



Turmarsj-nytt

NR. 4

ORGAN FOR NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 17



*Vi ønsker alle deltakere og arrangører
en riktig god jul og et godt nytt marsj-år!*



Bli med på Julemarsjen '95
Norges eldste
landsomfattende turmarsj,
i tiden 26. des. til 2. jan.

DESEMBER 1995

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



Det er snart tid for å gjøre opp status for nok et år. Har vi nådd våre mål? Hvilken målsetning har vi for kommende år?

Dette er problemstillinger som det er vanskelig å besvare i skrivende stund. En rask «vareopptelling» antyder at antall startende totalt er større enn i 1994.

Mange arrangement har av forskjellige årsaker, en tilbakegang i deltakerantallet, men gledelig mange har hatt en økning. Serier og fellesmarsjer er kommet for å bli. Innen aktivitetene ski, sykkel og svømming har den forventede utvikling stagnert. Vi må se i øynene at vi konkurrerer om folks fritid. Et spørsmål jeg stiller er om TV er mer sosialt enn folkesport. De passive blant oss har ennå ikke oppdaget vårt tilbud som et alternativ til sofakroken.

Vårt tilbakevendende problem er markedsføring. Hvordan gjøre våre tilbud kjent? Og viktigere enn alt annet: Hvordan presentere et skikkelig sosialt tilbud? Den sosiale siden er i dag langt viktigere enn tilrettelegging for stempel og kilometerjag. Jeg vil hevde at vi skremmer bort mange potensielle deltakere gjennom vårt eget jag etter stempler. IVV-stempling er et middel og intet mål. Det internasjonale folkesportmerke med alt dette innebærer, f eks kr. 10.- for «bare IVV», er et meget godt verktøy for å skape aktivitet. Særlig for barnefamilier. De fleste av oss er en eller annen gang blitt «hekta på IVV». Men bruk verktøyet med fornuft.

Tradisjonen tro sender jeg en takk til alle innen NFF-familien for innsatsen i året som snart ebber ut. Vel møtt i 1996 med et rent og godt vedlikeholdt «verktøy».

God jul til dere alle.

Med folkesporthilsen
Odd Ivar Ruud



NORGES FOLKESPORTSBUND
Boks 147, 1471 Skårer
Tlf. 67 90 55 36 - Fax 67 90 91 44

Redaktør: Jan-Kåre Martinsen - Tlf. 64 86 60 47



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.

Stempeljuks

På side 28 i dette nummer av Turmarsjnytt svarer Ernst Kristensen bl.a. dette på spørsmålet på hvorfor organisert turmarsj: «samling av stempel og kilometer som etter kvart gjev uttelling i flottare og flottare merke, er ein del av motivasjonen eller galskapen om du vil».

Sliker det også ment, stemplene skal være en motivasjonsfaktor. Våre IVV-bevis skal være et synlig bevis på vår deltakelse der vi har registrert, hvis vi ønsker, antall marsjer **vi har deltatt i og de kilometer vi har tilbakelagt**. Det har aldri vært, og vil heller ikke bli noen konkurranse om hvem som har deltatt mest eller gått lengst.

Desverre er det noen få som ikke har oppfattet hensikten med stemplene slik. I siste styremøte, 8-9 september, måtte styret behandle en del saker der både arrangører, konsulenter og deltakere var involvert. Resultatet av dette ble:

- 4 arrangører ble gitt skriftlig advarsel
- 1 konsulent fikk inndratt sitt konsulentkort
- 1 arrangør fikk melding om at deres stempelforvalter ikke lenger hadde styrets tillit (1 arrangør fratok selv sin stempelforvalter dette ansvar)
- 2 deltakere fikk strøket stempler i sine IVV-bevis der juks var påvist
- 1 deltaker fikk inndratt både sitt deltaker- og kilometerbevis og stemplene strøket pga meget omfattende juks

Misbruket/jukset som har foregått har vært at det har blitt gitt stempler for marsjer som ikke er gjennomført, man er gitt anledning til å gå andre løyper enn det som skulle vært gjort, og man er gitt anledning til å få registrert delta-

kelse utenom de tidspunkt der løypene skulle være åpne (rundvandring).

Styret finner dette meget beklagelig, og kan ikke forstå hvilken hensikt dette skal ha. Det kan da ikke være noen glede i å registrere noe man ikke har deltatt i, ei heller deltar man i noen konkurranse der man ved gjennomført juks kunne slå andre (kan vel i tilfelle heller ikke være noen tilfredsstillende måte å vinne på)

Styret finner det på bakgrunn av ovenstående nødvendig å minne om retningslinjene for stempling av IVV-bevis og det ansvar man har som stempelforvalter slik de fremgår av våre Retningslinjer pkt. 9.

Hensikten fra styrets side med å offentliggjøre dette er å markere sterkt at dette ønsker man å slå ned på. En slik opptreden er helt uforenlig med det man ønsker og mener med vår aktivitet,

Folkesport for alle, uten konkurranse. La stemplene være det de er ment å være, en motivasjonsfaktor, sats heller på det sosiale enn på «stempeljaget», det siste kan dessverre ta helt overhånd.

**Ut på tur
aldri sur!**

«Bambini-liga» - «Evergreen liga»

To nye begrep innen IVV-verden. Innført i Tyskland og stor interesse i flere andre land. Målsetningen er å gi et tilbud til de aller yngste som finner minimumsdistansen på 10 km avskrekkende, samt ha et tilbud til de eldre som har problemer med å oppfylle minstekravene for IVV-stempling.

Opplegget går i korthet ut på at barn under 12 år og voksne over 70 år, får et tilbud om kortere løyper, f.eks. 6 km. Stemplingen gis i egne bøker. Disse stemplingene omgjøres om vanskelig til IVV-stempling etter normen 10 km - ett deltakerstempel. Gjennomførte kilometer godskrives. I Tyskland får deltakerne en T-trøye som bevis på at man er «Bambini» eller «Evergreen».

De enkelte arrangement søkes lagt til attraktive områder for den enkelte målgruppe. Naturstier, dyreparker etc. er naturlige løypevalg for «Bambinis». Mange medlemslag har kjøpt ideen og tilbagemeldingene tyder på stor oppslutning. Et samarbeide med turistlag,

speidere og andre organisasjoner ser ut til å være en forutsetning.

I Norge har vi i de senere år hatt et tilbud til barnehager og de lavere årsklasser i skolen. Dette har vært et uformelt tilbud i tilknytning til forbundets fellesmarsjer. Vi har ikke gått så langt som å tilby egne stempler til denne gruppen. Det vil i såfall innebære en viss administrasjon på toppen av det vi har i dag.

Vi har imidlertid intet eget tilbud til de eldre. Dette er kanskje en sak som forbundsstyret bør se nærmere på. Denne gruppen bør kunne integreres i våre eksisterende tilbud uten for store administrative problemer.

Vi er klubben med de grønne jakkene og T-shirts

Vi har medlemmer fra hele landet, og vi tror at også du vil trives hos oss

Vi ønsker velkommen til

ØSTMARKA MARSJKLUBB

klubben for turmarsjvenner

Medlemsskapet koster p.t. kr 100,- pr år for enkeltmedlem,
kr 120,- pr. år for familiemedlemsskap

Som medlem får du:

NFFs Turmarsj-nytt fire ganger pr. år – NFFs terminliste
Go'Foten, ØMKs medlemsblad

Østmarka Marsjklubb arrangerer:

Vårmarsj – Høstmarsj

samt andre marsjer, f.eks. Vårsleppet, Sommertrim,
i samarbeid med andre marsjklubber

Det arrangeres hyggelige klubbkvelder og bussturer
Østmarka Marsjklubb, Boks 139, 1471 Skårer



«Informasjonsmarsjer»

Som et ledd i å få bedre kontakt med arrangører og deltakere valgte Forbundsstyret ut tre marsjer i 1995 der de skulle være representert med en informasjonsstand. Selv var undertegnede tilstede ved Dovre-marsjene 30 juni - 2 juli.

La det være sagt med en gang, dette var et meget bra arrangement som hadde samlet ca 900 deltakere, jeg tror alle var meget godt fornøyd når de reiste hjem søndag ettermiddag.

Dovre Marsjklubb ble stiftet i 1994 og overtok arrangementet av marsjhelga på Dovre etter at det hadde ligget nede ett år. Et slik arrangement, med mange deltakere og totalt syv forskjellige løypealternativer på tre dager, derav flere i fjellet, krever for det første en god og nøyaktig planlegging samtidig som funksjonærstaben nødvendigvis må bli meget omfattende. Dette har marsj-

klubben løst på en utmerket måte gjennom et samarbeide med andre foreninger og lag i bygda og et opplegg som kan være et eksempel for andre arrangører. Lykke til videre.

Så til hovedhensikten med mitt besøk, informasjon. Man kan kanskje spørre om hvem vi skal informere her, det er jo nærmest å regne som et «slekts-treff» for turmarsjfamilien fra Trøndelag og sydover, ja Nord-Norge var også representert.

Informasjonen var lagt opp som «prat med folk», svar på spørsmål og en vervekampanje for Turmarsjnytt.

Kort summert kan man si at spørsmålene enten de var fra «veteranene» eller de mer ferske i miljøet gikk på:

- er det noe nytt på gang
- hvordan bli medlem av NFF/forening/lag
- aktivitet/utbredelse hjemme/ute



- stemplingssystemet, spesielt hvis kortene er glemt eller arrangør ikke har nye kort

- merkesystemet
- bruk av Den Norske Turistforenings merkede løyper
- IVV-OL
- deltakelse i utlandet
- kjøp/bestilling av rekvisita
- sykkel- skiarrangement.

Spørsmållisten ovenfor viser at uansett hvor lenge man har vært med er det ting man er usikker på enten man er deltaker eller arrangør. Samme erfaring har vi også høstet på våre seminarer for arrangører. Ut fra dette synes det å være et behov for forbundets deltakelse på denne måten. Dette er ikke fra forbundets side ment som en nedvurdering av den jobben de enkelte arrangører gjør på informasjonssiden, den er for de fleste vedkommende meget god, men skal være et supplement til arrangøren ved noen få marsjer.

Forbundet har også et behov for å

markere seg som forbund, det kan også være behov for å minne deltakerne om at det står et apparat bak den enkelte arrangør.

Erfaringene fra Tromsø (Harald Myrmo) og Trondheim (Magnar Bakken) viser det samme som på Dovre, det er et behov for et slikt tiltak. På sikt vil det forhåpentligvis hjelpe arrangørene i hele landet til at deltakelsen øker på det enkelte arrangement, at flere blir interessert i å melde seg inn i våre foreninger/lag og at opplaget på Turmarsjnytt vil øke. Det siste er jo egentlig vårt eneste informasjonsorgan, og jo flere som leser det jo mer blir informasjon om Folkesport spredt rundt omkring.

Forbundet vil i sitt styremøte den 25. november velge ut 3-5 marsjer som vil få samme tilbud i 1996.

Til slutt vil forbundet få rette en takk til de arrangører som i år, på en utmerket måte, la forholdene til rette slik at dette kunne gjennomføres.

Jan-Kåre

Bildene fra Dovregubbens vandring er tatt på rasteplassen på Nordseter



Informasjonsmaterieell - arrangørpakker

ITurmarsjnytt nr 3/95 refererte vi til et brev fra en av våre arrangører som tok opp innholdet i våre arrangørpakker. Det ble der foreslått at den enkelte arrangør, istenfor å få tilsendt våre «standard» arrangørpakker, selv skulle bestille det de hadde behov for forut for hvert arrangement.

For å få noen flere synspunkter på spørsmålet om arrangørpakkene, innhold og utsendelse, ba vi dere komme med forslag til endringer som dere mente kunne gjøre de mer tilpasset det behov dere har. Så langt har vi mottatt svar fra to arrangører som vi refererer nedenfor.

«Jeg leste stykket med interesse og må si jeg er godt fornøyd med arrangørpakkene vi mottar rett før Eidemarsjen. Det er nyttig informasjonsmaterieell til nye som er med hvert år og arrangerer. «Gratis bevisene» er også moro å dele uttil nyeturmarsjdeltakere. Kommer det for mye av noe kan en jo returnere det som ikke blir brukt. Men nå kommer jeg til poenget, noe jeg håper det kan bli en forandring på. Jeg ønsker nemlig en bestillingsseddel ca. 1 måned før arrangementet over T-skjorter, caps og andre effekter som NFF har og tilby. Da kan man selv bestille det en regner med og få solgt. Men man må jo kunne returnere det som blir for mye. I år ble vi f.eks. utsolgt for T-skjorter og caps lenge før alle hadde startet og vi kunne sikkert ha solgt det dobbelte.

Håper dette lar seg gjøre før vi arrangerer Eidemarsjen i juli neste år.

*Med hilsen Trina Lovisenro,
Eidemarsjen.»*

«Jeg er glad for at denne diskusjonen er tatt opp på bred basis, jeg har allerede for et par år siden tatt opp dette.

Vi har - og det er vel tilfelle for alle gamle arrangører - nok av informasjoner og annet materieell liggende på lager, så det er helt unødvendig å sende dette hver gang. Tenk hva både dere og vi vil spare i porto.

Jeg foreslår at når arrangøren ikke sier noe så sender dere:

- **stempler**
- **pints/medaljer**
- **tøymerker + eventuelle salgsartikler**
- **skjema for retur av fulle kort**
- **oppgjørsskjema.**

Når det gjelder salgsartikler så må dette sees i sammenheng med marsjens størrelse.

*Med hilsen Jan Hanssen,
IL King.»*

**Vi takker for de to svarene vi har fått så langt,
men håper flere vil si sin mening
om dette etter hvert.**

Vi vil komme ytterligere tilbake til dette i nr. 1/96.

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, Turmarsj-nytt, Postboks 147, 1471 Skårer



Fembøringmarsjen - ikke bare marsj

Den årlige fembøringmarsjen ble også i år avviklet som kombinert marsj og båttur. Bildet viser en del av deltagerne (vesentlig noen meget spirituelle trøndere) som ble skysset over fjorden - selvfølgelig i en fembøring - fra Finneid til Fauske v/Marmorkaia.

Et populært tiltak arrangert av helsesportlaget. I en av de meget sjeldne dager med fint vær her nord i år, var dette en fin opplevelse. Turen tar ca. 15-20 minutter.

Olaus Lakselvhaug, Bodø

En annerledes turmarsj

Hva med en turmarsj i februar i shorts og 24 grader C i skyggen?

Det var på Gran Canaria i år - Norges sydligste turmarsj. Starten gikk fra kjøpesenteret i Puerto Rico med stor festivitas. Taler av den norske konsulen for hele Gran Canaria, formannen i Den norske klubben og borgermesteren i Mogan kommune. Trekkspillmusikk og dans før avmarsj.

Selve marsjen gikk først bratt opp en slyngete sti mellom kaktus og stein til Norgesplassen, en plantet palmelund oppe på fjellet. Hele veien med eskorte av Guardia Civil og av militære med sambandsutstyr. Det kunne jo være farlig, det var jo bratt. Gratis øl, mineralvann og mat på rasteplass og nye taler og musikk. Videre gikk mar-



sjen over åsrygger nesten helt uten vegetasjon ned til Arquinequin. Her ble det mere mat og drikke, taler og gaveoverrekkelser. En annerledes marsj i et uvant terreng og med

På vei opp til Norgesplassen

en meget uvanlig ramme, men det frister til gjentakelse.

Toril og Arne



Over åsrygger mot Arquinequin

Gå

Fra «Økern» har vi mottatt følgende fine dikt med en oppfordring til oss alle:

*En form for mosjon som er enkel og lett
den fineste slankekur uten diett
en sportsgren for alle, lettvinnt og fin
en resept uten noe som helst medisin
er å gå*

*Det er noe som alle bør gjøre
dessuten koster det ikke et øre
man føler seg opplagt, blir gladlynt og fri
den fineste formen for all terapi
Så tenk det, husk det og gjør
det fra nå
GÅ!*

Postbanken har alltid lave renter på lån

Alle kan få lån i Postbanken

Tidligere krevde vi at du måtte være kunde for å låne penger, men slik er det ikke lenger.

Det viktigste for både deg og oss er at du får en nedbetaling som stemmer med din egen økonomi.

Postbanken kan tilby deg lån som er blant markedets gunstigste enten du vil låne penger til bolig, bil eller noe annet.



Ønsker dere langmarsjer?

Sigmund Skoge, Gaugen Marsjklubb stilte ovennevnte spørsmål i Turmarsjnytt nr 3. Den utfordring som ligger i en 100 km bør fortsatt være en del av det totale marsjtilbudet. Den Norske Langdistanseklubb har i sitt snart 20 årige liv, registrert en god oppslutning gjennom et meget uforpliktende medlemskap.

Nedgangen i antall deltakere er likevel reell. Årsaken kan ligge i tre forhold:

- Tilbudet innen turmarsj generelt er slik at alle kan finne en mulighet til å gå langt. Hver helg vil et stort antall, ved deltakelse i flere forskjellige marsjer, tilbakelegge 60-80 km, ja enkelte kanskje 100 km.

- Gjennomsnittsalderen på våre marsjdeltakere er høyere enn for 15-20 år siden. Det er riktignok mange eldre som er i en fantastisk god form og som gjerne går en 100 km eller flere i løpet av året. Men rekrutteringen av yngre er for dårlig.

- Våre langmarsjer er ødelagt ved forstorvalgfrihet. En sterk påstand, men

ved å dele opp en 100 km og bevisst la deltakerne velge hvor langt de vil gå, da er etter mitt syn utfordringen borte.

Hva gjør vi så?

Først må vi gjenskape utfordringen. En 100 km skal være 100 km. Hverken mer eller mindre.

Dernest må vi se på arrangørens problemer. De gjør alle en førsteklases innsats med tilrettelegging og gjennomføring. Men for en nidkjær arrangør må det være frustrerende å stille med flere funksjonærer enn deltakere. Det er behov for en total omlegging av våre langmarsjer. Både av hensyn til arrangører og deltakere. Jeg foreslår at langmarsjene gjennomføres som førte vandring, og at en 100 km gjennomføres f.eks på 20 timer. Dette innebærer følgende fordeler:

- Ingen tidkrevende løypemerking, kontroll av denne og rydding.

- Færre funksjonærer til rasteplasser da disse kan være ambulerende med kortere åpningstid. I prinsippet vil 1-2 rasteplasslag være tilstrekkelig.

- Færre funksjonærer i sekretariatet da dette betjenes ved samlet start og innkost. Et «trykk» riktignok ved innkomsten, men over kortere tid.

- Enklere og billigere (?) sanitetsopplegg.

Antall funksjonærer kan ved skiserte opplegg reduseres med mer enn 50%.

Deltakerne vil også ha fordeler av nevnte opplegg. Her er det mulig å vektlegge det sosiale som mange hevder er i ferd med å forsvinne. Mange av oss «gamle» langtravere har gjort erfaringer med liknende marsjer i utlandet (EURAUDAX), hvor det sosiale vektlegges fremfor rekorder. Opplegget rommer da også en viss grad av frihet for de som må gå i eget tempo. Man kan f.eks starte fra en rasteplass 2-3 minutter etter hovedgruppen. Det tar noe tid å gå inn dette. Men kanskje den norske individualismen blir for sterk for et slikt opplegg? Hva sier deltakerne i «Rom-eriksåsen»? «Bare» 37 km, men alikevel.

Odd Ivar

VM-MARSJ I TRONDHEIM



Trondheim skal arrangere VM på ski i 1997, og i den forbindelse arrangerer vi VM-Marsjen, som i 1996 går for 4. gang.

Datoen er søndag 10. mars, og starten går fra Skytterhuset i Nilsbyen fra kl. 11.00 til 13.00. Det er løyper på 5* og 10 km, som begge går om VM-anleggene i Granåsen.

Flott medaljong til alle – kafeteria – lave priser – IVV

Arr.: Nordenfjeldske Sang- og Spacérgruppe

*5 km ikke IVV

Opplysninger: Per H. Sæbø, tlf. 72 55 41 40



OBS! OBS!

"MANGE BEKKER SMÅ GJØR EN STOR Å"

NFFs portoutgifter er enorme, derfor ber vi om –

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



Rasteplass i Nijmegen

Atter en gang har Tolvern vært på tur i Nijmegen. Det er en tur med stil og tradisjoner. Enda en gang vellykket, takket være gode forberedelser. Men det var ikke selve turen jeg hadde tenkt å skrive om denne gangen. Derimot kunne jeg tenke meg å skrive noen ord om Tolvern's rasteplass i løypa.

Den er bortimot unik. Det er knapt noen forening som har maken. Den som tror at rasteplass-personellet bare står og heier og deler ut saft tar grundig feil. Nei, her vitner det om grundige forberedelser, og når de er på plass i løypa er det beinhard jobbing i flere timer og etter at de kommet «hjem» er det nye forberedelser til neste dag, men uansett hvor stressende det er, har de bestandig tid til smil, latter og en lun replikk, med andre ord godt humør.

Det er ikke bare Tolvern's medlemmer som får denne behandlingen, men samtlige norske, og til og med noen utlendinger. Av de norske er det etter hvert blitt mange som stikker innom.

Tolvern's rast er nærmest blitt en institusjon blant de norske deltagerne.

Men «jentene» til Andreas driver ikke bare med utdeling av saft, salt pølse, poteter og brød. Vi må ikke glemme «blemmedamene». De står på å kutter blemmer og plastrer såre bein og oppmuntrer de som har det værst. Og de har kanskje den tøffeste jobben når de kommer «hjem», og det er kveld. Da er det mange såre bein og muskler som det blir stelt omhyggelig med, slik at de er klare til neste dag.

Jeg tror jeg har alle Tolvern's deltagere i Nijmegen, pluss mange andre norske med meg når jeg takker Andreas og «jentene» hans for utmerket service. TAKK til dere alle og vell blåst.

Jan Gundersen.



Dra mann av huse' til Tolver'n i Kristiansand!

I nummer 2/95 hadde vi et innlegg fra Olav H. Sandsdalen der han oppfordret arrangøren av Tolvertrippelen i Kristiansand om ikke å gi opp selv om deltakelsen hadde vært liten i 1994.

Arrangøren ga ikke opp (flott), men også etter årets arrangement er det en deltaker som, i likehet med i fjor, anbefaler marsjen på det "varmeste", men beklager den dårlige deltakelsen.

"Dette er en fantastisk fin turmarsj som ble arrangert for annen gang i 1995, fra 18-20. august. Fagerholt skole med start/innkomst ligger midt i "smørøyet", og det blir ingen kjedelige vandring over uendelig asfalt. Fredag kveld bar det rett ut i terrenget på en 12 km lang tur.

Utrolig hva et dusin entusiastiske mennesker kan få til for et godt miljø på, under og etter vandringene! Arrangørene hadde lagt alle marsjer på forskjellige steder hver dag, det vil si en masse arbeid med bl.a. båndene som hang tett langs hele ruten. Selv en vimsete farmor, som i parentes bemerket hadde glemt sovepoen hjemme, fant veien uten problemer, og vandret lykkelig i tropevarme langs gamle Postveien, påbegynte militærveier, lysløyper, gamle kjerreveier (ryddet på 1500 tallet), sjar-

merende stier. Løypebeskrivelsene var noe helt unikt, med nøyaktig opplysning om hva man passerte, enten det var gammel gård, antagelig ryddet i eldre jernalder – og det er som bekjent ganske lenge siden – eller arboret og edelløvskogreservat, rester etter jernalderlandsby, gravhauger, industriområder fra forrige århundre. Det ble en minnerik marsjhjelg, med ekstraordinære flotte turer og i tillegg en masse informasjon om et område fullt av historikk fra nær og fjern fortid.

Vær så snill, folkens. Ta turen til Kristiansand neste år, det ville være synd om arrangørene må se seg nødt til å stoppe ved 3. års marsj i 1996 pga. for lav oppslutning. Og glem ikke badedrakten, det er mange og fristende ferskvann for en dukkert, foruten Topdalsfjorden like ved."

Bodil, Oslo

Velkommen til Østfold

Varteig ILs Ski/friidrett og marsjgruppe ønsker dere velkommen til

KOKKIMTRAVERN i Varteig

Søndag 11. februar 1996 – start fra kl. 11.00

Marsjen er åpen for ski- og turgåere

Oppl.: Yngvar på telefon 69 13 14 34



Presseklipp

Fra «Stjørdalsnytt» 27 september sakser vi følgende:
Kjempeoppslutning om Helltunnel-marsjen

Turmarsjforeninga i Stjørdal med John Petter Mære og kolleger i spissen opplevde søndag det som må kunne betegnes som et luksusproblem: En overraskende stor deltagelse betinger at foreninga må etterbestille halvannet tusen medaljer. Det betyr at oppslutninga om marsjen ble fire ganger så stor som forventet.

Den store deltagelsen førte også til at det ble meget hektisk for bemanningen som hadde ansvaret for kaffe og vafler til turgåerne. Men midt oppe i nærmest kaotiske tilstander til tider, så strålte arrangørstaben av glede over et arrangement som oppnådde så stor popularitet. Er det kanhende innendørs malvikinger og stjørdalinger helst tar

apostelenes hester i bruk? Arrangørene har iallefall aldri før hatt slik respons på noe marsjarrangement. Deltagerne i denne historiske marsjen var forresten ikke bare fra de to nabokommunene fra hver side av fylkesgrensa. Fra Bodø i nord til langt ned i Østlandsområdet i sør kom tunneltrimmere for å delta - i fem eller ti kilometers løype, som begge kvalifiserte til medalje, selv om disse for de fleste denne gangen kommer ettersendt i posten.

Selv om den voldsomme deltagelsen kom overraskende på arrangøren kom Stjørdal Turmarsjforening meget godt fra arrangørrollen.

(Foto fra Helltunnel-marsjen: Gar Garåsen).



FN-Marsj, Elverum

Fra Østlendingen 23 oktober 95 sakser vi følgende:

108 på marsj for FN. Ikke alle nøyer seg med å sitte i godstolen på søndager. En ekte turmarsjer trosser vær og vind og går ei mil med et mundert sinn. Innpakka i regntøy ga 108 sporty elverumsinger nøkken i øsregnet og gikk jubileumsmarsj for FN i går formiddag.

Start og mål er på Hanstad skole, og marsjen går sin gang rundt byggefeltene på Hanstad og opp i Svarholtet.

På rasteplass 3,5 kilometer fra start, står Eva Nygård fra Elverum Turmarsjforening og klipper turkort på løpende bånd. Det er turmarsjforeningen som arrangerer jubileumsmarsjen sammen med Hedemark FN Veteranforening for å feire FN's 50-årsdag.

Det er artig å stå her når alle forbi-passende er så blide. Jeg er overraska over at så mange møtte opp i dette elendige været, sier Eva. Sjøl står hun hutrende i ly av et åpent telt, men klager ikke av den grunn.

Plutselig stikker en blå FN-caps fram mellom furuene. Bjørn Bakke er FN-veteran og har tjenestegjort både i Li-

banon og Irak/Kuwait.

Med seg på marsjen har han sønnen Oddbjørn Undseth Bakke (9), som trass i sin unge alder allerede er en dreven turmarsjer. Oddbjørn var ikke mer enn 5 år da han gikk sin første 10 kilometer. Nå som han er 9 er ei mil nesten som barnemat å regne.

Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær, sier ekteparet Gunn og Willy Mellum som er inntulla i regntøy fra topp til tå. For dem er det viktigste å komme seg ut i skog og mark. Da får det ikke hjelpe om de har svømmehud mellom fingre og tær.

På Hanstad skole sitter FN-veteran og medlem av Elverum Turmarsjforening, Arvid Danielsen og deler ut FN-pins og gyldig stempel etter endt marsj. Han er strålende fornøyd med dagens

arrangement, og da gjør det ikke så mye om solstrålende glimret med sitt fravær.

Ung og gammel veteran, Oddbjørn Undseth Bakke (9) er helfrelst turmarsjer og pappa Bjørn Bakke er FN-veteran. Saft og kontrollklipp får de av Eva Nygård. Foto: Ine Thereze Granseter.



Speed Walking

USA kan du ikke unngå å se dem, Speedwalkerne, som kommer dundrende rundt hvert gatehjørne i raskt tempo og med et konsentrert uttrykk i ansiktet. Mer enn 14 millioner amerikanere har hoppet på gå-bølgen, og flere og flere blir det.

Nå er turen kommet til Europa, hvor pesende fotgjengere formodentlig snart vil være et hverdagssyn.

Speedwalking er en mellomting mellom å gå og å løpe, det vil si gange i hurtig tempo. Mosjonsformen er blitt oppfunnet etter inspirasjon fra de profesjonelle kappgjengerne, som kan komme opp i 15 km/t.

Så fort går riktignok ikke speedwalkerne, men bare det å gå raskt, er god mosjon som forbedrer kondisjonen vesentlig og effektivt strammer opp ben- og setemusklene.

Speedwalking er dessuten et godt middel til å forbrenne overflødig fett på. Faktisk viser det seg at gange gir en meget effektiv fettforbrenning, faktisk like effektiv som løping. For eksempel oppnår man noenlunde samme kalori-forbrenning uansett om man går i høyt tempo eller løper samme antall kilometer. Med gange er forskjellen bare den at man bruker lengre tid på distansen enn når man løper den. Så slik sett gjelder det å sette av litt mer tid til treningssøket.

Til gjengjeld blir fettforbrenningen mer effektiv ved speedwalking nettopp fordi man holder på lenger. Man kommer nemlig ikke i gang med en effektiv forbrenning før etter 20-30 minutters gange eller løping. Det vil si at man med speedwalking er i den fettforbrennende fasen over lengre tid, og dermed blir

forbrenningen av kalorier også mer effektiv. (ved 10-12 km løping forbrennes 700-900 kcal pr. time, ved 5-7 km speedwalking forbrennes 400-600 kcal pr. time).

En stor fordel ved speedwalking er at belastningen på kroppen blir mye mindre enn når man løper. Dette skyldes blant annet at gange er en low impact form for bevegelse, også når tempoet er høyt.

Det betyr at den ene foten til enhver tid er i kontakt med bakken, og det demper belastningen på leddene. Dermed reduseres risikoen for skader markant. Men man bør være oppmerksom på at hvis man dundrer av sted med en fart som de profesjonelle kappgjengerne kan det bli en stor belastning på hofteleddene. En belastning som over lengre tid kan medføre risiko for slitasje.

Det skyldes kappgjengerens karakteristiske gangstil, der det ser ut som om hoften vugger fra side til side.

Utover den lave belastningen av kroppen, har speedwalking flere fordeler fremfor andre mosjonsformer.

For det første er speedwalking noe alle mennesker kan delta i. Det kreves ikke en fremragende grunnkondisjon eller en fantastisk teknikk i å gå raskt, det er noe stort sett alle mennesker mestrer.

For det andre er behovet for utstyr og dermed utgiftene overkommelig.

Og som det siste er man ikke avhengig av å finne en skogssti, et basseng eller leie en dyr bane eller treningshall for å drive med speedwalking. Man åpner bare utgangsdøren og går.

Ovenstående er hentet fra: I form 11/95.

**"Gå mann av huse" -
Gå med på Julemarsjen**

ARRANGØR	Poststed	TLF	Startsted	F	Dato	Starttid
RANA RØDE KORS	8616 BÄSMOEN	75 76 80 83	STENESET BYGDETUN *	NO	28.12.95	1700-1800
LIONS CLUB TROMSDALEN	9019 TROMSØ	77 67 13 99	BREVIKA VIDR. SKOLE	TR	28.12.95	1700-1800
LAKSELVDAL-SPRINT	9040 NORDKJOSBOTN	77 72 84 04	KLUBBHUSET *	TR	30.12.95	1100-1300
STORENG OG STEINDAL TT	9046 OTEREN	77 71 41 61	ELVEVOLD SKOLE *	TR	26.12.95	1300-1400
STORSTEINNES IL- SKIGR	9050 STORSTEINNES	77 72 55 27	MOAN v/KLUBBHUSET *	TR	30.12.95	1200-1300
FURUFLATEN IL	9062 FURUFLATEN	77 71 25 86	FURUSTUA *	TR	30.12.95	1200-1400
LYNGSTUVA SK	9068 NORD-LENANGEN	77 71 32 41	KLUBBHUSET *	TR	26.12.95	1600-1700
SKARVEN IL	9110 SOMMERØY	77 64 02 19	SOMMERØY SKOLE *	TR	26.12.95	1000-1200
IL RYA	9112 STRAUMSBUKTA	77 69 31 27	STRAUMSBUKTA SKOLE *	TR	26.12.95	1000-1200
UL START GRUNNFJORD	9130 HENSNES	77 74 75 98	UNGDOMSHUSET GRUNNFJORD *	TR	30.12.95	1100-1300
UL VÅRVON	9200 BARDUFOSS	77 18 31 10	NEDRE BARDU SKOLE *	TR	26.12.95	1100-1200
IL/BL UNGLYN	9310 SØRREISA	77 86 42 77	TØMMERVIK *	TR	26.12.95	1100-1300
SØRREISA TML	9310 SØRREISA	77 86 13 51	KONTAKT ARRANGØR *	TR	KONT.ARR	1200-1300
DYRØY MARSJKLUBB	9340 BRØSTADBOTN	77 18 81 45	TREKLØVERHUSET *	TR	31.12.95	1700-1800
GIBOSTAD IF	9372 GIBOSTAD	77 84 72 17	SKOLEN *	TR	26.12.95	1000-1200
BOTNHAMN IL	9373 BOTNHAMN	77 84 85 70	SKOLEN *	TR	26.12.95	1100-1300
VESTERFJELL & OMEGN IL	9375 VANGSVIK	77 85 31 57	VESTERFJELL GREINDAHUS *	TR	26.12.95	1000-1200
HARSTAD BIR	9400 HARSTAD	77 07 30 57	STANGNESHALLEN *	TR	26.12.95	1000-1200
MK GODILTEN	9412 MEHUS	77 09 27 55	GODFJORD SKOLE *	TR	27.12.95	1100-1200
IL KING	9436 KONGSVIK	76 93 73 14	KONGSVIK SKOLE *	NO	26.12.95	1100-1300
TVERELVDALEN IL	9500 ALTA	78 43 38 52	UNGDOMS- IDRETTSHUS *	FI	27.12.95	1730-1830
HAMMERFEST TMK	9601 HAMMERFEST	78 41 88 93	BILTILSYNET *	FI	27.12.95	1700-1730
HAVØYSUND SKIL	9690 HAVØYSUND	78 42 32 72	SKIBUA *	FI	26.12.95	1200-1300
PORSANGER TMK	9700 LAKSELV	78 46 10 27	RØDE KORS BARNEHAGE *	FI	26.12.95	1400-1600
KISTRAND IL	9713 RUSSENES	78 46 37 93	RUSSENES SKOLE *	FI	26.12.95	1500-1600
BYGDELAGET STRØMMEN	9991 BÄTSFJORD	78 98 35 43	ELVERKROA *	FI	26.12.95	1100-1200
			* betyr: også kort løype (4-6km)			
KVITSØY IL	4090 KVITSØY	51 73 52 76	KVITSØY IDRETTSHUS - ikke IVV	RO	26.12.95	1500-1630
IVANS TRIM	5797 UTNE	53 66 66 60	VINES - ikke IVV	HO	INTERN	K.A
SOKNA IL	7349 SOKNEDAL	72 43 33 73	... HUSET - ikke IVV	ST	29.12.95	K.A.
ØYAN IL	8762 SLENESET	75 09 41 20	MOFLAG B & UNGDOMSSK. ikke IVV	NO	26.12.95	1200-1500
EIDEBAKKEN IL	9536 KORSFJORDEN	78 43 91 81	KORSFJORD SKOLE - ikke IVv	FI	29.12.95	1730-1900
STEIG IL	8090 VÅG	75 77 75 14	LASKESTAD SKOLE - ikke IVV	NO	29.12.95	1500-1700

I tillegg vil en rekke barnehager og skoler gå inn ved interne arrangement

"Gå mann av huse" - Gå med på Julemarsjen

ARRANGØR	Poststed	TLF	Startsted	F	Dato	Starttid
OSLO GANGKLUBB	0676 OSLO	22 32 36 10	NORDTVEDT GÅRD	OS	26.12.95	1000-1200
SKI TMF	1405 LANGHUS	64 86 67 37	SKI UNGD.SKOLE	AK	26.12.95	1000-1200
RYGGE FRILL.	1580 RYGGE	69 26 05 87	IDRETTSHUSET *	ØS	26.12.95	1000-1300
FREDRIKSTAD TMK	1630 GM FREDRIKSTAD	69 32 20 41	FBS KLUBBLOK v/KONGSTENSH. *	ØS	31.12.95	1000-1100
BORG MARSJ OG SPASERKL	1714 YVEN	69 14 30 01	FOLKETS HUS, GREAKER *	ØS	26.12.95	1000-1200
MK VANDRERNE	2050 JESSEHEIM	63 97 22 80	DØLI BARNESKOLE	AK	26.12.95	1000-1200
DAL IL	2072 DAL	63 95 10 02	SKOLEN *	AK	26.12.95	1000-1200
NORD-ODAL TMF	2133 GARDVIK	62 97 42 76	SAND SENTRALSKOLE *	HE	26.12.95	1000-1200
BRANE IL	2250 ROVERUD	62 82 60 14	ROVERUD SAMFUNNSHUS *	HE	30.12.95	1100-1400
GRUE IL	2260 KIRKENÆR	62 94 79 60	GRUEHALLEN *	HE	26.12.95	1000-1200
SOLØR TMF	2280 GJESÅSEN	62 95 13 06	SØNSTERUD SKOLE *	HE	26.12.95	1000-1200
BRUMUNDDAL TMF	2380 BRUMUNDDAL	62 34 33 46	UNG.SKOLEN *	HE	26.12.95	1000-1200
NORSK FOLKEJK RENA LAG	2450 RENA	62 44 02 82	JERNBANEKAFEEN *	HE	26.12.95	1000-1200
LILLEHAMMER TMF	2600 LILLEHAMMER	61 26 98 40	SMESTAD UNGD.SKOLE *	OP	26.12.95	1000-1100
DOVRE MK	2662 DOVRE	61 24 02 00	DOMBÅS SENTER *	OP	26.12.95	1200-1300
HADELAND MK	2770 JAREN	61 32 99 07	SANNE SKOLE *	OP	26.12.95	1200-1400
EINA IL	2843 EINA	61 19 54 59	EINA IDRETRSPASS *	OP	26.12.95	1600-1800
HORTEN MK	3193 HORTEN	33 04 24 66	LOTTEHUSET *	VE	26.12.95	1000-1200
SØNDRE VESTFOLD TMK	3215 SANDEFJORD	33 46 38 99	VELF.BG STÅLAKER, LARVIK *	VE	31.12.95	1000-1200
HELGERØD IL	3233 SANDEFJORD	33 45 30 03	HELGERØD KLUBBHUS *	VE	26.12.95	1000-1200
GRENLAND MK	3901 PORSGRUNN	35 53 40 22	PORSGRUNN RÅDHUS	TE	26.12.95	1000-1200
FINNØY IL	4160 FINNØY	51 71 27 43	SENTRALSKULEN *	RO	26.12.95	1200-1300
SAUDA IL	4200 SAUDA	52 78 25 75	LYNGMYR *	RO	26.12.95	1000-1200
HYDRO ALUMINIUM-KARMØY	4265 HÅVIK	52 84 26 56	HÅVIKHALLEN - BKL	RO	26.12.95	1400-1500
IL EIGER	4370 EGRSUND	51 49 20 53	BAKKEBØ *	RO	26.12.95	0900-1100
SOKNDAL FOLKESPORTKLUBB	4380 HAUGE I DALANE	94 82 08 48	SOKNDALSHALLEN *	RO	30.12.95	0900-1100
SJØSANDEN FS	4500 MANDAL	38 26 27 50	RUTEBILSTASJONEN *	VA	26.12.95	1300-1500
KRISTIANSAND MF	4621 KRISTIANSAND	38 01 20 08	SAMSEN, ALLAAKTIVITETS HUS	VA	26.12.95	1000-1300
ØSTRE TROMØY T & IL	4812 KONGSHAMN	37 08 84 97	HOVE LEIR *	AA	26.12.95	1100-1300
LHL ØSTERØY	5248 HAUS	56 39 02 78	KLUBBHUSET HAUS *	HO	27.12.95	1100-1200
BYSHEIM UL	5252 HOSANGER	56 39 21 54	BYSHEIM - ØSTERØY *	HO	26.12.95	1000-1200
ARNA MK	5265 YTRE ARNA	55 24 81 44	KLUBBH.v/LJOSHALL *	HO	29.12.95	1700-1800
BULKEN HUSMORLAG	5277 BULKEN	56 51 42 18	BULKEN SKULE *	HO	K.A.	K.A.
ASKØY TK	5303 FOLLESE	56 14 82 87	BUSSGARASJEN m/FL	HO	26.12.95	1000-1200
AUSTREVOLL FSL	5392 STOREBØ	55 22 89 79	STOREBØ SKULE *	HO	02.01.96	1730-1800
STORD FSL	5401 STORD	53 49 33 44	VABAKKEN *	HO	26.12.95	1000-1300
HOVDEBYGDA IL	6160 HOVDEBYGDA	70 06 79 01	HOVDEN SKULE *	MR	26.12.95	1200-1300
GEIRANGER IL	6216 GEIRANGER	70 26 31 69	GEIRANGER *	MR	27.12.95	1100-1300
IKORNNES IL	6222 IKORNNES	70 25 25 69	KLUBBHUSET *	MR	27.12.95	1200-1400
GANGLAGET	6265 VATNE	70 21 97 91	HILDRE BARNESKOLE	MR	26.12.95	1200-1300
VESTREFJORD BYGDEFORENING	6265 VÅGÅ	70 21 95 55	VESTREFJORD SKULE *	MR	26.12.95	1000-1300
ISFJORDEN MARSJKLUBB	6320 ISFJORDEN	71 22 56 29	ISFJORDEN STORKIOSK *	MR	KONT.A	1300-1400
HJELVIK IL	6380 TRESFJORD	71 18 46 70	GJERMUNDNES LANDBR.SKOLE *	MR	26.12.95	1500-1600
INNFIJORDEN IL	6385 INNFIJORDEN	71 22 82 93	INNFIJORDEN SKOLE *	MR	26.12.95	1200-1400
MOLDE MK	6400 MOLDE	71 25 40 19	TRINUNEB. M.STADION *	MR	26.12.95	1030-1200
AUKRA MARSJKLUBB	6420 AUKRA	71 17 47 49	BRANNSTASJONEN *	MR	26.12.95	1300-1500
VÅGANE MK	6456 SKÅLA	94 77 43 81	VÅGHEIM	MR	26.12.95	1200-1300
EIDE IL	6490 EIDE	71 29 66 49	EIDE IL KLUBBHUS *	MR	26.12.95	1300-1400
TRONDHEIM TMF	7036 TRONDHEIM	73 96 45 34	UTLEIRA SKOLE *	ST	26.12.95	1000-1200
STØREN SK	7090 STØREN	72 33 15 38	IDRETTSBYGGET *	ST	26.12.95	1100-1200
TRØNDER LYN TRIMAVD	7096 KVÅL	72 85 23 15	SKIHYTTA v/EINHJØR. *	ST	26.12.95	1030-1130
STORFOSNA U & IL	7150 STORFOSNA	72 52 31 52	BREIDABLIKK *	ST	30.12.95	1400-1500
EIDE IL	7200 KYRKSÆTERØRA	72 45 26 14	TRUDVANG *	ST	26.12.95	1000-1200
LÅNKE IL	7500 STJØRDAL	74 82 16 54	TØNSÅSEN IDRETTSSENTER *	NT	26.12.95	1000-1200
STJØRDAL TMF	7501 STJØRDAL	922 57 407	IDRETTSHALLEN *	NT	26.12.95	1000-1200
IL FRAM TRIMAVD	7510 SKATVAL	74 80 35 81	SKATVAL SKOLE *	NT	26.12.95	1100-1130
LEVANGER KOM BIL	7600 LEVANGER	74 68 20 19	RÅDHUSETS KANTINE *	NT	30.12.95	1200-1230
BIL NORSKE SKOG, SKOBN	7620 SKOBN	74 09 52 64	SKOBNHALLEN *	NT	27.12.95	1700-1800
FROSTA TMF	7633 FROSTA	74 80 72 55	v/PER AURSAND *	NT	30.12.95	1200-1600
STEINKJER TMF	7672 RØRA	74 15 45 91	STEINKJER VIDR.SK *	NT	26.12.95	1000-1200
RØRA IL FRIDRETT	7672 RØRA	74 15 48 79	LENSMYRA IDR.ANLEGG RØRA *	NR	26.12.95	1100-1300
TRIMUTV BODØ BIR	8021 MØRKVED	75 56 15 97	B & OI KLUBBH/ TENNISH *	NO	26.12.95	1100-1200
IL LØKEN	8066 NORFOLD	75 77 65 33	STAMSVIK *	NO	26.12.95	1100-1200
FAUSKE IL	8200 FAUSKE	77 64 67 17	FAUSKE BYGDETUN *	NO	26.12.95	1200-1300
HAMARØY IL	8294 HAMARØY	75 77 20 18	JM ANDERSEN BUTIK/OPPEID *	NO	26.12.95	1230-1300
KABELVÅG TRIMKLUBB	8310 KABELVÅG	76 07 87 12	KABELVÅG SENTRUM *	NO	26.12.95	1100-1300
SORTLAND MK	8400 SORTLAND	76 12 21 18	SORTLANDSHALLEN *	NO	26.12.95	1000-1200
ØVERGÅRD GÅRDSFORENING	8430 MYRE	76 13 32 14	KONT ARR *	NO	26.12.95	1200-1400
AFK AJAX	8442 KLEIVA	76 15 44 29	GRYTTING IDRETTSHUS *	NO	26.12.95	1100-1200
BØ TRIMGRUPPE	8470 BØ I V.	76 13 54 76	STEINE SKOLE *	NO	KONT ARR	1030-1200
UF VÅRBUD	8480 ANDENES	76 14 52 48	SKARSTEIN UNGDOMSH *	NO	26.12.95	1000-1300
IL ANDØYGUTTEN	8484 RESØYHAMN	76 14 76 38	RISØYHAMN SKOLE	NO	26.12.95	1200-1300
DVERBERG IL SKI/GANG	8485 DVERBERG	76 14 63 21	KLUBBHUSET DIL *	NO	26.12.95	1200-1300
HADSEL FOLKEDALNSLAG	8490 MELBU	76 15 76 93	HANDICAPH. STOKMARKNES *	NO	26.12.95	1100-1300
MELBU HUSFLIDSLAG	8490 MELBU	76 15 71 74	MELBU DOKTORGÅRD *	NO	26.12.95	1100-1230
NARVIK MARSJKLUBB	8501 NARVIK	76 94 40 72	IDRETTENS HUS *	NO	30.12.95	1100-1200
LILAND IF	8534 LILAND	77 08 41 08	LILAND SKOLE *	NO	31.12.95	1200-1230

NFF's tur til den 4.IVV olympiade - Athen

Ja så er også dette OL over, og storfamilien på 46 + lille Charlotte er oppløst. Håper at flere enn meg sitter igjen med gode minner.

Turen startet på Fornebu onsdag 18. oktober kl 0700. Turmarsjere er jo morgenfugler så tidspunktet var ingen hindring. Kl 0845 var rute 1459 til København klar for avgang, og når vi endelig fikk landet så var det å ta bena fatt for å finne utgangen til rute 777 til Athen. (og det hadde nesten fortjent et stempel).

Underveis fikk vi servert danske frikadeller med nogo attåt, klokken ble skrudd en time fram, og kapteinen meldte om fint varmt vær i Athen. Kl 1500 landet vi på gresk jord, og der ven-

tet en buss som kjørte oss til hotellet i Solomousgate 72. Standarden var ikke etter norske forhold, men senga var ren og så hadde vi egen dusj. (Det har vi ikke hatt på tidligere OL). Så var det og finne en plass og spise, personlig så havnet jeg + noen til i den gamle bydelen og der var det nok av «innkastere» til spiseplassene så mat ble det, lam på gresk. Torsdag dro vi på sightseeing med buss og guide i sentrum. Det vi bl.a fikk se var Parlamentet, slottet hvor Konstantin bodde før han ble styrtet, Papandreous's residens, historisk mu-

Rasteplass i maratonløypen



seum og ambassadestrøket. Vi var også i Pireus, havna i Athen, eller mer korrekt tre forskjellige havner, en for internasjonal sjøfart, en for fiskebåtene og en for lystbåtene. Siste stopp var like ved Akropolis, så da var det fram med fotografiapparatet. Resten av dagen var til egen disposisjon, og da var det Plaka (den gamle bydelen) vi ruslet rundt i.

FREDAG 20. Denne dagen startet også med sightseeing, målet var Kap Sounion sju mil fra Athen, helt ut til veis ende. Her lå Poseidon tempelet (hav-gudens tempel) ytterst på odden som stuper 60 m loddrett i havet. Dette vakre området tilhørte en av Hellas's ti nasjonalparker. Solnedgangen ved Kap Sounion er berømt, men vi måtte dra før den tiden, for nå skulle vi først til svømmearenaen og så til Olympia stadion for åpning av den 4. IVV Olympiade. Svømmingen foregikk i utendørs bassenget «Michalis Manios», som ble åpnet for ett år siden. Så var det den offisielle åpning, til dette OL var det påmeldt ca 3000 deltakere fra 23 nasjoner.

LØRDAG 21. Så kom dagen vi kanskje både var litt engstelige og spente på, vi skulle nemlig sykle, vi hadde jo på forhånd gjort oss kjent med trafikken, og Olympia stadion lå jo midt i byen. Syklene var av forskjellig kvalitet, min hadde såvidt det var bremses, og den trengte god plass for å gjøre en sving. Vi blev sendt ut i puljer, og det var politi ved hvert gatekryss som stanset trafikken, så vi følte oss virkelig privilegert. Fin løype og godt organisert.

SØNDAG 22. Dagen med stor D. Det som mange av oss så fram til var å gå maraton. Vi var 11 stykker i vår gruppe som tok bussen til Marathon tidlig søndag morgen for å gå tilbake til Athen. På startstreken var det mange spreke mennesker.

Starten foregikk på historisk grunn. Det var her grekerne beseiret perserne i et berømt slag i år 490 f.Kr. med en hær

bestående av 10 000 attiske hoplitter og en mindre hjelpestyrke fra Plataiai, mens perserkongen hadde 25 000. Seieren skyldtes grekernes overlegenhet i et gunstig terreng. Perserne mistet 6400 av sine menn. Athenerne mistet bare 192, som ligger i en felles grav på denne sletta. Det påstås at man enkelte netter fortsatt kan høre lyden av klingende sverd og kneggende hester.

Legenden forteller at Feidippides løp til Athen for å berette om athenernes seier over perserne for deretter å falle død om. Og vi kan vel berette om at han ikke akkurat valgte den letteste veien.

Før vi startet oppstigningen gikk vi gjennom jordbruksdistrikt hvor det ble dyrket litt forskjellig, bl.a. løk og nelliker. Etter ca 5 km og første drikkestasjon startet oppstigningen mot Pentelikon. Dette fjellet er grekernes symbol, marmoren fra dette fjellet er brukt til å bygge flere av templene på Perikles tid, bl.a. Parthenon. Pentelikon har i dag andre viktige funksjoner, det utgjør en del av Athens grønne lunger.

Da vi hadde gått ca 8-10 km var det en fantastisk utsikt over Marathon. Vi så også en helikopter base som tilhørte den greske marine. Like før vi kom til Rapendoza, en liten landsby, passerte vi en tysk militær kirkegård, hvor det var gravlagt 68 soldater fra den 1. verdenskrig og 9905 fra den 2. verdenskrig. Vi fortsatte gjennom Dionysos og kom til Ekali, dette var et strøk ala Hollywood. Papandreouses avdøde far hadde bodd i bydelen Kastri som vi også travet igjennom. Vi fortsatte gjennom Kifissias og kom til parken Syngrou som vi hadde syklet i på lørdag. Her gikk vi på kryss og tvers og så var målet nådd. Det var en god følelse å ha fullført den originale Marathonløypa. Så får vi bare holde formen ved like til neste OL og maraton som går i Lahti om to år.

MANDAG 23. Denne dagen gikk vi «FN-marsjen» med guide, i regi av NFF

Denne løypa førte oss forbi Parlamentet, Athens eldste bibliotek, universitet og en øyeklinikk. Den gamle olympiastadion som ble bygd til olympiaden i 1896, (det var da den greske bonden Spiridon Louis vant marathonsløpet på 2.58.50) Zeustempelet og Hadrianusporten, som er den gamle byporten, og marsjen endte i Plaka. Denne marsjen gav ikke rett til stempel, men ingen sure miner av den grunn.

TIRSDAG 24. og avreisedag. Samme vei tilbake, med flybytte i København. Her tok vi avskjed med dem som skulle til Bergen og Stavanger. Siste etappe København-Oslo, men også her var det noen som skulle lenger, til Skien, Solør ja helt til Evenes og Bardufoss.

Takk for hyggelige dager i Athen, håper vi snart ses igjen.

Liss

● Daniel - 11 år og "2.reis"-OL-gutt

En av våre yngste deltakere, var 2. reis-gutten Daniel Olsen fra Sørreisa. En ung mann på 11 år, og til daglig elev i 5.klasse. Blackburn er liksom laget for Daniel, men å bli med pappa Jim på OL-reise for å sykle og gå, er ganske så greit, og så mye bedre enn å være på leirskole med gjengen fra 5.klasse. Leirskole og Haraldvangen i Troms er sikkert greit det, men Athen var nå så mye bedre, mente han, og bytte ville han absolutt ikke.

Daniels kne så ikke så pent ut, men pytt pytt, det var noe i en sving, og sykelen var jo ikke av de nyeste og beste å svinge rundt på, for slett ikke å si bremse med, så derfor ble det altså full topp - med kneet, men det var liksom ikke noe å bry seg om.

Søndagens marsj på 20 km, gikk lett og greit, og Daniel kommer helt sikkert til sitt 3.OL i Finland. - Og så var det jo altså at pappa sa "da skal gutten løre seg å svømme først" - og ingen protester av den grunn, så Daniel lærer seg helt sikkert å svømme før den tid.

Ski og fotball er nå ellers det. Harald Berg og Lars Bohinen (?) var så absolutt topp, og når gutten fikk en sjanse, byttet han kanal og så vidt innom



sportskanalen i hotellets oppholdsstue, men ingen norske resultater der gitt.

bis

20 km i sol og varme

Søndag 22.okt - litt over kl. 1000 la vi ut på 20 km. En tid trenger ikke nødvendigvis å være en tid - i Hellas, og politiet var ikke klar, så vi ventet. 10-15 min. før vi fikk lov å gå. Det var nemlig best å være venner med politiet, for det å stoppe biler på veiene rundt Athen og Amaroussi, det var ikke så enkelt. Hver gang vi skulle passere et kryss, var det politi eller annen løypevakt.

Løypen var ellers ganske så godt merket, ikke for hver x-antall meter, men hver gang det var nødvendig. Løypens første del gikk for en stor del i en kjempe park, der vi syklet om lørdagen. Og ellers må vi vel si, at vi så mye gøyalt i og

omkring husene, i det forstadlignende område vi gikk gjennom. Det var jo søndag, biler skulle vaskes, hunder luftes og griller varmes opp, - noe forskjell på forstedene i Athen og f.eks. Oslo er det jo, men det gjorde det så absolutt ikke kjedelig. Grekerne så litt rart på oss, de er neppe vant til å se folk som bare går - og så har reist så langt for å få lov å gå.

En koselig, om enn litt anderledes turmarsj, selv om vi gjerne kunne ha ønsket oss litt annet enn vann/brus på rasteplassen hvor for øvrig det vanlig koselige rasteplass miljø manglet, var det så absolutt en turmarsj som man minnes med et smil.

bis



og inn av døren / ut av posten kom nedenstående . . .

Den 4. folkesportolympiade

ligger bak oss, og vi er vel tilbake i gamlelandet til høstmørke og korte dager.

Men vi vil minnesolfylte og opplevelsesrike dager i Athen. Det er vel ganske fantastisk å kunne være med på en olympiade i selveste Hellas.

Vi hadde en behagelig flytur og buss sto klar på flyplassen for å kjøre oss til hotellet. Dette hadde en enkel standard, men absolutt godt nok. Alle hadde værelser med dusj og toalett som ren seng. Vertskapet var hjelpsomme og blide og hyggelige.

Det var en velorganisert tur på alle måter og vi vet nok hvem som kan takkes for det. To sight-seeingturer med buss og guidesamt en hyggelig byvandring med guide. Utrolig mye fikk vi sett, også av steder/bygninger som vi liksom **MÅTTE** se.

Arrangementet gikk vel bra, selv om enkelte ting var anderledes enn vi er vant til, men dette er da slik det er når en kommer til så fremmede forhold. Enkelte var uheldige på sykkel dagen, men

forhåpentligvis har det gått bra med disse.

Vi for vår del hadde noen fantastiske dager uten uhell av noe slag; vi fikk både svømt, syklet og gått marsj. I tillegg ble vi kjent med mange hyggelige mennesker, og vi ble på denne turen en godt sammensveiset gjeng.

En har virkelig god grunn til å føle seg privilegert som kan delta på slike arrangement/turer og være en del av fellesskapet. Vi tror dette blir mer og mer verdifullt etter hvert som årene går.

EN KJEMPESTOR TAKK TIL BIRGITH, LISS OG JAN KÅRE!!

Dere har gjort en kjempejobb for at vi alle skulle få en fin tur, og nå kan dere hvile dere litt før dere begynner å tenke Finlandstur.

Vi koser oss med minner og bilder og gleder oss til neste tur i forbundets regi.

*Mange hilsner
fra Telemarksgjengen.*

Fra lørdagens 25 km sykkelstur



AMAROUSSI, ATHEN, HELLAS og 4.INT. IVV-VOLKSPORTOLYMPIADE

- med i NFFs gruppe var:

Drude Sandsmark, Einar Hagelin, Boddil Aaser, Karl Mikalsen, Marit Mikalsen, Oslo, Alf Løcka, Asker, Gudrun Hansen, Rånåsfoss, Marthe E Bergseth, Sørums, Marit Svein, Lise Westby, Nannestad Evelyn Hagen, Randi Amundsen, Jessheim Olav M Nettet, Gardemoen, Randi Sagen, Astrid Nilssen, Våler i Solør, Klara Hamre, Olaf Johansson, Gjøvik, Åse Larsen, Hunndalen, Marit Pedersen, Kjell Pedersen, Anna Johnsen,

Roar Johnsen, Skien, Charlotte, Sissel og Sigmund Skoge, Stavanger Anna Måge, Signe Aareskjold, Kari Eike-land, Sandnes

Marit Søren Thunes, Olaug Søren Solheim, Fyllingsdalen

Marion Larsen, Søreidgrend, Fredrik Fredriksen, Liv Sommer-Schild, Sjetnemarka, Herdis Skjerve, Verdal, Ingrid Skaug-Vollidal, Thorbjørn Skaugvollidal, Bodø, Steinar Hansen, Kabelvåg, Gunnvald O Johansen, Sigerfjord Harald Stavøy, Myre, Asbjørn Ulrikse Stø, Torbjørn Talberg, Moen, Randi Furnes, Moen, Jim Are Jensen, Sørreisa Daniel Olsen, Sørreisa Fra Nff, Liss Østli, Jan Kåre Martinsen, Langhus. Og Birgith Sørensen, Skårer

... og som lovet - vi er i gang med forberedelsen til den 5. Volkssport-Olympiade-Reise til Finland.



Norges eldste landsomfattende turmarsj!

JULEMARSJEN

arrangeres i tiden

26. desember 1995 til 2. januar 1996

Arrangørliste er vedlagt dette nummer
av Turmarsj-nytt

Flere lister?

Send inn frankert svarconvolutt og vi sender



Gå mann av huse

Gå Julemarsjen og få en fin medalje

Riktig god jul til dere alle

Han gjekk sin 1000. turmarsj på Bulken

Her i Turmarsjnytt pleier vi ikke å fokusere på «rekorder» enten de er av den ene eller andre sorten. Etter å ha lest i «Hordaland» av 14. september 95 finner vi imidlertid å kunne gjøre et unntak. Der intervjues en «gladgutt» i turmarsjmiljøet som har mange venner landet rundt, og det han sier er etter vår mening ypperlig PR for vår aktivitet.

Eg valde å gå min organiserte turmarsj nummer 1000 på Bulken fordi eg trivst så godt her. Her har eg vore med på mange fine turar i flott natur, og i tillegg har dei fått til eit fantastisk miljø i Bulken Turmarsjlag, skryt **Ernst Kristensen**.

Hordaland sin regionsleiar i Norges Folkesportforbund (NFF) fekk tysdag kveld sitt stempel nummer 1000 av Ragnhild Johnsson, leiaren i Bulken Turmarsjlag.

Ernst Kristensen (46) har budd i Bergen i 12 år. Turmarsjar har etter kvart vorte reine lidenskapen.

Den blide sørlendingen har stempel, marsj-merke og diplomar som viser at han har gått 1000 ulike marsjar, og i alt 19000 kilometer. Det heile byrja med Sørlandsmarsjen i Kristiansand for 25 år siden, og akkurat den marsjen har han og 24 andre gått kvart einaste år sidan!



-Kvifor organiserte turmarsjar? Kvifor ikkje turar på eiga hånd?

-Jau, fordi dette er verkeleg sosialt. Du vert kjend med stadig nye folk, du opplever flott natur og kulturhistorie, som her på Bulken, og så er det heilt klart lettare å koma seg ut av godstolen når det skjer noko organisert. Samling av stempel og kilometer som etter kvart gjev uttelling i flottare og flottare merke, er ein del av motivasjonen eller galskapsen om du vil ler Ernst Kristensen.

Han viser frem eit spesielt merke påhengt ei remse med små skilt med namnet på alle dei norske fylka. Det er eit prov på at han har gått turmarsjar over heile landet. I utlandet har han og vore fleire gonger. I oktober skal han til Hellas. Då skal han både gå, sykla og symja i regi av det internasjonale folkesportforbundet (IVV).

Rundt om i heile Noreg aukar oppslutninga om tilbodet til NFF, med

sportslegetilskipningar for alle, vanlegvis turmarsjar, utan konkurranse, tidtakning eller kåring av vinnarar.

BulkenTurmarsjlag vart skipa i 1994. To lag står bak, nemleg Bulken Husmorlag og Bulken Bondekvinnelag.

- Bakgrunnen var at me i 1989 skipa til ein marsj for å samla inn pengar til TV-aksjonen til inntekt for kvinner i den tredje verda. Seinare vart det til at me skipa til fleire marsjar, og i fjor melde me oss inn i NFF, fortel Ragnhild Johnsson.

- Dermed kunne me skipa til både eigne marsjar og såkalla seriemarsjar med eigne deltakarmedaljar i ulike valørar, alt etter kor mange ein har vore med på.

-Tysdag 26. september skal me ha avsluttingsfest her på skulen. Det plar vera med 25-30 personar kvar gong og alt i alt har me hatt 54 deltakarar, av dei 10 menn, legg Ragnhild Johnsson til.

Foto: Hordaland



Narvik Marsjklubb på Målsnesmarsj

Narvik Marsjklubb arrangerte 17.juni 95 fellestur til Målsnesmarsjen i Troms. Arrangør for turmarsjen er Målselv IL. Løypetraseen er variert med alt fra asfalt- og grusvei til fjæra og skogsti.

Turen ble avvirket i fint vær med fornøyde deltakere. På bildet ser vi de glade turmarsjere under en stopp på hjemturen.

Narvik, okt 95, Roar Dahl



FORNYELSE AV TURMARSJ-NYTT

I november fikk du tilsendt en giroinnbetaling for fornyelse av abonnement for 1996, kr 40,-.

På giroen har du også muligheten for å bestille/betale terminlisten '95 - (kr 15,- + porto kr 10,-)

og fornyer du ikke ditt abonnement er dette siste Turmarsj-nytt vi sender til deg

Norges Folkesportforbund
Postboks 147, 1471 Skårer



Gavekort NFF's Turmarsj-nytt

Årgang 1996 er hermed gitt i gave til

Navn

Hilsen

Gavekort: NFF's Turmarsj-nytt årgang '96 er hermed gitt i gave til

Navn

Adresse

Postnr/sted:

Regning sendes:

Navn

Adresse

Postnr/sted:

Ferdig utfylt kort sendes NFF.

- Gavekortet og Turmarsjnytt blir sendt til mottaker.
- Giro innbetalingskort til giver.

Info 4/95



Nytt fra forbundsstyret og kontoret

Velkommen som medlemmer i NFF

222 – Kongsvinger BIR, Rolf Hansen, Heggeli, 2145 Galterud går inn i stedet for Kongsvinger og Omegn Skytterlag, og Kongsvinger Festningsmarsj er red-det.

648 – Spaserklubben Hammerfest, Torbjørn Nilsen, Pb 193, 9601 Hammerfest
649 – Meråker Gjestegård BIL, Bjørn Ivar Hagen, 7494 Singsås

650 – Yset Vel, Stig Tore Graathen, 2592 Kvikne

Status FN-marsjen

Nesten 200 arrangører var med å markere FN's 50 års jubileum.

Langt den største deltakelse er registrert innen skoler og barnehager.

Iskrivende stund mangler vi mange tall, men at deltakelsen blir over 12.000 er klart.

Ledermøtet 1996

Jfr NFFs lov § 15

Hvert år mellom forbundstingene holdes det fellesmøte med ledere i regionsstyre og medlemslagene.

Og ledermøtet finner sted lørdag og søndag 16.- og 17.mars på Rica Hell Hotel, v/Værnes flyplass

Allerede før det ble bestemt at forbundstinget 97 skulle til Trondheim, hadde styret reservert Rica Hell Hotel. Det blir et meget viktig ledermøte, der vi bl.a. skal drøfte vårt fremtidige forhold til Norges Idrettsforbund og særforbundene i NIF. Den fremtidige løype skal stikkes ut.

For at så mange som mulig skal komme, har vi denne gangen valgt å begynne møtet så sent lørdag at alle (nesten alle) kan nå frem med første morgenfly og dermed spare en overnatting.

Innsjekking fra kl.1200 og møtet starter kl. 1300. Programmet går da til avslutning søndag kl.1500.

- Så bestill din flybillett allerede nå, så får du den ganske så rimelig.

Kombinererte arrangement

- turmarsj/skimarsj - turmarsj/sykkeltur -

Når dette leses er vinterseriene i gang landet rundt. Vi har fått en del spørsmål om skimarsj og sykkelstur må arrangeres alene eller om det kan arrangeres sammen med en turmarsj. Svaret er: en skimarsj eller en sykkelstur kan arrangeres sammen med en turmarsj. Deltakeren kan da velge om han vil gå turmarsj eller gå en skitur (min 10 km). Noen har prøvd denne kombinasjonen med litt vekslende hell under sine vinterserier.

Forbundet anmoder de som har muligheten til å prøve, jo mer tilbudet blir kjent, jo fler vil kanskje gjøre seg nytte av det. Og på ski, som i turmarsjløypa er det full anledning til å nytte ført vandring (se Retningslinjene), noe som forenkler arrangementet betraktelig og på langt nær er så ressurskrevende. For de som kan disponere en lysløype skulle det også være et greit arrangement. Lykke til.

RØDE IVV-bevis

med plass til 50 stempler

GULE IVV-bevis

med plass til mer enn 1000 km

— sendes ikke ut i standard pakke.

Medlemmer kan bestille disse etter behov.

Tlf.spørsmål...

Reklame fra andre forbund, arrangører.

Jfr retningslinjene pkt 2.2 og 2.3 har NFFs medlemmer plikt til å legge frem reklamemateriell om andre NFF/IVV arrangementer, mens reklamemateriell fra foreninger, forbund som ikke er medlem av NFF/IVV skal avvises.

Så til slutt i denne spalte står det bare tilbake å ønske alle
en riktig god jul og et godt nytt (marsj) år

Presseprisen '95

**Ja, hvilken avis/nær-radio skal få
"presseprisen" for 1995?**

Forslagsrett har medlemmer/arrangører.

Begrunnet forslag, gjerne med
utklipp eller kopier må være

NFF i hende senest 1. februar 1996

Se også Turmarsj-nytt nr. 2/95

VINTERSERIE 1995 - 1996

Turmarsj går vi året rundt. Ta kontakt med en av nedenstående arrangører og du får tilsendt informasjon om den/de lokale serier. – Totalt 69 serier og 798 arrangement er igangsatt. Årets medalje, pins og stoffmerkemotiv grevling. Som vanlig medalje etter hhv 6 eller 10 gjennomførte turer.

REG OSLO/AKERSHUS	BERGFINN OLDERTRØEN, TH KITTELSENSV 104, 1415 OPPEGÅRD,	66 99 23 64
BORG M&SK	GUNNAR BRO, NØTTEVN 70, 1715 YVEN,	6914 3001
SKJETTEN SK	VIDAR ANDERSEN, KIELLANDSV 2, 2013 SKJETTEN,	63 84 05 25
KLØFTA IL	MONICA S OLSEN, BAKKE SØNDRE 100, 2040 KLØFTA,	6398 0579
NORD-ODAL TMF	EGIL STENSBY, ÅSVG 40, 2133 GARDVIK,	62 97 42 76
SOLØR TMF	GUNVOR AALBORG, –,	2280 GJESÅSEN, 6295 1306
ELVERUM TMF	ARVID DANIELSEN, RIKARD NORDRAAKSVEI 2, 2400 ELVERUM,	62 41 23 74
LILLEHAMMER TMF	HELGE ENGH, ROTERUD, 2600 LILLEHAMMER,	61 26 98 40
DOVRE MK	ROY MOEN HANSEN, –,	2662 DOVRE, 61 24 02 00
HADELAND KM	OLUF HARDHAUG, RÅSTADVN 5, 2770 JAREN,	61 32 99 07
TØNSBERG MK	DAG HENRIKSEN, KONGSLYSVN 17, 3123 TØNSBERG,	33 36 87 79
GRENLAND MK	RAGNAR SVENDSEN, BOKS 131, 3901 PORSGRUNN,	35 53 15 73
SANDNES TT	HELGE ØSTEBØ, GJØASGT 6, 4016 STAVANGER,	51 58 60 40 A
REG ROGALAND	ODDVAR JOHANSEN, NOTVG 1, 4056 TANAGNER,	51 69 63 54
KLEPP FSK	MAGNOR BORE, SKOGLY 10, 4062 KLEPP ST,	51 42 41 43
SOKNDAL FSK	SVEINUNG VALLEHEI, KLEIVAN 12, 4380 HAUGE I DALANE,	5147 6016
MANDAL TMF	RUNE REINERTSEN, KIRKEHEIVN 6, 4500 MANDAL,	38 26 21 28
KRISTIANSAND	ERIK GÜNTHER, MAJOR LAUDALSV 17, 4630 KRISTIANSAND,	38 09 51 07
INDRE AGDER	EINAR YTREHUS, NORDÅSSTIEN 21, 4760 BIRKELAND,	37 27 63 22
ØSTRE TROMØY IK	BJØRG STIANSEN, SANDÅ, 4812 KONGSHAMN,	37 08 84 97
BYSHEIM UL	ERNST KRISTENSEN, SKRENTEN 3, 5080 EIDSVÅG,	55 18 99 66 A
ARNA MK	RANNVEIG RIVENES, GAMSEVN 29, 5265 YTRE ARNA,	55 24 81 44
AKSØY TMK	ARNE JARLIND, –,	5303 FOLLESE, 56 14 82 87
AUSTREVOLL FSK	INGER VESTERÅS, –,	5394 STOREBØ, 56 18 01 68
STORD FSK	ARNE HOLM, BOKS 446, 5401 STORD,	53 49 33 44
MØRE OG ROMSDAL	KARIN SÆTER, FJELLVN 3, 6265 VATNE,	70 21 32 56
RAUMA RØDE KORS HJK	OVE RØNNING, BOKS 199, 6301 ÅNDALSNES,	71 22 11 77
MOLDE MK	BORGHILD ROSVOLL, DYRKORNBK 3, 6400 MOLDE,	71 25 40 19

HONNINDAL IL KÅRE R HAUGEN, -, 6790 HORNINDAL, 57 87 97 03
For ri Trøndelag, konakt MAGNAR BAKKEN, MARSVN 4, 7036 TRONDHEIM, 73 96 45 34
ØRLAND BIL- EIDE IL- FROSTA TMF - LEVANGER KOM BIL - TRONDHEIM TMF - STØREN SK - NAMSOS TMF - STJØRDAL TMF -
STEINKJER TMF - VERDAL RKH

BODØ BIR PER JOHAN PEDERSEN, KRYKJA 23, 8021 MØRKVED, 75 56 15 97
FAUSKE IL ANNIE NYSTAD, SJAHEIVN 41, 8200 FAUSKE, 75 64 67 17
HAMARØY IL HENRY BRATLI, -, 8294 HAMARØY, 75 77 20 18
KROVA IL HELGE RISHATT, -, 8320 SKROVA, 76 07 63 44
SORTLAND MIK UNNI NORDGÅRD, SKYTTERVN 9 A, 8400 SORTLAND, 7612 2118
ØVERTGÅRD GÅRDSFOR. HARALD STAVØY, ØVERGÅRD, 8430 MYRE, 76 13 32 14
STRAUME IL ØYSTEIN STRANDBACK, ØYJORD, 8475 STRAUMSJØEN, 76 13 87 47
UL VÅRBUD PER INGE BERTHELTSEN, BOKS 232, 8480 ANDENES, 76 14 52 48
ANDØYA LOTTEFORENING JANNE NILSEN, LAKSEBAKKVN 22, 8481 BLEIK, 76 14 56 14
HADSEL FOLKEDANSL. KARIN ANTONSEN, TORGGT 29, 8490 MELBU, 76 15 76 93
NARVIK MK MARRY FLYGEL, BOKS 649, 8501 NARVIK, 7694 2623
LØDINGEN IL BRITT MARIT ALNE, MIKKELREVS VEI 16, 8550 LØDINGEN, 7693 0216
RANA RØDE KORS ERNST PEDERSEN, SVENSKVN 125, 8610 GRUBHEI, 75 13 26 21
RANA TMK KJELLBJØRG HANSEN, SKONSENGHEIA 59, 8632 SKONSANG, 75 14 81 73
MACK BIL HARALD MYRMO, AS MACHK Øirb & Mineraltv.fabrik, 9005 TROMSØ, 77 68 81 82
TROMSØ TMHL HARRIETH DAVIDSEN, RYAVN 14, 9006 TROMSØ, 77 61 85 36
LYNGSTUVA SK KURTH ENGENES, BOKS 4, 9068 NORD-LENANSEN, 77 71 32 41
SKARVEN IL INGVALD O JOHANSEN, BOKS 141, 9110 SOMMARØY, 77 64 02 19
FLY BIL OVE WANG, KJELLMOEN, 9220 MOEN, 77 83 14 09
DYRØY MARSJKLUBB JENS RAMBERG, RINGVN, 14, 9340 BRØSTADBOTN, 77 18 81 45
UL PRØVEN TOR IVAR SOMMARSET, RØRBAKK, 9350 SJØVEGAN, 7717 44 09
MEFJORDVÆR U & IL ASTRID ERIKSEN, MEFJORDVÆR, 9386 SENJAHOPEN, 77 85 85 12
HARSTAD TL RIISE, BOKS 227, 9401 HARSTAD, 77 07 58 42
KVÆFFJORD IL ARE STEINKJÆR, DALSNES, 9410 BORKENES, 77 09 34 17
GO-DILTEN ARNE MEHUS, -, 9412 MEHUS, 77 09 27 55
IL KING JAN HANSEN, KONGSVIK, 9436 KONGSVIK, 76 93 73 14
HAMMERFEST TMK BJØRN ERIK HANSEN, BOKS 1126-FUGELNES, 9601 HAMMERFEST, 78 41 7115
PORSANGER TMK IDAR ASBJØRN LILAND, BOKS 233, 9700 LAKSELV, 78 46 10 27
KISTRAND IL SIGMUND WILHELMSEN, -, 9713 RUSSENES, 78 46 38 01
BJØRNEVATN IL ØYVIND ANDERSEN, BOKS 30, 9910 BJØRNEVATN,

En-gangstilbud heng på!

College-genser - BLÅ med hvitt trykk -

Benytt sjansen nå.

Str.: M/L - L/XL - 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 10.01.96 -
levering ultimo februar*

Bestill/betal til Postgirokont: 0801 3 90 17 33



Norges Folkesportforbund
Boks 147, 1471 Skårer



*Bli med
på årets
julemarsj
Fine medaljer
og stoffmerker*

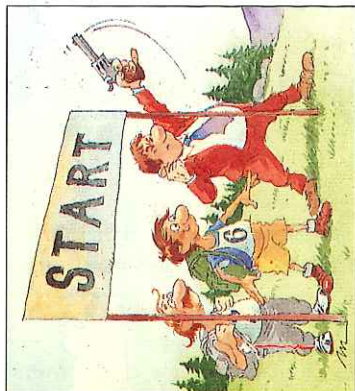
Neste nummer av Turmarsjnytt utkommer uke 9/96

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

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!

...MIL etter MIL etter MIL...



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

Be om produktkatalog og prisliste!



Produkter som taler for seg selv

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