



Turmarsj-nytt

NR. 4 ORGAN FOR NORGES FOLKESPORTFORBUND ÅRGANG 18



Foto: Steinar Krokmyrdal

DESEMBER 1996



26. desember - 2. januar

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

«Planlegging er nøkkelen til et godt arrangement». Denne udiskutable selvfølgelighet blir jeg stadig minnet om av en trofast marsjdeltaker i Østlandsområdet.

Ved årets slutt bør vi gå i oss selv og tenke tilbake på sesongen vi har bak oss. Det vi har gjort godt i forbindelse med siste års arrangement, kan være grunnlaget for neste års forberedelser. Det som ikke gikk så bra - eller det vi ikke gjorde - må vi ta tak i og gjøre noe med. Været kan vi ikke gjøre noe med, men alt annet i forbindelse med et arrangement er opp til oss selv. Et medlems- eller komitèmøte nu i den stille årstid bør være en selvfølgelighet. Det er verre å få samlet troppene når neste sesong er igang. Merkemateriell og annet utstyr kan sorteres og klargjøres allerede nu. Det er en tvilsom fornøyelse for den som skal merke løyper at dagen starter med en sekk sammenfiltrede løypebånd og mugne merkepiler. Skilt til bruk i sekretariatet må kanskje fornyes etter flere års stifting og nedrivning.

Og et uunngåelig spørsmål: Hvorfor kom bare tilreisende til vår marsj? Kanskje hadde vi glemt plakaten i butikken, postkontoret eller på den lokale oppslagstavlen. Kanskje skulle vi ha benyttet oss av løpesedler i år også?. Det gav jo gode resultater i fjor. Eller var kanskje den sosiale rammen rundt vårt arrangement ikke slik vi trodde den var. Lokalbefolkningen kom jo ikke igjen i år.

Diskuter, planlegg, fordel arbeidsoppgaver, sett tidsfrister - og følg opp! For å holde oss på klubbnivået: Hva med en busstur til Finland neste sommer?

Folkesportolympiaden i Vierumäki i tiden 26 - 29 juni vil garantert være en opplevelse. Det internasjonale folkesportmiljøet blir stadig mer fargerikt. En nylig avviklet konferanse i Japan åpner muligheten for en fremtidig IVV-stempling i land som Korea, Taiwan, Indonesia, Australia og New Zealand. Vår nære nabo Russland viser også stor interesse for folkesport etter IVVs modell. Kanskje ikke reisemål for en slunken klubbkasse, men det gir ihvertfall et signal om at IVV-ideen er i ferd med å bli verdensspennende. Under Folkesportolympiaden møtes vi til idrettslig aktivitet og spennende sosialt samvær.

Godt nytt år og god planlegging.

Odd Ivar Ruud



NORGES FOLKESPORTSFORBUND

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.



5. VOLKSPORT OLIMPIADE i Finland

Vi har 3 ledige plasser.

For betingelser for påmelding, se Turmarsjnytt nr 2 og 3/96.

Plassen blir først reservert når depositum kr. 650.- er inngått på forbundets konto.

Overtrekkesdress Mørkeblå med litt rødt og hvitt

Hvite T-shirts med trykk i farger

Kan kjøpes av alle som ønsker dette. Bestillingsfristen er 15.januar. Deretter vil det ikke bli anledning til å få tak i denne dressen, og bare et meget begrenset antall t-shirts - så vi ber om at fristen overholdes.

Overtrekkesdressen er i topp kvalitetstactel med bomulsfôr i jakke og bukse. Jakken har linning med strikk i nederkant og i ermeåpning. Glidelås som går helt opp til kragen og skråstilte lommer med glidelås. Buksen har elastisk linning med snor i midjen. Buksebena har 24 cm lang glidelåsåpning samt strikk i benavslutning. Vask 40 grader.

- Str. S - M - L - XL - og XXL . Pristillegg for XXL
- Trykk på vestre side: NFF-logo, og den offisielle IVV-OL- logo. -
- På ryggen trykkes: NORGE

- på kontoret sier man „vi synes ikke de er store i størrelsen, vi bruker alle L, kvaliteten er bra, vi har prøve-vasket“.
- Innv. benlengde for str. L er 81 cm
- Pris kr. 660.- + porto
- **DIN BESTILLING MÅ VÆRE OSS I HENDE SENEST 15.JANUAR**
- Ved bestilling betales kr. 300.- .
Hvis du betaler resten innen 20.mai sender vi portofritt omkring 1.juni 97.
Hvis rest betaling ikke er mottatt sender vi i oppkrav (+ ca kr. 45.-)

T-shirts: vår vanlige kvalitet og med norsk og finsk flagg. Kr. 70.-

Spesiallaget OL-pins kr. 25.- Porto kommer i tillegg til ovennevnte priser.

Spesialpris for grupper som foretar samlet bestilling av min. 8 stk. overtrekkesdress eller t-shirts - ring kontoret Kari eller Birgith.

Bestill, betal til: Norges Folkesportforbund, Boks 147, 1471 Skårer.
Giro 0801 3901733

Mosjonerer folk mindre enn de tror?

Fysisk aktivitet er viktig for helsen. Inaktivitet er en selvstendig risikofaktor for sykdom og forsterker aldringsprosessen. I spørreundersøkelser svarer befolkningen stort sett at de mosjonerer mer enn de gjorde før. Dette stemmer dårlig med at gjennomsnittlig kroppsvekt er gått opp de siste 20 år, samtidig som kaloriinntaket er gått ned. Den eneste mulige forklaringen er at folk mosjonerer mindre enn før. Det skyldes at dagliglivet krever stadig mindre fysisk aktivitet. Vi mener at dette er et helseproblem, og vi støtter den nyeste anbefalingen om fysisk aktivitet: Gå en tur på 30 minutter hver dag.

Mosjon er livsviktig - bokstavlig talt. Det er tre sikre virkninger av fysisk aktivitet.

For det første er mosjon bra for kroppen. Mosjon motvirker flere store folkesykdommer, spesielt hjerteinfarkt, hjerne- slag, diabetes type 2 og beinskjørhet. Det er en klar dose-respons-kurve: jo mer mosjon, desto større effekt. Men kurven flater ut, og man får ut det meste av helsegevinsten ved moderat mosjon, f. eks. rask gange. Hvis man setter den relative risikoen for død på grunn av hjerte- og karsykdommer til 1 for inaktive, er den 0,5 for mosjonistene. Inaktivitet er en selvstendig risikofaktor, uavhengig av arv, kolestrolnivå, blodtrykk og røyking. For lite mosjon er omtrent like farlig som moderat forhøyet kolestrolnivå eller blodtrykk. Effekten av mosjon er derfor både stor og selvstendig, dvs uavhengig av andre risikofaktorer.

For det andre er mosjon bra for sinnet. Mosjon motvirker depresjon, og det er

gode holdepunkter for å hevde at mosjon styrker selvbildet og øker mestringsevnen.

For det tredje øker mosjon sjansen for å få en bra alderdom (som ifølge Verdens helseorganisasjon starter ved 65 år). Mosjon utsetter og forsinker aldringsprosessen. Det mange mennesker tror er alderen, er i virkeligheten følger av inaktivitet.

Mosjonsvaner

Når det er slik, så mosjonerer vel befolkningen, spesielt her i landet? For å finne ut det, må man enten spørre folk om mosjonsvaner eller måle kondisjonen. Vi kjenner ikke til systematiske kondisjonsmålinger i befolkningen, men vi har resultater fra spørreundersøkelser. Det er ikke

lett å stille presise spørsmål, og det er ikke sikkert at svarene er pålitelige og representative. Bl.a. kan ønsketenkning påvirke svarene. Resultatene varierer også, men vi vurderer materialet slik at folk stort sett svarer at de mosjonerer mye og litt mer enn de gjorde før.



I den store helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag i 1984-85 svarte f.eks. omkring 80% at de drev mosjon. Prosentandelen falt med alderen, og den var lavere for kvinner. Gallupundersøkelser over mange år viser at folk driver noe mer mosjon enn de gjorde før, og levekårsundersøkelsene fra Statistisk sentralbyrå viser at prosent inaktive i fritiden i aldersgruppen 25-44 år gikk ned i årene 1980-1990 - fra 16 til 10 for menn og fra 23 til 12 for kvinner. Samtidig bør vi nevne at økningen i mosjonsmengde antakelig er beskjeden. I perioden 1970-1990 økte menns daglige fritid med 61 minutter, og de brukte fem minutter mer på idrett og friluftsliv. For kvinner var tallene 60 og 0 minutter.

Mosjon, ernæring, vekt

Vi har lenge tvilt på at folk får så mye mosjon som de sier at de gjør. Og denne tvilen ble styrket av en fersk undersøkelse fra Storbritannia. Den viste at andelen av befolkningen med alvorlig fedme er doblet fra 1980 til 1991, både for kvinner og menn. Samtidig er energiforbruket i befolkningen redusert med 20% i perioden fra 1970 til 1990. Det finnes bare en mulig forklaring på dette: Folk spiser mindre enn før, men de mosjonerer enda mindre.

Vi har undersøkt de samme forholdene i Norge. Statens helseundersøkelser (tidligere Statens skjermbildefotografering) har foretatt regelmessige målinger av høyde og vekt i befolkningen i de siste 50 år. Aage Tverdal har undersøkt utviklingen i høyde og vekt for 40-42 åringer i norske fylker fra 1963 til 1995. Han finner at mennene har lagt på seg, og andel klart overvek-

tige har økt fra 4,3 til 9,1%. Kvinnene har derimot ikke lagt på seg i perioden.

Forbrukerundersøkelsen fra Statens ernæringsråd viser at energiinnholdet i det norske kostholdet er gått ned med ca. 9% de siste 20 år. Disse undersøkelsene er basert på husholdningsregnskap, og de er ikke standardisert for kjønn og alder i husholdningen eller for mat spist utenfor husholdningen. Dette er en svakhet, for det er antakelig skjedd en endring i matvanene de senere år med økningen av hurtigmatindustrien, antall gatekjøkkener, kiosker osv. Særlig ungdom ser ut til å be-

nytte seg av slike tilbud, og gutter kanskje mer enn jenter. Undersøkelsene fra Statens ernæringsråd er imidlertid de beste vi har.

Svenske og danske undersøkelser viser også at mennene er blitt fetere. Svenske ungdommer har et lavere energiinntak enn før. Også i USA ser man de samme

tendenser. Over de siste 20 år har «fatness increased and fitness decreased» hos barn og unge. Det er sannsynlig at det henger sammen med mer tid brukt til TV-seing, som nå varierer mellom ca. 22 timer og knapt 28 timer pr. uke - mest for de aller yngste.

To former for mosjon

De norske tallene viser altså samme tendens som i England. Forklaringen må være den samme, nemlig at folk mosjonerer mindre enn før og også mindre enn de tror selv. Dette henger sammen med at det er to former for mosjon eller fysisk aktivitet. Den ene er den bevisste - for ikke å si målbevisste - mosjonen. Her tar man



på seg turtøy eller joggedress og mosjonerer for mosjonens skyld. Folk har sikkert rett når de svarer at de mosjonerer mer på denne måten. Den andre formen for mosjon er den som skjer i dagliglivet.

Her mosjonerer man ikke for mosjonens skyld, men for å drive sin daglige virksomhet. Vi tror at det er denne typen mosjon det er blitt mindre av, spesielt når det gjelder mennene.

For å begrunne denne troen har vi sett på utviklingen i antall personbiler, traktorer, TV-lisenser og poststeder. Når det gjelder personbiler og TV-lisenser, er antallet fordoblet, og gjennomsnittlig tid brukt på TV-seing er nå 140 minutter pr. dag. samtidig er nærmiljøet blitt fattigere, og antall poststeder kraftig redusert. Dette betyr at det er blitt mindre gåing og sykling i nærmiljøet. Folk går ikke lenger på butikken, de biler til supermarkedet. I tillegg er arbeidet

blitt mindre fysisk krevende for de aller fleste. Stadig fler sitter foran PC-en på jobben og foran TV-en i hjemmet. Det skal mer mosjon til for å veie opp dette.



Konklusjon

Konklusjonen blir at folk må bli mer bevisste på den daglige småmosjonen. Samtidig vil vi understreke at de offisielle anbefalingene om fysisk aktivitet er blitt mindre strenge. For 10-15 år siden var det jogging, og man krevde stort sett 2-3 ganger pr. uke, minst 30 minutter hver gang i et tempo på ca. 70% av maksimal yteevne, dvs over svettegrensen. Epidemiologisk forskning har vist at dette

kravet er strengere enn nødvendig. Man får ut det meste av helsegevinsten ved å gå, og kravet er en daglig tur på 30 minutter i noenlunde rask gangfart. En slik tur er en billig investering i egen helse.

Detektiv.....

I forrige Turmarsjnytt hadde vi en etterlysning av en som hadde betalt inn 30 kr til oss uten navn og adresse på giroen.

Og så ringte en av våre faste turmarsjgåere - en bankmann. Med litt detektivarbeid hadde han funnet betaleren, navn og adresse. Og at det så deretter ringte minst 3 andre, som alle hadde funnet rette „løsning“, det forteller jo at Turmarsjnytt blir lest - *nøye*. Takk for hjelpen ... vi sladrer ikke til banksjefen, men tar direkte kontakt med „vår bankmann“ neste gang vi trenger hjelp. Slike problemer har vi alt for ofte.

... ps til dere som bestiller materiell ! det er lurt å sette på navn og adresser



50 ganger Oslo Byvandring

«Hva får en relativt normal turmarsjer til å gå den samme marsjen hele 50 ganger etter hverandre?»

Jeg stiller spørsmålet til Magne Halvorsen som var den første som gjorde seg fortjent til den store pokalen arrangørene gir til dem som har gått Oslo Byvandring et halvt hundre ganger.

«Turmarsj er en fin form for trim, en kommer seg ut fra sofafroken og ut i frisk luft. Jeg bruker byvandringssløypene som trimturer og går to ganger i uka fra oktober til påske. Om sommeren er det nok av marsjtilbud, da velger jeg å gå andre steder».

I turmarsjmiljøet kjenner vi ofte ansikter og tilnavn bedre enn døpenavnet, og det er ikke noe unntak når det gjelder han som sitter foran meg. Selv om vi har sagt «hei» til hverandre i løypa i årevis, er det først nå, i forbindelse med dette intervjuet, jeg har fått vite navnet hans. «Hvem er egentlig Magne Halvorsen?»

«Jeg kommer opprinnelig fra Vestby, men nå bor og arbeider jeg i Oslo. Jeg er 46 år og jobber i administrasjonen i et datafirma.»

«Jeg synes jeg har sett deg i miljøet bestandig, hvor lenge har du drevet med turmarsj?»

Magne forteller at han ble lurt med av en kamerat til å gå Oldtidsmarsjen i Fredrikstad. Det var i 1977. Etter det ble det en marsj nå og da i et par års tid, men fra 1979 har han gått fast. «Marsjen i dag var IVV-marsj nummer 1249, og jeg nærmer meg 27.000 km.»

«Vi sitter på Rodeløkka kafe på Bygdøy. Det er Kristi Himmelfartsdag, og



Magne har nettopp fullført Osloringen sammen med sin faste marsjvenninne, Gro Haga fra Ås. Gro er på grunn av polio avhengig av krykker og rullestol, og når det ble nevnt, er jeg sikker på at mange av leserne nikker gjenkjennende: disse to har de støtt på mange ganger i løypa. Gro i stolen og Magne dyttende bak.

«Hva slags marsjer foretrekker dere?»

«Av ganske logiske årsaker foretrekker vi flate løyper, helst på asfalt. Å måtte dytte rundt på en rullestol i ulen og steinete terreng, er ingen udelt fornøyelse selv om Gro kan komme seg fram på krykker over kortere strekninger. Vi triller gjerne 2-3 mil, men er ofte nødt til å nøye oss med kortere turer.»

Jeg spør om det er noen marsjer som de husker bedre enn andre, og de svarer i munnen på hverandre at fjorårets turmarsj på 218 km tvers over Irland er en tur de alltid kommer til å huske. «Vi bodde på Bed and Breakfast hoteller», forteller Gro, «og hele turen tok 7 dager. Dags-etappene var på ca 3 mil.» Magne nevner

at de hver påske går marsjer i Danmark, og at de til sommeren planlegger tur til en eller annen rundvandring i Tyskland. De har også fullført en 100 km, Øvrebø-marsjen i Vest-Agder.

«Forøvrig er det lettest å huske de negative marsjene» fortsetter Magne. «Marsjene som ble mer slit enn fornøyelse på grunn av dårlig informasjon fra arrangørene om mulighetene til å gjennomføre med rullestol. Et hjertesukk ovenfor Folkesportforbundet er at det kommer en form for merking i terminlista som viser om arrangementet har barnevogn/rullestolvennlige løyper. Da kan vi styre unna slike steder som ikke har tilgjengelige løyper for oss.» Begge kommenterer dette ivrig, det er tydelig at dette er et meget sterkt ønske, og etter å ha slept på barnevogn opp gjennom skogen fra Emma Hjorts Minde til Tanum kirke under Bærums-marsjen, kan jeg skrive under på dette

ønsket. Skjønt jeg var blitt advart på forhånd.

«Du går jo både sommer og vinter, har du tid til noen andre hobbyer enn turmarsj?»

«Ja» forteller Magne, «jeg er en ivrig samler av postkort. det skal helst være kort fra Follo (kommunene Vestby, Ås, Ski, Frogn og Oppegård) eller kort med motiv fra jernbanestasjoner».

«Til slutt, Magne. Hvorfor går du egentlig turmarsj?»

«Å gå en turmarsj gir fysisk og psykisk velvære. Du får se nye steder og treffe hyggelige mennesker samtidig som turen gir trim. Vi har en ypperlig samarbeidsform, Gro og jeg, hun kjører bilen, jeg triller rullestolen. Derved kommer vi begge ut til steder vi hver for oss ville vært avskåret fra å komme til. Så vi fortsetter med turmarsj så lenge hjulene kan trille og beina vil gå.»

Bjørn K.B.

ØSTMARKA MARSJKLUBB

Klubben med de grønne jakkene, ønsker deg velkommen til klubben for turmarsjvenner.

Vi tror du vil trives hos oss. Vi har medlemmer fra hele landet.

Medlemsskapet koster kr 100,- for enkeltmedlem og kr 120,- for familiemedlemsskap.

Som medlem får du: NFFs Turmarsj-nytt fire ganger pr. år, NFFs terminliste og Go-Foten (ØMKs medlemsblad).

Østmarka Marsjklubb arrangerer: VÅRMARSJ og HØSTMARSJ.

Andre marsjer, f.eks. Vinterserien, Vårslippet, Sommertrim og Høstvandring arrangeres i NFFs regi. ØMK er også med i Oslo-ringen.

Det arrangeres klubbkvelder og bussturer.

Østmarka Marsjklubb, Postboks 139, 1471 Skårer.



GA EN TURMARSJ DA VEL!



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 redaktører må ha navn og adresse.

Innlegg sendes til:

NFF, Turmarsj-nytt, Postboks 147, 1471 Skårer



Uhøvisk opptreden - uønsket

Tør jeg be om å få komme med en liten kommentar til innleggene med denne overskrift i Turmarsj-nytt nr. 2 og 3.

Jeg er forholdsvis ny i miljøet. Begynte for ca. fem år siden. Jeg var hjerteoperert og så meg om etter en passende aktivitet for å bygge meg opp igjen og holde oppbygningen ved like.

Da det vel er en kjennsgjerning at turmarsj er lite fokusert på i de forskjellige media, må jeg si at jeg hadde flaks som «dumpet» bort i en turmarsj. Dette var trim i et godt miljø. Har truffet bare positive mennesker. Jeg har ikke truffet noen som har blæret seg slik som beskrevet av «del-tager» i nr. 2.

Til Bodil i nr. 3 av Turmarsj-nytt vil jeg få bemerke følgende: Jeg er ca. sytti år

og har fått med meg en masse medaljer på disse få årene jeg har deltatt. Gleder meg like mye hver gang en ny kommer opp på veggen. Ikke minst er det moro når en av mine minste barnebarn stikker innom og spør: Hva har du fått i dag da bestefar?

Ikke nok med at jeg samler medaljer, men jeg har kjøpt tøymerker der hvor jeg har deltatt. Og disse merkene pryder min treningsdrakt. Vil Bodil påstå at jeg går i barndommen igjen av den grunn, så henne om det. Jeg koser meg.

Så tilsist vil jeg få si at jeg er ialfall ikke mer senil enn at jeg setter pris på god gammel dags folkeskikk.

Med takk for alle de gode og livgivende arrangementer jeg har fått delta i.

Leif.

Medaljer - noe tull?

Vil gjerne svare vedkommende som synes at medaljer er noe tull. Jeg kom med i marsjmiljøet i en alder av over 50. Synes det er fint med medaljene og det er veldig mange som kjøper disse, og det er jo helt

frivillig. Så ta ikke dette i fra oss da er mye av gleden borte.

Mange hilsen en eldre turmarsjer

Astri.

PS. Har en fin tavle å henge dem på.

Ut på tur – aldri sur!

Navnet Turmarsj

Jeg er enig med Ulf Larsen som i forrige nummer av Turmarsj-nytt (Folkesport-nytt?) nevnte haken ved navnet turmarsj. Med marsj forbinder en gjerne taktfasthet. Det er etter hvert blitt til at turene - løypene - går mer i terrenget utenom asfaltvegene enn før. En positiv endring. Måten en tar seg fram på, ved vandring, jog-

ging eller løping, forbinder en lite med marsjering.

En benevnelse som for eksempel Folkesport-tur er også dekkende for de andre aktivitetsformene som NFF/IVV står for.

*Med vennelig hilsen
Magnor Barth Hansen
(folkesportinfisert).*

Hvorfor går vi turmarsj?

Jeg har tillatt meg å stille dette spørsmålet som en innledning. Jeg er temmelig fersk i turmarsjmiljøet og har bare vært aktiv de 4 siste årene, men det er tydelig at vi som går i løypene har svært ulike beveggrunner for å være der.

I siste nummer av Turmarsj-nytt har Charles Alfsnes noen interessante betraktninger om emnet, og jeg har også tidligere gledet meg over hans ytringer. Her synes jeg å spore gleden ved å bevege seg ute i naturen - både som opplevelse og som trim, samtidig som gleden ved å oppleve nye marsjer er helt tydelig. Slik mener jeg i min enfoldighet at det bør være, selv om jeg personlig ikke klarer mer enn ca. halvparten av Charles Alfsnes, over 100 mar-
ter i året. Men for de som har anledning til det er det selvfølgelig hyggelig.

Sånn er det nok ikke for alle. Jeg merker meg at mange - ja, jeg drister meg til å si SVÆRT mange - har en litt annen innfallsvinkling: Her er det ikke nødvendigvis turmarsjen i seg selv som er det viktige, men kilometrene - så mange som mulig selvsagt. Og det går oftest sport i det å gå flest runder - på kortest tid. Og da må man gjerne løpe litt underveis. For meg kan folk gjerne løpe, og det er kanskje noe av vitsen med det hele at folk kan bruke det tempoet de selv ønsker?

Noen synes også å ha fobi mot medaljer og merker. Jeg har merket meg at det stort sett er lokalbefolkningen (som stiller opp med mor og far og unger) der hvor marsjen går som er flinkest til å kjøpe startkort for medalje/pins og at «gjengangerne» - vi som er på de fleste marsjene i distriktet - ofte bare betaler en tier. Gjerne det, sier jeg her også, men hvordan ville det gått dersom «alle» bare hadde betalt en tier for å gå/løpe løypa? Litt mange medaljer igjen i kassa og ditto mindre penger for arrangøren?

Jeg synes arrangørene gjør en så god jobb at de fortjener at de fleste betaler «full pris» og så får vi heller glede oss over alle medaljene vi får. Stort sett synes jeg de gjør seg veldig flid med å lage fine medaljer - og overgangen til nydelige pins synes jeg også er en hyggelig avveksling. Og glem ikke: Barna elsker å få medaljer og pins for å ha strevet seg rundt løypa. Det skrives så mye om manglende rekruttering. Ikke drep interessen hos de unge ved å ta fra dem det første «trekkplasteret».

Unger ja. Ketty og Jahn Helge har også et tankevekkende innlegg i siste nummer av bladet. Og for å ha det sagt med en gang: Jeg er hjertens enig med dem. Dersom man ikke ser verdien i at vi får barna tidlig med oss ut i naturen, men tviholder på at de små selv skal stabbe seg rundt i

løypene for å få godkjent noen kilometer har man misforstått det hele. Jeg vil anbefale disse «overivrige» løperess og paragryfattere om å tenke seg litt om: Hvordan skal småbarnsforeldre få de små med seg hvis ikke i barnevogn? Skal ett-, to- og treåringene gå selv? I 10 km? Holder sekretariatet åpent lenge nok i så fall?

Og si ikke at de kan gå kortløypa på 5 km. Skal de gå alene? - for mor og far vil gjerne ha godskrevet sine 10 km. og det får de ikke ved å følge junior rundt 5 km. Nei, se heller det positive i at de tidlig får sans for turmarsj og at de opparbeider seg et startgrunnlag til de er store nok til å gå selv! La ikke misunnelsen ta fullstendig overhånd! Tenk på rekrutteringen!

De som er opptatt av å følge regler til punkt å prikke burde heller være litt mer opptatt av dem som «jukser» i løypa ved å gå kort løype flere ganger istedet for å gå den lange. Bortsett fra at jeg ikke trodde det gikk an er dette et klart eksempel på at man går turmarsj for kilometrenes og ikke naturens skyld. Som oftest er det den lange løypa som har den fineste naturen og gir den største opplevelsen.

Og - dere som er så opptatt av stadig å sette nye rekorder og gå stadig lenger: Drep ikke interessen hos den enkelte ved å presse unødige. La det komme naturlig. Jeg har selv fått «press» fra andre om å gå lange turmarsjer, f eks 100 km marsjer, men jeg har pr. i dag ikke det som noe mål i seg selv å gå 100 km på en gang. Andre kan ha det og kan gjerne gjøre det for meg, men jeg er tilfreds med f eks. en gang å gå 15 km, en annen gang 10 km og en tredje gang 23 km. Husk på at alle er ikke i samme situasjon. Noen har kanskje ikke anledning til å benytte så mye av en dag til å gå turmarsj. Det kan godt være at jeg en gang går 100 km, men da skjer det fordi jeg har LYST til det, ikke fordi andre ville at jeg skulle gå.

La oss alle glede oss over det å gå i naturen på en sånn fantastisk måte som turmarsj er - og tenk mer på å få stadig nye med oss ut i løypene og mindre på kilometrene. Da tror ihvertfall jeg at vi har en mulighet til å få denne idretten til å vokse og bli mer kjent blant befolkningen.

Terje Skretting.

Miljømarsj på Gran Canaria

Ser i Turmarsj-nytt at dato for neste års Miljømarsj på Gran Canaria har kommet, nemlig 2. mars 97.

Sender et bilde fra årets marsj. Det var fem fornøyde østlendinger som møttes på flyet uen å vite om hverandre på forhånd.

I år sier ryktene at flere har tenkt seg nedover - hyggelig. Det er en grei marsj, men du bør beregne hele dagen for alt går veldig langsomt. Mañana.

Men været er på topp, sol, blå himmel og 20-25 grader.

Vel møtt.

Brit Bakken.



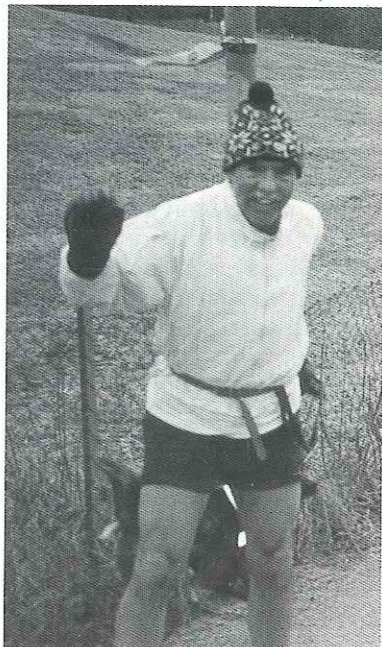
Bak f.v.: Tom, Barbro og Roger. Foran f.v.: Liv og Brit.

Møter på livets vei

En treffer mange slags mennesker på livets vei, og de aller fleste er svært så hyggelig. Men så har vi de få som skiller seg ut på en eller annen måte fra den store massen. En av dem er Ernst W. Amundsen som er en svært så hyggelig kar, og som sammen med sin kone Haldis ikke vet det beste de skal gjøre for sine venner. I samme øyeblikk er det bare å innrømme at de er regnet for å være Skjalgmarsjen personlig. Den dagen de ikke vil mer med denne marsjen er jeg redd for at Skjalgmarsjen er ferdig for godt.

Tilbake til Ernst W. så er det ikke få som har blitt skikkelig overrasket av den karen, for året rundt er han å se i shorts, enten i turmarsjløypene eller på farten til eller fra jobb. Få er det neppe som i årenes løp har holdt på å kolliderere på en eller annen måte når han er på farten i shorts. Vi som kjenner ham regner det som helt normalt, og hadde nok reagert om han en vinterdag hadde troppet opp på en turmarsj kledd som det store flertall av deltakerne. La nå bildet tale for hvordan en kan treffe Ernst en vinterdag, det ble tatt under Hjertemarsjen som ble arrangert av Gaugen Marsjklubb søndag 18. februar 1996.

Charles Alfsnes



Arrangørstempel

Har fått bekreftet at nu kan en få innstempelt 10 kilometer uten å ta et steg!

Dette skal visst gjelde de som arrangerer marsjer, men kun søndagsmarsjer, hvem kontrollerer Vinter- og Sommertrimmer som går en gang i uken hele året? Disse løypene er merket med piler i asfalt, og trenger ingen merking for hver tur.

Da jeg trodde de som går for å få kilometer, ønsket å ha tilbakelagt de kilometer de har synes jeg denne ting er helt bunn! Få vekk dette for det skaper for mye misunnelse, der er nok fra før.

Der er alltid en prøvemarsj som de som

arrangerer kan gå, hvis det ikke passer kan en alltid gå den dagen marsjen arrangeres, hvis ingen av disse dager passer, ingen stempel, marsjen er fastsatt lang tid i forkant, slik at hvis ingen av disse dager passer er marsjen tapt. Man kan ikke få med alle marsjer.

Ikke lag lover for de som bare tenker kilometer, det blir mer lovlig og være ulovlig.

Jeg har gått marsjer i ca 15 år, men dette ødelegger mye av kosen, jeg har gått eller jogget alle mine kilometer.

Jan Madsen

Turmarsjhelg på Melbu og i Gofjord/Maurnes

Siste helg i juni i fjor dro jeg til Melbu for å gå de 4 marsjene i den faste, årlige turmarsjhelgen der. At det ble Melbu denne helga var egentlig helt tilfeldig, men det skulle vise seg å bli en av mine mest fantastiske naturopplevelser noen-sinne.

Vesterålen er ubeskrivelig vakker og Melbu er en virkelig PERLE midt i. Naturen er så overveldende og stor at det er umulig å finne superlativer som dekker. Jeg visste bare der og da at hit **måtte** jeg komme tilbake.

Nå har jeg vært der igjen og, om mulig, var opplevelsen ennå større denne gang. Majestetiske fjell på og omkring øya, idylliske fiskevann, åser og ller kledd med variert skog. Og så havet da - speilblanke fjorder og en fantastisk utsikt så langt øyet rekker, i alle retninger.

På Melbu ble vi forøvrig meget godt mottatt. Der var vafler, alle slags deilige kaker og god mat å få kjøpt, rimelig. Ved kontrollpost ble vi møtt med levende trekkspillmusikk og kaffe på bålet. Jeg kan heller ikke unngå å nevne Karins sildegrynssuppe som smakte himmelsk og var en opplevelse i seg selv. Tusen takk for en kjempefin helg.

Jeg hadde ingen lyst til å reise fra Vesterålen og da jeg hadde ferie, valgte jeg å bli i området til neste helg for å gå Godfjordmarsjen og Svartdalsmarsjen. I ventetiden gikk jeg en Sommerserie-marsj i Lødingen på mandag.

Godfjorden ja. Aldri har vel noe sted hatt et mer passende navn. Her var absolutt alt **GODT**. Vennligheten og gjestfriheten der har jeg aldri opplevd maken til. Vi som var tilreisende fikk en utrolig service og oppvarming og det ble lagt til rette for oss på alle måter. Selv et TV-apparat ble stilt til disposisjon, slik at vi fikk følge G om kvelden.

Naturopplevelsen her ble minst like fantastisk som på Melbu. Også her kom vi opp i høyden med en fantastisk utsikt og løypene var lagt i lett stigende terreng, slik at det ikke ble tungt å gå. På kontrollpostene var det lekke kaker og saft og det var trekning på startnumrene. Da vi kom i mål hadde flere av oss vunnet kranssekake, jordbær eller annet. Kort sagt, vi hadde det herlig og jeg vil takke herr og fru Mehus, samt deres medhjelpere for en uforglemmelig helg. Jeg kommer igjen.

Til alle turmarsjvenner vil jeg si: **Dra til Melbu og Godfjorden neste år!** Dere vil ikke angre det.

*Turmarsjhilsen fra
Turid Cseke, Bodø*

PRESSERJSEN -96

Hvilken avis skal få
„presse-prisen“ for 1996 ?

Forslagsrett har medlemmer og arrangører.
Begrunnet forslag, med utklipp eller kopier av utklipp,
som må være NFF i hende senest 15.februar 1996.
Se også Turmarsjnytt nr 3/96.

Flytting - avlysning av marsjer

Det hender rett som det er at en marsj enten er avlyst eller flyttet, og det kan jo være mange årsaker til det.

Men det å avlyse en marsj kan jo medføre at marsjen ikke kommer tilbake. Om den kommer tilbake en gang så ender det som oftest med at det blir færre deltakere enn noensinne. Det samme kan jo skje om en marsj blir flyttet uten at det står i terminlisten.

I fjor ble Åraksbømarsjen flyttet fra juli august, noe som medfører at det er lite interessant å gå denne marsjen fordi den går samme helgen som Christian Quart, Søgne kveldstrim og Skjernøymarsjen. Det blir mer interessant å ta med tre marsjer i Kristiansands-området enn en i Setesdal. Når Åraksbømarsjen gikk i juli, var det omtrent midt i ferietiden, og det var da mer interessant å reise til Setesdal enn det er nå.

I år ble Hovdenmarsjen flyttet fra midten av juli til omtrent midten av august, noe som medfører at det også her blir mindre interessant å reise til Hovden, for når denne går så går det jo marsjer på hjemlige trakter og. Så det spørs om det ikke ender med at en kutter ut Hovden til fordel for de marsjene som går hjemme om den skal fortsette å gå i august måned.

Så har vi det som var satt opp som en marsjhelg i Nykirke, der det i følge terminlisten var oppsatt tre marsjer på en helg. Plutselig kommer beskjeden om at to av disse var avlyst, av hvilken grunn vites ikke. Det gjør det iallfall lite interessant å reise til Nykirke for å gå denne marsjen.

Det beste ville være om arrangørene holdt seg til det oppsatte skjema som står i terminlisten istedet for å avlyse eller flytte marsjene. Om det ble vurdert avlysning, så var det bedre om de gjennomførte arrangementet og heller lot være å innrapportere marsjen året etter, eller om det kom anmodning om flytting, så ville det være bedre om de tok den flyttingen året etter. Da fikk de det med i terminlisten.

Det burde kun være sykdom eller død som burde være grunn nok for flytting eller avlysning. En avlysning på grunn av sykdom er vel ikke alltid grunn god nok, for i slike tilfeller burde det være mulig å finne erstatning for den eller de som er syke. Så det burde være mulig å ordne dette på en eller annen måte istedet for å avlyse eller utsette.

Charles Alfsnes

Siste sjanse til å gå VM-marsj i Trondheim

Trondheim skal arrangere VM på ski 1997, og vi markerer dette med VM-Marsjen, som i 1997 arrangeres for femte og siste gang. Marsjen går søndag 16. februar fra Skytterhuset, Haukvatnet Friluftssenter, med start fra kl. 11.00 til 13.00. Løyper på 5 og 10 km. Se de fine VM-anleggene i Granåsen en uke før mesterskapet starter.

Flott medalje - Kafeteria - IVV

Arr.: Nordenfjeldske Sang- og Spacérgruppe

Har vi for liten tid til å være sosiale?

Jeg savner kosen i turen

Det har jo nesten blitt slik at de som tar seg tid til å se seg om i løypa og setter seg ned på rasteplassen og koser seg, blir sett på som rare! Jeg savner kosen i turen. Jeg har gått turmarsj siden 1983 og det har blitt noen marsjer. Man har som regel lett for å klage på noen marsjer, i stedet burde man være glad for at det er noen som i det hele tatt orker å arrangere for at andre skal få seg en tur.

Så, ta dere tid - også på rasteplassen, det er jo derfor det er rasteplass. Det er blitt for mye fokusert på løypelengdene og for å få stemplet flest mulige kilometer. Jeg er enig med Ulf Larsen som skriver i nr 3/96, 5 km er lett for noen og langt for andre. **Samarbeide med sykehjem og turløype for eldre**

Jeg har arbeidet på et sykehjem her i Sandnes og der ble jeg spurt om å legge opp en turløype for de som bodde på sykehjemmet. Jeg la en løype på 1,5 km og en på 2,5 km. Når man har kommet i en alder av 75-85 år da er man glad for å komme seg ut lite grand fra den grå hver-

dagen på hjemmet og da kan 1,5 til 2,5 km være langt nok. Jeg fikk også en forespørsel fra andre alders- og sykehjem om de kunne komme og gå sammen med oss. Vi som jobber med de eldre synes det var en fin ide og sendte ut invitasjon til 4 andre sykehjem her i distriktet. Og du store verden, så takknemlig dem ble for det, og i år gikk vi for 5.gangen.

Ta kontakt med et alders- og sykehjem

Vi arrangerer denne marsjen som heter „Lundeheimmarsjen“ - og min oppfordring til andre turmarsjlag er — ta kontakt med alders - og sykehjem. Legg forholdene til rette, legg opp en fin turløype i nærmiljøet for denne gruppen som vi nok har glemt. Men husk vi blir eldre med årene vi og.. Vi i Sandnes T & T leder også en tur en gang i uken for belastningsskadde. Det er i kommunes regi. Vi får noen kroner i året for å lede dem rund løypen før de skal inn i hallen der de har gymnastikk. Hvorfor ikke ta kontakt med kommunen , hør om dere kan hjelpe dem med et slik opplegg.

Ha en god tur, og vær aldri sur! - Bård innlegget er forkortet (red)



HORTEN MARSJKLUBB TIL BUDAPEST

Høstturen til Horten Marsjklubb gikk i år syd-østover med turmarsjer/byvandring på programmet i Lichtenrade i Berlin, Krakow i Polen, Budapest og Tatabanya i Ungarn og Horky i Slovakia.

Vi startet opp med turmarsjen „City Cup“ i Berlin, søndag 29. september der Peter Emonds og hans kolleger i Wandergruppe Lichtenrade var arrangør. Som seg hør og bør på tyske marsjer var det pokaloverrekkelse og taler etter endt marsj og Horten tok like godt hjem den gjeveste pokalen som største gruppe med 52 deltagere. Og vi kvitterte med å overrekke vår „klubbmann“ til vertskapet.

På ettermiddagen rakk vi å ta en titt på slottene i Potsdam, San Souci og Cecilienhof før vi dro inn og gjorde en rundtur i sentrum av Berlin.

Vi overnattet på det flunkende nye hotellet „Berliner Ring“ som lå strategisk til før vi på mandag morgen dro videre til Krakow i Polen. På veien fikk vi med oss en titt på et av Europas største rundmalerier „Panorma Raclawice“ (120x15 m) i Wroclaw (Breslau) til minne om polakkenes seier over tsaren i 1794.

Tirsdag hadde vi alliert oss med det polske turmarsjforbundet som arrangerte byvandring med lokal guide i gamlebyen i Krakow, Polens flotte gamle hovedstad.

Vi vandret rundt hele „Stare Miasto“ fra en florienske porten til slottet Wavel via det gamle Torg med Tøyhallen og Mariakirken (der den brutte tonen lyder fra tårnet hver time - til minne om tartarernes angrep på byen i 1241) og langs elva Wisla tilbake til startplassen ved hotell Crakovia. På ettermiddagen gikk turen ut til saltgruven Wielizcka der vi spaserte rundt i en del av de 300 kilometer lange gangene i Polens mest kjente saltgruve. Ikke minst gledet vi oss over å se den flotte kirken som lå 120 meter ned i fjellet med sine mange kunstverk av salt.

Onsdagen benyttet vi til å forflytte oss 38 mil til Budapest, en av Europas mest interessante byer.

En del av torsdagen gikk med til å gjøre oss kjent med byen pr. buss, vi besøkte turistenes Budapest med Stefanskirken (med hånden), Helteplassen, Nøpstadion, forbi Parlamentet opp til Budahøyden og Gellertfjellet. Etter et besøk i Mathiaskirken og på Fiskerbastion rundet vi av med forfriskning på Hiltonhotellet før turen gikk tilbake over Donau til hotellet vårt på Pest-siden. Og hele byrundturen var utmerket guidet av Hortensgutten Robert Rizi som har bodd 12 år - og fremdeles bor - i byen ved Donau.

Kveldens program var et besøk på ungarsk Folkloreaften i en Vin-katakombe med 3-retters middag med god vin og et fyrverkeri av musikk og dans - sågar Gunstein fra Seljord måtte utpå i en feiende steppedans !

Fredag kom Ungarns IVV-president Istvan Horvath og tok oss med på byvandring - først til Margaretøya ute i Donau - og siden øya er bilfri med sine flotte parkanlegg med vannliljedammer og dyrepark - var en gåtur en grei måte å se den på. Etterpå gikk turen til Folkeparken „Varoslieget“ med et slott, koselige spaserveier og byens mest kjente varme utendørs badeanlegg før vi rundet Helteplassen på tilbaketuren.

Om kvelden ble det båttur på Donau med champagne og særlig synet av Kjedebroen i flomlys var flott.

Forts. side 22

Arranger	Poststed	Telefon	Startsted	Dist	Fyl	Dato	Starttid
SIGDAL SKIKLUBB	3350 PRESTFOSS	32 71 04 13	PRESTFOSS SAMFUNNHSUS	Karr	BU	26.12.	Karr
HYDRO ALUM. KARMOY	4265 HAVIK	52 84 26 56	HAVIKHALLEN	5	RO	26.12.	1300-1400
STAMNES IDRETTSLAG	5290 STAMNES	56 59 81 34	STAMNES	5-10	HO	27.12.	1300-1400
EIDE IL	6490 EIDE	71 29 64 65	EIDE IL KLUBBHUS *	5-10	MR	26.12.	1300-1400
VESTREFJORD BYGDEFORENING	6765 VATNE	70 21 95 50	VESTREFJORD SKULE	5-10	MR	26.12.	1000-1300
TRIMAVD. TRØNDER-LYN	7096 KVAL	72 85 23 15	SKIHYTTA V/LYSLØYPA KVAL	oppbl 10	ST	28.12.	1030-1100
GEITASTRAND IL'S FRITIDSKL	7300 ØRKANGER	72 48 84 17	ØFSTAD SAMF.HUS	ca 5	ST	11.12.	17.30
<i>Nedenstående med IVV-godkj</i>							
OSLO GANGKLUBB	0676 OSLO	22 32 36 10	NORDTVEDET GÅRD	10	OS	26.12.	1000-1200
BÆRUM TURMARSJKLUBB	1351 RUD	22 30 20 85	IDRETTENS HUS	5-10	AK	29.12.	0800-1100
SKI TMF	1405 LANGHUS	64 86 67 37	SKI UNGD.SKOLE	6-4-10	AK	26.12.	1000-1200
RYGGE FRILL	1580 RYGGE	69 26 05 87	RYGGE IDRETTSHUS	5-10	ØF	26.12.	1000-1300
FREDRIKSTAD TMK	1630 GM FREDRIKSTAD	69 32 20 41	FBS KLUBBLOK v/KONGSTENSH. *	10	ØF	29.12.	1000-1100
BORG MARSJ OG SPASERKL	1718 GREÅKER	69 14 04 12	VALASKJOLD UNGD.KL.,TUNEJØDET	5-10	ØF	26.12.	1000-1200
MK VANDRENERE	1900 FETSUND	63 88 13 12	DØLI SKOLE	10	AK	26.12.	1000-1200
EIDSVOLL TMF	2074 EIDSV.VERK	63 95 17 18	KLUBBHUS EIDSVOLL STADION	5-10	AK	26.12.	1200-1400
GRUE IL	2260 KIRKENÆR	62 94 79 60	GRUE STADION / GRUEHALLEN	5-10	HE	26.12.	1000-1200
SOLØR TMF	2280 GJESÅSEN	62 95 13 06	SØNSTERUD SKOLE *	5-10	HE	29.12.	1000-1100
BRUMUNDDAL TMF	2380 BRUMUNDDAL	62 34 33 46	BRUMUNDDAL UNGD.SKOLE	5-12	HE	26.12.	1000-1200
NORSK FOLKEKJ RENA LAG	2450 RENA	62 44 02 82	JERNBANEKAFEEN *	5-10	HE	26.12.	1000-1200
LILLEHAMMER TMF	2600 LILLEHAMMER	61 26 98 40	SMESTAD UNGD.SKOLE *	5-10	OP	29.12.	1000-1100
DOVRE MK	2662 DOVRE	61 24 02 00	DOMBÅS SENTER *	5-10	OP	29.12.	1200-1300
HADELAND MK	2770 JAREN	61 32 99 07	TRINTOM SKOLE	5-10	OP	26.12.	1200-1300
HORTEN MK	3187 HORTEN	33 04 24 66	LOTTEHUSET ,HOLTANDALEN*	5-10	VE	26.12.	1000-1200
SØNDRE VESTFOLD TMK	3215 SANDEFJORD	33 46 38 99	LOSJE NYBROT, LARVIK	5-10	VE	29.12.	1000-1200
HELGERØD IL	3233 SANDEFJORD	33 45 31 24	HELGERØD IDR.PLASS	5-10	VE	26.12.	KONT.ARR
GRENLAND MK	3901 PORSGRUNN	35 53 15 73	PORSGRUNN RÅDHUS	5-10	TE	26.12.	1000-1200
SAUDA IL	4200 SAUDA	52 78 25 75	LYNGMYR IDR.ANLEGG *	5-10 +	RO	26.12.	1000-1200
GAUGEN MK	4300 SANDNES	51 54 13 32	AUSTRÅTT SKOLE *	6-10	RO	26.12.	0900-1200
IL EIGER	4370 EGRSUND	51 49 20 53	SLETTEBØ	5-10	RO	29.12.	0900-1100
SJØSANDEN FS	4500 MANDAL	38 26 27 50	RUTEBILSTASJONEN, MANDAL *	3-10	VA	26.12.	1300-1500
KRISTIANSAND MF	4632 KRISTIANSAND	38 09 14 95	SLETHEIA GRENDEHUS	10	VA	26.12.	1000-1200
ØSTRE TROMØY T & IL	4812 KONGSHAMN	37 08 84 97	HOVE LEIR *	5-10	AA	26.12.	1100-1300
FLOSTA IL	4920 STAUBØ	37 03 45 34	FLOSTA SKOLE *	5-10	AA	29.12.	1100-1300
BYSEIM UL	5250 LONEVÅG	56 39 20 54	BYSEIM U.H.	5-10	HO	26.12.	1000-1100
ARNA MK	5265 YTRE ARNA	55 24 81 44	KLUBBH.v/LJOSHALL *	5-10	HO	27.12.	1700-1800
BULKEN TURMARSJLAG	5277 BULKEN	56 51 42 18	BULKEN SKULE *	3-10	HO	29.12.	1000-1100
ASKØY TK	5303 FOLLESE	56 14 82 87	VERKSTEDET, VEST TRAFIKK	10	HO	26.12.	1000-1200
HØVDEBYGDA IL	6160 HØVDEBYGDA	70 06 79 01	HØVDEN SKULE *	6-10	MR	28.12.	1200-1300
GANGLAGET	6265 VATNE	70 21 97 91	HILDRE BARNESKOLE	4-10	MR	28.12.	1200-1300
MOLDE MK	6400 MOLDE	71 25 40 19	TRIBUNEBYGGET, MOLDE STADION	10	MR	26.12.	1030-1200
AUKRA MARSJKLUBB	6420 AUKRA	71 17 40 31	SOLTUN/FALKHYTTEN	5-10	MR	26.12.	1300-1400
VÅGANE MK	6456 SKÅLA	94 77 43 81	UNGDOMSHUSET, VÅGHEIM	10	MR	26.12.	KONT.ARR
TRONDHEIM TMF	7000 TRONDHEIM	73 96 45 34	UTLEIRA SKOLE *	5-10	ST	26.12.	1000-1200
STØREN SK	7000 STØREN	72 43 15 38	STØRENHALLEN	5-10	ST	29.12.	1100-1200
FEVÅG IL	7110 FEVÅG	73 85 38 90	FEVÅG IL KLUBBHUS *	8-10	ST	28.12.	1000-1200
STORFOSNA U & IL	7150 STORFOSNA	72 52 31 52	UNGDOMSHUSET, STORFOSNA	3-10	ST	28.12.	1300-1400
EIDE IL	7200 KYRKSÆTERØRA	72 45 26 14	TRUDVANG *	5-10	ST	26.12.	1000-1200
RØRØS IL TURMARSJUTV.	7460 RØRØS	72 41 22 03	E-VERKSBYGGET, ØRA	4-10	ST	26.12.	1200-1400
STJØRDAL TMF	7501 STJØRDAL	922 57 407	IDRETTSHALLEN STJØRDAL*	5-10	NT	26.12.	1000-1200
TR.GR. LÅNKE IL	7500 LÅNKE	74 80 65 54	LÅNKEHALLEN, KLUBBHUSET	5-10	NT	26.12.	1000-1200
LEVANGER KOM BIL	7600 LEVANGER	74 0820 19	LEVANGER RÅDHUS	5-10	NT	28.12.	1200-1230
FROSTA TMF	7633 FROSTA	74 80 72 55	HJEMME HOS PER AURSAND *	5-11	NT	27.12.	1200-1500
STEINKJER TMF	7672 RØRA	74 15 45 91	STEINKJER VIDR.SK *	5-10	NT	26.12.	1000-1200
IDR.KL. GRAND BODØ	8003 BODØ	75 52 54 42	KLUBBHUSET ASPMYRA STADION	5-10	NO	30.12.	1700-1900
TRIMTV BODØ BIR	8021 MØRKVED	75 56 15 97	B & OI KLUBBH/TENNISH *	5-10	NO	26.12.	1200-1300
TVERLANDET IL	8050 TVERLANDET	75 53 26 25	TVERLANDET SAMF.HUS	5-10	NO	26.12.	1100-1300
FAUSKE IL	8200 FAUSKE	75 64 67 17	FAUSKE BYGDETUN *	5-10	NO	26.12.	1200-1300
SAGFJORD IL	8260 INNHAVET	75 77 25 80	INNHAVET SKOLE *	5-10	NO	26.12.	1200-1300
HAMARØY IL	8294 HAMARØY	75 77 20 18	JM ANDERSEN BUTIK/OPPEID *	5-10	NO	26.12.	1230-1300
LOFOTEN TMK	8300 SVOLVÆR	76 07 09 11	SVOLVÆR SENTRUM	11	NO	28.12.	1100-1300
KABELVÅG TRIMKLUBB	8310 KABELVÅG	76 07 87 12	KABELVÅG SENTRUM PRÆSTENGBRYGGA *	5-10	NO	26.12.	1100-1300
SORTLAND MK	8400 SORTLAND	76 12 21 18	SORTLANDSHALLEN *	5-10	NO	26.12.	1100-1300
ØVERGÅRD GÅRDSFORENING	8430 MYRE	76 13 32 14	KONT ARR *	5-10	NO	16.12.	1200-1400
SFK AJAKS	8442 KLEIVA	76 15 44 29	GRYTTING IDRETTSHUS *	5-10	NO	29.12.	1100-1200
ANDØYA LOTTEFORENING	8480 ANDENES	76 14 25 58	LOTTEHUSET, KONG HANSGT.	5-10	NO	29.12.	1030-1200
SK HØKEN	8480 ANDENES	76 14 24 40	BLEIK SAMF.HUS	4-6-10	NO	26.12.	1000-1300
UF VÅRBUD	8480 ANDENES	76 14 52 48	SKARSTEIN	6-12	NO	28.12.	1200-1400
DVERBERG IL TRIMGR	8485 DVERBERG	76 14 63 21	KLUBBHUSET DIL *	3-5	NO	26.12.	1300-1330
UIL SJØBROTT	8489 NORDMARK	76 14 67 81	NORDMARK SAMF.HUS	3-5-10	NO	26.12.	1100-1200
LILAND IF	8534 LILAND	77 08 41 08	KLUBBHUSET, HØGDA	3-10	NO	29.12.	1200-1230
LØDINGEN IL/TRIMGR	8550 LØDINGEN	76 93 02 16	KLUBBHUSET *	5-10	NO	26.12.	1100-1300
TORFORS SKILAG	8680 TRØFORS	75 18 15 44	KLUBBHUSET *	5-10	NO	29.12.	1200-1400
TROMSØ TMHL	9010 TROMSØ	77 69 53 28	IOGT HUSET, SØNDRE TOLLBUGT.	5-10	TR	02.01.	1800-1900
LAKSELVDAL-SPRINT	9040 NORDKJOSBOTN	77 67 19 82	KLUBBHUSET LAKSELVDAL*	5-10	TR	27.12.	1800-1900
SIGNALDALEN BYGDELAG	9046 ØTEREN	77 71 51 42	BYGDEHUSET BRUNES	4-10	TR	28.12.	1100-1200
STØRENG OG STEINDAL TT	9046 ØTEREN	77 71 41 61	ELVEVOLL SKOLE *	5-10	TR	26.12.	1300-1400
INDRE KÅFJORD IL	9072 BIRTAVARRE	77 71 75 71	BIRTAVARRE	5-10	TR	30.12.	1200-1300
MANNDALEN UIL	9074 SAMUELSBERG	77 71 62 77	MANNDALEN	4-10	TR	27.12.	1600-1800
SKARVEN IL	9110 SOMMERØY	77 64 02 19	SOMMARØY SKOLE *	5-10	TR	29.12.	1000-1200
IL RYA	9112 STRAUMBUKTA	77 69 31 30	STRAUMBUKTA DAGLIGVARE	5-10	TR	26.12.	1000-1200
UL FREMSKRITT	9300 FINNSNES	27 83 68 66	RØNNINGEN	5-10	TR	26.12.	1000-1200
IL/BIL UNGLYN	9310 SØRREISA	77 86 42 77	TØMMERVIK *	10	TR	26.12.	1100-1300
DYRØY MARSJKLUBB	9340 BRØSTADBOTN	77 18 72 17	TREKLØVERHUSET *	5-10	TR	31.12.	1600-1630
GIBOSTAD IF	9372 GIBOSTAD	77 84 73 93	GIBOSTAD SKOLE	10	TR	26.12.	1000-1200
BOTNHAMN IL	9373 BOTNHAMN	77 84 85 70	UNGDOSHUSET	5-10	TR	29.12.	KONT.ARR
HARSTAD BIR	9400 HARSTAD	77 07 30 57	STANGNESHALLEN *	5-10	TR	29.12.	1030-1230
IL KING	9436 KONGSVIK	76 93 73 14	KLØVERHEIMEN	5-10	NO	27.12.	1700-1830
STEINSLAND TURLAG	9440 EVENSJKER	77 08 55 12	STEINSLAND SKOLE	5-10	TR	29.12.	1100-1300
TVERELVDALEN IL	9500 ALTA	78 44 26 51	TVERELVD. IDRETTSHUS	5-10	FI	29.12.	1400-1600
HAMMERFEST TMK	9600 HAMMERFEST	78 41 39 67	BILTILSYNET, HAMMERFEST *	5-10	FI	29.12.	1230-1300
PORSANGER TMK	9700 LAKSELV	78 46 15 68	LAKSELV UNGD.SKOLE, KANTINA	5-10	FI	26.12.	1400-1500
KISTRAND IL	9713 RUSSENES	78 46 35 37	"MARATON", KISTRAND	5-10	FI	01.01.	1500-1600
IL POLARSTJERNEN	9810 VESTRE JAKOBSELV	78 95 61 69	VESTRE JAKOBSELV BARNEHAGE	5-10	FI	27.12.	1600-1800
BYGDELAGET STRØMMEN	9990 BÅTSFJORD	78 98 35 43	ELVERKROA *	5-10	FI	26.12.	1100-1300

Flott medalje til alle deltakere

Stoffmerke kan kjøpes i tillegg

Maksimal startgebyr inkl. medalje: Voksne kr. 40.-

Barn. kr. 30.- // "Bare IVV" kr. 10.-

Vinterserien 1996 - 1997

Arrangørliste. Ring din lokale arrangør for detaljopplysninger

Medlems-navn	Kontaktperson	Poststed	Telefon
BÆRUM TMK	JOHANNES ANTONSEN	0361 OSLO	2269 3286 P
FSK MILA	EGIL SØNSTERUDBRÅTEN	0969 OSLO	2210 8046 P
REG OSLO-AK	BERGFINN OLDERTRØEN	1415 OPPEGÅRD	6699 2364 P
BORG MARSJ OG SP.KL.	GUNNAR BRO	1715 YVEN	6914 3001 P
KLØFTA IL	TOM JOHNSEN	2040 KLØFTA	6398 2166 P
EIDSVOLL TMF	FRANK RINGNES	2074 EIDSVOLL VERK	6395 1718 P
NORD-ODAL TURMARSJFORENING	EGIL STENSBY	2133 GARDVIK	6297 4276 P
ELVERUM TMF	ARVID DANIELSEN	2400 ELVERUM	6241 2374 P
LILLEHAMMER TMF	HELGE ENGH	2600 LILLEHAMMER	6126 9840 P
DOVRE MK	ROY MOEN HANSEN	2662 DOVRE	6124 0200 P
HADELAND MK	OLUF HARDHAUG	2770 JAREN	6132 9907
TØNSBERG MK	RIGMOR EIKENES	3123 TØNSBERG	3336 8779 P
SANDNES TUR & TRIM	HELGE ØSTEBØ	4016 STAVANGER	5158 8367 P
REG ROGALAND	ODDVAR JOHANSEN	4056 TANAGNER	5169 6354 P
KLEPP FOLKESP.KL.	MAGNOR BORE	4062 KLEPP ST.	5142 4143 P
SOKNDAL FOLKESPORTKLUBB	SVEINUNG VALLEHEI	4380 HAUGE I DALANE	5147 6016
SJØSANDEN FSK	RUNE REINERTSEN	4500 MANDAL	3826 2128 P
MANDAL MARSJFORENING	RUNE STAUSLAND	4501 MANDAL	3826 0495 P
KR.SAND MF	ASTRID RØRAAS	4634 KRISTIANSAND	3809 8023 P
ØSTRE TROMØY T&IK	BJØRG STIANSEN	4812 KONGSHAMN	37 08 84 97
BYSHEIM UL	ERNST KRISTENSEN	5080 EIDSVÅG	5518 9966 A
ARNA MARSJKLUBB	RANNVEIG RIVENES	5265 YTRE ARNA	5524 8144 P
ASKØY TURKOMPANI	ARNE JARLIND	5303 FOLLESE	5614 8287 P
IL RAVN	KARIN SÆTER	6265 VATNE	7021 3256 P
RAUMA RØDE KORS	OVE RØNNING	6300 ÅNDALSNES	7122 1177 P
MOLDE MK	BORGHILD ROSVOLL	6400 MOLDE	7125 4019 P
AUKRA MK	KARSTEIN SMÅGE	6420 AUKRA	7117 3993 P
HORNINDAL IL	KÅRE R HAUGEN	6790 HORNINDAL	5787 9703 P
TRONDHEIM TMF	MAGNAR BAKKEN	7036 TRONDHEIM	7396 4534 P
STØREN SPORTSKLUBB	MAGNE SKINDERHAUG	7090 STØREN	7243 1538 P
ØRLAND HOVEDFL.BIL	HARALD HØVDE	7130 BREKSTAD	7252 3309 P
EIDE IL	FRODE SØRLI	7200 KYRKSÆTERØRA	7245 2614 P
STJØRDAL TMF	INGRID KLINKENBERG	7500 STJØRE	7482 1922 P

Vinterserien 1996 - 1997
I tiden 1.nov. 1996 til 31.mars 1997 gir 68 arrangører 769 muligheter for å gå med på Vinterserien

VERDAL RKH	BIRGER ROTMO	7600 LEVANGER	7409 9853
LEVANGER KOM.BIL	KARL EIDSVIK	7600 LEVANGER	7408 2019 P
BIL NORSKE SKOG	ODD ARILD BRENNE	7620 SKOGEN	7409 5264 P
FROSTA TURMARSJFORENING	PER AURSAND	7633 FROSTA	7480 7255 P
STEINKJER TMF	AUD DAHL	7672 RØRA	7415 4591 P
NAMSOS TMF	ØYSTEIN PEDERSEN	7800 NAMSOS	7427 3841 P
TRIMUTV BODØ BIR	PER JOHAN PEDERSEN	8021 MØRKVED	7556 1597 P
FAUSKE IL	ANNIE NYSTAD	8200 FAUSKE	7564 6717 P
HAMARØY IL	HENRY BRATLI	8294 HAMARØY	7577 2018
SORTLAND MK	UNNI NORDGÅRD	8400 SORTLAND	7612 2118 P
ØVERGÅRD GÅRDSF. TURM.	HARALD STAVØY	8430 MYRE	7613 3214
STRAUME IL	ØYSTEIN STRANDBACK	8475 STRAUMSJØEN	7613 8474 P
U L VÅRBUD	PER INGE BERTHELSEN	8480 ANDENES	7614 5248 P
ANDØYA LOTTEFORENING	JANNE NILSEN	8481 BLEIK	7614 5614P
HADSEL FOLKEDANSLAG	KARIN ANTONSEN	8490 MELBU	7615 7693
NARVIK MK	MARRY FLYGEL	8501 NARVIK	
LØDINGEN IL	B M ALNE	8550 LØDINGEN	7693 0216 P
RANA RØDE KORS TURM.GR.	ERNST PEDERSEN	8610 GRUBHEI	7513 2621 P
TROFORS SKILAG	HANS BORDEWICH	8680 TROFORS	7518 1544 P
TROMSØ TMHL	WALTER SWENSEN	9001 TROMSØ	7769 5328 P
LYNGSTUVA SK	KURTH ENGENES	9068 NORD-LENANGEN	7771 3241 P
KATTFJORD SK	KJELL B LORENTSEN	9105 EIDKJOSEN	7764 3429 P
SKARVEN IL	INGVALD O JOHANSEN	9110 SOMMARØY	7764 0219 P
FLY BIL BARDUFOSS	OVE WANG	9220 MOEN	7783 1409 P
DYRØY MARSJKLUBB	BJØRG DAHL	9340 BRØSTADBOTN	7718 8330 P
UL PRØVEN	TOR IVAR SOMMARSET	9350 SJØVEGAN	7717 4409 A
KVÆFJORD IL	ARE E STENKJÆR	9410 BORKENES	7709 3417 P
MK GO'DILTEN	ARNE MEHUS	9413 REINSTAD	7709 2755 P
IL KING	JAN HANSSSEN	9436 KONGSVIK	7693 7314 P
HARSTAD TURLAG	ROGER RIISE	9458 HARSTAD	7707 5842 P
HAMMERFEST TMK	GUNNLAUG SKOGLUND	9601 HAMMERFEST	7841 4391 P
PORSANGER TMK	IDAR-ASBJØRN LILAND	9700 LAKSELV	7846 1027 P
BÅTSFJORD TML	SOLVEIG ZAHL JOHANSEN	9991 BÅTSFJORD	7898 3546 A

Vinterserien 1996 - 1997

Årets motiv på medalje, pins og stoffmerke er "Vakkert Ulv i måneskin"

Vinterserien 1996 - 1997

Pins og stoffmerke kjøpes hos arrangøren. Medalje bestilles : sølv og gull etter å ha gjennomført hhv 6 - og 10 turer

Forts. fra side 17

IVV-marsjen i Tatabanya

6 mil vest for Budapest sto på programmet lørdag.

Vi ble nok en gang største gruppe og belønnet med en gedigen premie etter en koselig tur i variert landskap over ungariske åsrygger. Løypa var merket som turistløyper hjemme men vi fant da stort sett fram alle sammen og etter å ha fått stemplet ungarsk IVV kjørte vi videre via Bratislava til byen Zilina nord i Slovakia. Etter en deilig natt på byens beste hotell (Slovakia) var vi klar for innsats på IVV-marsjen i Horky „Durch die Felsen von Sulov“ som marsjen het i IVV-kalenderen. Og klippene kom vi i riktig nærkontakt med - på turen skulle vi oppom flere av borgene som lå på toppen av klippene - og spesielt den lange løypa var nok langt tøf-

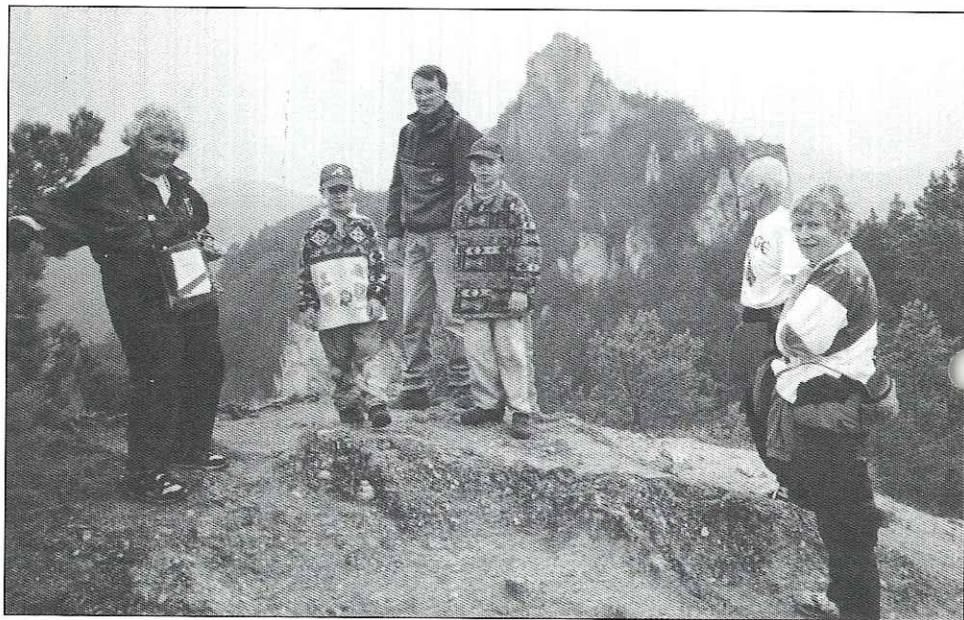
ferer enn det vi er vant med på IVV-marsjer hjemme.

På denne marsjen traff vi, foruten de lokale vandrere, gamle turmarsjvenner fra Tallinn i Estland, IVV-general Rein Meijel var på Slovakiabesøk med 40 estlandske turgåere. I 1992 besøkte vi nettopp denne klubben i Tallin som også gjorde gjensitt på Støvelmarsjen samme år - så verden er sannelig ikke stor da vi plutselig traff på gamle kjenninger langt ute i de slovakiske skoger.

Og etter marsjen bega vi oss på hjemvei, til overnatting i „Den sorte Madonna“ hjemby, Chestochowa i Polen og tirsdag kveld var vi hjemme via ferjen fra Gdynia til Karlskrona.

En opplevelsrik tur på 11 dager var til ende.

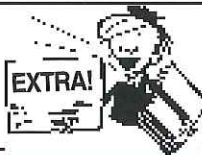
Kjell Hagberg



Oppe på den klippeborgen var vi, sier fra venstre Edith Carlsen (78), våre slovakiske kjentfolk, og Rolf Fredriksen og Anne Marie Bysveen under en pust i bakken på marsjen i Slovakia.



Presseklipp



... presseklipp uten „media-navn“

«Mariskomarsjen i joggesko»

Ytterkollen: Det er fjerde gang Ytterkollen Velforening arrangerer Mariskomarsjen, forteller Steinar Gausen. Rundt 150 trimmere gjennomførte i løpet av søndagen enten 4, 10,5 eller 22 km lange løyper, alt etter humør og kondisjon.

Trimmere i alle aldre og fra hele landet deltok. Mariskomarsjen er nemlig med i Norges Folkesportforbund. Deres medlemmer går marsjer rundt i hele Norge for å samle kilometere og antall marsjer.

Mariskomarsjen ble startet etter initiativ fra lokalbefolkningen her på Ytterkollen,

som ytret ønske om et slikt arrangement, sier Steinar Gausen. Og innbyggerne stiller villig opp, og trimtiltaket er blitt svært populært.

Løypene går gjennom en av Nedre Eikers rikeste forekomster av sjeldnere orkidearter. Den største av disse er Marisko, som har fått den ære å sette navn på Ytterkollens marsj».

Dette er en marsj som kan anbefales! Et 100% vellykket arrangement, hyggelige mennesker og spennende løype i et flott terreng.

Bjørgh Mahle

Norges eldste landsomfattende turmarsj!



JULEMARSJEN

arrangeres i tiden

26. desember 1996 til 2. januar 1997

Startgebyr:

Voksne kr 40,- inkl. medalje

Barn kr 30,- inkl. medalje

«Bare IVV» kr 10,-

Gå mann av huse

Gå julemarsjen og få en fin medalje

Riktig GOD JUL til dere alle



Harstad Tidende 27. august 96:

«Turmarsj nr. 100 for Martin»

Det startet tilfeldig på Karl Johans gate i Oslo i 1984. Da traff Martin Normann Svendsen fra Evenskjær noen representanter for folkesportforbundet som hadde stands og talte varmt for norske turmarsjer. Martin fikk stukket ei terminliste i handa. Sist søndag gikk samme Martin sin turmarsj nr. 100.

Martin Svendsen, født i Harstad, tre års lærerskole i Oslo, og nå lærer ved Soltun Folkehøgskole på Evenskjær, der har han bodd nå på femte året. Og han er blitt ihuga turmarsjvandrør og premiejeger!

Siden 1984 har Martin deltatt i turmarsjer over hele landet, fra Finnmark i nord og til sørlandet. Det er blitt en hobby. En kjempeflott hobby, bedyrer Martin!

Og legger til at premiene er viktig. Å samle merker fra de forskjellige marsjene er en del av hobbyen. Men samtidig er marsjene en fin måte å bli kjent både i landet og terrenget på. Dessuten er det sosialt. Ofte møter man de samme menneskene igjen og igjen på marsjene. Folk med samme interesser, ikke minst er det en flott form for friluftsliv, og man holder seg i form. Premiene kommer som en erkjennelse på den fysiske utfoldelse. Og marsjene er samtidig en utfordring.

Det var Merskarmarsjen som ble turmarsj nr. 100. Dagen før hadde han deltatt i Steinslandsmarsjen. Jeg prøver å få med meg de fleste marsjene som arrangeres, i hvert fall her i området, Vesterålen, nordre Nordland og sør-Troms. Lange avstander i Nord-Norge kan av og til gjøre det praktisk vanskelig å få med seg alle. Slik sett var det greiere de tre årene jeg bodde på Blaker utenfor Oslo, sier Martin Svendsen. Der var de forskjellige marsjene nærmere hverandre.

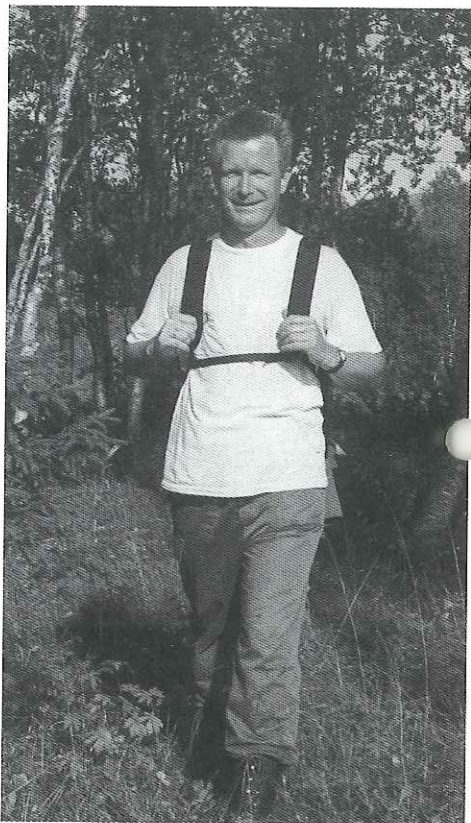
Naturopplevelsene står selvsagt sentralt når man legger ut på tur. Dessuten er det jo godt for både kropp og sjel.

Martin Svendsen gir seg ikke med turmarsj nr. 100. Neste blir nok så snart det

blir ei ledig helg. ETS-trimmen er selvskrevet på Martin Svendsens program».

Om årets Merskarmarsj sier Martin at det var en flott tur i fjellet med naturskjønne opplevelser blant mange turgåere i nydelig vær. Mye god respons til arrangørene. Vi ønsker Martin lykke til videre på ferden.

Red.



Rekorddeltakelse i årets Eidemarsj

Hele 383 gikk årets Eidemarsj som i år gikk for 18. gang skriver Trina Lovisenro. Hvordan vi klarte det? I år fikk vi forhåndstale i lokalavisa i tillegg til annonser i andre aviser og i terminlista. Vi distribuerte også 200 løpesedler i postkassene i nærmiljøet i tillegg til plakater på campingplasser og i butikker.

I Grimstad Adressetidene (4. juli) kan vi lese: «Eidemarsjen er en turmarsj som går i terrenget rundt Eide og Homborsund. Start og innkomst er også i år lagt til Eide skole. Nytt av året er en natursti som følger 2 av løypene. Det er en barnevogn-øype på fem kilometer, en 11 kilometers skjærgårdsløype og en 10 kilometers skogsløype. Det å komme ut å gå en turmarsj er en ypperlig måte å treffe andre mennesker og ikke minst bli bedre kjent i nærmiljøet, sier Trina Lovisenro. Sammen med Torgeir Retterstøl har hun ansvaret for årets versjon av Eidemarsjen. Hun oppfordrer alle, både fastboende og tilreisende, til å ta seg en tur til Eide på søndag.

For tre år siden hadde Eidemarsjen rekord i antall deltakere. Da gikk 365 i et spennende marsjterreng. De siste årene har antall deltakere sunket merkbart, og i fjor deltok 250».

9. juli følger Grimstad Adressetidene opp med følgende reportasje fra marsjen: «Søndag gikk den 18. Eidemarsjen av stabelen. 383 barn og voksne tok beina fatt og gikk en eller fler av de tre rutene. Det ble også et godt overskudd som går til barn og unge i nærmiljøet, i regi av IL Eidekameratene.

Det regner på E-18 og er fint her inne, vi er kjempefornøyd med været forteller Trina Lovisenro like før den første regnskuren starter. Det var ingen hindring. Klokka nærmet seg 12 og de som ikke hadde startet til da må vente til den 19. Eidemarsjen. Det blir ikke mange som må vente, for hele 383 personer tilbrakte søndag formiddag i en eller fler av de tre oppmerkede rutene. Og det var ikke bare Eide-folket som gikk.

Det er tilreisende som har overnattet på skolen her i natt bare for å gå marsjen i dag, sier Lovisenro fornøyd.

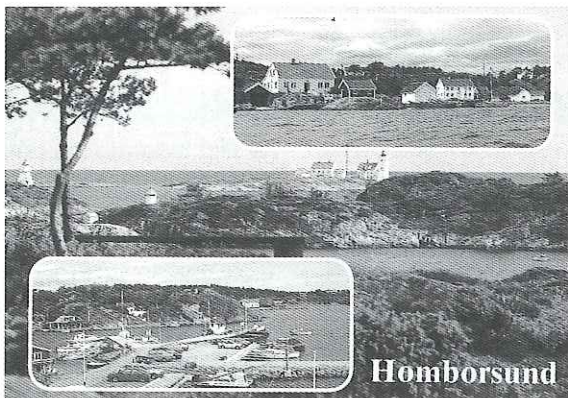
Vi er kjempefornøyd med resultatet, og de fortjener en takk alle som var så velvillige å benytte søndagen til arbeidet med marsjen.

5 km lang var den korteste

løypa, særlig beregnet for barnevogner. Skogsløypa var 10 km og gikk om Omre, den tredje var en Skjærgårdsløype på 11 km. Rasteplasser var der underveis og selvsagt natursti. Det var ikke mange som fikk full pott på denne, men de som klarte det fikk premier - t-skjorte og twist.

Marsj-deltakerne kunne kjøpe både kaffe, vafler, brus, youghurt og en rekke andre varer både før og etter start.

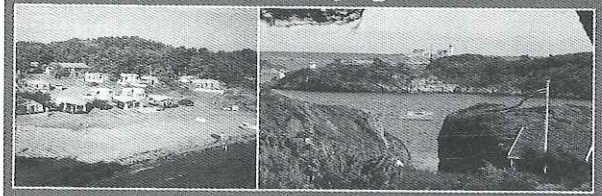
Kart over Homborsund og capser var også til salgs. Det gav et godt overskudd



som skal benyttes på barn og unge i nærmiljøet i regi av IL Eidekameratene»



Hilsen fra Breivik Camping, Homborsund



Trina avslutter sitt brev til oss med: «Vi satser friskt også til neste år og drivkraften, jo det er alle de fornøyde marsjdeltakerne og alle de som reiser mange mil, bare for å komme til oss for å gå Eide-marsjen».

Red. ønsker lykke til neste år, og mange år fremover. Hvordan dere grep tak i problemet med synkende deltakerantall og ikke gav opp, kan være en fin inspirasjon for andre arrangører som sliter med samme problem. Det viser at med eget initiativ og litt nye tanker kan man snu en vond trend.

fra Bygda Nytt har vi sakset

Gav 8.000 til barneklirikken



Arna Marsjklubb gjekk den 4. september inn 4.175 kroner. 90 personer deltok i turmarsjen. Etter å ha runda summen opp til 8.000 overleverte marsjklubbleier Ranveig Rivenes pengane til ein glad avdelings-sjukepleiar Ida Kari Ivarhus ved Barneklirikken i Bergen.

**NORGES
FOLKESPORTFORBUND,
Postboks 147, 1471 Skårer
Tlf 6790 5536 - Fax 6790 9144**

Bare folkesport-turmarsj-mosjonsarrangement godkjent av vårt forbund er godkjent også av Internationaler Volkssportverband IVV - og er dermed godkjent for IVV-stempling.

Jeg går så langt jeg vil

- Vi får se hvor langt jeg kommer, får heller stoppe av og til og ta en pause, sa 92 årige Ingrid Rognås. Hun var med på årets Lundeheimmarsj.

For Ingrid ble det en runde rundt bygget som rommer Lundeheimen sjukeheim i Sandnes. Tåka som hang tung på morgenvkisten måtte gi tapt for vinden og sola og gjorde turløypene mer fristende å ta fatt på.

- Det er koselig å komme ut blant folk av og til. Selv bor jeg på Folkvord, men kjenner en del av menneskene som kommer hit for å være med marsjen, sier Ingrid Rognås.

.....
Avbrekk i en grå hverdag.
Og det er nettopp et avbrekk i en ellers nokså grå hverdag Lundeheimmarsjen er ment å være. Turen er nærmest blitt en

tradisjon - i år ble den arrangert for fjerde gang.

- Vi vil gjøre noe for at folk skal treffes - for å ha det gildt sammen, sa sykehjemsbestyrer Nårdin Kjetilstad. Han gav marsjgærene noen visdomsord på veien.
- Når du har gått så lenge at du ikke orker å gå et skritt lenger, husk at da har du gått halvveis....

Kjetilstad var glad tåka forsvant så han slapp å utstyre marsjfolket med kart og kompass.

....

Langs marsjruten var Lundehaugenelevne sammen med elever fra aktivtørlinjen på Grand videregående skole behjelpelig for de som trengte støtte ved armen eller til å trille rullestol.

(Se også „Har vi for liten tid til å være sosiale? side 16.)

Her er vi i gang. Det var 150 glade pensjonister og hjelpere som sto på startstreken.



fra „Nytt fra Akershus idrettskrets“ sakser vi . . .

Ikke greit å være tillitsvalgt

En tillitsvalgt må ha tålmodighet som en engel, være tykkhudet som en flodhest, sno seg som en rev, være modig som en løve, blind som en muldvarp og taus som i graven.

- Tar man skarp avstand fra en sak, er man for aggressiv. Gjør man det ikke, er man for slapp.
 - Spør man noen om råd, er man svak og usikker. Spør man ikke, er man for selvsikker.
 - Skriver man en fullstendig rapport, er man for omstendlig. Skriver man kort, er det ufullstendig.
 - Hvis man i møte taler for en sak, er det for å trumfe den igjennom. Tier man, er man ikke aktiv nok.
 - Er man uenig i en beslutning, skal man læres til å lystre ordre. Er man enig, mangler man selvstendige meninger.
 - Er man ung, vet man ikke noe som helst. Er man eldre, er man en mosegrodd oldtidslevning.
 - Hvis man vil overholde lover og regler, er man paragrafrytter. Hvis ikke, er man slurvete.
- Er det noen som kjenner seg igjen???

... vi tillater oss et lite klipp i KMF-posten ...

Hvor lenge ... ?

Tirsdag 20. august oppsøkte den kombinerte Redaktør/Kasserer en herværende velrenommert bank for å styrke etablisementets likviditet med store seddebunker etter Tolver-Trippelen.

Mens en velvillig ung mann bak skranken telte sedler så fingrene gikk i kryss sto en annen kunde bak meg og trippet, tydeligvis med dårlig tid. Han prikket meg på skulderen og spurte: „Har du lenge igjen?“ - Jeg ble ærlig talt litt konfus, men svarte, i tråd med min målsetting om å oppleve tusenårs.skiftet: „Ja, jeg regner med drøye tre år.“

- Mannen forsvant skyndsomt til nærmeste ledige kasse.

Ærlig talt, finnes det ikke lenger grenser for hva folk kan legge seg opp i?

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.



Konsulent-besøk på marsjer

Vi har mottatt en mengde konsulentrapporter og må få lov å klippe og fortelle . . .

Fra Stølsmarsjen :

25 km var delvis fjellmarsj (13 km) På en rasteplass, en hytte i fjellet (Fattig og Rik) fikk vi servert stekt ørret. Arrangøren hadde satt garn kvelden før, og alle fikk kjøpe så mye de ville for kr. 5.-. **Dette var meget populært.**

Fra Helgerødmarsjen :

Ørt banner (1 folkesport er det ingen aldersgrense) i veikryss 5-600 m før start var skikkelig blikkfang og varslet også bilistene om at noe pågikk i området. - Flotte varierte løyper, lite asfalt, flott Vestfoldnatur

Om **Steinslandsmarsjen** i august står: Fine løyper, **meget** godt merket, begge løyper lagt i terrenget. Bare lovord fra deltakene.

Om **Blåfjell-Vilgesvarremarsjen** sies - løypene går kun i natur! Turmarsjen går innom gammel samisk boplass - slik at det blir et kulturinnslag også, en meget bra marsj

. . . ikke alle rapporter var like positive og en del arrangører er tilskrevet med ting som må rettes på.

Konsulent-treff

I helgen 9. og 10.november ble det i forbindelsen med de to turmarsjseminarene på Bardufoss og Evenes også arrangert konsulenttreff for våre konsulenter i Troms og Finnmark.

Alle gav uttrykk for at det er svært nyttig med slike muligheter for erfaringsutvekslinger.



Fra venstre: Visepresident Jan-Kåre Martinsen, Konsulenter, John H Jakobsen fra Hammerfest, Albert Nilssen fra Straumbukta, Hennie Berghahn Riise fra Harstad, Gen.sekr. Birgith Sørensen og konsulenter Øystein Pettersen fra Russenes, Harald Myrmo varamedl i forbundsstyret og konsulent i Tromsø og Bjørn Pedersen konsulent, Tromsø.

Store merker i metall

Brystmerker

Disse store merkene lages ikke lenger. MEN, vi har et ganske godt lager og kan foreløpig levere merker opp til 200 ganger og 7.500 km. Derover har vi flere merker på lager, men ber om at du ringer før du sender penger slik at vi er sikker på at vi kan levere.

Hva får deltakeren igjen for FVV-bevis „mange kilometer“

Vi har ofte fått høre „i Tyskland får de . . .“ men enda engang forteller vi at tyskerne ikke lengere bruker de store diplomer for 25.000 km og videre. Nå brukes diplom i vanlig størrelse og deltakeren får både nål og stoffmerke. Da det var store diplomer var det *bare* stoffmerke.

. . . og IVV-bevisene koster stadig DM 9,- dvs NOK 40.-. - I Norge tar vi stadig bare kr. 30.-.

Videre skal det samme IVV-stempelnummer i Tyskland også bare forekomme en gang, og deltakere som har samme stempelnummer flere ganger må regne med at dette kan bli strøket i Norge.

Hvilke typer IVV-bevis finnes i Norge

Kilometer:

BLÅ med plass til 52 stempler, brukes for 500 og 1000 km. Dersom du ikke får plass til å stemple 1000 km - kjøp nytt kort. Når du sender inn 2 bevis for å oppnå ett merke, vil du få tilsendt nytt kort fra kontoret som erstatning for kort nr 2.

GULT med plass til 130 stempler — dvs mer enn plass nok for 1000 km

LYSEGULT med rød etikett gir plass for 234 stempler. Dette kort skal bare brukes av de få deltakere som skal ha 5000 km for hvert merke. Her prater vi om 20-40 deltakere.

Deltakerbevis:

GRØNT for 10 til og med 50 turer.

VIOLETT fra 75 til og med 600 turer

RØDT kort får den som begynner å gå mot 650 - og går da på rødt helt til 1500 turer er innløst. Deretter blir det **Signalgult**, og utenlands kort med norsk etikett.

IVV-STEMPLING – BARE I IVV-BEVISENE

Det er ikke lov å stemple på løse lapper og lignende. Gratisbevis godkjennes bare ved innsendelse av deltakerbevis for 10 ganger og kilometerbevis for 500 km. Blir det innsendt IVV-bevis med div. lapper blir disse ikke godkjent, det hjelper lite at deltakeren ikke blir blid på kontoret i den anledning, dette er en ufravikelig regel

Er du i nærheten av 600 IVV-stempler?

Rødt IVV-bevis med plass for 50 stempler, kjøpes via NFFs kontor. Men du kan også bruke distansekort, og rette forsiden.

INFO 4/96

**Nytt fra forbundstyret og kontoret
Velkommen som medlemmer i NFF**

669 Eid Idrettsråd
Jan Eimhjellen, 6794 Holmøyane

670 Lofoten Turmarsjklubb
Alma Nilsen, Brugt 18
8300 Svolvær

671 Alta IF - Håndballgruppa
Trine Normann, Alta Idrettspark
9500 Alta

672 Manndalen U & IL
Berton Hansen,
9074 Samuelsenberg

673 Folkesportklubben Mila
Egil Sønsterudbråten
Vestlisvingen 76, 0969 Oslo

674 UI Baunen
Oddveig Hansen,
9444 Hol I Tjeldsund

675 Harstad Lotte Forening
Eli -Annie Martiniussen,
9444 Hol I Tjeldsund

Forbundstinget 1997

Avholdes lørdag 8.mars på Lilletorget Hotell og Møtesenter midt i Trondheim. Vi ber våre medlemslag merke seg flg. datoer - (jfr. § 11):

Forbundstinget innkalles med 12 ukers varsel. – *dvs innkalling sendes ut senest 14.12.96*

Forslag som ønskes behandlet av tinget skal være styret i hende senest 8 uker før tinget. – *dvs forslag skal være styret i hende senest 11.01.97*

Saksdokumenter skal jfr § 11 sendes ut senest 2 uker før tinget, – *dvs 22.02.97*

Fullmaktsskjema skal være innsendt senest 2 uker før tinget, – *dvs 22.02.97*

Saksliste skal jfr § 3 være utsendt senest 3 uker før tinget, – *dvs senest 15.02.*

Trondheim Turmarsjforening er teknisk arrangør.

Adresseforandring og andre endringer . . .

Sukk..!! . — Vi ønsker å unngå diverse misforståelser -

og det burde være i medlemmets interesse at vi har det korrekte navn og adresse, og at det jfr § 4 er en medlemsplikt å sørge for at forbundet også er informert om endringer i styret - gjør det ennå mer kjedelig når vi får post i retur, og ennå verre når arrangementspakker kommer på avveier.

– Adresseendringer skal meldes - *skriftlig*.

– Det samme gjelder for endringer - rettelser og tilføyelser til terminlisten - **bare skriftlige meldinger blir registrert**

Permanente vandringar mv.

Styret har gitt Oppegård Turmarsj anledning til å utprøve sin „Sommerhalvåret rundt i Oppegård“ og invitert til samarbeide om utarbeidelse av retningslinjer med utfyllende bestemmelser.

Det vil derfor ikke bli godkjent andre permanente vandringar før man har gjennomdiskutert hele spørsmålet om hva, hvordan og hvor mange slike arrangementer som evt. skal godkjennes.

Skal alle ønsker om alle arrangementer godkjennes

Deltakerne kan nok ønske seg flere permanente vandringar! Ønsker alle arrangører permanente vandringar?? Deltakerne kan jo bare gå på et sted på samme tid, med permanente vandringar overalt trenger deltakeren ikke gå på et terminsfestet arrangement (les ordinær marsj). Ofte sier arrangørane „Nå er det nok arrangementer i vårt distrikt“ - og så søker de godkjenning av et nytt arrangement...

så det er ikke så greit å være den som skal godkjenne eller ikke godkjenne, signalane kan være ganske så motstridende. Hvorfor skal noen ha godkjenning, mens andre tydeligvis ikke bør få det ?

Hva mener arrangørane??

Hvem tar deltakere fra hvem?

Hva er det noen arrangører i noen områder -gjør? og andre ikke gjør, når noen marsjer går mye frem og andre mye bake - i samme område/distrikt.

Hvorfor slutter noen arrangører fordi det ikke er deltakere i området, mens nye arrangører kommer til og trekker mange deltakere i *samme området*??

Ja den som kunne gi svar på disse spørsmål ville nok være ettertraktet i klubber og lag, men selv uten svar på alt, kunne det være fint å vite hva arrangørane mener, **og vi inviterer med dette til å sende innlegg til Turmarsjnytt.**

Økonomisk støtte

Kulturminneåret

I rundskriv fra august ble våre medlemmer oppfordret til å søke støtte til dekning av ekstrautgifter i forbindelse med planlegging og gjennomføring av turmarsjer i Kulturminneåret 1997.

Det er gitt tilsagn om støtte til : Heddal IL kr. 4.400.-, Molde MK kr. 4.500.-, det er bedt om utfyllende søknader fra Vennesla Spidergr. og Eidsvoll TMF.

Tilskudd til markedsføring av Vinterserie

I brev av 25.sept ble alle påmeldte serie-

arrangører oppfordret til å søke støtte til markedsføring.

Kravet var en selvfinansiering av tiltakene på 60% - dvs støtte kunne utgjøre maksimalt 40%.

Det kom få men gode søknader. Alle ble imøtekommet - og arrangørane fikk *ikke bare* 40%, men rammen ble øket til 60%. Vi tror ikke noen av arrangørane er lei seg for dette:

Molde MK fikk kr. 1200.- Verdal RK Hjk fikk kr. 1350.- Kløfta IL fikk kr 2970.- og Region Agder fikk kr. 1845.-

Retningslinjene er til for å følges

For å opprettholde IVV-godkjenningen er arrangøren forpliktet til å følge retningslinjene og deltakerne er forpliktet til å følge arrangørens henvisninger/pålegg.

STARTGEBYR —

I retningslinjene kap.I, pkt 3.1 og pkt 3.2 står:

- Startgebyret skal ikke overstige NFFs satser.
 - Det skal være mulig å delta i ett arrangement uten å motta premie, men kun IVV-stempel.
 - Slik deltakelse registreres **ikke** i arrangementets premiesystem.
- Kort og godt.* Det er ikke mulig å gå for „bare IVV“ for å hoppe over de årene hvor arrangøren evt. bruker årstegn eller lite merke, så betale fullt startgebyr de årene det er stor premie - f.eks. for 1. 3. og 5.gang - og så tro man skal få denne premien.

PREMIERING pkt 5.5

- Kjøp og salg av premier er forbudt. Unntatt er erstatning for tapte premier.
- DVS: at en deltaker som har mistet en medalje, pins eller lign, må henvende seg til arrangøren hvor marsjen ble gjennomført. Det er således ikke mulig å sende penger til forbundet for å få kjøpe en pin for fellesmarsjer eller medalje for serie. Disse selges bare via arrangøren som skal kontrollere om deltakelsen har funnet sted.

STARTTID

Ingen skal få starte før den oppgitte starttid. Deltakere som starter før arrangøren har „åpnet“ marsjen *skal ikke gis IVV-stempel eller motta premie.*

TERMINLISTER 1997

Den norske liste er vedlagt Turmarsjnytt 4/96 - for alle som har bestilt og betalt innen fristen. Prisen på terminlisten er uforandret kr. 15.- + porto kr. 10.- Den Internasjonale Terminliste koster kr. 30.- + portotillegg 20.- og den Danske terminliste koster kr. 30.- + porto kr. 10.- Dansk og internasjonal terminliste kommer på lager omkring 1.jan - og bestillinger vil bli sendt ut umiddelbart deretter.

SERIER

Opplysninger om Vinterseriearrangører 96-97 kan leses annet sted i bladet.
Sommerserien: søknadsfrist er 1.februar. Arrangører fra 1996 får tilsendt skjema i uke 1/97, andre arrangører bes ringe kontoret slik at skjema kan sendes. Vi ber om at påmeldingsfristen overholdes.

IVV-seminar med kjempe oppslutning

I helgen 9. og 10.november ble det arrangert seminar på Bardufoss og på Evenes. Det var 47 deltakere fra 22 lag på Bardufoss og 31 deltakere fra 17 lag på Evenes. Deltakeren var fornøyd og fra forbundets side må vi si at vi var ***kjempefornøyd med den enorme deltakelse.*** Det er moro å jobbe når det oppnås slik respons fra medlemslagene. Så en stor takk til alle deltakere.



**Glimt fra turmarsjseminar på
Bardufoss lørdag 9.nov. og
fra Evenes søndag 10.november**





Turmarsj og møyjekalas

Skarven IL på Somerøy har skjønnt at man kan gjøre litt ekstra og så få deltakerne tilbake år etter år. Ser det ikke godt ut.....

.....er du på de trakter av landet tror vi det kan være lurt å stikke innom på Vinterserien 8. februar.

HJERTEMARSJEN 1997

Bli med på hjertemarsjen og gå for hjertesaken!

Nasjonalforeningen for Folkehelsen og Norges Folkesportforbund vil også i 1997 samarbeide om dette flotte landsomfattende arrangement, den tredje søndagen i februar.

**Bestilling av materiell fra
Nasjonalforeningen for folkehelsen
Postboks 7139, Majorstua, 0307 Oslo**

IVV-godkjennelse

Ring NFF 67 90 55 36 og få tilsendt skjema for søknad om godkjennelse

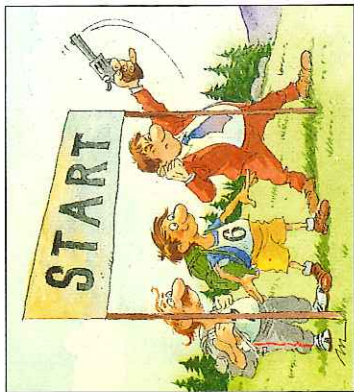
Neste nummer av Turmarsjnytt utkommer uke 10.

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 3. 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!

BARRA AS
Etabl. 1923
Industrit- 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

B blad

Returadresse:
NFF
Boks 147
1471 Skårer