  
Folk-i-form-løyper. Det er foreløpig gitt  
tilsagn om støtte til 35 nye løyper og  
flere er under vurdering. Alle som har  
slike løyper i sitt nærmiljø oppfordres  
til å drive aktiv markedsføring av disse  
gjennom arrangementer og aktiviteter  
i løypene.

## Grønn resept

Du leste helt rett. I samarbeide med Den  
norske Lægeforening og Norske Fysio-  
terapeuters Forbund har FIFOL utarbei-  
det "Aktiv resept" og den er selvfølge-  
lig grønn. Det er håpet at helsepersonell  
vil være pådrivere og skrive ut Aktiv  
resept for å få folk friskere, og til å stelle  
penere med egen helse ved å drive litt  
mosjon.



## AKTIV RESEPT FOR BEDRE HELSE

Navn: .....

Anbefalt aktivitet:

- Turgåing ..... ganger pr uke  
 Svømming ..... ganger pr uke  
 Gymnastikk ..... ganger pr uke  
 Sykling ..... ganger pr uke  
 Annet .....

Henvendelse til: .....

Sign. ....



# KAPERMARSJEN GUTVIK

LØRDAG 17. JULI 1993

VELKOMMEN TIL EN NY MARSJ!!

Kapermarsjen arrangeres i år for femte gang til minne om det franske kaperskipet «L'Enfant de la Patrie» som forliste utenfor Nord-Gutvik natt til 17. februar 1798. Marsjruta er første del av hjemferden til de franske kaperkastene....

Påmelding kan skje ved Nord-Gutvik havn fra kl. 09.00.

Voksne : kr. 30,- Barn: kr. 25,-.

Åpningssermoni kl. 09.45. Opplesning av keiser Napoleons kaperbrev.

3 løypealternativer: 11 km (grus/asfalt, egnet for Barnevogn)  
15 km (asfalt/sti)  
23 km (asfalt/terreng)

Alle marsjdeltagere får kaperdiplom og medalje.

Opplysn.: Vigdis Pedersen, 7993 Gutvik – tlf.: 077 99 168. Arr.: Gutvik Idrettslag



## KROKAN-DILTEN

20.06.93 – Kl. 1000 – 10 km



Turen går i et naturskjønt terreng.

Start og innkost KROKAN TURISTHYTTE – Den Norske Turistforenings første turisthytte (1869)

Arr. Rjukan IL, 3600 Rjukan. Tlf. 036-95 131 – 91 023 – 90 944



## NATURMARSJEN

arrangeres av IK Grand-Bodø fredag 25.juni 1993.

Marsjen går i naturskjønne omgivelser i Bymarka i området rundt "Maskinisten"- Vågøyvatn. Marsjen arrangeres i år for første gang og er tenkt å være et årlig tilbud. Konkurranser (natursti) innlagt.

Medalje med lokalt dyremotiv hvert år.

Påmelding ved startstedet – Stordalshallen. Starttid kl.1800-2000

Distanse: 10 km og 5 km miniløype tilrettelagt for turgåere med barnevogn.

Opplysninger ved Svein Fygle. Tlf. 081-17 387 a / 62 375 p



# Info 2/93

## Velkommen som medlem i NFF

582 IL STÅLKAMERATENE  
ODD HÅGENSEN BOKS 50  
8601 MO 087-51 474 P/53 528 A

583 KNAUSANE UL  
LEIF GEIR HANSTVEIT SKAFTÅ  
5247 BRUVIK 05-39 19 95 P/

584 KLEPP FOLKESPORTKLUBB  
KÅRE HØYLAND KÅSENVN 20  
4340 BRYNE 04-42 61 01

585 NORD-ODAL TURMARSJ FOR-  
NING  
EGIL STENSBY ÅSVN 40  
2133 GARDVIK 066-74 276 P/

586 SØRFLATANGER SKYTTERLAG  
EILIF LEKNES -  
7844 SØRFLATANGER 077-88 832  
P/

587 LOFOTEN GOLFKLUBB  
GERD NYGÅRD VINJE  
8335 GRIMSØYSAND 088-77 120 P/77  
177 A

588 RJUKAN IL  
JAN FJELDAVLIE SKRIVGT 22  
3660 RJUKAN 036-91 023 P/90 944A

589 SOLEM SKULE  
v/REKTOR -  
6420 AUKRA 072-74 246 LIV ANNE  
HEGGDAL FAU

590 ELVERUM ASTMA OG ALLERGI-  
FORENING  
KJELL NYSTUEN --  
2433 HERADSBYGD 064-18 611

## Konsulentkurs!!

Det var 18 deltakere - inkl. regionsleder fra Møre og Romsdal - på kurset 13.03 som ble avviklet på Statkorn i Stjørdal. Lørdag 17.april var det kurs i Kristiansand og søndag 18.april på Ålgård i Rogaland. Her var regionsleder fra Hordaland med. Oppland og Hordaland står for tur, men dato er ennå ikke fastsatt.

## IVV-stempling 1 !!

.. på oppfordring..

Funksjonærstempling:

- funksjonærer får bare stempel i deltakerbeviset dersom de er funksjonærer under arrangementet/på arrangementsdagen!
- funksjonærer får bare stemplet i kilometerbeviset dersom de har gått prøvemarsj - og selvfølgelig bare de kilometer som er tilbakelagt.

**OBS! OBS!**

**"MANGE BEKKER SMÅ GJØR EN STOR Å"**

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

*at du medsender returporto ved all henvendelse/bestilling til vårt kontor.*

## **IVV-stempling 2 !!**

- for mange kilometer ved innlevering av beviset?? og hva gjør vi så???
- en arrangør må føre de "tiloversblevne" kilometer over på nytt kort - stemple og signere. Det er ikke kontorets jobb, og kontoret har ikke tid til å lete opp "glemte" kilometer.

Det er deltakerens eget ansvar og få arrangøren til å fører over disse kilometer.

## **IVV-stempling 3 !!**

**Landsomfattende fellesmarsjer:**

IVV 25 års Jubileumsmarsj, IVV's Olympiamarsj, Julemarsj:

- alle arrangementer har  *samme stempelnummer*, og det gis bare ett stempel i deltakerbeviset.
- Går du flere steder får du kilometerstempel hver gang.

... "en marsj som gjennomføres på flere dager for å gi deltakeren valgmuligheter for deltakelse - er ikke en fler-dagsmarsj, og det gis kun et stempel.."

## **DEN SMARTE BETALINGSMÅTEN**

**Skaff deg en postgirokonto!**

- Du unngår gebyrer når du skal betale regninger, enten det er postgiro eller bankgiro.
- Du sparer tid. Regningene underskrives og sendes i postgirokvolutten fra nærmeste postkasse - portofritt.
- Du får renter på innestående.

Spør på posten!

**PRIVAT  
GIRO**  
- kontoen er gratis

## **Søknad om støtte til folkesport- arrangement**

I forbindelse med Friluftslivets år - FÅ-93 er det stillet midler til rådighet.

- Men det er også satt krav, midlene skal benyttes til tiltak som:
  - er rettet mot barn og unge
  - foregår i nærmiljøet
  - bidrar til samarbeid lokalt, gjerne også ut over FRIFOs rekker
  - skaper varig aktivitet

Kort sagt - det skulle være enkelt for våre medlemmer å komme i betraktning, men det krever at:

- søknad og prosjektbeskrivelse innsendes,
- at fristen for søknader overholdes
- og med mer enn 2.300 arrangement krever det at arrangørene samarbeider

... mer enn kr. 200.000 er stillet til rådighet. NFF kan ikke bruke (får ikke bruke) pengene, det meste skal gå direkte til arrangørleddet, så det er medlemmene som må søke - gjennom NFF.

- Info utsendt 22.03.92

## **Veiledning i utad- rettet**

## **INFORMASJON**

- Medlemmer/arrangører kan bestille heftet fra kontoret. 1 stk gratis. Ved bestilling av flere - betales kr. 5.- pr stk + porto.





GEIRANGER I.L YNSKJER VELKOMMEN TIL



## NIBBEMARSJEN 1993

MED INNKOMST PÅ DEN 1500 M HØGE DALSNIBBA

TID: LAURDAG 12 JUNI 1993

START : KL 11.00 - 13.00 FRÅ OPLENSKEDAL OG DJUPVASSHYTTA

STARTGEBYR: VAKSNE KR 35,- BARN/ PENSJONISTAR KR 25,-  
MEDALJE

Løypene har ein høgdeforskjell på 500 og 1100 m.  
Ta med solbriller og solkrem.

NIBBEMARSJEN VERT I 1993 ARRANGERT FOR FØRSTE GONG.



Opplysningar ved: Rita Berstad Maraak - 071 63000/ 071 63169  
Terje Rusten - 071 63034/ 071 63123

Vi har MOSJØEN i Løten også!

*"Vår" ligger i et av våre vakreste furuskogområder  
mellom Hamar og Elverum.*

*I dette området arrangerer Løten Idrettslag  
den 17. MOSJØMARSJEN lørdag 14.august 1993.*

Marsjen går på skogsbilveger og stier og løypelengder er 11 km, 20 km og kortere barnevoignvellig løype.

Se terminlista, kom og nyt vår vakre og rolige natur, møt vennlige Løtensokninger!



VELKOMMEN TIL 4 TURMARSJER I ROMSDALEN

Fredag 25.juni

ISFJORDSMARSJEN

Lørdag 26.juni (kveldsm)

VENGEDALSMARSJEN



Arrangør:

Lørdag 26. og søndag 27.juni  
ROMSDALSMARSJEN

Isfjorden Marsjklubb



Romsdalsmarsjen

# Tillitsvalgte for kommende periode

## Forbundsstyret:

President	Odd Ivar Ruud	D-5300 Bonn 2
Visepresident	Jan Kåre Martinsen	1430 Ås
Styremedlem	Annie Nystad	8200 Fauske
Styremedlem	Bjørn Kihl Bødtker	2283 Skalbukilen
Styremedlem	Hans Hølge Grønlund	9022 Krokeldalen
Varamedlem	Sigmund Skoge	4028 Stavanger
Varamedlem	Per H Sæbbø	7002 Trondheim

## Komiteer og utvalg:

Kontrollkomite	Ingrid Inderøy	1251 Oslo
Kontrollkomite	Egil Seim	1440 Drøbak
Kontrollkomite v	Harald Lystjord	9910 Bjørnevatn
Kontrollkomite v	Eugeine Sørmo	7017 Trondheim
Lovutv. leder	Bergfinn Oldertroen	1415 Oppedgård
Lovutv. nestleder	Bjørn Oddvar Trønnes	3700 Skien
Lovutv. m	Gunnar Grøvkott	7700 Steinkjer
Lovutv. v	Ruth Scheve	1400 Ski
Lovutv. v	Ola Halle	7036 Trondheim
Domsutv. leder	Einar Hermanrud	1500 Moss
Domsutv. nestleder	Fred Kassem	1400 Ski
Domsutv. m	Grete Ulshagen	1351 Rud
Domsutv. v	Eli Høyem	7013 Trondheim
Domsutv. v	Kjell Hagberg	3190 Horten
Appelutv. leder.	Arvid Danielsen	2400 Elverum
Appelutv. nestleder	Andreas Ommundsen	4600 Kristiansand
Appelutv. m	Sigvald Grøsfjell	4042 Hafrsfjord
Appelutv. v	Jan Arendal	4033 Forus
Appelutv. v	Einar Fløttum	7500 Stjørdal
Fullmaktsutv	Arne Gulbrandsen	3025 Drammen
Fullmaktsutv.	Alf Hansen	0984 Oslo
Valgkomite m	Oddvar Johansen	4056 Tananger
Valgkomite	Peer J Huseby	9910 Bjørnevatn
Valgkomite m	Magnar Bakken	7036 Trondheim

<b>Administrasjonen:</b>		
Generalsekretær	Birgith Sørensen	1473 Skårer
Kontorsekretær	Britt Rolander	2006 Løvenstad
Regnskapssekretær	Else Stolp	2000 Lillestrøm

## Nytt varamedlem

Eller skulle vi sagt "Nygift" varamedlem inn i forbundsstyret?.

### Sigmund Skoge – velkommen

Gratulasjoner går til deg og Sissel som gav sitt ja – den 17.april. Vi har forståelse for at du ikke dukket opp på konsulentkurset dagen derpå.

Sigmund er fra Skånevik i Sunnhordland, men har nå gjort seg til rogalending og bor i Stavanger. Han er "årgang 58", er leder i Gaugen Marsklubb og mannskap på Veteransklubbens "Gamle Rogaland". I det "sivile liv" er han ingeniør i Off-shore selskapet Sørco.

# Walking "AMERICA, THE BEAUTIFUL" FALL'93

- \* sobering Custer Battlefield National Monument \* stirring Mt.Rushmore & Crazy Horse Memorial
- \* the multi-hued Black Hills of South Dakota \* sightseeing in the 'windy city' of Chicago
- \* the rush of spectacular Niagara Falls \* the fall colours of the Ozark Mountains
- \* the majesty of the Grand Canyon \* the splendor of Zion National Park

A Collage of America's history, heritage, and scenery

\*\*\* Turmarsjeventyr i USA høsten 1993:

- 21 marsjer på 21 dager i 21 stater !

Start i Portland, Oregon 25.sept eller Niagara Falls 4.okt.

21, 11 eller 12 dagers turer

Info/Program: Kjell Hagberg. Tlf 033-43 112 / 33 04 31 12 etter kl.1700

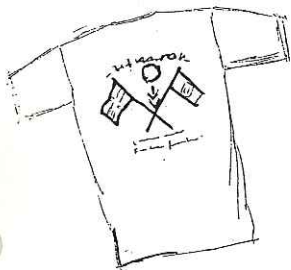
## T-shirts

### IVV-Jubileumsmarsj:

Hvit med fargestrykk som medaljen

Fikk du ikke kjøpt t-shirts på ditt startsted?

Vi har ennå på lager i str: S-M-XXL



### T-shirts NFF - og Friluftslivets år

Hvit med 4 farget trykk.

Har arrangøren ikke t-shirts for salg  
kan du kjøpe direkte fra NFFs kontor.

Str.: S-M-L-XL-XXL

Pris begge typer kr.70.-

bestill/betal via Postgiro 0801 3 90 17 33

Norges Folkesportsforbund

Boks 147, 1471 Skårer

## Neste nummer av Turmarsjnytt utkommer 7.sept

**Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 2.august**

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 konkurranse-dyktige priser
- Pregede og etsede medaljer, merker/årstegn. Lavere pris ved tidlig bestilling
- Store støpte medaljer
- Bordfaner og gavevimpler
- Glasstøvlør og KRUS
- Plaketter
- Klebemerker
- T-skjorter og college gensere

**BARRA AS**  
Etabl. 1923  
Industri- og reklamemerking

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

Kjære turmarsjarrangør!  
Send oss opplysninger om tekst motiv.

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

• Vi støtter NFF • - En trygg forbindelse -