

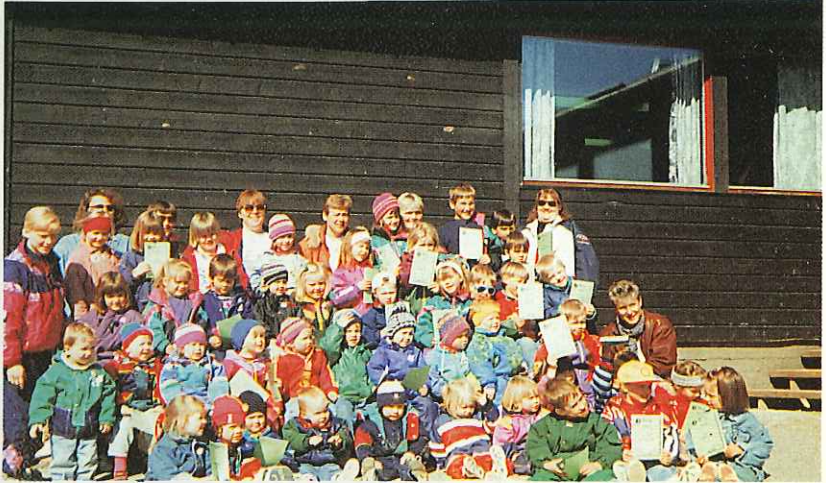


# Turmarsj-nytt

NR. 3

ORGAN FOR NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 16



**Vårslepp for Honningsvåg  
Barnehage og  
barnehagene på Ekeberg i Oslo**



SEPTEMBER 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



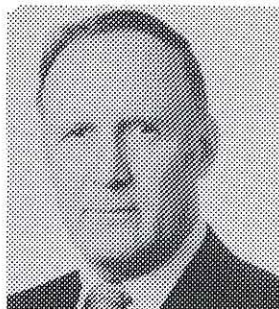
VI HAR ERFARINGENE OG PRODUKTENE  
– DU HAR BEHOVET

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. Telefax: 66 98 20 88.

# Presidenten har ordet



"Retten til fri ferdsel i utmark i Norge er under press. Men tverrpolitisk enighet og turfolks bevissthet gjør at loven trolig står trygt." Dette mener amanuensis Håvard Steinsholt ved Landbrukshøgskolen på Ås.

Loven kom i 1957 for å lovfeste noe som var en sedvanerett. Intensjonen var å få en lov som skulle klargjøre og regulere forholdet mellom landbruk og friluftsliv. I den senere tid har det vært forsøkt innført egenandel ved skigåing. Dette vil i såfall bryte både med intensjonene bak Friluftsloven og folks identitet til friluftsliv. Innføring av "bompenger" vil klart møte liten velvilje blant friluftsfolk generelt.

Til nå har diskusjonen dreiet seg om skiløyper og skigåing. På sikt kan det ikke utelukkes at spørsmålet også utvides til å omfatte fotturisten. Skjer dette vil vår virksomhet stå i fare. Den frie natur er jo vår idrettsarena.

At vi ber de respektive grunneiere om tillatelse til å gjennomføre arrangementene er selvsagt. Likeså at vi rydder etter oss. La derfor ikke mislighold av det selvsagte fremskynde en evt. diskusjon om "bompenger" ved våre arrangement. Vi bør for øvrig være våkne også i lokalt sammenheng dersom diskusjonen oppstår.

Til slutt: vel overstått sommer og god marsjhøst.

Med folkesporthilsen  
Odd Ivar Ruud



**NORGES FOLKESPORTFORBUND**

**Boks 147, 1471 Skårer**

**Tlf 67 90 55 36 – Fax 67 90 91 44**

*Redaktør: Jan-Kåre Martinsen – Tlf 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.

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret

Annonser angående turmarsjer – kvartside kr. 225.–



# Ole Reidar Hardhaug fra Modum

En kjekk gutt på 20 år

Ole Reidar er født med Downs syndrom, men han har et enormt pågangsmot, og har trent seg opp til å gå 10 km, og dermed har han også sørget for at hans foreldre har kommet i god form.

Først var 10 km for langt, men etter et års tid gikk Ole Reidar fint sine 10 km, for IVV-stempel og folkesportmerker er han meget stolt over å få. På vårt spørsmål om hvilken marsj han likte best, var svaret "Wildenveymarsjen, for der er det bakker og der kan jeg gå fra mamma og pappa".

Han er for øvrig en aktiv ung mann, bowler, spiller fotball, svømmer litt og er med i musikkgruppe, har lært seg å spille gitar etter farge system. Har hest og steller pent med denne, deltaker i Buskerud lekene. Men turmarsj er han spesielt glad for og han kunne gå

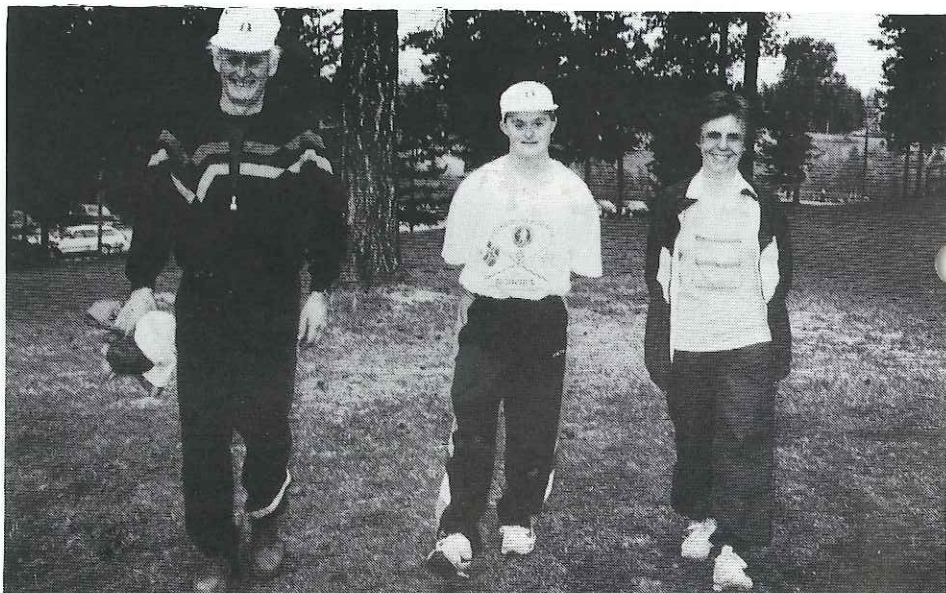
turmarsj hver dag, for da blir han sterk og får store muskler, han liker å gå i skogen. Og når alt dette er sagt, kan vi tillegge at han også er meget huslig og flink til å hjelpe til hjemme. Det siste året har han gått på Prosjektgruppe for HVPU innen videregående skole.

Hvordan begynte så Ole Reidar med turmarsj?

Vår nabo er leder i Modum TMK og hun sa at det var noe for meg og mine foreldre, så vi ble med.

Og hvilke marsjer går familien Hardhaug? Vi går i Modum og holder oss stort sett i Buskerud og Vestfold, forteller foreldrene, vi vil ikke kjøre så altfor langt for å delta, og vi trives med de tilbud som gis i vår nærhet.

bis



Sommertrinmen '94 - Fam Hardhaug på marsj

# Folkesport er for alle, sier vi



*Nina Søgaard og Ingrid Undheim fra Buskerud Vanføreheim deltok også i Sommertrimmen på Modum*

Men er vi som tilrettelegger arrangementene flinke nok, til å ta hensyn til at vi ikke alle har *samme utgangspunkt?*

På Modum har man tatt hensyn. En del av løypen er også lagt opp med tanke på rullestolbrukere, rasteplassen er plassert slik at *alle* kommer forbi, og at *alle* følges av et stykke, og på Modum har man flere fornøyde deltakere med handikap som gir klart uttrykk for at *turmarsj det er noe de liker.*

Det kreves tilrettelegging fra arrangørens side, og det kreves samarbeide med de som jobber i institusjoner og med pårørende, men hva er arbeidet når vi ser hvor fornøyde og glade mennesker med handikap er for å delta i turmarsj. En prat med Ole Reidar gir stoff til ettertanke.

For å få med flere handikappede mener Reidun Hardhaug (mor til Ole Reidar) at arrangørene skal ta kontakt med HVPU-arbeidssenterne i kommunen.

## **Folkesport er for alle, men husk det er opp til arrangørene og sørge for at *alle* får tilbudet.**

# Hedersmerke i gull med Diplom.

Andreas Ommundsen, Kristiansand, passerte 1.mai de 70 år, og ble tildelt forbundets høyeste utmerkelse: Gullmerke med Diplom.

Andreas var med å stifte forbundet 25.januar 1975 og var nestformann i 8 år - fra 75 -82, en av gutta i "gjengen". Han var i 1969 med å stifte Sørlandsmarsjen. Han har vært formann og nestformann i Sørlandsmarsjen. Han har vært med i ledelsen for Kristiansand Marsjforening i en årrekke, og han er nå med i Tolver'n og forbundets appellutvalg

AO har et problem. Han har så vanskelig for å si nei, og i forbindelse med "Blomstrende Sørland" juli '94 i Kr.sand skulle det jo også være marsj, så arrangøren gikk jo selvfølgelig til Andreas - og turmarsjen Blomstrende Sørland så dagens lys.

Hvor mange tusen krus saft og hvor mange pølser han har skåret opp på Tolver'ns rasteplass i Nijmegen det er ikke godt å tippe, men vi har fått mange henvendelse om hvor godt det under "4-daagse" er å komme til Tolver'n m/Andreas & Co på rasteplassen.

Altså stadig en aktiv herre som mener at det var lettere før han ble pensjonist, for da hadde han i alle fall fri i helgen.

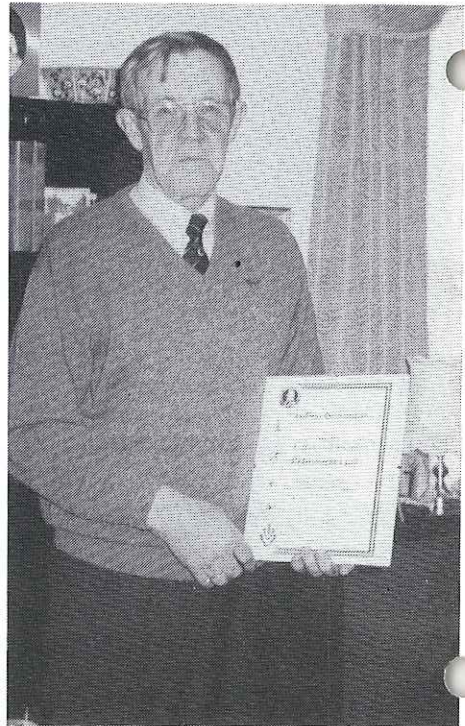
Fru Rigmor var involvert i alle hemmelighetene som "gjengen" hadde for 1.mai, så i nærvær av 10-12 bløtkakespisende marsjvenner fra Kr.sand klubbene overrakte Birgith på forbundsstyrets vegne merket til Andreas.

Takk for innsatsen og gratulerer med Gullmerket, vi vet at du allerede er igang

med planlegging av Nijmegenturen 1995, så hold endelig farten oppe.

Forbundsstyret

"Gull-klubben" består nå av: Robert Schjevik, Trondheim, Roald Drivdal, og Andreas Ommundsen Kr.sand.



Til Norges Folkesportforbund

Jeg takker hjertelig for blomsterhilsen til min 70 årsdag.

Jeg takker også for tildelig av forbundets hedersmerke. Jeg er stolt over og slutte meg til rekken av dem som bærer dette.

Jeg satte stor pris på at dere sendte Birgith til og overrekke.

Beste hilsen Andreas Ommundsen

## **PRESSEKLIPP**

# **Pressepris til SVA**

*av Frode Hansen ( 5.mai 94)*

Dagens selvskryt; Sør-Varanger Avis har fått Norges Folkesportforbunds pressepris i 1993. Prisen får vi på grunn av vår fylldige dekning av turmarsjer.

Det er nærmere 500 klubber som driver med turmarsj i Norge, og alle prøver selvfølgelig å markedsføre seg på best mulig måte. Noen aviser er imidlertid bedre enn andre til å skrive om turmarsj. Derfor gir Norges Folkesportforbund årlig ut en pressepris for å motivere avisene.

### **SVA**

Og for 1993 får vi i Sør-Varanger Avis prisen. Årsaken til dette er våre mange reportasjer om Bjørnevatn ILs turmarsjer. Spesielt har våre artikler fra sommerens vakreste eventyr, "Malmgangen", "Veien til Ishavet" og "Russlandsmarsjen" blitt godt mottatt i forbundet.

- Gjennom de utklipp vi i flere år har mottatt fra Bjørnevatn IL ser vi at dere virkelig har gjort en kjempejobb for turmarsjene. Det har så utrolig mye å si for saken, og ikke minst for arrangøren, at pressen følger opp, heter det i brevet fra Folkesportforbundet.

Det var Ørn Andersen og Peer Huseby fra Bjørnevatn ILs marsjgruppe som hadde fått det ærefulle oppdraget å overrekke prisen til redaktør Randi Fløtten Andreassen.

Hva prisen var? Jo forbundets helt spesielle lysestake og mange takksigelser.



*Pris: Sør-Varanger har fått Norges Folkesportforbunds pressepris i 1993. Det var Peer Huseby (th) og Ørn Andersen fra Bjørnevatn IL, som overrakte prisen til AVAs redaktør, Randi Fløtten Andreassen.*

**Fra Asker og Bærum Budstikke har vi klippet.....**

## **Svett marsj-utfordring**

*av Freddy Nilsen (tekst og foto)*

- Nei nå går det for langt. Umulig å konkurrere i denne heten, var en kommentar som ble overhørt i går på Rud Hauger. Og langt gikk de, de over 60 deltagerne i onsdagens Sommermarsj. Hele 10,3 km, for å være nøyaktig.

Bærum Turmarsj Klubb avholdt sin fjerde konkurranse i sommerserien, av i alt 11. Den neste muligheten byr seg 3. august.

Hvis man da ikke ønsker å delta et annet sted. Sommerserien arrangeres nemlig over hele landet, og det spiller ingen rolle hvor man er med. Men man

må ha vært med på seks av marsjene for å få sølvmedalje. Gull oppnås etter 10 fullførte marsjer.

Vi ønsket å ha et lokalt tilbud, så folk ikke skulle behøve å reise land og strand rundt for å bli med. Derfor søkte vi om å få et arrangement til Bærum sier Knut Stunner, Ivar Aalbu og Alf Løcka. Det er disse tre som står bak ideen.

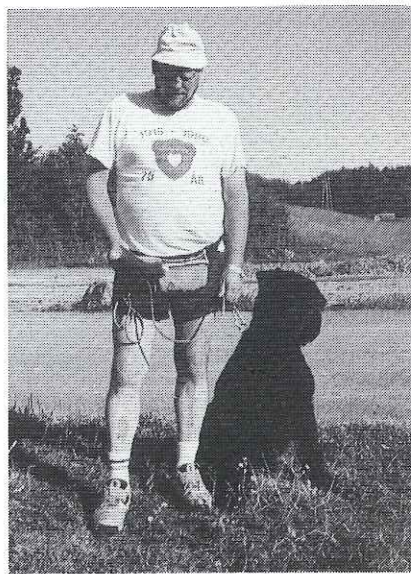
Og sambygdingene møter villig opp når BTK har noe å tilby. For 14 dager siden var det 72 deltagere. Denne gang hadde i overkant av 60 stykker trosset varmen for å være med.

- Selv om det var 28 grader i skyggen, så var det ingen som klagede. Turmarsjere tåler en trøkk, sier leder Alastair Mackenzie smilende. Han ivrer med å fortelle at integrasjon er viktig for BTK, ikke minst ønsker han kontakt med VIVIL og lignende organisasjoner.



TV: SJEFSGURU: Leder av Bærum Turmarsj Klubb, Alastair G. Mackenzie gir litt forhåndsinformasjon før marsjen. I forgrunnen står Knut Stunner, Lill Enger og Jørgen Enger.

TH:TURVENN: Turmarsj egner seg også for firbente. Her er Olaf Røang med risenschnauzeren Rex klar til start.





## Svarta Bjørn-marsjen

Som "ringer i vann" har ryktet om Svarta Bjørn-marsjen spredt seg i turmarsj-miljøene landet rundt. De mange tilreisende har vært entydig positiv i sine kommentarer. Rosen av marsjen er faktisk av en slik art at arrangørene bør få frysninger på ryggen, med tanke på fremtidige turmarsjer.

Nå ble riktignok årets marsj et skritt tilbake hva deltakelse angår. 650 færre er et stort tall. Trolig har værforholdene spilt en stor rolle i så måte, men det kan også være andre årsaker.

Det er imidlertid ikke grunn til å spekulere i nå.

I dette miljøet er det utrolig mange turmarsjer å velge mellom derav mange, svært attraktive. Kvalitetene med Svarta Bjørn-marsjen, og de er ikke få, bringer denne helt i tet blant de gjeveste. Disse påstander fremsetter jeg ikke av egen erfaring, men de bygger på samtaler med mange tilreisende, virkelig garvede turmarsjvandrere.

Hvilke kvaliteter har så Svarta Bjørn-marsjen, som andre turmarsjer ikke har?

Natur og kultur sier våre gjester fra nær og fjern. Naturen fra Bjørnfjell og ned til Rombaksbotn er fantastisk for oss alle nå på forsommeren. Med Brudesløret, Norddalsfossen og Søsterbakkene i vårkåte sprang utfor fjellsidene. Forbi blinkende fjellvann med fiskevak, nedover berghyllene, langs

dype juv for så å trekke pusten gjennom Rombaksbotns fuglekvitrende skogmoer. En vandring gjennom tre årstider, fra vinterlandet i fjellet til fullsommer ved fjorden.

Svarta Bjørn-marsjen er også en reise i tid. Heftet "Kulturminner langs anleggsveien" er en innholdsrik trykksak, spekket med lesestoff og spennende gamle bilder fra hundreårsskiftets sluskevei og øvrige fasiliteter. Dette er et hefte som i seg selv er verd startkontingenten.

Svarta Bjørn-marsjen byr også på levende kultur. Den starter på friluftskafeen "Svarta Bjørn" i Norddalen med underholdningsmusikk, så fengende at enkelte bare måtte "trø Han" på grasvollen overfor den koselige stua til han lokfører Arntsen.

I "Botn" blir turmarsjdeltakerne møtt av Rombakksmusikk og "Folkefæst". Ved "Konjakk-Nisses tufter serverer i dag Rallarklubben forfriskninger til tørste vandrere, og barna blir heller ikke glemt alle får en flott tremedalje til å henge rundt halsen.

Det hele er så mangfoldig, eksotisk vil noen si, at Svarta Bjørn-marsjen ikke bare er enestående som turmarsj å regne, men en virkelig attraksjon for Narvik i turistmessig sammenheng. Dette bør reiselivsnæringen merke seg.

Artikkelen er noe forkortet . . . . red

**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.

og i vår "presse-runde" tillater vi oss også å klippe litt i "**Tromsø**" som etter marsjhelgen i august har spandert nesten en hel-side, og har stilt spørsmål til noen deltakere:

*Det har vært turmarsjhelg i Tromsø. Hvorfor deltar du på turmarsj?*

**Kjell Vik**, hallbestyrer: – Det er en fin mulighet til å holde seg i form, og så er det veldig sosialt fordi du treffer mange mennesker. Når du først har begynt med turmarsj blir du bitt av basillen.

**Ellinor Holltrø**, inspektør/lagerbetjent: – Det er kjempeartig. Du møter masse folk, og får sett mye mer av bygder og byer enn man ellers gjør. Det er veldig godt miljø blant turmarsjdeltakerne. Og så trives vi veldig godt nordaførr.

**Oddvar Aasheim**, vaktmester: – Det er godt både psykisk og fysisk. Man sitter for mye i godstolen, derfor er dette en

fin måte å komme seg ut på og bruke kroppen. Siden jeg begynte i mai 1991 har jeg gått 2000 km.

**Ann Mari Salberg**, daglig leder: – Det er en fin mosjon og man treffer mange folk. Jeg begynte med turmarsj fordi jeg kjente noen andre som gjorde det. Siden er jeg bitt av basillen.

**Magnar Johansen**, trafikkklærer: – Det gir fin inspirasjon. Du treffer masse folk. Gjennom turmarsjer blir man drevet til noe du ellers ikke ville gjort.

eller man kan si det som **Myrtle Widding** i Helselaget Vern: – Turmarsj er en folkesport for alle. Når du går er du din egen tidtaker, det er ingen som presser deg.

## 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**



For 30. gang ønsker vi velkommen til  
**ØSTMARKMARSJEN**



Søndag 2. oktober  
10 og 20 km

Start fra Skullerudstua  
**OSLO GANGKLUBB**



# NORDMARKMARSJEN



**OBS! Ny dato**  
**8. oktober 1994**  
**i år for 32. gang**

Arrangør:  
**OSLO GANG- OG**  
**TURMARSJKRETS**

**NORGES ELDESTE TURMARSJ**



## Stryken - Sognsvann 32 km

- VELKOMMEN -  
til

### SIGURD HOEL MINNEMARSJ

Søndag 16.oktober

Start fra Sand Sentralskole, Sagstua, merket fra RV 24

Distanse: 10 og 17 km. Start fra kl.0900-1300

Henv. Egil Stensby Tel 62 97 42 76

Arr. Nord-Odal Turmarsjforening



# .. vi presenterer Turmarsjer i Vesterålen

Vesterålen er etter hvert blitt det distrikt i landet hvor turmarsjene "ligger" tettest. En aktiv turmarsjgæder kan skaffe seg mange stempel – og medaljer – ved bare å holde seg i distriktet heile året.

For å ta seriene først – så er vel Vesterålen det eineste distrikt som må ha eiga brosjyre for "Sommerserien". Heile åtte serier er det i distriktet. For "Vinterserien" blir det noe lignende. Når en da tar med alle fellesmarsjene som blir arrangert, kan man derfor gå turmarsj året rundt nå – uten "å reise ut".

Etter siste opptelling er det 32 marsjer i Vesterålen i år. Alle kommunene er representert – og noen med fleire helger. Jeg velger å starte med begynnelsen av året. Vi har en "skimarsj" i distriktet – "Sørfjorddiltten". Etter at start-stedet blei flytta til Godfjordeidet, har marsjen gått i et fint skiterreng. Marsjen går i månedsskiftet mars/april, og på den tida har også Straume IL sin

"Postgiromarsj". Denne går fast på Skjærtorsdag. UF Vårbud har flytta sin "Postgiromarsj" til påska – 2. påskedag.

Så hopper vi til mai – og da starter turmarsjesesongen for fullt her. Først ute er Nordbygda Turlag i Bø med "Ramnåsmarsjen" på Kr.Himmelfartsdag. I området går også to andre marsjer seinere på sommeren.

Så får vi to marsjhelger på Andøya. Siste helga i mai er det Andøy Røde Kors-marsj og Andenes Lions-marsj. Den siste går opp på fjellet Ramnan – med fin utsikt over den nordlige del av Andøya. Helga etter er det to marsjer på Skarstein – "Kveldsvandring" og "Skarsteinmarsjen" – og distriktets eldste marsj – "Andøymarsjen". Denne siste

var lenge to-dagers marsj, men går nå over en dag. I år gikk vi for første gang over Andøybrua. Marsjen blei arrangert for 17. gang i år. Helga etter flytter vi over til Langøya og Kleiva/Grytting og Hadseløya og Melbu. Da går nemlig "Kleivamarsjen" og "Langøy-marsjen" – samt "Redningselselskapets marsj". Denne siste var tenkt å ambulere mellom de tre Vesterålskommunene – Øksnes, Bø og Hadsel – men det blei det ikke gitt muligeheiter for.

Så er det tilbake til Andøy og Bleik rundt St.Hans. Da går "Oksebåsen Kveldstrim" – hvor en går til rakettutskytingsfeltet Oksebåsen – og "Bleiks-marsjen" – hvor en får ei fin utsikt over området hvis en velger langløypa over fjellet. Her deltar kanskje landet eldste turmarsjgæder – Karl Dahle fra Stave – som jeg traff på fjellet under fjorårets marsj i fint driv – i en alder av 89 år. Noen bedre???

Helga avsluttes med Andøya Lottemarsj på søndag. Nok ei fin marsjhelg på Andøya.

Så kommer vi til "storhelga" i Bø. Her går det fire marsjer i variert terreng – fra å rusle langs stranda til å komme opp på fjellet og nyte utsikten over store deler av Vesterålen og Lofoten. Sjølsagt kan været legge visse hindringer i veien for opplevelsen – også her.

Det heile starter med "Skatamarsjen" på fredagskvelden, og fortsetter med "Malnesmarsjen" og "Halsanmarsjen" lørdag og avsluttes med "Straumediltten" søndag. Denne siste gikk for 12. gang i sommer, og er etter hvert blitt en "veteran". Ekstra hyggelig for arrangørene er det at Turmarsjens Venner har funnet denne

helga så trivelig at de setter opp busstur hit annet hvert år. I år kom de også med buss fra Fauske. Marsjene er lagt til fellesferien slik at mange utflytta Bøfjerdingar skal rekke heim for å delta. Likevel kunne en ønske større oppslutning fra lokalbefolkninga.

Så er Melbu kommet på turmarsjkartet for fullt – med ei heil helg med marsjer – i slutten av juli – under "Sommer-Melbu" – som denne gang blei behørig presentert på TV. Det starta med "Sommerserie" på fredagskvelden, og fortsatte med "Hadelåsmarsjen" og "Melbudilten" på lørdag og avsluttes med "Ørnheimarsjen" på søndag. Tar du langløypa på denne siste kommer du høgt til fjells og får utsikt i vide kretser – av Vesterålen og Lofoten.

Helga etter Melbu er det samarbeid mellom Sortland (Hognfjord) og Kvæfjord (Godfjorden). Lørdag går "Go'dilten" og søndag "Svartdalsmarsjen" – den nest-eldste marsjen i distriktet. Fra løypa har en god utsikt over Sortland(ssundet) og Andøya. I slutten av august drar vi til Myre/Alsvåg og får med fire marsjer der. Først er det "nykommeren" "Diplommarsjen" på fredagskvelden, så vandrer en til Nyksund (og ev. retur) – "Nyksundmarsjen" – og "Alsvågmarsjen" og avslutter med "Stavdalsmarsjen". Nyksund skulle jo være kjent etter at det i fleire år var en del tyske ungdommer der for å prøve å redde fiskeværet fra forfallet.

Helga etter er det Sortland sin tur. "Sortland Postgiromarsj" og "Sortlandsmarsjen". Disse kan kombineres med "Veidemarsjen" i Lødingen på søndag. "Sortlandsmarsjen" går i fint turterreng rundt Sortland, og langløypa bringer deg

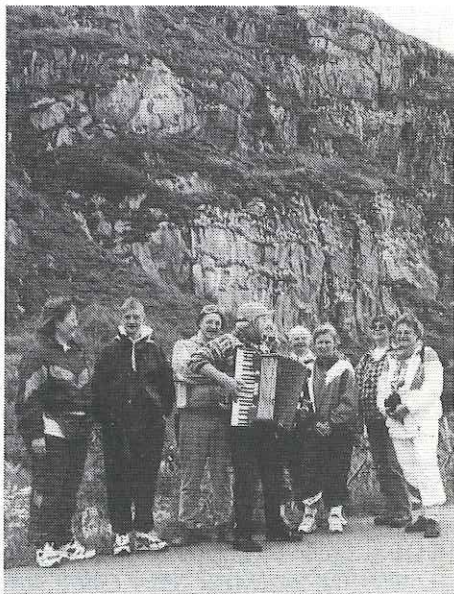
opp til Steiraheia – og turfolkets hytte der – "Kvila".

Marsjene i Vesterålen avsluttes med "Myre Postgiromarsj" i begynnelsen av oktober. Et langt – og forhåpentligvis trivelig – turmarsjår er "over". Sida vi har fått så mange "gjengangere" her ute i øyriket, tror vi at vår marsjer gir de noe spesielt. De mange tilbakemeldingene vi har fått, tyder på dette. Vi gjør alt vi kan for at alle skal trives her, og tenker ikke bare turmarsj for våre gjester.

Så til alle ivrige turmarsjgåere – gå gjennom terminlista for 1995 og legg opp ferien/fritida etter marsjene i Vesterålen. Sjøl om det for noen kan synes langt hit, så er kommunikasjonene stort sett gode. Fly, hurtigruta, hurtigbåt, buss – eller egen bil.

Velkommen til oss!

Ø.S.



Lokal underholdning på saftstasjonen under årets "Malnesmarsj". Krykkjefjellet i bakgrunnen.

# 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.**



## **Fra Sortland Marsjklubb har vi fått ...**

*Vi i Sortland Marsjklubb fikk lyst til å sende en liten hilsen til forbundskontoret.*

Vi antar at post til dere eventuelt til "Turmarsj-nytt" ofte dreier seg om seriøse innlegg, kritiske kommentarer eller kort og godt bunker med IVV-kort fra arrangører rundt om.

I vår lille klubb med 48 betalende medlemmer (forøvrig stiftet våren 1992) har vi opparbeidet oss et svært godt sosialt miljø i tillegg til en etterhvert godt oppbygd organisasjon. Faktisk er 24 medlemmer aktive i forbindelse med arrangementer av våre over 30 marsjer årlig (serie og fellesmarsjer). Vi har enda ikke skaffet oss "vår egen marsj" – men den kommer vel etterhvert.

Faste sosiale arrangementer er årsmøte med festlig samvær siste lørdag i oktober samt vårfest i april.

Kreative sjeler i klubben sørger blant annet for nydiktning/omdiktning av sanger til kjente melodier, og disse blir framført "med liv og lyst" når vi har våre festlige tilstelninger.

Vi fikk lyst til å sende dere 2 eksemplarer av omskrevne "schlagere" som vi selv synes er ganske bra (egner seg også godt til allsang i turløypa).

Dikterne er Arnt Ivar Arntsen og Unni Nordgård.

Vi ønsker dere en riktig god "turmarsj-sommersesong"!

Med vennlig hilsen  
for Sortland Marsjklubb  
Gunnar Jan Holhaugen  
nestleder/sekretær

**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.*

## VI VANDRER MED FREIDIG MOT

Vi vandrer med freidig mot  
vårt sinn er lett og rapp vår fot,  
om sommeren opp under heien  
om vinteren bort etter veien  
:/:La veien gå hvor hen den vil  
for det er der vi hører til.:/:

Vi er jo en lystig flokk  
som går og går får aldri nok.  
På asfalt vi går å trækker,  
medaljene ofte lokker.  
:/:Vi fukter strupen med en tår  
når vi på saftstasjonen står.:/:

Vi går jo i guds natur  
i all slags vær er aldri sur.  
For stempling av kilometer  
i terminlist vi ofte leter.  
:/:Hvor går vel turen neste gang  
vi vandrer videre med sang.:/:



## DEN GLADE VANDRER

DEN GLADE VANDRER KALLES JEG  
FOR SORGLØS GÅR JEG PÅ  
DEN ENDELØSE LANDEVEI  
DER LIKER JEG Å GÅ  
FALLERI, :/:FALLERA:/:  
DER LIKER JEG Å GÅ

DEN VARME SOL, DEN ER MIN VENN,  
OG REGNET ER MIN BROR  
NATUREN, Å JEG ELSKER DEN.  
ALL VERDEN ER MIN BROR.  
FALLERI :/:FALLERA:/:  
ALL VERDEN ER MIN BROR.

PÅ FJELLET'S TOPP JEG TAR EN HVIL  
OG VENNER KOMMER TIL  
OG ALLE SVARER MED ET SMIL  
NÅR GLAD JEG HILSER DEM.  
FALLERI :/:FALLERA:/:  
NÅR GLAD JEG HILSER DEM.

DEN GLADE VANDRER KALLES JEG,  
FOR GODT ER MITT HUMØR.  
MÅ HIMLEN GI MEG LOV Å GÅ  
PÅ TURMARSJ TIL JEG DØR.  
FALLERI :/:FALLERA:/:  
PÅ TURMARSJ TIL JEG DØR.

*Takk til Sortland MK.  
Kanskje du har en sang til oss??*



# HEI

# I TURMARSJ ER DET INGEN ALDERSGRENSE



## Ny marsj

# Røyken og Hurum på Langs

En premiere!

Ja dette er litt av en tur folkens! 30 eller 16 km vandring i skog og mark, på sti og vei, ved stille vann og høydedrag, gjennom uberørt natur og gammelt kulturlandskap, på oldtidsvei og fylkesvei, over kupert terreng og flate åkrer – oppigjennom hele det landskapet som utgjør Hurum-halvøya med Røyken. Turen er lagt opp slik at bare 2 kilometer gåes på asfalt og skulle være "fot-vennlig" i så måte.

Denne turen ble arrangert i både -92 og -93, da som en privat tur for lokalbefolkningen uten den helt store deltagelsen. Det er vel slikt med nye ting... Men 5.juni 94 ble det en offisiell turmarsj, nå med 80 deltakere og det mener vi er et brukbart antall for en premiere, dessuten viser det at turen virkelig er "liv laga". 2 spesialiteter kjennetegner vår tur: Det første er nevnt, en vandring i skog og mark. Det andre er at vi langs løypa har satt opp nummerskilt som refererer til nr. på det kartet alle får ved start. På baksiden av kartet har alle numrene et lite notat som forteller om historiske, kulturelle, geologiske eller andre interessante ting om stedet som er nummerert.

Navnet på vår tur "Røyken og Hurum på langs", forteller at dette ikke er en rundløype, men deltakerne blir for en billig penge fraktet med buss ned til sine startsteder, Mørkvann (halv distanse) eller Røskestadvann (full distanse), og dette fungerte fint.

Været var strålende! – I begynnelsen! Utover dagen sèg det innover fra øst mørke og tunge skybanker som inneholdt lokale skybrudd av relativ kort varighet, slik at noen også ble våte utenfra. Vi på rasteplass fikk vårt vi også, vi har dessverre ikke noen avtale med Vårherre mot regn, men alle tok det sporty! For folk som passerte fikk vi verdifulle tips om forbedringer og konstruktiv kritikk omkring vårt opplegg og vi kan bare meddele at alle er hørt og sakene notert. Ikke uten stolthet fikk vi også svært, jeg gjentar, svært positive meldinger om trasèens karakter. Det kan være på sin plass her med sitater i utvalg, avgitt fra garvede turfolk med adskillige tusen kilometer i beina: – Det er den beste løype jeg noensinne har gått! – Et flott tiltak med detaljert kart og baksiden smekk full av historikk! – Ryktet om denne fine turen vil spre seg i miljøet! – En glimrende tur som dere må holde fast ved og kjøre årlig! – Og nettopp det akter vi å gjøre. Slike ting varmer et arrangørhjerter og sammen med tips og forbedringer har dette ført til at vi allerede har begynt planleggingen av neste års tur. Vi vil da ha klart et skreddersydd opplegg som vil vise det flotte skogsterrenget vi har her, til beste for hver og en av dere som velger nettopp denne turen i juni. Takk for deltakelsen i år og vær velkommen tilbake neste år!

Røyken og Hurum Folkesportforening

Hans Ramheim



## Ny marsj

# Noen marsjer går ut, og noen nye kommer til

Det er nå engang slik at det er enkelte turmarsjer som går ut, nye kommer til. Heldigvis så ser det ut for at det kommer flest nye. Og i år kom det en ny marsj i Jøssinghamn i Rogaland som arrangøren Sokndal Folkesportklubb hadde kalt for Mysingmarsjen etter en av Kjell Aukrusts figurer.

For å være helt ærlig så hadde jeg aldri innbilt meg at det gikk å arrangere turmarsj på et slikt sted som Jøssinghamn, et sted med fjell på tre sider og fjord og hav på fjerde. Men det gikk virkelig. Så på det punktet tok jeg feil.

Men forholdene gjorde jo at det ble kun 10 kilometer sløyfe\* som måtte benyttes to ganger av dem som skulle gå 20 kilometer, noe som var greit nok ingen protesterte av den grunn men noen brant seg litt på første runden.

Årsaken var jo at de gikk litt for hardt ut, og møtte en bakke som var noe hardere enn det de hadde gjort beregning på, selv med forhåndstips om det fra arrangørstaben. Og arrangøren skal ha all ære for den jobb de hadde gjort for å få arrangementet i havn.

De hadde gjort en skikkelig flott jobb, og var særdeles heldige med været som ikke kunne vært bedre.

Samtidig som det var ganske god oppslutning med ca 200 deltakere. Startstedet var på havnekontoret til gruveselskapet Titania AS. Så en får bare håpe at det hele ga Sokndal FSK mot nok til å fortsette dette også i kommende år.

Charles Alfsnes

artiklen er noe forkortet . . . . . red  
\*) arr. har søkt/fått dispensasjon



FV: Per Pettersen, Inger Hilde Thoresen, Helge Østebø og Olav Bjordal på Mysilmarsjen i Jøssinghamn.

## Ny marsj

# En aktiv marsjhelg i Sarpsborg



– Sommer og sol, rasteplass og kos!

Fredag kveld arrangerte Borg Marsj og Spaserklubb **Sarpsborg Bymarsj** for 1.gang med 150 deltakere fra hele landet, Bergen i vest, Tromsø i nord og Mandal i syd og også fra Sverige og Danmark.

Marsjen som hadde 3 distanser på henholdsvis 10, 16 og 20 km, startet fra Kirkegate skole og løypetraseene var lagt opp slik at deltagerne passerte de fleste statuene i Sarpsborg by.

Vakkert vær og fine steder gjorde at marsjfolket var meget fornøyde, og etter fullføring av marsjen fikk alle deltagerne en pins hvor Fløtern er avbildet.

Lørdag 14.mai startet Sølvstufossmarsjen for 2.året på rad i et like flott vær. Starten gikk fra Agnalt skole og det var ca 300 som startet, deriblant 48 glade vandrere fra Fulda i Tyskland.

Her var traseene på skogsstier og skogsveier langs Agaardselva og over sølvstufossen, med tilsammen 3 rasteplasser som serverte kaffe, vafler og kalde drikker.

Arrangørene fikk mye skryt både for løypetraseer og for rasteplasser.

Borg Marsj og Spaserklubb vil derfor takke alle deltakere og medhjelpere for at det ble et vellykket arrangement.

Ellen Nygård

## Ny marsj Storsjømarsjen

Det er alltid med en viss spenning du møter opp til en ny marsj. Enkelte ganger blir du veldig skuffet, andre ganger tilfreds med det meste som er med å bestemme om du kommer igjen neste år.

Storsjømarsjen kommer jeg til å gå flere ganger alt var topp. Jeg valgte å gå den lange løypa på 25 km. Løypeleggerne hadde vært veldig flinke til å bruke terrenget, hvor vi gikk på fine skogsbilveier, stier- og traktorspor, som for "oss gamle" ble minnet om de "hine dager" kjerreveien.

Så litt om rasteplassene. Dessverre er det enkelte som er lite flinke der, men Nord-Odal MK må få fullt hus der også. 3 plasser med godt utvalg i mat og drikke + saftstasjon på langløype er helt topp, og selvfølgelig vaflene var på plass ved mål.

Når det gjelder løypemerking så var den veldig bra, det var aldrig tvil om hvor du skulle gå, så hipp hurra for Nord-Odal marsjklubb som er en relativ nystartet klubb, men som lager turmarsjer som en veteran.

Skal jeg sette et lite minus? det burde ha stått et skilt på Sand, som fortalte at vi skulle kjøre mot Mo.

Til de som ikke gikk i år, gjør det neste år. Du vil ikke angre.

Marsjhilsen

J S - Frogner i Sørum

## Honnør til Eidemarsjen

Er du i tvil om hvor du skal feriere neste år? Valget er enkelt: Sørlandet og EIDEMARSJEN! Det er en turmarsj du ikke må gå glipp av.

- Uansett hvilken løypekombinasjon du velger får du med deg det beste av Sørlandsk kystlandskap. Skogsløypa går gjennom et meget variert terreng med vekslende og frodig vegetasjon. Bli ikke forbauset om du finner en orkidè eller to, men ikke plukk dem - de er fredet. Skjærgårdsløypa er unik - over en lang strekning følger du kystlinjen med vid utsikt over hav og skjærgård. Er været lagelig kan du ta deg en forfriskende dukkert, du kan sitte på Homborsund brygge og overvære en gudstjeneste, eller bare sitte og nyte en forfriskning til bølgeskulp. Du kan glane medfølelse på campingfolket i Buvika som bare ligger der og stekes - i det hele tatt: Opplevelser i fleng.

Og du skal ikke være redd for å gå deg bort. Merkingen er perfekt. Bånd, piler og store plakater ved løypedele.

Vil du overnatte er det mulighet for det på den nye Eide skole der start, mål og hovedrasten er.

Arrangøren har gjort en formidabel innsats og fortjener all mulig honnør!

Gå ikke glipp av Eidemarsjen neste år, men les "Terje Viigen" først - du er på klassisk Ibsensk grunn!

Vel møtt under Eidemarsjen neste år  
Karsten

**TUR - marsj** .....som hobby

Hvis vi alle inviterer en med, er vi straks dobbelt så mange.

Har DU spurt: - en nabo, en venn, et familiemedlem, en kollega??

ta dem med på turmarsj ..... vi har plass til alle!!

# En opplevelse i Nijmegen

En enslig canadisk soldat står på en nesten tom kirkegård og spiller sekkepipe.

Omkring ham – rekke på rekke med hvite gravstener. Navn. Årstall. De fleste av de gravlagte fikk ikke mer enn 18 – 20 år å leve.

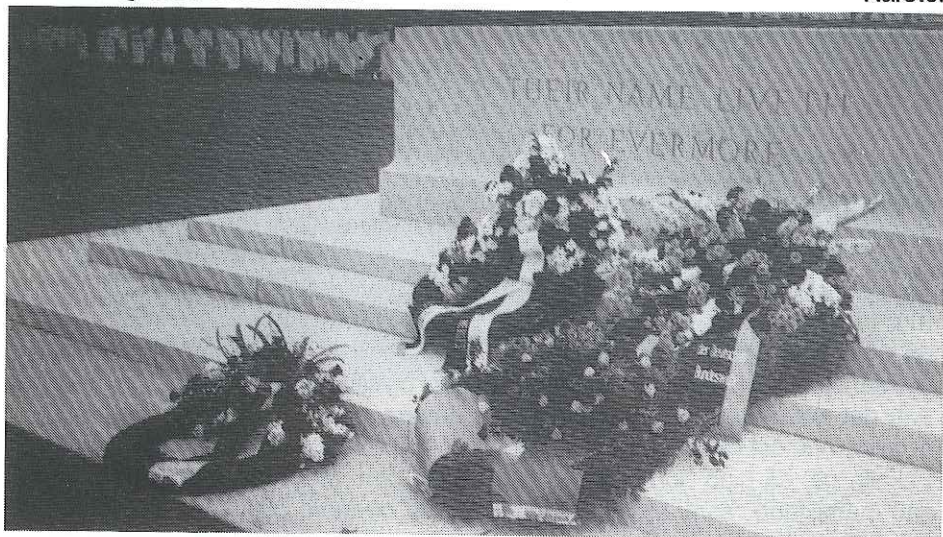
Den særegne, sorgtunge musikken understreker det toltal vanvittige ved en slik sløsing med menneskeliv.

Tonen hugges brått av. Bare stillheten er der.

Det er hjerteskjærende gripende.

Stedet var den canadiske krigskirkegården i Groesbeek, i den stille perioden mellom to kransenedleggelse. Er du i Nijmegen så gå innom og bruk et kvarter av din tilmålte tid der. Såpass honnør fortjener de som ikke fikk komme hjem.

Karsten



# Nordkappmarsjen 20 år

Nordkappmarsjen – den første marsjen i Nord-Norge – medl.nr 10. Etter Nordkappmarsjen kom Andøymarsjen, og så rullet snøballen.

Vi har fått en hyggelig hilsen fra Magnor Karoliussen fra Andøymarsjen. Magnor har gått Nordkappmarsjen de fleste gangene og har alltid bare hatt godt å si om denne marsj. Nedenstående tale av Admiral Gunnar Rio, første leder at Nordkappmarsjens Venner er innsendt av Magnor Karoliussen.



Gunnar Rio og Magnor Karoliussen

## Kjære marsjdeltakere

Det er en stor ære og glede for meg å få lov å si noen ord nå ved starten av den 20.Nordkappmarsj og takker dagens arrangementskomitee for invitasjonen.

Da jeg i 1975 var leder av arrangementskomiteen for den første marsj og følgelig hadde det ærefulle verv å åpne marsjen sammen med daværende ordfører Halfdan Berge hadde vi en sterk tro på at vi nå startet et arrangement som skulle bli årvisst.

Ikke minst den entusiasme som preget de første årene styrket oss i troen at dette var et levedyktig tiltak – noe som til overmål er bevist senere.

Vi startet verdens nordligste marsj her i Honningsvåg, på daværene tidspunkt også verdens hardeste marsj med rute tur-retur Honningsvåg – Nordkapp-platået. Dvs 70 km sammenhengende i et terreng med store høydeforskjeller. Tidskravene var max 23 timer og marsjen ble kalt "Midnattsolmarsjen"fordistarttidspunktet var lagt opp slik at en kunne få et glimt av midnattsola på Nordkapp. Det gikk svært mange år før midnattsola viste seg for deltakerne, marsjens navn ble derfor endret til "Nordkappmarsjen", senere har også marsjdistansen endret seg.

Turmarsj har aldri og vil aldri bli konkurranse på tid mellom deltakerne. Likevel er dette en særdeles fin måte å teste sin egen kondisjon, helse og marsjform. Hvorvidt man har lykkes med forhåndstreningen kan direkte måles i stivhet og blemmer etter marsjen.

Som en av initiativtakerne vil jeg takke alle for stor innsats og støtte under marsjarrangementene opp under årene. Mange enkeltpersoner her i Honningsvåg har sittet i arrangementskomiteen helt fra starten av. En prestasjon det står stor respekt av.

Selv om det er mange å takke synes jeg de stedlige arrangementskomiteer

fremhever seg spesielt. Uten deres store entusiasme og pågangsmot ville vi trolig ikke feire noe 20 års jubileum i år.

Positiv støtte og hjelp kan vi også takke følgende institusjoner for:

Nordkapp kommune, Luftforsvarets stasjon, Honningsvåg, Garnisjonen i Porsanger og Varanger, Sivilforsvaret i Honningsvåg, næringsliv og forretninger i Honningsvåg, folk fra Røde Kors hjelpekorps, turnforeningen i Honningsvåg, Finnmarksposten, senere også Finnmark Dagblad og Musikkorpset.

Disse institusjoners positive holdninger til marsjen allerede fra starten av har vært et bærende element for videreføring av marsjen. Støtte fra disse institusjoner er også ønskelig og nødvendig i fremtiden.

Det er med stor sorg jeg registrerer at to av våre beste støttespillere og entusiaster helt fra starten av, Sverre Olsen og Kjell Mathisen, ikke lenger er blant oss. De var inspiratorer, administratorer og gledesspredere som vi sårt savner.

For de som ikke har gått marsjen tidligere vil jeg si at dere har noe helt spesielt i vente. Både marsjprofilen og landskapet skiller seg radikalt fra hva man er vant med fra Sør-Norge og kontinentet. Jeg ønsker alle og en hver god tur til Nordkapp. En spesiell hilsen til de 4 som har gått alle marsjer siden starten. Det er en prestasjon det står stor respekt av.

Og til årets jubileumskomite – vel blåst så langt og lykke til videre i årene som kommer. Håper at disse årlige arrangementer fortsatt kan realiseres.

Som alle kan se er tilstrømningen god – bedre enn til de fleste marsjer i Norge. Det må derfor være betryggende for arrangørene å kunne konstantere at tilgangen på marsjdeltakere fortsatt er stor. Det i seg selv bør være et incitament for fortsatte arrangementer.

Takk for oppmerksomheten og ønsker alle en god turmarsj, både deltakere og arrangører!

*Etterlysning.....*

## **DATAPROGRAM** for Turmarsjarrangement.

..... Har dere oversikt over evt. program for registrering av deltakere ??  
..... dette spørsmål rettes ofte til forbundskontoret

*Har dere noe kjennskap til noe, eller har dere selv bygget opp et program.*

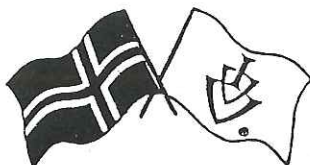
*Kontakt oss slik at vi kan formidle kontakten til de arrangører som er interessert.*

## **NY FLAGGPINS** . . . . .

Kan bestilles direkte fra NFF

Kr. 20.- Bruk postgiro 0801 390 1733

NFF, Boks 147, 1471 Skårer



# Nijmegen for 78'gang

Noen har allerede sagt "aldri mere, alt for varmt, mv" – men mon ikke de allerede planlegger neste års reise? for det blir nok ikke så varmt!

Hvorom allting er:

– Det var påmeldt 35.522 og 33.834 møtte opp til start. Som vanlig var det største frafall den 2.dagen hvor 1.293 utgikk. Øvrige dager hhv 394, 956 og

siste dagen 229 som ikke klarte og komme seg til mål. Dermed var det 30.976 som gjennomførte årets varme marsj, og Norge var 4.største nasjon.

– Og altså, "4-daagse" 1995 arrangeres i tiden: 18. – 21.juli



## 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*



# Vårsleppet

Vi, i Honningsvåg barnehage i Nordkapp kommune, har i dag (20.05) arrangert "Vårsleppet" 1994. Vi hadde strålende solskinn. Her oppe som vi har en del mindre bra vær må vi planlegge slike ting på følgende måte: "første finværsdag etter 17. mai.

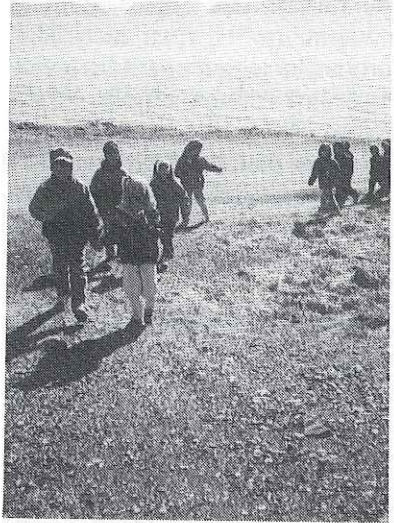
Vi har en 4 avdelings barnehage med plass til 54 barn i alderen 1 1/2- 7 år. Løypa vi gikk var oppmålt til ca. en km, og til og med de minste barna deltok. De måtte imidlertid ta seg en liten hvil i vogna.

Da vi kom tilbake til barnehagen hadde vi høytidelig overrekkelse av diplom og pins ( og en is tilslutt i godværet). Vi hadde invitert lokalavisa "Finmarks-posten" som tok bilder og vil skrive litt i avisa her.

Det er første gangen at vår barnehage deltar i et turmarsjopplegg, og vi tror ikke at det blir det siste. Vi vil gjerne være deltager i neste års "Vårslepp". Filmen dere sendte oss har vi fylt med forhåpentligvis gode bilder, og vår "utmerkede" fotograf er Avdelingsleder Kirsten Austeng.

Vi vil takke for en alle tiders marsj. Vi sender ingen pins i retur. Noen barn var ikke tilstede i barnehagen i dag så disse skal vi samle en dag i uke 22 slik at de også får gå marsjen.

Med hilsen Honningsvåg barnehage  
Kari Kjosbakken Svane



Våren har kommet til Honningvåg og på "første finværsdag etter 17.mai - var det Vårslepp.



**8.600 barn fra barnehager/skoler deltok i Vårsleppet og Sommertrimmen**



# VÅRSLEPPET og SOMMERTRIMMEN

For første gang inviterte vi i 1994 barnehager- skoler til å bli vår medarrangør.

Ikke som "IVV-arrangør" men med tanke på interne- og familie arrangement.

Vi hadde så mange koselige samtaler og brev fra til barnehager/skoler og humøret var på topp, det var en gøy og meget positiv erfaring vi fikk ved dette samarbeidet, og det er et samarbeid vi må ta vare på.

Husk! Fra barnehagene-skolene kommer morgendagens deltakere.

## Vårsleppet.

*Takk for fint materiell! Vi hadde en fin dag. hvor både store og små koste seg!* Trømborg barnehage.  
- en av de mange koselige hilsener vi fikk.

Og når vi gjør opp status blir "resultatet":

**Vårsleppet** totalt 14.310 deltakere, derav knapp 5.500 barnehager- og skolebarn. 250 arrangører, derav 120 barnehager-skoler.

**Sommertrimmen** totalt 11.360, derav knapp 3.100 barnehager- og skolebarn. 190 arrangører, derav 70 barnehager-skoler.

*"Morgendagens deltakere" vet allerede i dag, hvordan en ekstra god rasteplass bør være. Det gikk med omkring 500 grillpølser*

*Foto fra Ekebergsletta i Oslo*



**"Ingen kan gjøre  
alt – men  
alle kan gjøre noe"**

*er mottoet for idrettens miljø-  
dugnad.*

Miljøproblemene, både de store og de små, henger nært sammen med våre holdninger, daglige vaner og uvaner.

Valg vi gjør, får konsekvenser for natur og miljø.

Vi ønsker som Norges Idrettsforbund å samle lagene om å bli flinkere til å ta miljøhensyn i den daglige virksomheten.

Miljøvern er ikke en sak for noen få politikere, eksperter og aktivister. Alle kan gjøre en miljøinnsats ved å velge mer miljøvennlig i sin hverdag. Når alle velger likt, kan også små valg få store virkninger. Mange lag er allerede godt igang.

*Brosjyrer og informasjon om idrettens miljødugnad bestilles ved Norges Idrettsforbund, Hanger Skolevei 1, 1351 Rud. Tlf anleggsseksjonen i NIF: 67 15 46 00*

**FRIFO  
STOR FOTO  
KONKURRANSE**

Vi ønsker oss glade motiver fra friluftslivet slik du opplever det i sommer. På tur eller i andre felles aktiviteter. Bildene må formidle gleden og verdien ved friluftsliv; barn, voksne, eldre, skog, tjern, kyst, fisking, padling – la deg inspirere av bildene i denne folderen! Dias, fargekopier eller s/hv – det er det samme, men max. 3 bilder fra hver deltager. (Om ønskelig returneres bildene – men vi er jo også ute etter gode bilder til FRIFO's eget fotoarkiv.)

Jurien består av Odd-Kjell Skjegstad fra FRIFO, Wanda Widerøe, Skiforeningen, Egil Hurum, DNT og redaktør Øystein Øystå.

Bildene sendes innen 30. sept. til:

FRIFO, Boks 26, 1364 Hvalstad

Mange fine premier!

***Kvalitet, fremfor kvantitet.  
IVV-konsulentene vil gjerne hjelpe,  
men arrangøren må ta kontakt.***

# FRIFOBULLETIN

*Nyheter fra Friluftslivets Fellesorganisasjon, FRIFO*

Paraplyorganisasjonen for de 12 største friluftslivsorganisasjoner i landet, med tilsammen 475.000 medlemslag.

Oppslutningen om det enkle friluftsliv øker. De 12 landsomfattende organisasjoner som danner Friluftslivets fellesorganisasjon, FRIFO, hadde i 1993 et samlet medlemstall på over 475.000, noe som innebærer en økning på 2-3 % fra året før.

**Friluftslivets År i 1993**, som FRIFO hadde det operative ansvar for, skapte ytterligere økt interesse og engasjement og mange nye tiltak.

På årsmøtet i FRIFO 24.mai er Odd Kjell Skjægstad, konserndirektør i NSB, valgt til ny leder etter Riksadvokat Georg Fr. Rieber-Mohn. Rieber-Mohn er valgt til ny ordfører etter tidligere Stortingsrepresentant Guttorm Hansen.

Det nye styret består nå av:

- Odd Kjell Skjægstad, leder
- Kari Storstrøm, Norges Jeger- og Fiskeforbund
- Eli Strande, Norges Orienteringsforbund
- Morten Halgunset, Norges Røde Kors Hjelpekorps
- Jens Døvik, Norges speiderforbund
- Berit Kjøll, Den Norske Turistforening
- Carsten Riekeles, Skiforeningen

Generalsekretær er Harald Tronvik, som tiltrådte 1.april 1994. Tronvik, som er jurist av utdanning, har tidligere bl.a. vært adm.sjef i Norges Idrettsforbund og fylkeskultursjef i Buskerud.

FRIFO er nå bl.a. opptatt av:

- å ta vare på effekten av Friluftslivets År 1993 og bruke erfaringene i forbindelse med Naturvernåret 1995
- tilgjengeligheten til det enkle, men aktive friluftsliv
- å øke samhandlingen mellom organisasjonene, særlig på fylkesnivå og kommunenivå, og derigjennom styrke kontakten mot de offentlige myndigheter
- tilrettelegging av aktiviteter for barn og unge
- å dokumentere og formidle friluftslivets viktige betydning for samfunnsutviklingen, spesielt forholdet friluftsliv og helse/trivsel
- balanse mellom å bruke og ta vare på naturen
- synliggjøring av engasjement rundt friluftslivsuken 11. - 18.september '94



# Nytt fra FRILUFTSRÅDENES LANDSFORBUND, FL

## Friluftsliv i "Ditt distrikt"

Trondheimsregionens Friluftsråd har tatt initiativ til presentasjon av friluftsmuligheter i telefonkatalogen "Ditt distrikt". Resultatet er 3 sider med kart, omtale og foto. Tilbudene i marka, badeplasser, friluftsliv for funksjonshemmede, mm presenteres. Mye fin informasjon, - gratis. Eksempel til etterfølgelse?

## Arrangementsoversikt for Trondheimsregionen

Trondheimsregionens Friluftsråd har gitt arrangementsoversikt for friluftstiltak i regionen i 2.halvår 94. Ved siden av omtale av arrangementene er det mye nyttig informasjon om friluftsmuligheter.

## 20 km turvegtraseer i fare i Oslo

Av Oslos 140 km med turvegtraseer er 19,5 km i privat eie. Oslo og Omland Friluftsråd er opptatt av at disse må erverves og opparbeides slik at de kan tas i bruk. Og det haster. Sommeren 96 faller kommunes rett til ekspropriasjon bort for erverv av ca 200 dekar.

## Nordisk konferanse om Allemannsrett

FRIFO og FL arrangerer Nordisk konferanse om Allemannsretten 13.- 14.febr. 95 i Oslo området. Konferansen blir en del av markeringen av Naturvernåret, der allemannsretten er ett av hovedtemaene.

## Brosjyrer over friluftsområder

Bergen og Omland Friluftsråd presenterer 2 av sine største og flotteste friluftsområder i enkle foldere. Gjennom kart og tekst informerer publikum om friluftsmulighetene. Bruk av friluftshuset på Kollevåg og friluftsrådets hus på Hitsøy omtales særskilt. Baksida av folderen er brukt til informasjon om friluftsløven og Friluftsrådet.

## Ny friluftslivsbrochure

Arendalsregionens friluftsråd presenterer friluftsliv i Arendal og Froland i en ny og tiltalende brochure. Friluftstilbudet i regionen presenteres i tekst og bilder og gjennom smakfullt kart.

## Foto-arkiv..!!

- har du et foto til oss ? - vil du hjelpe oss ?
- Vi trenger ofte foto til pressemeldinger, brosjyrer og trykksaker mv
- For hvert foto vi *mottar og bruker innen 2 år*, sender vi deg en film (24 bilders) tilbake
- Du må skrive *navn og adresse, og stikkord* om bildet, bak på alle bilder som sendes til oss.
  - Ingen navn/baksidetekst = ingen film tilbake!
- Vi forbeholder oss retten til å bruke bildet, når og hvor vi trenger det - også evt etter 2 år.



Fred er en velsignelse. Om noen måneder kan vi feire et fantastisk jubileum. Mandag 8. mai 1995 er det 50 år siden frigjøringen av Norge.

# FREDSMARSJEN

## 8.MAI 1995

Fredsjubileet 1995 kommer til å bli markert, mangfoldig og grundig. Det blir jubileumsarrangement på øverste politiske nivå, og det blir arrangement i de minste lokalsamfunn.

Hver eneste skole vil delta i jubileumsmarkeringen. Hver eneste ordfører vil ha sin kommunale komité for markering av frigjøringsjubileet.

Idretten får en svært sentral plass.

Fredsmarsjen 1945 er tidenes største idrettsmonstring i Norge. 554.000 deltakere ble registrert. Kan Fredsmarsjen 1995 bli like stor?

Forberedelsene til et kjempearrangement er godt i gang.

Norges Idrettsforbund er aktiv medspiller. Alle idrettsorganisasjoner og NIFs samarbeidspartnere har blitt oppfordret til å engasjere seg aktivt som deltakere og arrangører av Fredsmarsjen. NIF har henstilt til alle organisasjonsleddene om å prøve å unngå å beramme andre idrettsarrangement 8.mai 1995.

Mosjonister, aktive idrettsfolk, idrettsorganisasjoner og andre mosjonsidrettsarrangører er viktige i fredsprosessen rundt omkring i verden.

Med arrangement av Fredsmarsjen 1995 kan vi få vist hvor uendelig stor pris vi setter på å få leve i et land med fred. Samtidig vil Fredsmarsjen naturligvis være uttrykk for vår takk til de mange som gjorde en innsats for landet vårt i årene 1940-1945.

Norges Gang- og Turmarsjforbund inviterer herved organisasjoner, institusjoner, bedrifter og kommunale myndigheter til å bli med som arrangør av Fredsmarsjen.

Alle Norges Folkesportforbunds (NFFs) medlemmer ønskes spesielt velkommen som arrangør av Fredsmarsjen. Merk av datoen 8.mai 1995 på kalenderen allerede nå.

Ta gjerne kontakt med NFF for nærmere informasjon.

- *Kravet for IVV godkjenning er at arrangøren i tillegg til kort løype (4-5 km) også har en løype på 10 km og sender påmelding til NFF.*
- *Informasjon vil bli sendt medlemmer og aktive IVV-arrangører i begynnelsen av oktober '94.*

Med felles innsats kan vi gjøre Fredsmarsjen 1995 til tidenes største idrettsarrangement i Norge og bevise for alle at turmarsj er Norges suverent største mosjonsidrett.

# Velkommen til en aktiv turmarsjhelg

Lørdag 24.september

**STOMPERUDMARSJEN** er tilbake

11 og 20 km. Start fra Idrettsplassen, Lørenfallet

Start fra kl. 0900 – 1300

..... Arr. Sørum IL

## LØRENSKOGMARSJEN

10 km barnevogn/ 12–20 km skogsløyper

Start fra kl.1200–1400 fra SKIHYTTA, Hovelsrudvn,

Lørenskog. Overnatting etter avtale

..... Arr. Lørenskog Skiklubb



Søndag 25.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



## En-gangstilbud – for 2.gang

..... heng på!

**College-genser** – grå med blå trykk –

den ble meget populær, og det er mange oppfordringer til denne annonsen

**Benytt sjansen, du skal ikke tro det blir en 3.**

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

Pris kr. 125.- + porto som er:

– for 1 stk kr. 29.- – 2 eller flere til samme adresse kr.34.-

Tilbudet gjelder bare til 30.09.94 ..... levering ultimo oktober

Bestill/betal til Postgiroknt: 0801 3 90 17 33

Norges Folkesportforbund

Boks 147, 1471 Skårer

# Info 3/94

## Nytt fra forbundsstyret og kontoret

### Velkommen som medlemmer i NFF

612 JERNBANENS BIL – Steinkjer  
JAN A MELHUS  
LUNDENGBK 51  
7700 STEINKJER  
4 16 95 35 P/74 16 38 00 A

614 SKOGNES & OMEGN IL  
SVERRE PEDERSEN  
RUNDVANNET 92  
9018 TROMSØ  
77 67 29 67 P/77 67 19 20 A

613 BRYGGE BIL  
BENTE ANDREASSEN  
VESTÅSEN 1 B  
8013 BODØ  
75 56 42 21 p/75 59 05 70 A

615 TRANØY & OMGEN IL  
GUNNHILD THOMASSEN  
SOMMERSET  
8297 TRANØY  
75 77 21 92 P

## Kommende forbundsting

finner sted:

18. og 19. mars 1995 på Hotel  
Residence i Sandnes.

## College-Gensere

Vårt tilbud via Turmarsjnytt 1/94 var  
egget populært og mange har bedt om  
at vi gjentar tilbudet. Det gjør vi så.  
. . . . Se annonse annet sted i bladet

## Fellesmarsjer – retur av pins/medaljer

Vi har fått et par klager over at vi ikke  
gir fri retur.

Vi har aldri gitt fri retur, men vi har  
vært – kanskje for snille. I år har vi sagt  
25% retur på pins og stoffmerker. Dette

må arrangøren merke seg, og ikke bare  
bestille "vilt".

– . Husk etterbestilling er fullt mulig  
– . . . . Husk sjekk med "naboen" –  
bestillingen/forbruket er selvfølgelig  
avhengig av hvem som arrangerer marsjen  
først. Bytt på det å "være først" og reduser  
bestillingen, dersom dere arrangerer i  
"3.uke"

25% regelen vil ogdå i fremtiden bli  
håndhevet.

## Terminlisten 1995

Innsamling av opplysninger er årets  
tøffeste jobb, og når dette bladet utkommer  
er arrangørens eneste mulighet for å  
komme med å tegne annonse. Det er  
sendt purringer ut til 121 arrangement.

# Fra forbundsstyremøte 18.juni 94

## JULEMARSJEN '94

IVV-arrangement i tiden:

26.des til 2.jan '95.

Barnehager-skoler (uten IVV) i tiden

15.des - 15.jan. '95.

Det blir loddtrekning blant arrangørene om premier til en verdi av kr. 15.000.- Betingelse for å delta i loddtrekning er at påmelding er mottatt før 20.nov.

Informasjon/innbydelse vil bli utsendt 1.november



## HØST-VANDRINGEN

Fra og med friluftsuken 1995 kommer vi med et tilbud om en ny landsomfattende fellesmarsj.

- Marsjen vil bli arrangert over 4 uker. -
- Det blir pins og det blir soppmotiv.

## VINTERSERIE '94-'95

Pins, stoffmerker, medaljer mv. Mange spørsmål, og mange forslag. Det ble derfor gjennomført en spørreundersøkelse bl. arrangører i mai/juni og resultatet ble at man ønsker:

- 1 pins for hver serie
- fortsette med dyremotiv på medaljene
- under tvil, fortsette med stoffmerker

Vi takker for innsendte spørreskjemaer og forslag.

## IVVs OLYMPIAMARSJ

... 5. og siste...

Det ble sist i april sendt ut et tilbud til alle tidligere arrangører med en "ekstra sjanse" og godt tilbud på medaljer ved å arrangere marsjen etter 15.august. Tilbudet står stadig ved, og husk gi oss tid nok til å få pakken sendt, altså min. 12 dagers bestilling. Takk.

## Neste FS-møte

finner sted i helgen 24.-25.september.

Viktigste saker:

- NFFs neste Langtidsplan
- Siste gjennomgang av forslag til reviderte retningslinjer

## Fellesmarsjer '95

Vårsleppet . . . . . 21.april - 21.mai  
Sommertrimmen . . 24.mai - 24.juni  
Høstvandringen . . . 10.sept - 10.okt  
Julemarsjen . . . . . 26.des - 2.jan



# Nytt fra IVV-møte

Møtet, hvor bare Østerrike og Holland var fraværende, fant sted i Espoo, utenfor Helsingfors i Finland 27.- og 28.mai 94. I tillegg til medlemsland var det gjester fra Ungarn, Tsjekia og Estland

## Viktige saker!!

- IVV medlem av "TRIM & FITNESS INTERNATIONAL SPORT FOR ALL" forkortet: TAFISA.
- *Dvs at også vi i NFF - gjennom IVV - er medlem at den organisasjon vi normalt bare kaller "Trim and Fitness"*
- Mosjon og trim, eller trim og mosjon er det TAFISA arbeider med og stormarkeringen siste onsdag i mai - som vi gjennom Folk i Form har vært med på - er altså ikke noen norsk oppfinnelse, om noen hadde trodd dette.
- *Japan er nå fullverdig medlem av IVV.*
- Det mangler fortsatt en del formelle ting før Ungarn og Tsjekia kan bli fullverdig medlem, men har etter Finlandmøtet fått et "foreløpig medlemskap". Det ventes at alle organisasjonsmessige spørsmål vil bli avklart slik at disse land kan bli medlem på førstkommende generalforsamling (mai 95)

Lørdag kveld var det lagt opp en fin vanding på 10 km. De "dype finske skoger" - likner mye på de norske, men rasteplassen var virkelig førsteklasses. Det ble servert laks stekt på planke v/bål, stekte poteter og salat - til 60 mennesker, ute i skogen.



IVVs president Horst Volkmer, fikk stjerner i øynene da han så "dagens middag"

## Hellas - Amaroussi - 4.IVV Volkssport-Olympiade 1995

- Blir arrangert fra 20.-22.oktober  
Vi har ennå ikke fått noe konkret fra arrangøren, og når det gjelder forbundets fellesreise, vil vi bare nevne at det koster kr. 500.000.- å charter fly så det blir ikke aktuelt.
- Vi jobber opp mot flere reisebyråer, men dessverre vi kan ikke gi noe tilbud foreløpig.



# Forandringer og tilføyelser til ..... terminlisten 3/94

Vi må igjen be arrangører som har forandret i forhold til terminlisten:

- *Sørg for skikkelig bekjentgjøring lokalt.*

10.09	STRAUMSBOTN RUNDT, Tr .....	flyttes fra 25.09
10.09	TOPPENMARSJEN, Op .....	AVLYST
10.09	NIDARMARSJEN, AA .....	AVLYST
10.09	LHL TUBERKULOSEMARSJEN, KV, ST, Trondheim	73 96 62 06
11.09	VENNESLAMARSJEN, VA, hadde 583 deltakere i 93, og ikke son-	skrevet i terminlisten 81 (vi beklager)
11.09	ROSEMARSJEN, MR, Arr Molde MK ...	får ny starttid: kl.0900
17.09	INDRE SALTEN ALLERGIMARSJ, No er nå bekreftet.	75 64 33 36
18.09	ALLERGIMARSJEN, Moss .....	UTGÅR SOM IVV-MARSJ
01.10	KONGSVINGER TIER'N, He .....	AVLYST
01.10	STEINKJER NSB-MARSJ, NT, Arr. Jernbanens BIL	74 16 38 00
04.10	ELISABETHSENTER MARSJEN, Tr, Arr HSL Vern	t.77 63 54 52
08.10	MJØSUNDMARSJEN, Tr, Arr. UL Prøven .....	77 17 44 09
09.10	RØTHE RUNDT, Ho, Arr. Bulken Turmarsjlag .....	56 51 42 18
30.10	FENRINGEN, Ho, .....	flyttes fra 06.11
05.11	BORRE POSTGIROMARSJ, Ve, Arr SK Falk .....	33 04 23 54.

*Skjebergmarsjen 21.august var utgått – og arrangøren utmeldt. Vi beklager at vi hadde gjemt å fa denne med på overstående liste.*

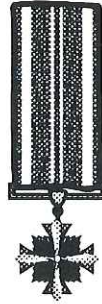
## TERMINLISTE '95 og FORNYELSE AV TURMARSJNYTT

I nov. vil du som har tegnet abonnement direkte fra forbundet få tilsendt en giroinnbetaling for fornyelse av abonnement for 1995, kr. 40.- på giroen får du muligheten for å bestille/betale terminlisten '95 – og du får da denne sammen med Turmarsjnytt nr 4 medio desember.

Ikke bare våre priser er uendret, men det er også portoen så ingen forandring for 1995.

*Vi produserer på oppdrag:*

- \* Årstegn
- \* Medaljer
- \* Klær m/trykk
- \* Broderte merker



Vi bruker anerkjente produsenter uten fordyrende mellomledd.

## Vision International AS

Øysteinsgt. 5 - 2300 Hamar Tlf. 6252 8409 Fax. 6252 3678

## 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

**Neste nummer av Turmarsjnytt utkommer uke 49/94**

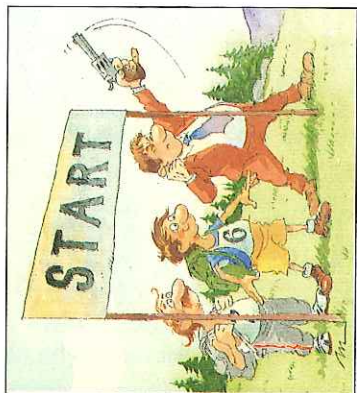
**Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 1.november**

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!**

# C

## ...MIL etter MIL etter MIL...



Barra har i alle år levert kvalitetsprodukter til turmarsjarrangører over hele landet.

Be om produktkatalog og prislister!



Etabl. 1923  
Industri- og reklamemerking



Produkter som taler for seg selv

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