



Turmarsj-nytt

NR. 1

ORGAN FOR NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 16



Tromsø Turmarsjhelselag

ønsker velkommen til ledermøtet

(fv) *Hans Helge Grønlund, Elisabeth Normo, Harrieth Davidsen og Bjørn Pedersen*



*Ny landsomfattende turmarsj
arrangeres
i tiden 22.april til 22.mai*

MARS 1994

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

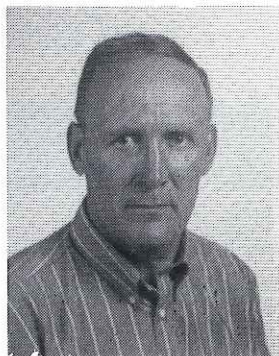
Ta kontakt og sammen skal vi komme frem til
et godt resultat.

Produktmerking a-s

Nesbru Senter, Asker. Postboks 128, 1360 Nesbru.

Telefon: 66 98 22 22. Telefaks: 66 98 20 88.

Presidenten har ordet



Sesongen 1994 er forlengst igang. Det er gledelig å høre om god oppslutning om våre arrangementer så langt. En observant leser av Turmarsjnytt og annen informasjon, vil oppdage enkelte nye begrep når det gjelder våre landsomfattende fellesarrangement. Tidligere fellesmarsjer har skiftet navn til "Vårsleppet" og "Sommertrim". Vi håper selvsagt på fortsatt god oppslutning både fra medlemmer og deltakere. For våre medlemmer burde det være mulig å spe på en slunken økonomi ved å trå til som medarrangører. Eget tilbud er forøvrig gitt til barnehager og skoler. Dette er et tiltak i rekrutteringsarbeidet. Det er her vi finner fremtidens deltakere.

Vårt ledermøte 1994 i Tromsø skal bl.a. gå gjennom våre retningslinjer for gjennomføring av folkesportarrangementer. Fra tid til annen kan man høre negative uttalelser. Vi beskyldes ofte for å være firkantede og lite oppfinnsomme i vårt regelverk. Det er imidlertid et faktum at IVV-ideen brer seg ut over stadig større områder. IVVs retningslinjer kan med andre ord ikke være det store hinder for utbredelse og deltakelse. Vi bør imidlertid søke å luke ut alle selvpålagte restriksjoner. Disse kan ofte være kilden til misforståelse og misnøye.

Ledermøtet vil også bli oppmuntret til å gi bidrag til neste langtidsplan. Utkast til LTP vil bli lagt frem på Forbundstinget i 1995.

Vel møtt i organisasjonssammenheng og i løypa!!!

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 1 stk gratis.

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

Annonspriser: Kontakt forbundskontoret

Annonsør angående turmarsjer - kvartside kr. 225.-



Turmarsjbyen TROMSØ

Tromsø blir 200 år, helt så gammel er ikke turmarsjen innen fylket, første medlem fra Troms var Gibostad IF i 1982, IL Rya kom i 1984, så rullet snøballen. I 1989 kom Tromsø Turmarsjhelselag som første marsjklubben i Tromsø. Helselaget Vern og Mack BIL fulgte hakk i hæl.

Man må kunne si at disse tre lag "startet" turmarsjen i Tromsø by. Mest kjent er vel Folkehelsemarsjen, Mackmarsjen, Fløyadilten, Krokenmarsjen og Ishavsbymarsjen.

NFF har i 1994 51 medlemslag i fylket.

Foruten Vinter-Sommerserier og fellesmarsjer ble det i 1993 gjennomført 91 ordinære marsjer. I tillegg til deltakerne i fellesmarsjene ble det registrert nesten 23.000 startende. Og Troms er således det nest største "turmarsjfylke" i Norge bare slått av Nordland.

Det er Tromsø Turmarsjhelselag, med sine omlag 144 medlemmer, som er vertskap ved årets ledermøte.

Laget ble stiftet "som en del" av Nasjonalforeningen for folkehelsen i 1989, og går nå som helt selvstendig lag inn i et meget aktivt 5.år.

Tunnelmarsjen og Tromsø Bys 200 års jubileumsmarsjer årets engangsmarsjer, og leder i laget Harrieth Davidsen oppfordrer alle "Kom til Tromsø i år, kjempe aktivitet i anledning 200 års jubileet".



LINNÉMARSCHEN SÖNDAG 8 MAJ

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

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

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

Minnesplakett – Transporter ordnas till startplatserna.

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

HESTRA IF, BORÅS, SVERIGE



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.

Hedersmerke i gull med Diplom

Roald Drivdal, Sørlandets "Manpower"-kasserer ble torsdag 9. desember 93 tildelt forbundets høyeste utmerkelse Gullmerke med Diplom.

Birgith Sørensen overrakte på forbundsstyret vegne merket til Roald, og var sammen med marsjvenner i Kristiansand med å feire Roald på hans 70 års dag.

Roald har vært forbundskasserer i to perioder, har vært kasserer i Sørlandsmarsjen, Kristiansand MF, i Tolver'n. Har vært leder av flere klubber og i regionen. Selv om han trodde at han hadde gått av som tillitsvalgt, så kunne han likevel ikke si nei da KMF bad ham ta over som kasserer – igjen.

Takk for innsatsen Roald og gratulerer med Gullmerket, det har du jobbet hard



for i mange år, og vi håper du fortsetter mange år ennå.

Forbundsstyret

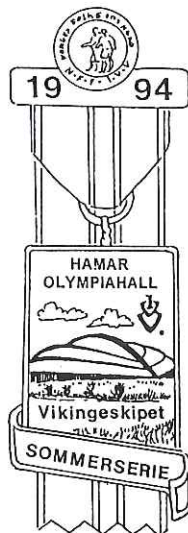
Serier, sommer som vinter

Fra en sped begynnelse med Vinterserie i november 1985, og med sommerserien fra 1988 har disse tilbud hatt en fantastisk utvikling. Vinteren 93-94 blir gjennomført 59 serier med totalt 760 arrangementer. I fjor ble deltakelsen 29.522. Årets Sommerserie er under planlegging, foreløpig er 57 serier med totalt 726 arrangement påmeldt.

Hensikten med serie er:

"Gi et regelmessig mosjonstilbud for og i lokalmiljøet".

En oversikt over årets sommerserier finnes annet sted i bladet.



Dine tanker Vår Handling



● IDE

- Ide forslag
- Utforming (skisser)

▲ KUNNSKAP

- Fagmessig utførelse
- Presis levering

■ PRODUKT

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



Postboks
9020

Telefon: 77 68 65 65

4980
Tromsdalen

Telefax: 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



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.



Hilsen fra Nord-Odal Turmarsjforening.

Nord-Odal Turmarsjforening ble stiftet 3.3.1993, og på den tiden har vi hatt 12 sommerserie og 8 vinterseriemarsjer, pluss at vi har fått til 2 ordinære marsjer. Storsjømarsjen og Sigurd Hoel's minnemarsj. Vi er ca 40 medlemmer i Nord-Odal Turmarsjforening, og har et veldig godt turmarsjmiljø.

Vi håper det kommer mange turmarsjvenner og besøker Nord-Odals vakre bygd til sommeren.

Sender med et bilde av oss fra en vinterseriemarsj på Lillehammer hvor det var strålende vær og kaldt.

Med hilsen fra
Randi og Kjell Soløst



Fra venstre Randi Soløst, Olav Skurdal og Egil Stensby

EPISODER OG MINNER FRA SOMMEREN OG HØSTEN 1993.

En torsdag i juni reiste jeg til Oslo med første tog. Jeg skulle avslutte Oslo rundvandring. På Nationalteateret stasjon gikk jeg rett over på Holmenkollbanen og reiste opp til Holmenkollen stasjon, gikk via hoppbakken og videre over Voksenkollen til Tryvannsstua. Da jeg skulle dra derfra, møtte jeg en av Oslogjengen som også skulle gå turen. Vi dro forbi Tryvannstårnet via Frogner-sæteren stasjon og Midtstubakken ned til banen. Vi reiste så ned til Majorstuen og spiste middag på Larsen's kafé. Hvorpå vi reiste opp til Sognsvann for å gå en 22 km. Her skilte vi lag da jeg ville ta det mer med ro. Turen gikk via Ullevålsæter og Tryvannsstua som jeg da passerte for andre gang denne dag. Videre gikk turen raskt ned til Sognsvann igjen. Nå hadde jeg i løpet av dagen gått 40 km, men jeg var ikke ferdig enda. Før jeg reiste hjem gikk jeg også Nordtvedtmarsjen. Men da merket jeg kilometrene i bena og jeg var glad da jeg fikk kjøre med Ivar Hovland hjemover.

Den siste marsjhelgen før ferien deltok jeg på Kodal- og Farrismarsj. Kodal-marsjen var som vanlig fin men en del berg og dalbane. Det jeg husker best fra den, var at jeg styrtet utfor en skrent og holdt på å komme ut igjen på båre. Jeg hadde allikevel en fin tur på Farrismarsjen selv om jeg ikke orket å gå langløypen. Men 16 kilometeren var fin å gå.

9. Juli gikk ferden til Danmark med Petter Wessel. På fergen traff jeg en del andre vandrere som skulle det samme som meg selv. Næmlig gå Hervejsvandringen. Fremme i Slesvig fikk jeg lagt ut soveposen ved min vanlige favorittplass ved sekretariatet. Søndag morgen hadde vi nytt startsted. For første gang startet vi direkte fra frokosthallen. Noen kilometer etter starten oppdaget jeg at vi kom inn på en løype vi hadde vandret sist påske. Da jeg gikk en Tysk vandretur. Det gikk bra fremover mot Flensburg. I utkanten av byen pleier jeg bestandig å gå inn på en spesiell bensinstasjon. For første gang på de årene jeg har gått ville de ikke ta imot danske penger. Så jeg måtte finne meg ett nytt sted hvor jeg kunne få meg den kalde Colaen jeg hadde gledet meg til. Etter en rask tur gjennom sentrum der jeg passerte mange av vandrerne kom vi ned til havnen. Her la vi norske spesielt merke til seilskuten "Sørlandet" fra Kristiansand som var et fint syn. Videre mot grensen gikk jeg sammen med en del dansker. Etter en stopp på 4. rast og grensebutikken kom jeg tidlig over grensen. Mandag skulle vi fra Kruså til Rødøkro. Turen gikk for egen del jevnt bra med stopp på Hervejsbutikken og Hervejskroen. På skolen fikk vi desverre beskjed om at en av deltagerne var blitt påkjørt rett etter Hervejsbutikken. Av Kai B. fikk vi daglig beskjed om tilstanden og heldigvis gikk det fremover. (Jeg vil i denne forbindelse sende en hilsen til vedkommende og håper at vi snart

vil møtes på vandreveien igjen). På tirsdag gikk turen bra med stopp på Slukk og den Gamle Mølle. Som vanlig en liten stopp i Vojens før det bar mot Jels. På onsdag var annen dag med forandringer. På vei mot Bekke så vi noe positivt. Da vi i alle år har gått langs en meget trafikkert hovedvei, ble vi veldig glade da vi så de holdt på å lage gang og sykkelsti. Etter Bekke passerte vi rast nr. 3. Vi viste at mellom rast 3 og 4 skulle det bli ny løype med nytt sluttsted for dagen og vi ble positivt overrasket. Da avslutningen viste seg å være lange strekninger med skogsvei mot tidligere asfaltstrek. På samme måte var det ny trasé torsdag morgen. Det vi merket best var at vi kom på motsatt side av Nørupsø slik at vi så slottet på den andre siden av sjøen. I Nørresnede var det som vanlig saft og kaker som velkomst. Om kvelden smakte middagen meget bra. På fredag skulle jeg gjøre det store. I fjor gikk jeg, til meg å være, veldig fort fra Funder og inn og kom tidligere til mål i Torning enn jeg noen gang før har gjort, kl. 18.00. I år skulle jeg prøve å gå fort fra start for å komme enda tidligere inn. Jeg var raskere på alle rasteplasser og passerte Funder mye tidligere en jeg gjorde i fjor. Etter 4. rast sprakk jeg og fikk nærmest totalt stopp og mistet hele forspranget. Heldigvis ble jeg tatt igjen av Anna Møge som pigget meg opp og fikk meg med inn. Innkomst kl. 18.10. Neste år starter jeg oppkjøringen i Funder. Lørdag trodde en del at jeg var gal. Jeg startet i T-skjorte og kortbukse. Dessverre kom det et forferdelig regnvær. Da det begynte å regne fikk jeg en idé. Ved siden av meg gikk det en tysker med paraply. Jeg tok av meg min

T-skjorte og fikk ham til å legge den i spilene under paraplyen. Da var det en del som fikk seg en god latter da de fikk se meg i bar overkropp i regnværet og enda mer lo de da de fikk se hvor min T-skorte var. Etterpå var det deilig med tørr T-skorte. Nå gikk jeg så fort jeg kunne mot Viborg. Da vi var ferdig med innkomsten skulle jeg til Ørnhøj med buss. Dessverre sovnet jeg på buss-stasjonen og mistet bussen og måtte reise med annen ned til Herning og videre mot Ringkøbing. Jeg skulle gått av bussen underveis og tatt taxi til Ørnhøj, men buss-sjåføren var så grei at han etterpå kjørte meg med sin privatbil dit. Der skulle jeg gå 170 km rundvandrevej Trehøje. Rundvandringen består av 8 runder. 3 i Ørnhøj, 3 i Vildbjerg og 2 i Sørvad. Jeg gikk 2 sløyfer i Ørnhøj, 1 i Sørvad og 1 i Vildbjerg. Resten tar jeg neste sommer da det er 3 år å fullføre på. Jeg lå hele tiden på Ørnhøj hotell fra lørdag til fredag og for dette, med middag og dessert hver dag, kom det på alt i alt 1070 kr og det er det rimeligste jeg har ligget for i Danmark. Da det var et trivelig sted vil jeg anbefale til alle selv om man ikke skal gå rundvandring for det ligger meget sentralt i nærheten av Herning.

24. og 25. Juli var siste helg av ferien min. Lørdag gikk jeg en 10 kilometer i Ringkøbing og reiste så med tog og buss til Tversted ved Hirtshals hvor jeg gikk en kveldsmarsj. På søndag var det Tanisbuktmarsj. På alle marsjene var det mange norske og på søndag traff jeg også en del fra Niemegen. Etter marsjen måtte jeg dra raskest mulig til Fredrikshavn da jeg skulle med fergen

fortsettes side 24

Erfaringer – tips fra en "fersking"

Som fersk marsjdeltaker med bare 40 marsjer "i beina" siden jeg begynte å gå marsjer fast i mai i fjor vil jeg gjerne komme med noen betraktninger om erfaringer som jeg har hatt i denne tiden:

Generelt må jeg gi honnør til de som arrangerer marsjer. De fleste legger ned et betydelig arbeid med merking og opplysninger om marsjene slik at man får følelsen av at man er med på et "arrangement" og ikke bare er en raring som dilter rundt på veiene ei kveldsstund. Men noen få bør gjøre seg bedre flid med merkingen. Spesielt syndes det der hvor det er viktig å ha god merking: I veikryss og der hvor veien tar en "unaturlig" sving. Her har det flere ganger hendt at jeg har tatt den "naturlige" ruta, og dermed fått noen ekstra (kilo-)meter å gå. Positivt å rimme litt ekstra, men ergerlig når det skjer.

Løypene som velges er ofte en opplevelse i seg selv – selvsagt spesielt når man kommer utenfor byområdene. Foruten sommer- og vinterserier har jeg deltatt på alle de marsjene i fylket som jeg har hatt anledning til, og har sett steder i mitt fylke som jeg ikke har visst om en gang. Dette er etter min mening noe av det mest positive ved marsjene – man får del i en opplevelsesrikdom som er helt enorm.

Jeg kan imidlertid styre min begeistring når en løype er slik merket at man går deler av den to ganger, dvs. at man går

tilbake samme vei man kom. Jeg trodde jeg hadde lest at det ikke gikk an heller, men det er muligens feil. Så veldig spennende er det ihvertfall ikke.

Jeg har også merket meg at ingen marsjer skal ha like nummer. Jeg gikk en marsj under sommerserien i fjor som hadde samme nummer som en marsj i vinterserien i år, så en presisering her hadde kanskje vært på sin plass.

Jeg går først og fremst marsjer for å få litt trim, men jeg skal innrømme at det er gøy å få noe håndfast for det også. Spesielt når det er litt "uvanlige" medaljer og selvsagt når de er litt fargerike og forseggjorte.

En treffer mye kjekke folk når en er ute og går, og det morsomme er at jeg ofte treffer folk jeg ikke har sett på årevis ellers – samt overraskelsen over å treffe kjente som jeg ikke engang visste var turmarsjgåere.

Gåere ja. De fleste går, men hva "skal vi gjøre" med alle løperne med tunga ut av munnen som til stadighet "går" marsj. Jeg skal ikke underslå at jeg også har løpt noen meter ned en bakke e.l., men der er en del som løper fra "start til mål", og det er vel ikke akkurat det som er meningen? Enhver skal holde sitt eget tempo heter det, men joggere/løperessene har vel endel andre tilbud å nytte seg av?

Jeg forsøker å få med meg resten av familien som inkluderer kone og to barn

på 4 og 10 år, men må innrømme at det er litt vanskelig å motivere dem like godt som jeg er. Selv om alle har deltatt noen få ganger må jeg som oftest gå alene, og da hjelper det lite at jeg et sted leste at "man skulle gå MED familien, og ikke FRA familien".

Jeg har foreløpig holdt meg innenfor mitt eget fylke, men det hadde vært moro å deltatt på enkelte marsjer ellers i landet også, og så frister det jo å delta i utlandet da, men det får komme etterhvert.

Turmarsjnytt inneholder mye interessant stoff, men det har en form som på mange måter henvender seg mest til de "innvidde". Med det mener jeg at ting som står der forutsetter at du vet noe om emnet på forhånd. Det kunne kanskje også være på sin plass å skrive litt om de forskjellige seriene som arrangeres rundt om i landet. Likeledes kunne man skrevet litt om marsjklubber og hva som er fordeler (og ulemper?) med å være med i en slik – og hvor de finnes.

Jeg synes også det måtte være interessant med rapporter/oversikter fra fylkene. Hvor mange foreninger har vi hvert fylke? Hvor mange arrangementer? Hvilke fylker er "marsjfylkene" våre? Med andre ord – litt informasjon og statistikk. Og – hva kan gjøres for å bli bedre kjent blant folk flest. Hva vet Ola Nordmann om NFF?

Jeg kan gi et eksempel for å illustrere uvitenheten. Da jeg skulle delta på min første marsj spurte jeg en av damene som satt og tok imot startpenger hva disse deltaker- og kilometerbevisene

var for noe. Jo, fikk jeg til svar. Du begynner med deltakerbevisene og stempler for hver gang du går en marsj. Kilometerbevisene er noe som de ivrigste driver med dersom du vil samle kilometer etterhvert som du går. Men du begynner med det grønne!

Jeg fant fort ut at dette var feil, men når de som arrangerer marsjer ikke vet bedre kan vi da vente at folk flest vet hva en turmarsj er?

Dette ble kanskje veldig mye – og mye kritikk fra en "fersking". Men det er ment i beste mening. Turmarsjer gir meg så uendelig mye at jeg gjerne vil ha flere med meg – og da er der kanskje noen poenger her som er brukbare?

Terje Skretting

Takk for gode tips. Vi håper også arrangørene, samtidig som de leser dette tenker igjennom eget arrangement. Og vi kommer tilbake med stoff om de ønskede temaer. Red



Gå-trim



**Det kan lønne seg å ta kontakt
om du trenger:**

**PREMIER, MERKER
MEDALJER ELLER ANNET.**



aksess as

Verpet, 1540 VESTBY - Telefon: 64 95 13 60

Vennligst send meg Deres katalog!

NAVN: _____

ADRESSE: _____

POSTNR: _____ STED: _____ TLF: _____

AKTIVT TURMARSJMILJØ PÅ GOSSEN

Det er søndag ettermiddag, en vinter-seriemarsj er akkurat unnagjort. I dag var rammen om marsjen tildels snøfokk. Men det var en herlig tur med mye frisk luft. Det er en god følelse en har i kroppen etter en turmarsj, og en velfortjent dusj.

Hvem ga oss puffet til å komme ut av godstolen denne januarsøndagen?

Det var Aukra Marsjklubb!

Aukra Marsjklubb ble startet i 1991 og er bare et barn, et aktivt barn.

Aktive barn er positive, de gir liv også til omgivelsene sine.

Aukra Marsjklubb holder til på øya Gossen i Aukra kommune, som ligger 17 km fra Molde. Kjøreturen fra Molde inkludert ferge tar ca 1/2 time.

Klubben har litt over 20 medlemmer.

Klubben har kommet i gang med en rekke turmarsjaktiviteter.

Påskeliljemarsjen er klubbens varemerke. Den blir i år arrangert søndag den 24. april for 4. gang, og den har i snitt samlet ca 330 deltagere pr. år.

Navnet har den fått fra påskeliljene som vokser vilt på prestegårdssjodet, og er et syn for øyet når en passerer en tidlig vårdag.

Klubben arrangerer både vinter- og sommerserier. I vinterserien 93/94 er det satt opp 18 marsjer. 4 av disse er lagt til fastlandsdelen av kommunen. Dette er et forsøk på å få opp turmarsjinteressen der.

Også i år skal det arrangeres sommer-serie. Det er lagt opp til 10 marsjer.

På seriemarsjene er det mellom 30 og 40 deltagere. Ca halvparten av disse er medlemmer fra Molde Marsjklubb.

Andre turmarsjarrangementer er bl.a. Julemarsjen.

Vi må også skrive litt om klubbens store stolthet, rundvandringen. Klubben har nå i to år arrangert rundvandring. Det er opparbeidet 8 løyper med lengder fra 12 til 18 km, tilsammen 120 km. Disse løypene er lagt slik at de går forbi historiske steder, over øyas høyeste punkt, ned i fjæra til lune viker, over myrer og langs øyas veier. Start og innkomst for alle løyper er på Statoil-stasjonen midt på øya. Rundvandringen har samlet deltagere fra mange kanter av landet.

Dette er marsjer som du kan gå når det passer deg, mellom 1.juni og 15.august. Startkort får en kjøpe på Statoil-stasjonen. Det er bare å passe på å stemple før du går ut, skrive ned forskjellige koder underveis, og stemple ut når marsjen er over.

Det har også kommet deltagere fra Tyskland for å gå Rundvandring. Løypebeskrivelsene kommer i år ut også på tysk og engelsk.

Det var sist sommer lagt opp til at de som ønsket det kunne møtes ved startpunktet på torsdager kl 18.00 for å kunne gå ilag. Dette ble en kjempe-suksess, på noen torsdager var det opp

i 15 – 20 deltagere på disse felles-
turene.

På disse turene var også termosene med, og rasten underveis ble ikke mindre trivelig av den grunn. Det var også en trofast gjeng fra Molde som kom for å være med på dette. En fin måte å bli kjent med hverandre på, og det utviklet seg til et godt sosialt turmiljø.

Sist sommer var det ca 80 personer som fullførte alle løypene minst en gang.

Klubben har videre gjort vedtak om at de fra 1995 skal arrangere Rokta-marsjen. Dette er en minnemarsj etter frakteskuta m/s ROKTA fra Øystese i Hardanger, som forliste i Galleskjæra utenfor Gossen i april 1938.

Klubben hadde årsmøte 16.des. 93. På grunn av at de fleste i styret hadde vært med fra starten i klubben, ønsket de no avløsning, det ble derfor store utskiftninger i styret. Årsmøtet ble avsluttet med en fin sosial samling rundt en julemiddag på hotellet.

Vi takker det gamle styret for den meget gode innsatsen de har gjort for klubben. Ikke minst for de fine naturstiene og beskrivelsene som dere har laget til rundvandringene.

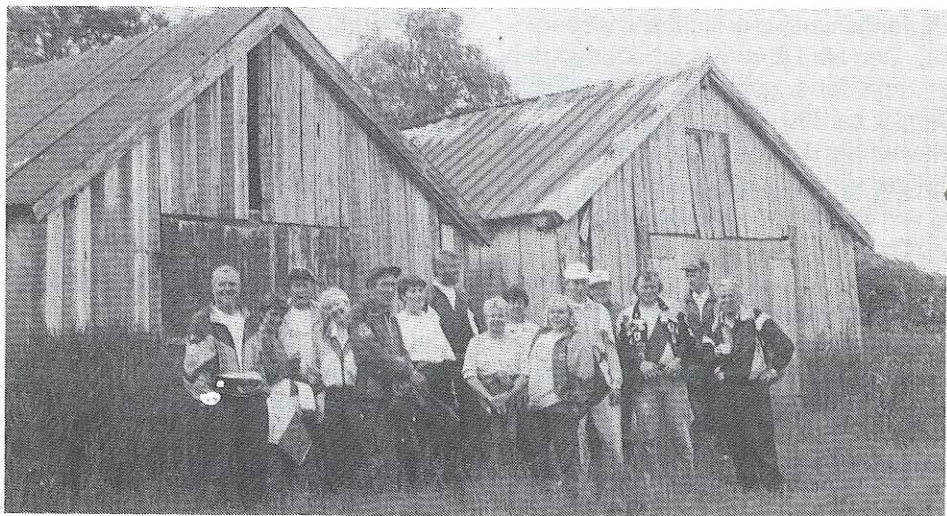
De har i tillegg til å gjøre en kjempeinnsats for oss turmarsjer markedsført kommunen på en verdig og fin måte.

Vi ønsker også det nye styret lykke til med arbeidet videre for klubben og turmarsjerne.

Vi gleder oss til et nytt og aktivt turmarsjår og håper at deltagere fra alle kanter av landet finner veien til Aukra og turmarsjløypene.

Vi gjør samtidig oppmerksom på at tlf.nr. til Gossen Rundvandring side 19 og Påskeliljemarsjen side 36 i terminlisten for 94 skal være 71 17 48 49.

Hilsen
Aase og Wilhelm



Bildet er tatt av Magne Varhaugvik på en av fellesrundvandringsturene. Det viser hvor kjekt vi hadde det.

BESØK TRØNDELAG I PINSEN -94

Fredag 20. mai:

Spacerturen (Kv), 4. gang

Starttid: 1800 - 2300

Løyper: 5 og 10 km.



Lørdag 21. mai:

Nordenfjeldske 24-timers Vandring, 5. gang

Starttid: Lørdag 0700 - søndag 0500. Start og avslutt når det passer deg. Siste innkomst søndag 0700.

Løyper: 5, 11 og 28 km. Gå så langt du vil. Ingen nedre eller øvre begrensning. 3 dagsstempler.

Startsted begge: Nyborg skole, Trondheim. Overnatting.

Opplysninger: Per H. Sæbø, telefon 7255-4140.

Arrangør: Nordenfjeldske Sang- og Spacèrgruppe

Søndag 22. mai:

Størenmarsjen, 14. gang

Starttid: 0900 - 1200. Løyper: 12, 14 og 22 km.

Startsted: Idrettsparken, Støren.

Opplysninger: Magne Skinderhaug, telefon 7243-1538.

Arrangør: Støren Sportsklubb / Trim.

Søndag 22. mai:

Inderøymarsjen (Kv), 5. gang

Starttid: 1800 - 2000.

Løyper: 5 og 10 km.



Mandag 23. mai:

Gullflyndremarsjen, 10. gang

Starttid: 0800 - 1200. Løyper: 5, 10 og 20 km.

Startsted begge: Inderøy Ungdomsskole. Overnatting.

Opplysninger: Kjell Sundfær, telefon 7415-3312.

Arrangør: Inderøy Røde Kors.

16 SOMMERSEIEN 1994

Serien arrangeres av nedenstående:

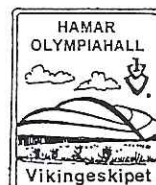
tx= antall turer

Medaljekrav:

Sølvmedalje, ha gjennomført minimum 6 turer

Gullmedalje, ha gjennomført minimum 10 turer

turer i andre serier teller med



50- FREDRIKSTAD	FRED HELMINSEN	1630 FREDRIKSTAD	69 32 20 41 P	T11
67- SKJETTEN	VIDAR ANDERSEN	2013 SKJETTEN	63 84 05 25 P	T12
38- KLØFTA	TOM JOHNSEN	2040 KLØFTA	63 98 21 66 P	T12
64- HEDMARK	EGIL STENSBY	2133 GARDVIK	62 97 42 76 P	T12
01- HEDEMARKEN 1	ANSTEIN SÆTHRE	2380 BRUMUNDDAL	62 35 54 80 P	T8
02- HEDEMARKEN 2	ARVID DANIELSEN	2400 ELVERUM	62 41 23 74 P	T8
03- LILLEHAMMER	HELGE ENGH	2600 LILLEHAMMER	61 26 98 40 P	T12
49- VESTFOLD	BJØRN KROKVIK	3290 STAVERN	33 16 87 79 P	T12
04- SANDNES-ONSDAG	HELGE ØSTEBØ	4016 STAVANGER	51 58 83 67 P	T10
05- ROGALAND	ODDVAR JOHANSEN	4056 TANAGNER	51 69 63 54 P	T10
63- ROGALAND KLEPP	KÅRE HØYLAND	4340 BRYNE	51 42 61 01 P	T9
46- HAUGE I DALANE	SVEINUNG VALLEHEI	4380 HAUGE I DALANE	51 47 60 16 P	T20
06- VA-MANDAL	SVERRE ODD TRONSTAD	4500 MANDAL	38 16 48 92 P	T17
07- KRISTIANSAND	JAHN-HELGE BRODERSEN	4630 KRISTIANSAND	37 02 14 71 A	T15
09-4 ARNA ÅSANE R.K.HJK	ERNST KRISTENSEN	5080 EIDSVÅG	55 18 99 66 A	T11
09-2 INDRE ARNA	RANNVEIG RIVENES	5265 YTRE ARNA	55 24 81 44 P	T18
09-1 AKSØY	BJARTE HAUGLAND	5320 KJERRGARDEN	55 14 70 81 P	T12
09-3 AUSTREVOLL	INVER VESTERÅS	5392 STOREBØ	56 18 01 68 P	T16
09-5 STORD	ARNE HOLM	5401 STORD	53 49 33 44 P	T16
59- MØRE OG ROMSDAL	ELIAS SÆTREÅS	6133 LAUVSTAD	70 05 51 33 P	T12
36- MØRE OG ROMSDAL	KARIN SÆTER	6264 TENNFJORD	70 21 32 81 P	T12
60- MØRE OG ROMSDAL	OVE RØNNING	6301 ÅNDALSNES	71 22 11 77 P	T12
52- MØRE ROMSDAL	BORGHILD ROSVOLL	6400 MOLDE	71 25 40 19 P	T10
35- MØRE OG ROMSDAL	ODDMUND VARHAUGVIK	6420 AUKRA	71 17 49 22 P	T10
68- MØRE OG ROMSDAL	ASBJØRN SKJEVIK	6456 SKÅLA	71 24 07 83 P	T10
11-5 LEVANGER	MAGNAR BAKKEN	7036 TRONDHEIM	73 45 34 P	T10
11-1 TRONDHEIM	MAGNAR BAKKEN	7036 TRONDHEIM	73 96 45 34 P	T15
11-2 STØREN	MAGNAR SKINDERHAUG	7090 STØREN	77 15 38 P	T8
11-9 ØRLAND BIL	KJELL AARSTAD	7130 BREKSTAD	72 51 23 88 A	T12
11-6 STJØRDAL	JOHAN PETTER MÆHRE	7500 STJØRDAL	-	T17
11-8 FROSTA TMF	PER AURSAND	7633 FROSTA	74 80 72 55 P	T10
11-4 VERDAL	BIRGER ROTMO	7650 VERDAL	74 07 21 98 P	T10
11-3 STEINKJER	AUD DAHL	7672 RØRA	74 15 45 91 P	T10
11-7 NAMSOS	ØYSTEIN PEDERSEN	7820 NAMSOS	74 27 38 41 P	T10
11-10 SØRFLATANGER	EILIF LEKNES	7844 SØRFLATANGER	74 28 88 32 P	T12
17- SALTEN/BODØ	PER JOHAN PEDERSEN	8021 MØRKVED	75 56 15 97 P	T8
18- FAUSKE	ANNIE NYSTAD	8200 FAUSKE	75 64 67 17 P	T8
45- HAMARØY	HENRY BRATLI	8294 HAMARØY	75 77 20 18 P	T14
19- SORTLAND	TORE HANSEN	8400 SORTLAND	76 12 31 59 P	T16
61- VESTERÅLEN	PER S NILSEN	8430 MYRE	76 13 33 29 P	T20
21- BØ VESTERÅLEN	ØYSTEIN STRANDBACK	8475 STRAUMSJØEN	76 13 87 47 P	T12
22- SKARSTEIN	PER INGE BERTHELTSEN	8480 ANDENES	76 14 52 48 P	T10
23- VESTERÅLEN	ARNE PEDERSEN	8480 ANDENES	76 14 24 40 P	T20
51- MELBU	GRETHE CELIUS	8490 MELBU	76 15 71 74 P	T16
69- HADSELØYA	KARIN ANTONSEN	8490 MELBU	76 15 76 93 P	T9
25- NARVIK	LISBET THORN BREDESEN	8501 NARVIK	76 94 53 11 P	T10
26- RANA	ERNST PEDERSEN	8610 GRUBHEI	75 13 26 21 P	T8
27- TROMSØ	HARRIET DAVIDSEN	9001 TROMSØ	77 68 31 49 P	T12
37- TROMS	BERNT JOHANSEN	9046 OTEREN	77 71 42 47 P	T10
28- MIDT TROMS	OVE WANG	9220 MOEN	77 83 14 09 P	T10
48- SØRREISA	HARALD GUNDERSEN	9310 SØRREISA	77 86 12 64 P	T10
30- BRØSTADBOTN	TELLA ISAKSEN	9340 BRØSTADBOTN	77 18 81 17 P	T10
31- MEFJORDVÆR	ASTRID ERIKSEN	9386 SENJAHOPEN	77 85 85 12 P	T10
32- HARSTAD	RIISE	9401 HARSTAD	77 07 58 42 P	14
33- KONGSVIK	JAN HANSSEN	9436 KONGSVIK	76 93 73 14 P	T20
58- KISTRAND	SIGMUND WILHELMSSEN	9713 RUSSENES	78 46 38 01 P/A	T12
47- ØST-FINNMARK	PEER HUSEBY	9910 BJØRNEVATN	78 99 84 22 P	T17

Velkommen til Wildenvey-marsjen

Søndag 15.mai 1994



Start og innkomst: MIF-huset, Hagatjernveien, Mjøndalen.

Marsjen går i dikterens hjemtrakter og passerer gården Portåsen.

Distanser: 10 km, 22 km og 30 km i skogsterreng, dessuten 10 km på asfaltert vei, som egner seg for rullestolbrukere.

Starttid: Kl. 0800-1300 for 10 km løypene
Kl. 0800-1100 for 22 km og 30 km
Alle må sørge for å være i mål innen kl.1500

Startkontingent: Voksne kr. 35.- barn under 17 år kr. 25.-
Marsjen går for 15.gang og de som har gått alle gangene, får en plakett, ellers får alle en jubileumspin ved siden av medaljen.

**VELKOMMEN TIL EN
AV LANDETS STØRSTE TURMARSJER!**

Opplysninger:
Einar Brandt, Rypevn 8, 3050 Mjøndalen. Tlf 32 87 71 53

Gaugen–Marsjen 1994

Nå er det mørke, snø og kaldt ute og det kan være en kald fornøyelse å gå turmarsj til tross for hyggen som følger med. Heldigvis går det mot lysere tider og våren er ikke langt borte og for oss i Gaugen så nærmer Gaugen–marsjen 1994 seg. Vi er i full gang med planleggingen og forberedelsene og vil invitere turmarsjere fra hele landet til den eneste 100 km på våre kanter av landet.

Nå er ikke Gaugen–marsjen bare 100 km, det går også ann å velge kortere løyper, ikke minst for å trekke med de som ikke er i form til å gå en 100 km på en forsvarlig måte.

I uke 22 arrangerer Sandnes noe de kaller for Sandnes–uka med mange festlige arrangement og mye folkeliv i sentrum og da spesielt på lørdag 4.juni

som også er dagen for Gaugen–marsjen. For å være med på å skape fest i Sandnes sentrum samtidig som vi skaper blest om turmarsj–sporten vil vi i år ha to startsteder, et på Austrått skole der vi vil ha hovedkvarteret og et i sentrum der vi spesielt vil legge vekt på å få med de som vil gå en kort løype. Vi synes det er viktig at vi viser igjen i nærmiljøet slik at flest mulig kan bli oppmerksom på turmarsjene og turmarsjmiljøet.

Vi ønsker derfor alle hjertelig velkommen til Gaugen–marsjen 1994 enten du vil gå 100 km eller kortere. Vi vil gjøre vårt beste for å skape fest omkring marsjen vår på begge startstedene og ser fram til mange deltakere både tilreisende og fra distriktet.

Sigvald Grøsfjeld

Hvordan få flere deltakere ?

dette spørsmål har vi stilt ofte,

og fra Sandnes har vi fått et godt tips.

Helse og trimtilbud i Helse– og Miljøbyen Sandnes.

Høsten 93 ble undertegnede i egenskap av daværende leder i Sandnes Tur og Trim kontakten av Kulturretaten i Sandnes kommune vedrørende et nytt trim prosjekt.

Dette prosjektet tok sikte på et trimtilbud til kvinner og menn over 30 år som følte seg i dårlig form og som ville bedre sin helsetilstand og forebygge plager i muskler og ledd.

Undertegnede "tente" straks på tanken og etter en liten telefonrunde til styremedlemmene var det full enighet

om at dette var noe for oss. Vi var med hver tirsdagskveld frem til jul. Det gav oss god mulighet til og informere, rettlede og ikke minst reklamere for vår unike sport, turmarsj.

Dette prosjekt ble så vellykket at det har fortsatt også i år, og på sikt så ser vi en potensiell turgåer i hver deltaker i prosjektet, samt deres venner.

Sandnes kommune er svært positive til turmarsj–tiltak og oppfordrer, reklamerer og informerer også om dette.

Odd A Tjelta

og vi gjengir her et utsnitt av informasjonen utsendt av Sandnes kommune.

Velkommen til Giskentrimmen

Giskentrimmen er etablert som et tilbud til deg som ikke har funnet din plass i idrettslag eller treningsstudio. Målgruppen er kvinner og menn over 30 år som føler seg i litt dårlig form og ønsker å bedre sin helsetilstand og forebygge plager i muskler og ledd.

I forbindelse med dette tilbudet ønsker vi å presentere sentralidrettsanlegget med de muligheter som gis til å legge opp trening etter eget ønske og behov. Ønsker du å gå tur eller jogge møter du kl.1730 og avgjør hvilken treningsform som passer deg denne dagen. Representanter for Sandnes Tur og Trim vil lede an på en kort rundløype i passe tempo og representanter fra Sandnes Gjesdal Handicapidrettslag legger opp varierende joggeturer etter behov.

I idrettshallen er det reservert for trim og mosjon i regi av fysioterapeut Birgit



HELSE- OG MILJØBYEN
SANDNES

Nesbø. Aktiviteten her starter kl.1800, så muligheten er god til å kombinere tur og jogging med aktiviteter i sal. Her vil en kunne få råd og veiledning til øvelser som kan hjelpe i forbindelse med ulike plager i muskler og ledd. En del av fotballbanen ved Giskehallen er også reservert dersom noen ønsker lett trim og fotballspill på banen. Videre gis det anledning til å benytte svømmehallen med badstu og solarium.

NFF har 40 medlemslag i Rogaland. I 1993 er det gjennomført 43 ordinære marsjer + serier og fellesmarsjer.

Registrert deltakelse - i tillegg til fellesmarsjene - er 20.955.

Turmarsjhelg i Nannestad

Lørdag 12.mars **STJERNEMARSJEN**

Søndag 13.mars **MUSIKKMARSJEN**

Start fra kl. 0900-1300, begge dager fra Eker Skole

Medaljer og IVV-stempling

Mulighet for overnatting fra fredag.

Arrangør:

Eker Preståsen Skolekorps Tlf 63 99 81 29

Marsj –klubber, –lag, –foreninger

Våre medlemslag – 465 i tallet, er en blanding av alle typer organisasjoner. Idrettslag, Speidere, Røde kors, Lions m.fl. Felles for dem alle er at de ikke har turmarsj som hovedaktivitet, mens marsj – lag, –klubber og –foreninger har turmarsj/folkesport som hovedaktivitet.

De siste årene har det blitt flere rene marsjlag. Det hender at en gruppe av et idrettslag bryter ut og danner eget lag. Det må være et tankekor for idrettslagene at marsjlagene ønsker å være "seg selv". Idrettslagene burde legge forholdene tilrette slik at også grupper som ikke driver med konkurranseidrett synes det er ok å være med i et fler-idrettslag. Men for oss i NFF er det bra, for selv om vi har mange flinke lag som arrangører, legger marsjklubbene som oftest "sin sjel i" arrangementer, driver god informasjon og rekruttering for turmarsj/folkesport generelt.

Hvorfor være medlem i en marsjklubb?

Det kan være mange fordeler: miljø, sammenkomster, informasjon, tilhørighet.

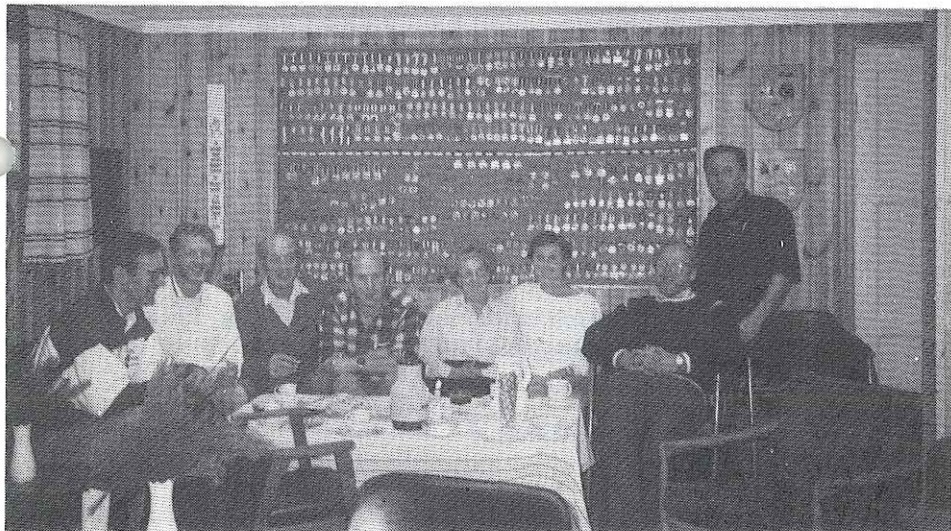
Kanskje laget også arrangerer fellesreiser til andre arrangement, og så er det jo helt naturlig at det er medlemmene som får tilbudet først.

Flere lag kjøper både turmarsjnytt og terminlister til alle sine medlemmer. Dette gir straks en form for tilhørighet, og medlemmene får noe igjen.

En del vil nok si, at dersom de ikke er medlem i en marsjklubb, får de heller ingen forpliktelser, tillitsvern eller spørsmål om å være funksjonær på et arrangement, men husk: dersom ingen vil ta tillitsvern eller være funksjonær, blir det heller ingen arrangementer!

Det er *ingen krav* om at man må være medlem av noe lag, men når vi får spørsmål, anbefaler vi likevel medlemskap i marsj –klubb, forening, –lag. Folkesport er like deler fysisk aktivitet og sosialt samvær.

se også side 28





marsjlaugget **TOLVER'N**

Arrangementer 1994

"BLOMSTRENDE SØRLAND"

- en vandring blandt blomster -
1. eller 2. juli 1994 - miniløype og 11 km
Ett dagsstempel.

"4DAAGSE NIJMEGEN"

For 16.gang:
Busstur 15. - 24. juli 1994
OBS: Innkvartering og priser som i 1993!

"TOLVER-TRIPPELEN"

19.- 21. august 1994
1, 2 eller 3 dager.
12 km, 12/ 24/ 36 km, 12/ 24/ 36 km.
Løyper hovedsaklig i flott turterreng
Overnatting. Kantine

Se utlagte programmer, eller skriv/ ring:
Marsjlaugget TOLVER'N
Postboks 156 - 4601 Kristiansand
Tlf. 38 09 44 41 - Karsten

DU SKA FÅ ET ÅR I MÅRÅ...

*(Sang til avslutning av Friluftslivets År, Drøbak 11.12.93
av Morten Dåsnes, Friluftsrådenes Landsforbund,
melodi: "Du ska få en dag i mårå..")*

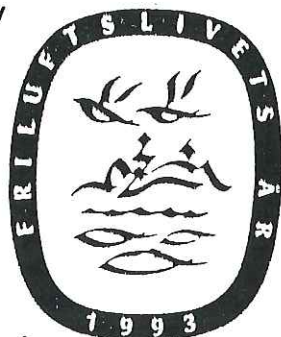
Det var en gang en Statsråd og han gikk og var så lei
Hæin skulle fremme friluftsliv, men Sigbjørn hæin sa nei
Hæin lagde fine planer, skreiv på meldinger og sleit
men så hørte hæin et sus som i fra Hvalstadåsen dreiv
Du ska få et år i mårå som reint og ubrukt står
og det må døpes Friluftslivets År

Og da kæin du rette opp att æille budsjett frå i går
og da får du det så godt i mårå kvell,
Så ska vi skrive pene ord i Dabla'bilaget
så ska du høre ropet inn til Myntgata som sist
Du ska få et år i mårå som reint og ubrukt står
hvis vi får peng med frie rammer tel

Og så vart året innvia med fest og stor ståhei
Folk gikk på tur, var ikke sur, men Thorbjørn hæin sa nei
Hæin hadde vondt i beinet "dette blir ei friluftsliv-år"
Men da kom det inn til Myntgata ei melding der det står
Du skal få en dag i mårå som rein og ubrukt står
den er en del av friluftslivets år

Og da kæin du rusle opp att æille turer frå i vår
og da får du det så godt i mårå kvell
og om du itte greie det og æilt er like trist
så ska du høre ropet inn til Myntgata som sist
Du kan gå en tur i mårå i rein og frisk natur
med ferdselsrett og fylte bæerspæinn tel

Og nå er året omme, æille penga har gått ut
for FRIFO også Friluftsråd har lokka folk flest ut
Vi syns at det blei mye gjort, at året vårt var topp
og nå høres det på ny et sus frå Hvalstadåsens topp:
Vi vil ha et år i mårå som reint og ubrukt står
Og vil bruke det som friluftslivets år,
men da må du rette opp att æille budsjett frå i går
for da får du det så godt i mårå kvell,
og om du itte greier det og æilt er like trist,
så ska du høre ropet inn til Myntgata som sist.
Vi vil gå en tur i mårå i rein og frisk natur
med ferdselsrett og fylte bæerspæinn tel



om ettermiddagen. Da var det slutt på Danmarksoppholdet for i år.

Utover i august var det en del mindre turmarsjarrangementer før jeg deltok på Sandefjordstieren. I år var det bl.a. nytt startsted noe som førte til at en del av løypen var lagt om. Jeg nøyde meg med 65 kilometer og hadde stort sett en fin tur. Helgen etter skulle jeg vært en tur til København men desverre ble turen avlyst. Jeg meldte meg deretter over på en tur til Osterøy i Bergen kommune. Vi var 10 stykker som hadde leid en minibuss. Det begynte dårlig. Arild skulle hente bilen i Oslo men måtte vente en time på bussen da den måtte repareres først. p.g.a. trafikk-kaos ble han enda en time forsinket ut av Oslo. Vi kom derfor alt for sent av gårde og mistet fergen fra Utne. Vi måtte derfor kjøre på østsiden av Sørfjorden forbi Kinsarvik og ta en ferge som brukte 10 minutter over. Dessverre ble jeg og to til sittende for lenge i salongen og rakk ikke å komme i land på den andre siden. Jeg gikk derfor opp til broen og banket på ruten. Da kapteinen åpnet fortalte jeg som det var og spurte om han ikke kunne snu båten. Han var grei og sa ja og kjørte tilbake igjen med oss til stor glede for to bilister som egentlig var kommet for sent. Vi dro deretter videre men kom alt for sent til fergen over til Osterøy så vi måtte sove delvis i bussen og delvis utenfor på fergeleiet. Kl. 6.00 kom vi over og dro til skolen hvor vi satt og ventet til vi så at folk var våkne. Kl.9.00 kjørte vi med buss oppover til fjellet. Så startet klatringen. Jeg merket godt at det hadde blitt lite søvn og slet for å holde følge. Etter middagsrast gikk det bedre og jeg lå

nå i tet. Men hastverk er lastverk. Plutselig skled jeg i en skråning og smerten for gjennom kroppen. Noe var galt og vi fant fort ut at jeg ikke kunne fortsette fjellturen. Ernst som var leder fikk to mann til å ledsage meg raskeste vei ned. Jeg slet meg av gårde men det gikk alt for sent og snart tok Ernst og en del av de andre meg igjen. Vi fant ut at dette ikke gikk. Heldigvis hadde Ernst en meis med lange utstikkere på. Han tok av sekken og brukte den som bære. Desverre beholdt han for få folk da det kun var fem-seks stykker til å skifte på bæringen. De gjorde en kjempejobb da det var et fryktelig terreng og meget vanskelig å bære. Da vi kom ned av fjellet var det heldigvis en hytteeier som rodde meg over to vann som det gikk en kanal imellom. Ellers tror jeg ikke det hadde vært mulig å bære meg til bygds da de var så slitne ved vannet. Da vi kom ned viste jeg ikke hvor skadet benet var så jeg dusjet på vanlig måte og reiste ut og spiste middag. Sent på kvelden kjørte Ernst meg til lege (jeg vil berømme Ernst og de andre for måten de taklet uhellet på) som skaffet meg rekvisisjon til legevakten i Bergen dagen etter. Der fikk jeg vite at det var brudd. De ville legge meg inn på Haukeland sykehus noe jeg var svært lite lysten på så jeg fikk dem til å ordne med innleggelse på sykehuset i Skien. Jeg møtte derfor de andre som avtalt på en jernbanestasjon i utkanten av Bergen og kjørte med dem hjemover. Turen gikk fint med bl.a. en stopp på Botn skyss-stasjon på Haukeli for middag. Kl. 11.30 stoppet bussen foran sykehuset i Skien og nå ventet et lengre opphold fra vandreveien med unntak av noen få turer med Odd for å hilse

på kjente var det bare å ta det med ro. Jeg gjorde ett unntak første helgen i november. Da gikk jeg støvlemarsjen. Da jeg ikke torde gå så langt på det vonde beinet gikk jeg mesteparten av marsjen på krykker og ett ben.

Med ønske om ett godt nytt vandreår.

Med turmarsjhilsen
Helge G. Andresen

nnlegget er noe forkortet Red.

DEN SMARTE BETALINGSMÅTEN

Skaff deg en postgirokonto!

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

Spør på posten!

**PRIVAT
GIRO**
- kontoen er gratis

Ettertanker

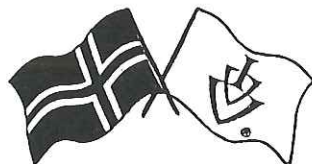
Vi er kommet godt igang med ett nytt marsjår, men likevel så vil en nok av og til tenke litt tilbake på det som har skjedd i løpet av året som gikk. Og det kan nok tenkes at en gremmes litt over ett eller annet som er sagt eller gjort, som en gjerne skulle vært sagt eller gjort på en annen måte. Men det nytter ikke og angre etterpå, for da er det forsent. For det som er gjort eller sagt er det ingenting å gjøre med i ettertid, en får heller ta lærdom av det og unngå slikt flere ganger. For jeg kan nå selv ikke gå fri fra slikt. Men det som oppveier det hele er jo de mange hyggelige mennesker som en treffer rundt om. Og enkelte av dem blir en

tålig godt kjent med etterhvert, og som en setter pris på å treffe igjen. For en har jo bare godt å komme seg ut på tur til andre marsjer enn dem som foregår i ens eget nærmiljø, for hvis en ikke kommer seg ut til andre steder og marsjer så har en gjerne litt for lett for å komme dit hen at en ikke syntes andre er noe og en har gjerne lettere for å gå trett og lei hele marsjmiljøet. Så det er så absolutt å anbefale at en tar med seg enkelte marsjhelger ett eller annet sted i landet i løpet av året. Og en og annen marsj kan nok kombineres sammen med ferier eller andre fridager. For det å komme bort fra sitt nærmiljø en gang iblandt er ikke å forrakte.

Charles Alfsnes

NY FLAGGPINS

Kan bestilles direkte fra NFF
Kr. 20.- Bruk postgiro 0801 390 1733
NFF, Boks 147, 1471 Skårer



På bakgrunn av en artikkel i Norges Gang- og Turmarsjforbunds blad "På gang" nr 6/93 så vi det 13. jan 94 nødvendig å sende brev til NGF, med en rekke korrigeringer til artikkelen:

3-dagers marsj på ISLE of WIGHT

Artikkelen er skrevet av styremedlem Per Bentsen, og den gir så mye feil informasjon at også NGF bør være interessert i å rette opp. Norges Folkesportforbund ønsker i alle fall å få korrigering i førstkommande utgave av På Gang.

Vi har ikke for vane å skrive av andres artikler eller terminliste, så vi nøyer oss med et utdrag av artikkelen:

"Turmarsj i England er det ikke ofte vi går; i år kom vi oss avgårde til Isle og Wight for å være med i 3 dagers-marsj"

- Artikkelen er skrevet i "vi stil" og forfatteren sier "i år" underforstått 1993, men han kan neppe ha gått marsjen eller vært med på turen som fant sted i 1986. Kanskje forfatteren bare har foretatt en omskriving av artikkel i Turmarsjnytt nr 3 1986?

Videre sier han "Det var hele 60 nordmenn som tok turen til England denne påsken" - og "vi møtte opp på Fornebu".

- Horten Marsjklubb arrangerte turen i 1986. Det var omlag 150 nordmenn med på fly som for øvrig tok av fra Gardermoen. Og målet var den 1. 4 dagers marsjen på Isle of Wight. 3 dagers marsj har det iflg engelskmennene aldri vært.

"Til å være i England var 700 deltakere ganske imponerende.."

- Det var i 1986 omlag 350 deltakere, året etter gikk deltakelsen opp til 375 for deretter å gå ned til 270 og 330 før ny rekord ble satt i 1990 med 475 deltakere. Så hvor har man fått 700 deltakere fra?

"Problemer med IVV

"Arrangørene på Isle of Wight var dyktige på alle måter, men marsjen ble dette året for første gang arrangert som IVV-marsj...."

"De hadde blitt fortalt at det skulle komme minst dobbelt så mange deltakere når de hadde IVV å tilby. Det gjorde det imidlertid ikke. Ca 700 deltakere var det de alltid hadde hatt på denne marsjen. Så det var første og siste gang med IVV".

- Det er normalt at en ny arrangør har innkjøringsproblemer med IVV-systemet. Og det var første året som IVV-marsj. Arrangøren ble medlem av det engelske folkesportforbund i 1986, og har hatt IVV-stempling på marsjen i alle år.

- hvordan kunne man vente dobbelt så mange deltakere når marsjen ble arrangert for første gang?

Vi registrerer at første gang man i På Gang omtaler IVV-stempling er man svært negativ - og omskriver fakta som det passer best.

I 1994 blir marsjen for øvrig arrangert fra 1. til 4.april, arrangør er Wight Choice Walking Club.

TURMARSJER I TROMS 13. 14. og 15.MAI

Vi starter fredag kveld med

HEGGELIAMARSJEN kl.1800-2100
Heggelia IL

Fortsetter lørdag med

BARDUFOSS LOTTEMARSJ kl.1000-1300
Bardufoss Lotteforening

En god hvil med kaffe og vafler, før neste marsj

BARDUFOSSDILTEN kl.1600-1800
Bardufoss Postkontor Velferdsforening.

En god natts søvn før vi avslutter på søndag med

BARDUFOSS POSTGIROMARSJ . . . kl.1000-1200
Bardufoss Postkontor Velferdsforening.

En-gangstilbud heng på!

College-genser - grå med blå trykk -
meget fin genser - sier de som har sett den

Benytt sjansen, den kommer ikke igjen

Str: S-M-L-XL/XXL

Pris kr. 125.- + porto som er:

- for 1 stk kr. 29.-
- 3 eller flere til samme adresse kr.34.-

*Tilbudet gjelder bare til 31.03.94 -
levering ultimo april*

Bestill/betal til Postgiroknt: 0801 3 90 17 33



**Norges Folkesportforbund
Boks 147, 1471 Skårer**

Info 1/94

Nytt fra forbundsstyret og kontoret

Velkommen som medlemmer i NFF

603 BRANE IL
GEIR HUSEBY,
ERLING MAULANDSV 39
2250 ROVERUD 62 82 60 14

605 LYNGSTUVA SK
VIGGO FAGERVOLL,
9068 NORD-LENANGEN
77 71 31 92

604 BESTEMORFESTIVALEN BODØ,
TURID HØYERSTEN HOLM
BOKS 833, 8001 BODØ 75 52 44 96

Ledermøtet i Tromsø – 19. og 20. mars 1994

Fra møteprogrammet nevnes:

- Statusrapportering
- Gjennomgåelse av retningslinjene for gjennomføring av IVV-arrangement
- Regioner som formelt organisasjonsledd
- NIFs strategidokument for "Mosjon mot år 2000" hvilke konsekvenser får dette for NFF?

- NFF langtidsplan 1995–2000, markedsføring, mål, økonomi og utdanning

Hva byr fremtiden oss? Ja det blir spennende, og i Tromsø får vi anledning til å diskutere og gi innput til det videre arbeide, for at forbundsstyret kan legge frem de konkrete forslag for forbundstingent '95 i Stavanger.

Medlemskap

Jfr NFFs lov § 2 – utsnitt:

"NFF er en sammenslutning av lag eller gruppe av lag som har folkesport på sitt program."

Enkeltpersoner kan således ikke være medlem av forbundet. Vi får en del telefoner fra folk som har tegnet abonnement på Turmarsjnytt og så sier de "er medlem". Disse henviser vi selvfølgelig til nærmeste marsjklubb/lag. At folk tar feil, og sier de "er medlem" har vi igrunnen ikke så store problemer med å forstå.

Men da vi fikk telefon fra en marsjklubb som spurte "Må vi ta imot medlemmer, er vi nødt??" – da var det vi begynte å lure, for jfr Basislov for medlemslag § 3.1 "Alle som

lover å overholde lagets og overordnede myndigheters lover og bestemmelser kan bli tatt opp som medlem" – mener vi at saken er enkel, og selvfølgelig må laget ta medlemmer, hvis man da ikke kan henvise til f.eks. disiplinærforføyninger, ikke betalt kontingent eller lign.

Husk – et lag "tilhører medlemmene."

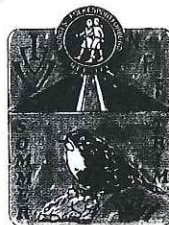
Forandringer og tilføyelser til terminlisten 1/94

OBS! feil i vår terminliste side 6 – priser:
Maksimal startgebyr for 2 dagers marsj er:
 - Voksne kr. 50.- Barn kr. 35

25.03	TØNSBERGMARSJEN, Ve, KV, Arr Gilde BIL,	33 36 87 79
01.04-	til 30.09 RUNDVANDRING I HÅ KOMMUNE Arr Nærbø IL,	51 43 37 89
17.04	NORDHORDALANDSBRU-MARSJ, Ho Arr Bjørnar IL	55 24 81 44
22.05	TRONDENESMARSJEN, Tr flyttes til 29.05	
28.05	SVEN SVENSSON's MINNEMARSJ, Øs,	69 32 20 41
05.06	FARRISMARSJEN, Ve. Nytt startst: Losjen Nybrott, Larvik	
09.07	BUSMARSJEN, MR flyttes fra 25.juni.	Nytt t.71 69 07 10 p
21.08	GULSETMARSJEN, Te, den lange løype er kortet ned til 19 km	
11.09	VENNESLAMARSJEN, VA, hadde 583 deltakere i 93, og ikke som skrevet i terminlisten 81 (vi beklager)	
11.09	ROSEMARSJEN, MR, får ny starttid: kl.0900	
30.10	FENRINGEN, Ho, flyttes fra 06.11	

og til alle som har spurt om "pins-systemet" for Vårsleppet og Sommertrimmen er svaret at det blir utgitt en ny pins hvert år. Arrangører som henger seg på senere år, vil få sjansen til å begynne med 1.pins.

Spesialtilbud om å bli medarrangør er også gått ut til en del barnehager- skoler, som har mange muligheter for arrangement i åpningstiden – men vi oppfordrer likevel igjen alle lag som ønsker å aktivisere seg med de tilbud Vårsleppet og Sommertrimmen gir, ta kontakt med de lokale barnehager-skoler, kanskje dere da får eksta mange små hyggelige deltakere.



FYLKESMERKER

Har ikke arrangøren merker for salg?

Kjøp direkte fra NFF

Kr. 20.- pr fylke. Kr. 30.- for NFF/Norge (toppen)

Bruk postgiro 0801 390 1733

NFF, Boks 147, 1471 Skårer



Nye landsomfattende fellesmarsjer

VÅRSLEPPET

Arrangeres i tiden: 22.april til 22.mai

Ny pins-serie selvfølgelig med vårbloster og hva er mer vårlig enn Lovetann, Skogstorkenebb, Blåklokke, Blåveis, eller Bekkeblom

Ved påmelding for 22.mars vil arrangementet bli med på arrangørlisten som sendes til alle arrangementer i april/mai

SOMMERTRIM

Arrangeres i tiden. 25.mai til 25.juni

Ny pins-serie med fuglemotiv, Selvfølgelig starter vi med Fossekallen som jo er vår nasjonalfugl.

Og vi fortsetter med Ørn, Lundefugl, Rype og Tiur.

Ved påmelding senest 25.april vil arrangementet bli bekjentgjort i Turmarsjnytt nr 2/94

og husk!

for *begge* marsjer gjelder:

Alle lag, organisasjoner og institusjoner kan bli vår medarrangør.

Arrangørinnbydelsen er utsendt!

Meget fine pins til *alle* deltakere!!

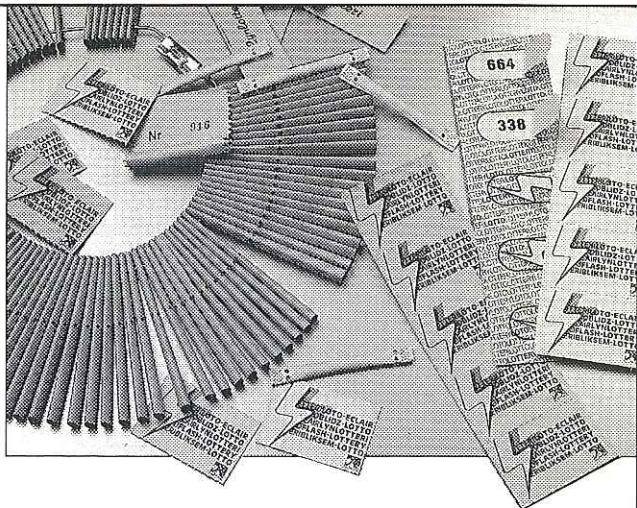
Penger til driften - er det problemet?

I så fall er mulighetene for lotteriinntekter mange og store . . .

Som spesialbedrift har vi alt av lotteri- og bingo-materiell og et variert utvalg av gode gevinster.

Ring og be om forslag og tilbud.

Kontakt oss gjerne før lotterier planlegges endelig. Vi deler gjerne vår innsikt og erfaring i lotterispørsmål - også det som gjelder lotterilov og forskrifter - slik at fallgruber og tidsspille kan unngås.



RINGEN FORLAG A/S

Postboks 6339 Etterstad, 0604 Oslo.

Besøksadr.: Etterstadsløtta 3.

Tlf.: 22 67 90 66 - Fax: 22 67 90 85

TURMARSJ I TØNSBERG 25.MARS 1994

Startsted:	Eik Idrettshal	Premiering:	Slottfjelltårnet i bronse
Starttid:	Klokken 1700-1900	Startkontingent:	Voksne kr. 40.-
Løyper	"mini" og 10 og 15 km		Barn / pensjonister kr.25.- IVV-stempel kr.10.-



Hjertelig velkommen både store og små !

GILDE VANDREGRUPPE

Tlf. 33 36 87 79



Neste nummer av Turmarsjnytt utkommer uke 20/94

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 10.april

Vi gjør oppmerksom på at artikler som blir brukt i bladet står helt for den enkelte forfatters regning og behøver nødvendigvis ikke være i samsvar med forbundsstyrets syn i de forskjellige saker. Innlegg kan sendes inn under merke, men redaktøren må ha navn og adresse på innsender.

SKRIV TIL OSS!