



# Turmarsj-nytt

NR. 3

ORGAN FOR NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 15



**IVV's 25 års jubileum Lindau am Bodensee**

SEPTEMBER 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

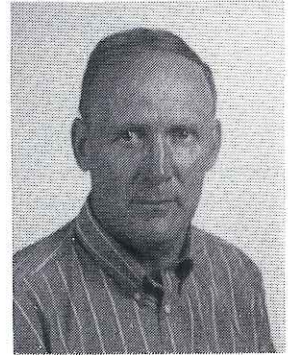
Ta kontakt og sammen skal vi komme frem til  
et godt resultat.

## Produktmerking a-s

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



# Presidenten har ordet



IVV eller ikke. Nijmegen er stadig like populær, også blant nordmenn. Hva er det som gjør dette kjepperearrangementet så populært?

Det kan umulig være det faktum at de aller fleste deltakere må starte dagens strabaser allerede kl.0300 om natten. Det kan vanskelig være løypene, som med få unntak neppe kan kalles naturskjønne. Startkontingenten og prisene for øvrig er heller ikke særlig forbrukervennlige. Svært mange starter på siste dags etappe med innstillingen: "I dag og aldri mer". Likevel kan man observere gjengangerne. Dårlige bein og trøtte muskler er fort glemt. Innmarsjen med hundretusener av tilskuere, som jubler "bare for meg", sår tvilen. Allerede på hjemturen leker vi med tanken: "kanskje neste år, men da litt bedre trent"

En annen kanskje viktigere faktor er fellesreisene. De fleste reiser til Nijmegen som en del av et lag eller reisegruppe. Samholdet og miljøet som oppstår på disse reisene er enestående. Vi ser dette også på fellesreisene til andre marsjmål. Jeg gir en uforbeholden honnør til alle de som går i bresjen og arrangerer turer både i inn- og utland. Et stort arbeide til glede for mange. Jeg er sikker på at Nijmegen står på programmet neste år.

Så får vi heller akseptere at Nijmegenmarsjen ikke har IVV-status. Dette er et nederlandsk problem som vi vanskelig kan gjøre noe med. EF-debatten her hjemme tyder på at heller ikke vi liker innblanding fra utlandet i våre interne problemer.

*Fortsatt godt folkesportår!  
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.

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret

Annonser angående turmarsjer – kvartside kr. 225.-



# Pressepris til Haramsnytt

Sakset fra Haramsnytt

Torsdag denne veka fekk lokalavisa Haramsnytt overlevert årets pressepris 1992 tildelt frå Norges Folkesportsforbund. Prisen vart overlevert av leiaren i trimgruppa til IL Ravn, Kåre Hånes.

– Forbundsstyret var heilt overtydd om at måten Haramsnytt har dekt dei ulike folkesportsarrangement på, har vore medvirkande til eit høgt deltakartal, meinte Hånes.

Norges Folkesportsforbund, tidlegare Norsk Turmarsj Forbund, har i alt 470 lag rundt om i heile landet registrert under seg. I fjor vart det gjennomført i alt 2.242 arrangement og i alt 243.828 personar deltok i desse.

– Og av desse er omlag 1.000 deltatt på IL Ravn sine arrangement, sier Hånes og fortel dette om årsaka til at Haramsnytt vart tildelt prisen – NFFs lysteme – for 1992.

– Alle lag i landet blir oppmoda om å sende inn forslag på kandidatar, aviser som dei meiner har dekt folkesportsarrangementa på ein slik måte at dei fortener honnør. I IL Ravn har vi utklipp frå all avisomtale om våre arrangement, og eg sendte inn kopi av desse til forbundsstyret.

Og på sitt styremøte i mai, vart forbundsstyret samde i at presseprisen for 1992 skulle gå til Haramsnytt.

– Eg er bedt om å overbringe ei helsing og takk frå forbundsstyret, som gratulerer med prisen, seier Hånes då han overrekker Haramsnytt sin aller første pressepris gjennom tidene til redaktør Bjørn Oskar Haukeberg.

– Det er ikkje vanskeleg å skrive mykje om folkesportsarrangement i eit distrikt der vi har slike arrangører som IL Ravn.

Og i tillegg har vi også fleire arrangører her i distriktet som gjer at talet på slike arrangement er svært høgt her, seier redaktør Haukeberg i ein kommentar.





# Foredrag Geilo jan 1993 "Friluftslivets år":

## *Turens Betydning for fysisk og psykisk helse*

Dr Erik Ekker Solberg

1. Rolige spaserturer er nordmenns mest populære fritidsaktivitet. At vi går på tur, hvor mye, de tallene blir senere presentert. Hvorfor går nordmenn på tur? Kanskje vi kan reflektere litt sammen om dette i foredraget, som jeg ikke føler er konklusivt i sin form, men snarere assosiativt, foreslående, fordi dette er fenomener vi ikke har studert nøye og har mye kunnskap om.
2. Hvorfor går dere på tur? jeg vet ikke om dere kjenner dere igjen:
  - a) Dra til fjellet på grunn av stress.
  - b) eller drar dere på tur når dere er mismodig og tom.
3. Det er mange grunner for å dra på tur;  
Komme i form  
Velvære  
Overskudd  
Naturopplevelse  
Samvær med venner  
Tilbake til røttene
4. Jeg skal gå litt nøyere innpå: Hva vil det si å være i form? Dette som alle trakter etter og til de grader er en salgsvare i et moderne samfunn. Være i form kan sees som:  
VO2 max (Kondisjon)  
muskelstyrke

og dette er også en viktig del av det å være i form.

Dette er kulturens måte å definere i form på. Leser du ettermiddagsavisene, dette er hva det legges mest vekt på. Sannsynligvis fordi det i tillegg til å være viktig er noe vi har et språk om og således kan snakke om.

Hva med den psykiske form? Den er tiltagende anerkjent som viktig for gode idrettsprestasjoner, sannsynligvis også svært viktig for at utøvere av mosjonsidretter kan få glede av idretten sin.

Den fysiske og psykiske form henger sammen, men sannsynlig ikke lineært. Man kan være i god fysisk form uten å være i god psykisk form og motsatt: Man kan være i god psykisk form uten å være i god fysisk form. Åpenbart trener mange fysisk for å komme i god psykisk form. I psykiatri er det anerkjent at moderat depressive pasienter profiterer på å trene fysisk.

Enkelt sagt: Å være i god form kan kanskje defineres som å ha overskudd i forhold til dagliglivets krav

til oss, avhengig av kjønn, alder, livssituasjon og -belastning.

Jeg tror den psykiske side av det å være i form er det som turen gir mest av og skal prøve å nyansere dette videre. Spør du nordmenn: Hvorfor går du på tur? tror jeg ikke de fleste vil svare: for å komme i fysisk form, selv om dette vil være viktig. Jeg tror svarene vil ha noe med avstressing å gjøre, få være ute i natur, vekk fra storbykultur, eller i den gate.

Med denne nyansering av formbegrepet skal jeg nå videre snakke først om turen som en form for fysisk trening, så som en form for psykisk trening.

Hvis vi spør: Hvilken betydning har turen for fysisk helse? kan vi spørre: Hva er effekten av fysisk trening?

5. Hvilke effekter har fysisk trening i forebyggende arbeid og i behandling.

Trening er gunstig for en rekke sykdomstilstander hvorav hjerte-kar lidelsene er mest kjent. Trening forebygger til en viss grad hjerteinfarkt og høyt blodtrykk, to store sykdomsgrupper.

6. Tur er god trening for store muskelgrupper, og er viktig også for leddbevegelighet i tillegg til muskeltyrken. Turen har et gunstig viktig prinsipielt trekk ved seg: God bevegelse på ledd/sener kombinert med relativt liten belastning. Dette i motsetning til mange andre idretter

som gir relativt høy belastning på vevet.

Et viktig poeng: Tur gir relativt lite skader i forhold til annen idrett.

7. Hvordan er effekt av tur i forhold til annen trening, f.eks. jogging som det er utført mye forskning på? Dette spørsmålet er det umulig å svare helt presist på. Det kommer an på hvor fort og hvor lenge du løper eller går. Men for de som er glade i tommelfingerregler så er det en amerikansk forskning som sier at Forbrenning på tur g. 1,5 = forbrenningen på jogging

8. Hvordan skal man trene?

Det er rimelig enighet i forskningssverden at følgende 3 tommelfingerregler er nyttige:

- a) 30 min – dette for å få effekt på kretsløp
- b) talk speed – passe anstrengelse, tilsvarer ca 70% av maximal kapasitet
- c) g 3 pr uke – regelmessighetsfaktoren viktig, ikke for mye, ikke for lite.

Et viktig poeng med tur: Kan gjøres uten å ha bestilt time først noe sted, iall fall ennå. Turens fleksibilitet passer bra for mennesker med tett timeplan og belastning. Turen kan gjøres ikke når du har tid, men når du tar deg tid.

fortsettes side 8

# 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 Tromsdalen
Telefon   08 38 65 65	Telefax   08 33 86 70
77 68 65 65	77 63 86 70

## 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**





Turen passer bra inn i alle faktorene a)–c).

9. Hvem skal trene? Er det oss, Nike generasjonen?

Vi som har fine treningsklær og vet mye om dette? Det er vel og bra at vi trener, men i folkehelseperspektiv: De som ikke trener i det hele tatt og de eldre er sannsynligvis de to viktigste gruppene å få i trim.

Tur er vel egnet som treningsform for eldre, ihvertfall så lenge bena holder. Og ikke minst viktig: Dette er noe som passer kulturelt til de eldres generasjon. Dette har de vokst opp med, joggebølgen og kulturen rundt den ikke likedan.

10. Hva gir god form?

Fysisk trening? Ja. Men det er holdepunkter for at fysisk trening er nedbrytende på vevet. Det er i fasen etter treningen, i rekreasjonsfasen, at formoppbyggingen skjer. Dette er viktig i toppidrett med overtreningproblemet, hvor balansen trening–avspenning er hårfin. Noen tror at er rekreasjon bra, så tar vi bare den biten. Nei, det er kombinasjonen trening/rekreasjon som er bra. Langt flere er undertrent enn overtrent.

11. Siden vi drøfter problemstillingen. Hva gir god psykisk og fysisk form, husk at disse treningsmessig har mange likhetspunkter: Begge krever et arbeid, det ene mentalt det andre fysisk. Begge involverer motstand

mot arbeidet og begge bør du gjøre regelmessig for å få optimalt resultat.

Vi har dårlig språk på å beskrive de psykiske effekter av trening/tur. Medisinen har ikke språk til dette selv om livskvalitetsforskningen de senere år har forsøkt å fange opp noe av dette i seg. Vi har ingen blodprøve som sier at nå er du i god form, nå er du ikke. Dette er vanskelig målbare enheter og blir derfor (for lite) omtalt. Jeg tror at noe av årsaken til alternativ medisins fremgang er at alternative medisiner har tatt dette feltet mer på alvor og har rimelig gode tilnæringsmåter til det, uten at jeg derved ønsker å avokere for alternativ medisin.

12. Hvordan analysere turen?

A: Vi kan bruke dagliglivets språk og si at turen var fin, det kjentes deilig, jeg føler meg opplagt.

B: Men vi skal gå litt videre. La oss se på hva som skjer under en tur:

Du får mosjon, kanskje samtalt med partner(e), får naturinntrykk og frisk luft: Hva betyr det? Hva er betydningen av frisk luft bortsett fra å unngå intoksikasjonsgrensen for forurensning? Vi har ikke gode begreper på effekt av betydningen av frisk luft. Dette er i høy grad bløte data, som vanskelig kan beskrives forskningsmessig, men som allikevel har stor betydning for mange av oss.

På tur beveges kroppen, vi tenker. Har dere etter en tur tenkt at nå har

fortsettes side 21



# Gaugen Marsjen 1993

## Fra Stavanger Aftenblad har vi sakset

SANDNES: – Dette er det hardeste jeg har vært med på!

Det sier Stian Sele (15) fra Vigrestad. Sammen med 48 av de 79 eldre deltakerne klarte han å fullføre lørdagens 100 km lange Gaugenmarsj. Målet ble imidlertid ikke nådd før halv fem søndag morgen.

– Det ble "ringt" mot slutten. Den siste runden gikk jeg bare på viljen, sier Stian, som kun hadde Nordsjømarsjen på 21 km bak seg før Gaugenmarsjen.

– Hvordan kom du på at du plutselig ville gå 100 km?

– Det begynte med at jeg spøkte med familien om at jeg skulle delta. Verken de eller vennene mine trodde jeg ville klare det, så da var det jo ekstra kjekt å fullføre, mener den unge hardhausen fra Vigrestad, som ikke utelukker at han prøver igjen neste år.

Årets Gaugenmarsj var den 11. i rekken. Løypa, som hadde start og mål ved Austrått skole, var i år økt fra 25 til 33 km.

Dermed fikk deltakerne en runde mindre å gå, noe som sikkert var en aldri så lite psykologisk oppmuntring for enkelte. Deltakerne hadde muligheten til å hoppe av etter en eller to runder, noe som rundt 150 marsjere benyttet seg av. Gaugenmarsjen er årets første 100 km-marsj i Norge, noe som i seg selv trakk seige marsjdeltakere fra hele Sør-Norge til Sandnes. Aftenbladet traff en Kristiansands-gjeng, som hvilte ut etter endt førsterunde.

– Vi tar marsjen som en fin oppkjøring til den tøffe Nijmegen-marsjen i Nederland senere i sommer. Ellers fortjener Gaugen Marsjklubb ros for de fine løypene og den gode merkingen, mener Kristiansanderne, som er enige om at det er det gode marsjmiljøet som gjør at de stiller opp år etter år.



# Rogalendinger på "bryllupsmarsj"

skriver Sør-Varanger Avis

..... og vi klipper:  
- For noen går bryllupsreisen til varmere himmelstrøk, mens andre tar beina fatt etter vigelsesseremonien. I april sa Sissel Aareskjold Skoge ja til sin Sigmund, og nå er de to rogalendinger på "bryllupsmarsj" i Sør-Varanger. - Kan-skje vi er litt spesielle, men vi har ingenting i mot å være det, sier de to marsj-entusiastene.

- Andre folk får bare mene at vi er gale som reiser land og strand rundt for å gå marsjene, men jeg kunne aldri dra til syden og ligge på en strand i 14

dager, mener Sissel og rister på hodet. Bare for liksom å understreke at hun mener det. For dem er marsj blitt en livsstil, og hva var vel mer naturlig enn å ta en romantisk tur i ekte Finnmarks-natur?



Jfr Turmarsjnytt nr 2/93 nygift varamedlem i forbundsstyret: Sissel og Sigurd Skoge



**NY MARSJ - VELKOMMEN - NY MARSJ**

til

**SIGURD HOEL MINNEMARSJ**

**Søndag 17.oktober**

**Start fra Sand Sentralskole, Sagstua, merket fra RV 24**

**Distanse: 10 og 20 km. Start fra kl.0900-1300**

**Henv. Egil Stensby Tel 62 97 42 76**

**Arr. Nord-Odal Turmarsjforening**





# LESERENS

## HJØRNE

- Lesemes 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.**



## NFFs Gratisbevis er de gratis?

Gratisbevisene er et av de få lokkemidler NFF har for å få førstegangs deltakere til å fortsette med turmarsj.

I deltakerbeviset kan nykommeren få 3 stempler, i km-beviset 5, så må han over på de ordinære deltaker- og km-bevis som koster kr. 25\*, - pr. stk.

La oss nå holde oss til deltakerbeviset: I det første ordinære deltakerbeviset skal nykommeren ha 7 stempler, de øvrige feltene strykes. Altså: For 3 + 7 stempler betaler nykommeren kr. 25, det er kr 2,50 pr. stempel. I de to følgende deltakerbevisene skal han ha 20 stempler i hvert, altså kr 1,25 pr. stempel. Dernest kommer kortene med 25 stempler, altså kr 1,- pr. stk.

Kan man så snakke om at de første deltakerstemplene er gratis? Nei - de er faktisk dyrere enn de påfølgende!

Er det vettugt dette da?

Hvilken belønning får nykommeren når han har gått 3 marsjer?

Ingen. Han må pent vente til han har gått 10, da får han nålen og stoffmerket. Som han har betalt dyrt for.

Hva om NFF laget et skikkelig agn, og lot de første 10 deltakerstemplene være gratis? Med tilhørende nål og stoffmerke.

Man kan bruke de eksisterende grønne bevis for 10/30/50 marsjer og ganske enkelt kutte ut "gratisbevisene". Dem sløses det med, så her er det noen kroner å spare, selv om NFF vil "tape" kr 25,- på å la det første deltakerbeviset være gratis.

Det første km-beviset kan man selge til vanlig pris, jeg tror personlig at for en nybegynner er det antall marsjer som teller mest, km-jakten kommer senere.

Jeg går ut fra at NFF er kjent med rekrutteringsproblemene på arrangørnivå, og at NFF er enig i at det må gjøres noe for å trekke ungt blod inn i miljøet.

Hva mener NFF?

Karsten

## Hva koster det NFF å innløse IVV-bevis ???

Kalkulerte priser er kr. 24,46 + arbeidsomkostninger, + andre faste kostnader som forbundet tross alt har. Så enhver kan se at det ikke er noen god forretning, men det er noe som trekker mye annet med seg, og dermed blir det ikke direkte tap heller. Men å innløse 10 gangers bevis – uten at disse bevis er betalt vil koste minst kr. 40.000–45.000 pr år, og hvem /hvordan få inn dette beløp.

Vedr. pris på IVV-bevis se side 29



## 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 - porto fritt.
- Du får renter på innestående.

Spør på posten!

**PRIVAT  
GIRO**  
- korten er gratis

## Velkommen til en aktiv turmarsjhelg

Lørdag 25.september

### LØRENSKOGMARSJEN

10 km barnevogn/ 12–20 km skogsløyper

Start fra kl.1400–1600. Overnatting etter avtale

Obs!! startstedet er SKIHYTTA, Hovelsrudvn, Lørenskog

..... Arr. Lørenskog Skiklubb



Søndag 26.september

### HØSTMARSJEN

Start fra Trosterud Skole, Tvetenvn 181

vis a vis Haugerud T-bane Stasjon

Start fra kl.0900–1200 på 20 km, og 0900–1300 på 11 km

..... Arr. Østmarka Marsjklubb







## Miljømarsj på Gran Canaria

Den norske Klubben på Gran Canaria, som har sitt kontor i Arguinequin på den sydlige delen av øya, har de forrige 3 år vært medarrangør av en såkalt Miljømarsj. Marsjene har samlet mellom 200 og 300 deltakere – og har vært avviklet ved godt samarbeid mellom kanariske og norske ildsjeler, – Mogan kommune og Den norske Klubben. I år gikk den 4. Miljømarsjen, med felles start fra Motor Grande, i dalen ca. 1 km fra Puerto Rico den 7. mars.

Løypa gikk etter en smal sti i ganske bratt terreng de første par kilometerne opp på fjellet. Rast og kontroll på Norgesplassen ("La Plaza Noruega"). Her var det hilsmingstaler av Mogsans ordfører og presidenten i Den norske Klubben, samt musikk av Høvik Verks skolekorps.

Her ved Norgesplassen har klubbmedlemmer sammen med kanariere plantet en palmelund og satt ut blomster og noen benker (palmene er en gave fra turistkontoret i Las Palmas).

Løypa gikk videre langs traktorvei ned til kirkeplassen i Arguinequin. Ved innkomsten ble det servert grillmat og leskedrikk, og en liten tår kanariprodusert rom. Musikk av Høvik Verks skolekorps.

Været var ideelt – ca. 24–25 varme-grader, klar sol og en svak bris. Omkring 300 unge og gamle deltok i marsjen, herav fikk 107 sin IVV-stempling, de fleste for første gang. Flere uttrykte sin begeistring og ville gjerne bli turmarsjgåere ved senere anledninger. Det var deltakere også fra de andre nordiske land, og 1 italiener.

I 1994 tenkes marsjen å arrangeres 6. mars. Løypa er ca 10 km og er et godt tilbud for feriefolk. En går på en av Canarias mange fjellstier, kan bli kjent med andre turgåere – kjenner fjelluft, og er langt borte fra støy og stress. En er også med på en aktivitet som er styrkende for både kropp og sinn.

Etter hvert som denne Miljømarsjen blir bedre kjent vil nok ennå flere turmarsjgåere delta i kommende år.

Karl H. Eliassen

# Dette kortet har du bruk for uansett hvordan du bruker naturen.

Målet for Friluftslivets År er at flest mulig skal få del i de gledene friluftslivet byr på.

Den som opplever samspillet i naturens mangfold vil ønske å ta vare på disse. Derfor har Friluftslivets År gitt støtet til en lang rekke arrangementer og tilbud i regi av friluftsansjonene.

Aktivitetskortet er et eget tilbud. Du glemmer selvfølgelig ikke at du gikk over Besseggen eller fisket krabbe på brygge-

kanten med Petter... men når du har oppfylt og utfylt Aktivitetskort, er du med i trekningen av mange fine premier. Blant disse er billetter til OL på Lillehammer, tog- og bussreiser med NSB, som sammen med Friluftslivets År står bak Aktivitetskortet. En hyggelig tur med NSB er ofte den beste start på en friluftsopplevelse.

Har du ikke Aktivitetskortet? Det finnes mange steder, men vi sender deg det gjerne. Vår adresse står nedenfor. Et nydelig krus til kr 45,- tilbyr vi som et håndfast minne om din interesse for Friluftslivets År. Porto er inkludert.

Godt friluftsliv! God aktivitetsuke i septemner!  
Og god helse - med godt humør!



Friluftslivets År '93

NSB

Hvalstadåsen 5. Postboks 213, 1364 HVALSTAD.Tlf.: 66 90 01 46. Fax: 66 90 15 14.





# Friluftssuka-93 IVV's OLYMPIAMARSJ



**Fikk du ikke gått Olympiamarsjen i mai/juni?  
får du sjansen nå igjen.**

- 10.09 Øksneshallen, 8430 Myre. Arr. Myre MK  
..... Tel 088-33 329
- 12.09 Dovre Samfunnshus, 2662 Dovre. Arr. Dovre HSL  
..... Tel 61 24 00 72
- 15.09 Vensmoen, 8255 Røklund. Arr IL Vinger  
..... Tel 081-93 421
- 15.09 Grålum Skole, 1720 Greåke. Arr Borg M & SK  
..... Tel 69 14 04 12
- 19.09 Frogn Rådhus, 1440 Drøbak. Arr Drøbak Frogn MK  
..... Tel 64 93 22 17
- 19.09 Ungdomshuset Vågheim, 6456 Skåla. Arr Vågane UL  
..... Tel 072-40 783
- .. og flere kan det bli, ring NFFs 67 90 55 36*

# NORDMARKMARSJEN

**16. oktober 1993  
i år for 31. gang**



**Arrangør:  
OSLO GANG- OG  
TURMARSJKRETS**



**NORGES ELDSTE TURMARSJ**

**Stryken - Sognsvann 32 km**

# Geirangermarsjen

## Landets mest fantastiske

Du synes kanskje at påstanden er drøy. Men etter å ha gått marsj på høg- og flatjæren, i østlandets skoger, fjellmarsj på Dovre, Runde-, Briksdalsbre- og Romsdalsmarsjen mener jeg å kunne våge å påstå at Geiranger i strålende sol er uslåelig vakker. Hundretusener av turister kan ikke ta feil.

Lørdag den 12. juni fant den første Geirangermarsjen sted. Starten var på den øverste gården, Oplenskedal, og løypa fulgte riksveien opp til Djupvasshytta der bilveien til toppen av Dalsnibba (1500m) tar av. De siste fem kilometer var det grusvei med en del støv og eksos etter bobiler, personbiler og busser med måpende passasjerer som sikkert lurte på hvordan man kan være så sprø å spasere opp fjellet når det går an å kjøre. Den totale stigningen var på 1100 m fordelt på 16 km, og de fire saftstasjonene kom godt med selv om det ikke var plagsomt varmt i været.

For familier med barn var det en kort løype uten IVV godkjenning fra Djupvasshytta- fem kilometer med en

høydeforskjell på 500 meter. Mange gikk samme veien ned igjen. Brøytekanterne målte på det meste omtrent fire meter; veien var nettopp åpnet for sesongen. I mål ble man hilst velkommen med toradermusikk og kunne styrke seg på grillkoteletter med potetsalat for bare 20 kroner. Busstransport fra kaia til start og tilbake fra mål var gratis. Marsjen var godt organisert men kolliderte dessverre med arrangement i Romsdalen. Dette skal man forandre til neste år.

Dessverre ble det bare rundt hundre deltakere, noe som sikkert stilte arrangørene på en økonomisk prøve. Med en stykkpris på medaljene på 28 kroner, gratis saft og busstransport, kan marsjen umulig ha gått med overskudd. Til neste år håper jeg at riktig mange finner veien til Geiranger og overprøver min påstand at man opplever det mest fantastiske norsk natur har å by på under

GEIRANGERMARSJEN

Heide Kvaløy



**HEI**

**I TURMARSJ ER DET  
INGEN  
ALDERSGRENSE**





# **Stempling av kilometerbevis**

For barn/eldere, under /over en viss alder,  
og for bevegelseshemmede

Av Egil Cypriansen.

I NFFs HÅNDBOK DEI 2. Pkt 9.5., står følgende, sitat:

"9.5. En deltaker har kun krav på å få stemplet sine bevis når distansen er gjennomført. (minimum 10 kilometer)

Bevegelseshemmede får stemplet sitt DELTAKERBEVIS dersom de kan fremvise minst ett kontrollklipp klippet ute i løypa- i startkortet."

Sitat slutt.

Ville det ikke fremme interessen om for eksempel bevegelseshemmede også fikk stemplet sitt KILOMETERBEVIS, for eksempel etter 5 kilometer?

Den bevegelseshemmede ville jo da tilbakelegge 100 turer før de fikk sine 500 kilometers merker, mens de som går 10 kilometer ville tilbakelegge 50, og de som går 20 kilometer ville bruke 25 turer osv. osv.

Det finnes sikkert barn, og eldre som synes det er for langt å gå 10 kilometer.

Det ville sikkert fremme interessen for turmarsj at disse kategorier også fikk sine kilometerstempel? Det er en ting at en bevegelseshemmet kan vise til at de har deltatt 100 ganger, noe helt annet vil det bety for den enkelte at de kan si: "Jeg har tilbakelagt 500 km.!"

Vi driver FOLKESPORT, yngre barn, og eldre voksne, samt bevegelseshemmede er også FOLK!

Ledelsen i NFF må tenke i nye baner, de må begynne å tenke utover den indre hårde kjerne, "Tordenskjolds soldater", vi må få med VANLIGE FOLK!

Det å gå 5 kilometer når man er 80, eller 10 år, kan være like stor "bragd" som å gå 10 når du er 30, og som sagt, 500 kilometersmerkene får du først når du har tilbakelagt 500 kilometer.

Jeg hører allerede "ledelsen" sier: "Vi må følge det internasjonale IVVs regler! Tøv, vi kan bidra til å forbedre de internasjonale IVV regler, vi kan for engangs skyld gå "I FORVEIEN", vise det øvrige Europa, og verden forøvrig, på rett vei!

Vi blir flere unge, flere eldre, og dessverre flere og flere "bevegelseshemmede"- VI MÅ FÅ DISSE MED OSS PÅ LIKEVERDIGE BETINGELSER!

I KLAR TEKST - VI MÅ BRUKE HODET TIL Å TENKE MED!

Mpp. Egil og Croll & Co. A/S Ltd



**Til Egil Cypriansen** er det bare det å si,

- at NFF er forpliktet til å følge IVV's retningslinjer.
- at spørsmålet også ble luftet på årets generalforsamling i Weingarten, og at man fastholder 10 km som minimumsdistanse for IVV-stempling.

- hvilke kriterier skulle vi i tilfelle ha?
- hvilke aldersgrense skulle vi i tilfelle ha?
- alle vet vi at noen faller utenfor, men vi vet også at dersom man endrer distansen vil det stadig være noen som faller utenfor.

Spørsmålene kan bli riktig mange, men selvom Cypriansen ikke mener IVV's retningslinjer er så viktige, må vi bare fastslå at det faktisk er på disse hele "bevegelsen" er bygget, så retningslinjene har nok likevel vært brukbare. Og uansett hva/hvilke distanse som skal være minimum vil det alltid være for langt for noen. .. Og hvem går for klasseinndeling?? Et av de grunnleggende prinsipper er jo nettopp at vi ikke har klasseinndeling.

## Norges Folkesportforbund

470 medlemslag – 2500 arrangement/år

**Fleksibel lager/kontorarbeider søkes – deltid**

*Stillingen tilsvarer 75%*

**Arb.oppgaver:**

Pakking/forsendelse av materiell til medlemmer, utsendelse av diplomer/merker, dataregistrering og forefallende kontorarbeid.

Vi søker en voksen person som har kjennskap til:

varepakking/ekspedisjon, kontor erfaring,  
dataregistrering, WP51 og PlanP.

Lønn jfr St.ltr. 8–11. (kr.149.736 til kr.169.587)

- 6 mdr prøvetid

*Send din søknad m/attester til:*

*Norges Folkesportforbund, Boks 147*

*1471 Skårer – innen 15.september*

For opplysninger kontakt Birgith tlf 67 90 55 36



# "De Nijmeegse Vierdaagse"

32.354 vandrere fullførte årets marsj. Den 77.de utgave av verdens største marsjarrangement ble gjennomført i det man kan kalle godt marsjvæ. Dvs lite nedbør og moderat temperatur.

Frafallet var totalt 4.525, derav vel 1.400 som i det hele tatt ikke møtte til start. Dette skyldes muligens det ufysiske været som rådet i Mellomeuropa uken før.

Det var gledelig mange norske flagg å se i løypa. Både den militære og sivile deltakelsen tyder på at Nijmegenmarsjen fortsatt har et godt grep på de norske marsjentusiastene. Dette til tross for at marsjen ikke er tilsluttet IVV (se presidenten har ordet).

Innmarsjen ble som vanlig en opplevelse både for deltakere og tilskuere. Det ble hevdet at årets tilskuertall var det største i marsjens historie.

Maarten Schakel gjennomførte sin 55."Vierdaagse" Raymond Nefer gikk for 20.gang, 15.gangen på tresko. Hans marsjvenn Johan Senteler(72 år) gjennomførte for 3.gang barfot.

Norske Emma Lundebymoen fra Grue gikk for 26.gang og er på "Norsktoppen". Eldste deltaker i marsjen var 84-årige Trygve Mærli fra Sørumsund.

Det kan tilføyes at undertegnet i år 2027, kan gå Nijmegenmarsjen for 50.gang. Ja slik er vel denne turmarsjens Mekka. Alle har sitt mål: Gjennomføre første gang, komme igjen for andre gang (krone på medaljen), så 5.gang (sølv), 6.gang krone, 10.gang (gull) 11.gang (krone) osv.

Mange hevder: "Aldri mer". De fleste av disse møter vi nok igjen neste år. Basillen har bitt seg fast. Kanskje møter vi også "Gjerstad-jentene?".

..... Odd Ivar Ruud



Fra årets Nijmegenmarsj. Fra venstre Randi Sagen, Våler i Solør, Kåre øverby, Flisa (80 år) og Elna Vestli fra Kirkenær. Dessverre har vi ikke kunnet skaffe bilde av Trygve Mærli (Foto Arnstein Sæthre)

# Mil etter mil, etter mil . . . . .

Svensken Erik Reuterswärd, startet sin Norgesvandring 1.juni fra Grense

Jakobselv i Østfinnmark. Hele turen er på omlag 4000 km. Han ventes å gå over Svinesundbroen 4.september.



Molde Marsjklubbs leder Borghild Rosvold ønsket fredag 30.juli Erik velkommen til Molde. Foto RB Kjell Langmyren

## TV-marsjen'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 og 174.200 har deltatt





jeg tenkt 1000 tanker, fragmentarisk, ustrukturert, diskontinuerlig som sinnet fungerer, og følt at dette var deilig å gjøre?

Å la spontanaktivitetene (tanker, følelser, stemninger, fantasier, kroppsvondter) opptre ikke kontrollert, ikke viljestyrt er stressreduserende.

Dette er et viktig poeng.

Hva er det å fungere spontannært? Jeg skal ta et eksempel dere alle kjenner:

Søvn,- årsak til søvnplager er ofte at man har såkalte "rester", ligger og vrir seg, har etterreaksjoner på det dumme jeg sa på jobben i dag. Dette kan være et uttrykk for at ditt spontane liv ikke faller til ro og at det er inntrykk som dukker opp når de kan, når dagliglivets struktur ikke har sånn grep om deg, som rett før søvnfasen.

Å fungere spontannært har noe med ledighet, frihet, overskudd inspirasjon å gjøre. Det som turen gir mulighet for. Vi opptre ikke målrettet (bortsett fra å bestemme seg til å gå fra et sted til et annet).

For meg gir det mening å beskrive turens psykiske virkninger ved å betrakte turen som en..

Turen er en naturell meditasjon. Og å bruke meditasjonens språk for å beskrive turens effekter.

Hva kjennetegner meditasjon?

Meditasjon er tilrettelagt for at spontanaktivitetene kan få friest mulig utslipp enkelt sagt,- og allikevel så vanskelig.

Turen er også tilrettelagt for at spontanaktivitetene kan få friere utslipp, som altså er stressreduerende. Turen har også sansestimulerende elementer, som meditasjon, som virker forsenkende og meditativt; suset i trærne, skumringsfargene...

13. Jeg har arbeidet med kombinasjonen meditasjon og idrett og sett på effekter der: rekreasjon/overskudd, energi/ledighet i utførelse / bedre konsentrasjon. Dette er effekter som man kan si turen også gir. Paradoksalt: Gå på tur, ustrukturert, kan føre til at man kan arbeide og konsentrere seg bedre etterpå. Man må altså ikke ville mer, presse seg mer alltid, for å få til mer.

14. Vann er knapphetsfaktor i verden. Det vet vi i en miljøbevisst tid.

Men stillhet er også mangelvare og verdifullt.

Naturen gir stillhet, som også er en ønsket rammebetingelse for meditasjon. Natur er et av de få steder hvor mennesker kan lytte innover, kjenne på sine røtter og stake opp kurs utfra noe som ikke er så utenfra styrt. Mange av oss lever i en MUZAK og støykultur. Det er verdifullt å være et sted hvor vi kan kjenne på vårt eget indre, slik naturen gir rom for og derfor er så ettertraktet.

Miljøbevegelsen har i stor grad vært orientert om industriforurensning i Norge. Men miljøvern betyr også personlig livsstil, ikke røyke javel. Men egen varhet, egen følsomhet overfor påvirkninger utenfra av mat forurensning og emosjonelt stress. Man må kjenne dette personlig og forholde seg til det. Stillhetskontakt der er viktig – og provoserende.

Jeg har nå forsøkt å beskrive to språk for å tydeliggjøre turens psykiske effekter: Dagliglivets og meditasjonens. Et tredje språk er også mulig...

C: Hva er dette?



Et fjell? Er det ikke også en katedral? Sitter vi ikke nå på Hardangervidda domkirke, den største dom i Norge?, og utøver våre ritualer overfor noe vi har lengsel etter, savn på, kjærlighet til? Nordmenn har et åndelig forhold til naturen. Dette har også noen av våre diktere vært innpå. Jeg er ikke noen som helst ekspert på kirkelige ting. Men kjenner man litt til katolske forhold, slår det en hvor sterkt katolismen gjenomsyrer hverdagen. Kirken påvirker og deltar i hvordan italienerne spiser spaghettien sin! Ikke så på norske breddegrader. Men natur er noe nordmenn har et nærmest åndelig forhold til og som deltar i mange nordmenns ihvertfall ukentlige liv, sannsynligvis mentalt også i manges daglige liv.

For meg er turen en forelskelse med dype daler og høye topper. Bare med den forskjell, denne forelskelsen i motsetning til de fleste andre, synes ikke å gå over, – og det er vel derfor de fleste av oss er samlet her.

Takk for oppmerksomheten!

**For 29. gang ønsker vi velkommen til  
ØSTMARKMARSJEN**

**Søndag 3. oktober**

**10 og 20 km**

**Start fra Skullerudstua**

**OSLO GANGKLUBB**





# Info 3/93

## Nytt fra forbundsstyret og kontoret

### Velkommen som medlem i NFF

591 NASJONALFOR. FOR FOLKES-  
HELSEN - TROMS, HANS HELGE  
GRØNLUND, BOKS 758  
9001 TROMSØ, 083-31 771P/11 330A

592 OSTERØY LAG AV LHL  
ROAR LOESHAGEN, 5248 HAUS  
05-39 02 78 P

593 ARNØY TURMARSJLAG  
SVEIN-HARALD SIMONSEN  
9192 ARNØYHAMN  
083-62 844 P/62 854 A

594 BREIVIK IL  
ELEA JORING, SOLENG  
9027 RAMFJORDBOTN  
083-92 190 P/ 92 162 A

595 POSTENS BIL og VELFERDSFOR.  
MO,  
HELEN SVARTTJØRNNENG  
8600 MO, 087-30 022 P/ 51 311 A

596 RØYKEN OG HURUM FSF  
WENCHE JOHANSEN, NORESV 17  
1380 HEGGEDAL,  
03-28 60 90 P/22 45 86 56 A

597 BIL AKER VERDAL  
BJØRN BYLUND, KLUBBEN AKER  
VERDAL, 7650 VERDAL  
077-54 881 P/74 465 A

598 SANDEFJORD ASTMA OG AL-  
LERGIFORENING  
ELLEN M JOHANNESSEN  
SHETLANDSGT 16 A  
3215 SANDEFJORD  
33 46 40 77

599 TROMSDALEN LIONS CLUB  
NILS KR MYRSETH  
TOMASJORDVN 88  
9024 TOMASJORD  
083-39 052

600 VRÅDØLEN IL  
EMMA LUNDE  
3878 VRÅLIOSEN  
35 05 51 54 P/35 05 51 40 A

**Følgende medlemmer er utmeldt:**  
Øyer TMK, Norsk Data BIL, Kvelde IL,  
Betel Speidernes Foreldr.gr, Posten  
BIL- Skien, Tele-Post -Ålesund,  
Oseberg Velferd, UL Breidablikk, Statoil  
Mongstad BIL, Eksportfinans BIL -Oslo,  
Vestre Gran IL

**Følgende medlemmer er strøket:**  
Klæbu IL, Sola Svømmeklubb, U&IL  
Sjøbrott, Siljan IL, St Georgmarsjen-  
Hamar, NMD-klubben - Oslo.

Medlemsstatus 10.08.93:  
..... 463

# Forbundsstyret

## Avstand mellom arrangement av samme type på samme dag:

- Vi legger oss på 50 km, med unntak av de tre nordligste fylker hvor 100 km regelen fortsatt gjelder.
- Marsjer rundt Oslo-fjorden vurderes spesielt.

## Retningslinjer for gjennomføring av folkesportarrangement –

..... skal følges:

- det er dessverre ikke alle medlemmer som innser dette og styret har derfor fattet følgende vedtak:
  - På grunn av manglende opprydding er godkjennelse av et arrangement i det sentrale Østlands-område trukket tilbake for 1994.
- Det er gitt en advarsel til ny arrangør i Troms for overtredelse av retningslinjene. Sammenblending av IVV's-Olympiamarsj og NGF's OL-marsj må ikke finne sted.

## Ledermøte 1994:

..... TROMSØ

Lørdag 26.- søndag 27.mars 1994

..... bestill billett i god tid!!

## Statistikk 1.halvår 1993

Deltakelse 1.halvår 1993: 125.006  
..... (+ 3.688 fra 1992)

Innløste IVV-bevis: 4.935  
..... (+ 582 / 13 % fra 1992)

Nesten 1.400 arrangement  
..... er gjennomført

Over 40 nye marsjer er godkjent.

## IVV's OLYMPIAMARSJ

..... 1994

skal arrangeres fra 20.januar.  
Helgene 22.-23./29.-30.januar, og 5.og 6.februar avsettes til Olympiamarsjen. Været kan vi som kjent ikke gjøre noe med, men vi håper likevel at de fleste vil arrangere marsjen før OL åpner 12.februar. Men det vil bli mulig og gjennomføre marsjen – evt. ekstra marsj – også i 1.halvdel av mars måned.  
.. og vi går for gull m/rødt, hvitt og blått.

## Nordisk Vandreuke

..... fortsettelse??

Marsjen har ikke hatt så stor interesse i de øvrige nordiske land, og dersom man ikke ønsker å fortsette, går vår "uke" over til å bli ... VÅR-TRIM

OLYMPIAMARSJEN avsløses  
av ..... SOMMER-TRIMMEN



# Konsulentkurs! videre utdanning

Utdanningsplanen for høsten 93 er som følger:

- Hordaland lørdag 25.september
- Møre og Romsdal lørdag 9.oktober
- Hedmark/Oppland "på tvers av fylkesgrensene" lørdag 23.okt og søndag 24.oktober
- Solør/Kongsvingerdistriktet lørdag 27.november

Målet er at alle medlemslag får utdannet sin egen IVV-konsulent/ansvarlig.

Det er derfor meget viktig at medlemmene sender sine tillitsvalgte på disse kurs.




## Økonomisk støtte i FÅ'93

- ikke skjønner vi at NFF's medlemmer har råd til ikke å søke om økonomisk støtte av FRIFO-midlene. Se info fra mars 1993 -  
..... og søk!

## Terminlisten 1994

er sendt til IVV. Og blir i disse dager ferdiggjort og sendt til norsk trykkeri. Det siste vi gjør ferdig er annonser, og det er altså eneste mulighet for de arrangører som ikke har innsendt skjema.

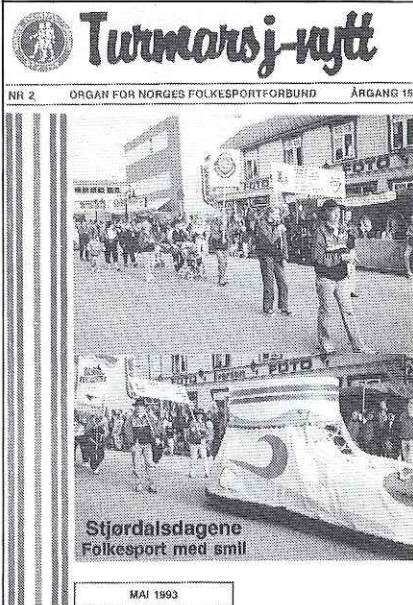
Og vi maser! - ja, men tro det eller ei, 141 arrangører = 178 skjema med opplysninger til terminlisten manglet hos oss den 12.august - og innsendingsfristen var 20.juni.



Norges Folkesportforbund  
Medlem av  
Internationales Volkssportverband  
Postboks 147, 1471 Skarer  
Terminliste '93 Kr 15.-

## Turmarsjnytt 1994

Alle medlemmer har fått tilbud om å tegne rimelig fellesabonnement for egne medlemmer, og dermed også oppnå rimeligere pris ved kjøp av terminlisten 94.



**Turmarsjnytt**  
NR 2 ORGAN FOR NORGES FOLKESPORTFORBUND ÅRGANG 15

Stjørdalsdagene  
Folkesport med smil

MAI 1993



300 \* 90 cm til gratis utlån til medlemmer.

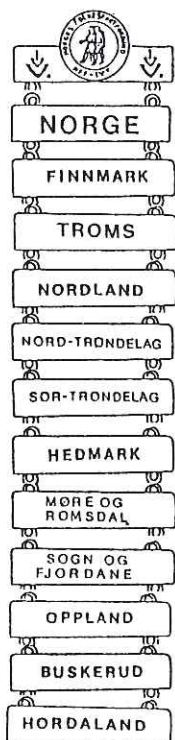
Bestilles minst 3 uker før arrangement.

Gjelder også for flagg og fane . . . .

## Fylkesmerker

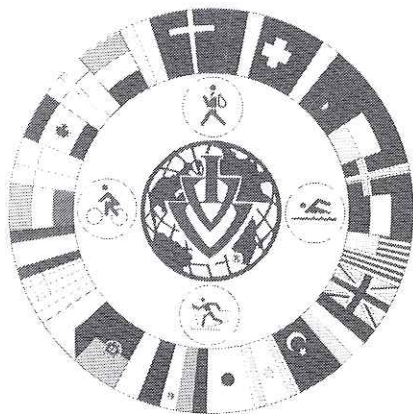
Sendes ikke ut i standardpakkene, Arrangørne må bestille (min 10 stk fra ett fylke) fra kontoret.

Deltakere kan også bestille direkte fra kontoret.



Feiring i Lindau

President Odd Ivar Ruud med det norske flagg.  
tv Berit Hallø, th Liss Østli







## IVV's 25 års jubileum og generalforsamling

### NORSK VISEPRESIDENT I IVV

- NFF's president Odd Ivar Ruud ble på IVV's generalforsamling 22.05.93 valgt til visepresident for kommende 4 års periode. Edmonds Gast fra Belgia ble valgt til sekretær, og dermed er tyskerne for første gang i IVV's historie i mindretall i arbeidsutvalget.
- President  
Horst Volkmer, Tyskland, gjenvalg
- Visepresident  
Martin Hett, Frankrike, gjenvalg
- Visepresident  
Gay Allway, England, gjenvalg
- Visepresident  
Odd Ivar Ruud, Norge, ny
- Sekretær  
Edmonds Gast, Belgia, ny
- Materiellforvalter  
Franz Kalina, Tyskland, gjenvalg
- Kasserer  
Baldur Gerth, Tyskland, gjenvalg
- 4.Volkssport-Olympiade finner sted i Hellas ved Athen i september 1995

- Det var omlag 200 delegater og gjester fra alle IVV-medlemsland, samt fra Polen, Ungarn og Japan.
- Einar Hermanrud, NFF's (NTF's) første president og tidligere visepresident i IVV var tilstede som spesielt invitert hedersgjest, og fikk til stor applaus overrakt IVV's jubileumsvimpel.
- En del praktiske forandringer i IVV's lov (generalforsamling 2.hvert år, valgperiode ect) ble vedtatt (Nordisk forslag fra 1992)
- Generalforsamlingen ble avviklet i Weingarten, men alle var invitert til Lindau v/Bodensjøen, hvor IVV ble stiftet i 1968. Full musikk gjennom den lille byen til borgermesteren som ønsket velkommen og gratulerte med 25 års jubileet.
- Statssekretær i delstaten Baden-Württemberg – Rudolf Köberle talte under banketten lørdag kveld om den gode insats som gjøres innen organisasjonen.



Det ble bokstavelig talt slått på tromme for alle fra IVV

## Japan medlem av IVV

Japanese Volkssports Association (JVA) er tatt opp som medlem nr 17 i IVV. IVV har derved fått en ny dimensjon ved at Asia nu er inlemmet i organisasjonen.

IVVs president Hortst Volkmer foretok den formelle opptakelsen under sitt besøk i Japan i juli. Turmarsj er svært populært i Japan, fastslår presidenten og er overbevist om at IVV vil ha en stor fremtid i dette landet. Han merket seg enkelte særtrekk ved de japanske arrangement. Alle deltakere starter til samme tid. Derfor er felles oppvarmingsøvelse en naturlig ting. Presidenten deltok i en marsj med 3000 deltakere som alle deltok i gymnastikkprogrammet.

Forøvrig tillegges miljøet stor vekt. Overalt var det pinlig rent. Kanskje en naturlig ting i et land med så stor befolkningstetthet. Japan er forresten intet billig land. Landet kan vanskelig sammenlignes med Europa. «Man må ha sett og opplevd Japan og man vil aldri glemme dette landet», avslutter IVV's president.

– Under nevnte arrangement 2. Fuji Lake – kawaguchi Lavender Marcsch – den 10.-11. juli, deltok flere vandrere fra Amerika og Europa. Vi har ikke fått melding om norsk deltakelse.

## American Volkssport Association (AVA)

Lynn Clark, Houston i Texas, er valgt til ny president. Generalforsamlingen ble avviklet fra 22.-25.juni (3 dager), i tillegg til flere turmarsjer før og etter, altså en hel uke gikk med. Litt over halvparten av de omlag 550 medlemslagene hadde sendt delegater og gjester og tallet var omlag 1000 (ca 300 stemmeberettiget).

I 1992 registrerte AVA 490.000 deltakere. AVA har medlemmer i 49 stater.

Et av hovedmålene til AVA er å utvikle og få flere nye arrangement, men ikke bare flere arrangement – med andre ord, nye arrangement for nye deltakere. Og det er ikke det samme som nye arrangement for de samme deltakere. Det er fra disse nykommere man skal rekruttere morgendagens ledere.



AVA president Lynn Clark

### 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.



## Deutschen Volkssportverbandes (DVV)

At det er stor aktivitet i Tyskland er hevet over tvil, bare se på nedenstående tall fra 1992:

- post og pakkeforsendelser: 116.000
- 443.339 medlemmer i lagene
- 106.055 innløste IVV-bevis (fra 1969 til og med 1992: 2.863.538 innløste IVV-bevis)
- Opplag på terminlisten 100.000 stk

- Den kjente? DVV-Kurier vil fra høsten 93 bli omarbeidet og utgitt som et aktuelt Folkesportblad. Ny redaktør er Walter Mallmann

## Bulgaria

Fire marsjer og ett svømmearrangement er gjennomført på vintersportstedet Borovec.

## British Walking Federation (BWF)

kan 13. og 14. november feire 10 års jubileum. Jubileet markeres med både marsjer, sykkel og svømmearrangement.

## 3.Int.Volkssportolympiade – Ribeaupville

NFF kjører til Frankrike med 2 busser, i tillegg blir det buss fra Horten og fra Steinkjer og kanskje flere vi ikke vet om?

De siste informasjonen vi har fått forteller at det er forhåndsreservert 1600 rom for innkvartering.

- Starten foregår mitt i byen, fra et telt som har plass til 1500-2000 mennesker
- Svømming vil foregå i friluftsbad, men vi minnes på at det er annet klima i Frankrike enn i Norge
- Sykler, man har bare klart å skaffe 150 sykler til utlån
- Fredag kveld vil åpningen bli markert, men den store feiring finner først sted lørdag kveld - og blir avsluttet med kjempe fyrverkeri.

## IVV-BEVIS

### SALGSPRIS ØKES

- *Internasjonalt er prisen gått opp til DM 9.- (NOK ca 38.70)*
- *Fra 01.07.1993 er prisen i Norge kr. 30.-*



**Friluftssuka - 12. til 19.sept.**

Medlemmer tilsluttet de 12 FRIFO-organisasjoner vil være "blandet" inn i mange forskjellige arrangementstyper ut over landet. Se også listen med tilføyelser til terminlisten og egen annonse.

**Gå en ekstra OLYMPIAMARSJ - og få FÅ-diplomet gratis i tillegg.**



# Folk i form til OL

## FIFOL informerer



### Fakkelfstafetten – lokale fakkelfstafettarrangementer

*Det nærmer seg starten på Fakkelfstafetten. 7000 fakkelfbærere og eskorteløpere skal bringe ilden fra Morgedal og det Olympiske budskap rundt i hele landet.*

Målet er å gjøre Fakkelfstafetten til en gedigen folkefest som alle kan delta i, også de som ikke er blant de heldige som ble trukket ut til å løpe med fakkelen.

#### Lokale Fakkelfstafetter

Fakkelfstafetten kommer ikke gjennom alle kommuner i landet. Men det er anledning til å lage egne side-stafetter. Alle steder hvor Fakkelfstafetten har en stopp er det anledning til å tenne en fakkelf til lokale stafetter. De lokale stafetter kan bringe ilden ut til de stedene som ikke får besøk av Fakkelfstafetten.

Det er også mulig å lage en lokal fakkelfstafett som går fra et sted uten for Fakkelfstafetten og inn til et stoppested for å hilse på Morgedalilden der.

Fakkelfstafetten går fra kl.ca 0800 til 1900 hver kveld. Det er ikke alle tids punkter som er like godt egnet til å få deltakelse fra folk flest. Det går an å tenne et oljefat el.lign. på stoppestedene og hente ild senere på dagen til lokale stafetter.

Posten har ansvaret for Fakkelfstafetten. Idrettskretsene er pådriver overfor lokale lag og foreninger.

Kulturkontorene i de enkelte kommuner er sentrale i arrangementet.

#### Fakler

Det skal produseres en egen fakkelf til de lokale stafetter. Miniaturkopi av OL-fakkelen, ca 60 cm. Brenntid ca 30 min. Brennenheten kan skiftes ut. "Pyntefakkelf" (egner seg ikke til å løpe med) Prisene er ca kr. 500.- Engangsfakkelf "folkefakkelf" brenntid ca 1 time. Pris ca kr.50.-

#### FIFOL-Fakkelpins

Det vil bli laget egen fakkelfpin som inngår i den offisielle OL-merkekolleksjonen.

Ovennevnte artikler bestilles ved FIFOL, og bestillingsfristen 1.november.

#### IVV's OLYMPIAMARSJ

Lag en ekstra Olympiamarsj med IVV-godkjennelse. Dere kan gjerne ha Fakkelpins i tillegg til medaljen, men ikke istedet for medaljen. Og gi oss minst 14 dagers ekspedisjonstid.

**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.*



# Forandringer og tilføyelser til terminlisten 11/93 \* 16.08.93

11.09	PONDUSMARSJEN .....	AVLYST
12.09	GRENMARSJEN .....	AVLYST
25.09	LØRENSKOGMARSJEN Startsted er fra Skihytta i Hovelsrudvn	
02.10	KONGSVINGER TIER'N .....	100 km utgår

---

## 15.05 til 01.10 RUNDVANDRING I STEINKJER, NT

	.....	Arr. Steinkjer TMF, t.077-54 591
---	IVVs OLYMPIAMARSJ .....	se egen annonse
12.09	KIWANISMARSJEN, Bu .....	Arr. Kiwanis Club- Øvre Elker, t.03-75 26 36
12.09	MO POSTGIROMARJ No, Arr Posten BIL, .....	t.087-51 311
12.09	AKER MARSJEN, NT, Arr. BIL Aker Verdal, .....	077-54 881
12.09	KNAUSANE-MARSJEN, Ho .....	Arr Knausane UL t.05-39 19 95
16.09	TINDFOTMARSJEN, Tr .....	Arr Lions Tromsdalen t.083-39 052
26.09	SARPELOTENES TURMARSJ, Øf, .....	Arr. Sarpsborg Lotteforening TMgr t.09-14 50 48
02.10	JUBILEUMSMARSJ, Tr, Arr BIL Telepost- Harstad t.082-74 888 a	
02.10	SANDEFJORD ALLERGIMARSJ, Ve, Arr. Sandefj. A.A.for. 034-64 077	
03.10	MYRE POSTGIROMARSJ, No, KV .....	Arr. Myre Marsjklubb t.088-33 329
09.10	LIONS AKSJONSMARSJ, No, Arr. Lions Club Evenes t.082-82 294	
09.10	LIONS AKSJONSMARSJ, No, Arr. Bjørnar IL FSK t.05-24 40 62	
17.10	NÆRLANDSMARSJEN, Ro, Arr. Nærlandsheimen BIL t.04-43 36 62	
23.10	MINNEMARSJ - KRØKEBÆRSLETTA, Tr .....	Arr. HSL Vern, t.083-35 452
31.10	10 års JUBILEUMSMARSJ, Ve, Arr Sandefjord TMK t.33 11 22 68	
13.11	FREDRIKSTADMARSJEN, Øf, Arr. Fredrikstad TMK t.69 32 20 41	

### Neste nummer av Turmarsjnytt utkommer 6.des

*Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 1.november*

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 / årstegn. 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 reklamering

Harry Felts 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 turmarsjarranger!

Send oss opplysninger om tekst motiv.

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

**• Vi støtter NFF •**