

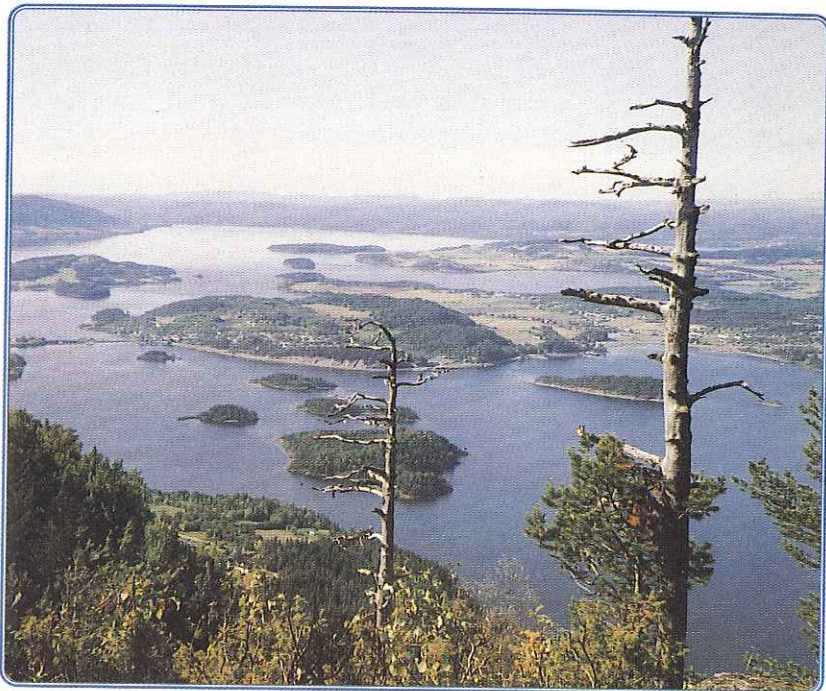


# Turmarsj-nytt

NR. 1

ORGAN FOR NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 20



**Snart er det sommer igjen.....**  
Utsikten er fra Bronsealderøya på Krokskogen.

**Landsomfattende  
turmarsj,  
i tiden 17. april  
til 27. april**



VÅRSLEPPET

**MARS 1998**

*Du trenger ikke å være alene,  
for å holde deg i form!!*

**VI HAR VÆRT TIL STEDE I OVER 25 ÅR**

**Medaljer  
Merker  
Erkretter  
T-skjorter  
Skilt mm.**



**Stiftet 1972**

# **Produktmerking a-s**

Nesbru Senter, Asker Pb.124, 1360 Nesbru  
Telefon.: 66 98 22 22 Telefaks: 66 98 20 88  
email: [stoeydal@online.no](mailto:stoeydal@online.no) [www.produktmerking.no](http://www.produktmerking.no)



# Presidenten har ordet

**Januar er tiden for utfylling og innlevering av selvangivelse. Forbundets «selvangivelse», Årsrapporten for 1997, er gjort ferdig og vil bli nøye gjennomgått på Ledermøte 14. og 15. mars.**

Resultatmessig har ikke 1997 vært noe godt år for NFF, hverken økonomisk eller på aktivitetssiden i og med at antall deltakere har gått tilbake. Vi har sett trenden lenge, deltakelsen er synkende, i år med ca. 21.000 deltakere.

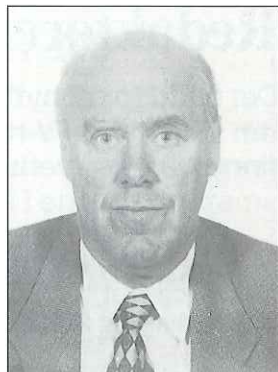
Vi får ikke så mye midler utenfra i form av aktivitetsstøtte eller sponsorinntekter, noe som i meget stor grad gjør oss økonomisk avhengig av deltakelsen på våre arrangement. Å skaffe midler til utvidet aktivitet ved hjelp av støtte utenfra må vi arbeide videre med. Personlig er jeg av den formening at den aktiviteten vi står for har stor samfunnsmessig betydning, ikke minst helsemessig og sosialt. Vi må bli bedre til å finne mulige samarbeidspartnere og å få åpnet døren inn til disse, enten de befinner seg i et departement, i andre organisasjoner eller i forretningslivet.

Vi må også se på hvordan aktiviteten vår drives, hvilket tilbud gir vi deltakerne? Er vi for statiske i vår tenkemåte og i vårt arbeide? Har vi som tillitsvalgte, og som arrangører, for lett for å si at dette gikk bra i fjor og for fem år siden, det holder nok også i år. Hva gjør vi for å utvikle oss og legge forholdene best mulig til rette for deltakerne? En nedgang på 21.000 virker mye og er naturligvis det, men ikke større enn at det er mulig å rette det opp igjen. Avholder vi i år like mange arrangement som i 97 og hver arrangør får en deltakerøkning på 5-6 stykker så er vi på 96-nivå igjen. Det burde være en meget lav målsetning å sette seg for en arrangør.

Ledermøte i Bergen vil bli konsentrert om aktivitet, dagens situasjon og hvordan få pila til å peke oppover igjen. Møt opp, delta i debatten der og andre steder, også her i Turmarsj-nytt. Jeg har meget stor tro på at vi også denne gangen klarer å stoppe en negativ utvikling og på nytt oppnå fremgang, men vi må jobbe sammen, forbund, medlemmer/arrangører og deltakere.

Jeg ønsker vår nye Generalsekretær Håkon Sverre Ruud velkommen til forbundet, og håper du vil trives i vår organisasjon. Jeg ønsker deg lykke til i arbeidet med de oppgaver og utfordringer som vi står ovenfor.

Med folkesporthilsen  
Jan-Kåre Martinsen.



**NORGES FOLKESPORTFORBUND**

**Boks 147, 1471 Skårer**

**Tlf. 67 90 55 36 - Fax 67 90 91 44**

Redaktør: Egil Sønsterudbråten. Tlf. 22 10 80 46. Internet: [eso@sni.no](mailto:eso@sni.no)

Turmarsj-nytt utkommer 4 ganger i året. Alle medlemmer får tilsendt 1 stk. gratis.

Alle interesserte kan tegne årsabonnement på bladet for kr 45,- fritt tilsendt.

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret.



# Redaktøren har ordet

**Det er tid for et nytt Turmarsjnytt, og redaktøren sitter med TV-ruter i øynene og forsøker å finne på noe "vettugt" å si inne i mellom alle smørebombene i Nagano.**

Jobb om dagen, Turmarsjnytt om kvelden og vinter-OL om natta er også et liv. Men i likhet med å drive folkespport, det er selvpålagt og frivillig.

Apropos smøreboem, så virker det som også vi har prestert dette når vi hører alle reaksjonene på siste utgave av Turmarsjer i Norge. Forslaget om å redigere den fylkesvis har så langt gitt få positive tilbakemeldinger, og en hel rekke negative. Selv om noe av kritikken har vært meget usaklig, må vi ta den til etterretning. Er oppfatningen den samme ute blant dere etter å ha brukt den en tid, kan vi allerede nå love at 1999-utgaven vil bli den gamle gode.

Imidlertid vil dere finne en liten endring når det gjelder endringslista. Denne er nå stiftet inn som et midtbilag i Turmarsjnytt, slik at den kan nappes ut klar til bruk. Håper *det* faller i smak.

Dere vil i dette nummeret finne en fyldig tilbakemelding på "minimarkedsundersøkelsen". Mange tildels nye og interessante innspill i debatten om våre aktiviteter. Som en rød tråd går igjen at hvor man ønsker å delta blir mere og mere et spørsmål om kvalitet. Med så mange tilbud som finnes velger flere og flere vandringer som har klart å skape en hyggelig ramme rundt arrangementet sitt. Tidligere var det populært med asfaltløyper for å få trening til de store arrangement i utlandet (Hærvejsvandringen og Nijmegen) som vesentlig er lagt til asfalt og brostein. I Norge er det nå helt klart ønske om terreng og naturopplevelser, ikke minst for de som sier at det er vanskelig å få med seg yngre til å gå kilometer etter kilometer langs asfalt og trafikk i solsteiken. En arrangør skal ha meget gode løyper for å lokke tilbake de samme deltakere fra år til år, hva om dere tenkte litt nytt også når det gjelder løypetraseer?

Det som gleder undertegnede er at stadig flere tenker sykkel. I år vil BIL Norske Skog sin sommerserie inneholde sykkeltilbud, og IL Ravn innlemmer nå et lokalt sykkelarrangement med flere hundre deltakere i IVV-familien. Det må helt klart være lettere å få nye yngre deltakere med på sykkelturn enn gåtur! Vi leser også i forskjellige tidsskrift at joggebølgen kommer til å bli erstattet av en sykkelbølge? La oss henge med fra starten!

*Til alle arrangører, TENK LOKAL MARKEDSFØRING. Øker alle sin deltagelse med 10% (og det er IKKE mye) er vi tilbake på den grønne gren igjen. Men det kommer ikke av seg sjøl, dere MÅ jobbe for det.*

**LYKKE TIL** med innrapportering av økende deltakertall!





# Marsjhelg i Trøndelag

Fredag 29. mai

## Spacérturen (Kv), 8. gang

Starttid: 1800-2300. Løyper: 5 og 10 km



Lørdag 30. mai

## Nordenfjeldske 24-timers Vandring, 9. gang

Starttid: Lørdag 0700 - søndag 0500

Løyper: 5, 11 og 18 km. Inntil 3 dagsstempler

### Felles for begge marsjene:

Startsted: Nyborg skole, Gamle Oslov. 15, Trondheim

Overnatting: I gymsal/klasserom fra fredag til søndag

Arrangør: 425 - Nordenfjeldske Sang- og Spacérgruppe

Opplysninger: Per H. Sæbø, tlf. 73 94 26 71. phsaeboe@online.no

Søndag 31. mai

## Størenmarsjen, 18. gang

Starttid: 0900 - 1200. Løyper: 5, 12 og 15 km

Startsted: Idrettsbygget, Støren

Arrangør: 126 - Støren Sportsklubb/Trimgruppa

Opplysninger: Magne Skinderhaug, tlf. 72 43 15 38



Søndag 31. mai

## Inderøy Kveldsmarsj (Kv), 9. gang

Starttid: 1800 - 2000. Løyper: 5 og 10 km

Mandag 1. juni

## Gullflyndremarsjen, 14. gang

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

### Felles for begge marsjene:

Startsted: Inderøy ungdomsskole

Overnatting: I gymsal/klasserom fra søndag til mandag

Arrangør: 265 - Inderøy Røde Kors Hjelpekorps

Opplysninger: Tore Sunndfær, tlf. 74 15 39 98

# Vår nye generalsekretær Håkon Sverre Ruud (50)

**Kjent for mange er Håkon Sverre Ruud ansatt som ny Generalsekretær i Norges Folkesportforbund, en stilling han tiltrer 15. mars 1998.**

**Det er naturlig at vi benytter anledningen til å bli litt bedre kjent med Håkon, og gjennom et lengre intervju stilte vi følgende spørsmål:**

*Først og fremst, hva fikk deg til å søke stillingen?*

Å søke utfordringer innen en spennende og framtidsrettet aktivitet, hvor spesielt helseaspektet står sentralt. Dermed bidrar man til å gjøre en nyttig samfunnsinnsats. Dessuten er det ikke alltid gunstig verken for arbeidsgiver eller arbeidstaker å bli i en stilling i for lang tid.

Et annet aspekt ved mange av dagens konkurranseidretter – er det at kun det å vinne betyr noe. Folkesporten, hvor kun den enkeltes konkurranse mot seg selv er selve det bærende element sammen med sosiale opplevelser, må være en ideell måte å drive forebyggende helsearbeid. Jeg tror framtiden ligger her for de store masser av befolkningen. Her kan man vir-

kelig snakke om «Aktivitet for alle» og «En sunn sjel i et sunt legeme», mottoet idrettsbevegelsen i dag har et komplisert forhold til. Derfor bør det offentlige stimulere folkesporten også - ikke bare den konkurransebaserte idretten.

*Kjenner du noe til folkesportbevegelsen før tiltredelsen 15. mars?*

I grove trekk - ja, men ikke i detalj. Særlig IVV-systemet er noe nytt. Det er overraskende mange medlemmer i forbundet. Innen NIF ville Norges Folkesportforbund vært et relativt stort forbund.

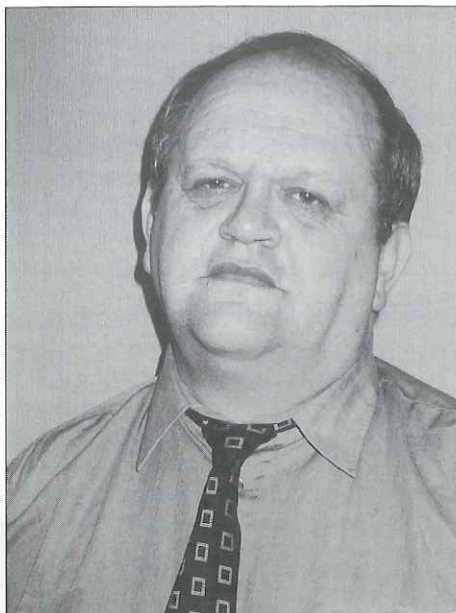
*Det å starte i ny jobb er ofte en stor omstilling, hvilke utfordringer ser du foran deg den første tiden i våre lokaler på Skårer?*

Jeg kan ikke komme med bombastiske erklæringer nå. Jeg

må først skaffe meg "bakgrunn for egne meninger".

Jeg vil imidlertid tro at å arbeide mot et sikrere økonomisk fundament for NFF, samtidig som man etablerer alliansepartnere blir et viktig satsingsområde framover. *Du har tidligere vært Generalsekretær i Norges Svømmeforbund, nåværende jobb er som Generalsekretær i Norges Vel, ser du synergier i din tidligere praksis som kan komme vårt forbund til gode?*

Helt klart. Overføringsverdien er stor. Ut-





fordringen blir derfor å ta med seg det beste – og glemme det som ikke er så bra. Dagens idrett har et gedigent problem med for stor kommersialisering og doping-problematikken. Det er «penga» som rår. Disse to tingene henger sammen.

Men det å arbeide i en frivillig organisasjon er noe spesielt. Man kan ikke automatisk overføre ordninger og tenkemåter fra næringslivet, eller fra det offentlige for den del, i den tro at dette gir gode resultater. Selve turmarsjaktiviteten er godt ivaretatt i NFF, men de andre grenene henger etter.

*Deltagelse i alle typer masseaktiviteter har gått og går stadig nedover. Ser du muligheter til å snu denne for folkesporten?*

For å snu dette, må det drives et aktivt PR arbeid. Ikke minst av den enkelte arrangør selv. Da blir kanskje noe av oppgaven for NFF å gjøre denne jobben lettere for arrangørene, samt stimulere og motivere. For øvrig ser vi at antallet på tilsvarende arrangement i andre sammenhenger også går nedover, altså en samfunnstendens. Vi har også tidligere sett at det kan gå i bølger, og bølger går som kjent både opp og ned. Vi lever i en verden hvor tilbudet om folks fritid er sterk. Vi må derfor appellere til den enkelte borger – det eneste du egentlig har, er din egen kropp. Og hvorfor skal ikke den være i best mulig form? Men jeg erkjenner, dette blir en skikkelig utfordring!

*Rent umiddelbart, nev 3 positive elementer du ser i folkesporten?*

Helseforebygging på høyt nivå (fysisk og psykisk)

Internasjonalt samkvem

Lav mestringssterskel – som gjør at de store masser kan fanges inn

*Kan vi forvente å se deg på noen av våre*

*arrangement iført joggesko og treningsdress?*

Det er klart. Uten kontakt med grasrota vil det være vanskelig å gjøre en god jobb.

*Hvilke hobbyer og interesser har du utenom jobb og familie?*

Utenom idretten, og særlig svømming som er en like god helseaktivitet som marsj/gang, er jeg på jakt hver høst. Det å søke mot friluftslivet, gir overskudd og ro i sjelen.

*Hvilken anerkjennelse har folkesporten i Norge i år 2003?*

I 2003 er folkesporten anerkjent som selve navnet forteller – den samlende bevegelse for aktiviteter som ikke er basert på konkurranseaspektet. Eller det som Rolf Kirkvaag på 60-tallet dro i gang som TRIM bevegelsen, men som etter hvert har utviklet seg på konkurranseidrettens premisser. At folkesportbevegelsen har internasjonal basis, vil skille fra de aktiviteter som Norges Idrettsforbund og Olympisk komite (NIF) er basert på – nemlig Trim-aktiviteter kun på nasjonal plan organisert gjennom de ulike særforbund og idrettskretser.

*At Håkon kommer til å bli rett person på rett plass i vår organisasjon er undertegnede helt sikker på. Når jeg på slutten av samtalen betegner ham som «en gammel ringrev» med visjoner og egne meninger som vil bidra til å lede folkesportbevegelsen i den omstillingsprosess vi står overfor, ikke minst med tanke på de nye standarder samfunnet setter i dag, får jeg et skjevt smil til svar. «vi får se...».*

*At han dessuten er en likandes kar med en god utviklet humoristisk sans tar vi med på kjøpet.*

*Velkommen og lykke til Håkon!*

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.

# Turmarsjer på Svalbard

Svalbard, øy-gruppen langt der nord hvor bare noen få hardføre mennesker klorer seg fast i en iskald og kummerlig tilværelse. Ja, slik er det vel mange av oss ser på Norges nordligste landområde, og slik var det også for ikke så altfor mange år siden.

Men også Svalbard er innhentet av utviklingen, og i dag er «hovedstaden» Longyearbyen et moderne norsk samfunn, på godt og vondt. Like utenfor sentrum ligger en moderne flyplass med daglig flyforbindelse til fastlandet, her er moderne butikker, hoteller og utesteder. Byen har egen lokalavis, og her er det nylig åpnet en topp moderne idrettshall med svømmebasseng. Og her er fullverdig barneskole, to barnehager, egen universitetsavdeling, samt en rekke små private bedrifter.

I dag bor det ca 1100 mennesker i Longyearbyen, her er flere hundre biler til tross for at veinettet i og rundt byen er på bare totalt 70 km, og det er like mange snøscootere i byen som innbyggere! Som sagt, Longyearbyen er som en moderne norsk småby.

I tillegg til Longyearbyen er det norske bosettinger i Ny-Ålesund, Svea og Isfjord Radio, hvor de fastboende jobber med forskning (Ny-Ålesund), gruvedrift (Svea) og kommunikasjon (Isfjord Radio). Videre finner man de russiske gruvebyene Barentsburg og Pyramiden på Svalbard, men også disse er underlagt norsk lov og suverenitet.

Nå har du altså muligheten til å oppleve Longyearbyen og samtidig delta i verdens nordligste turmarsjer med IVV-godkjennelse! Tromsø Turmarsjhelselag vil i samarbeid med reisebyrået Spitsbergen Travel arrangere «pakketur» til Longyearbyen den første helgen i oktober, hvor både fly,

overnatting, busstur med guide, festmiddag og to IVV-marsjer (engangsmarsjer) inngår. Litt fritid til shopping og egne turer i Longyearbyen blir det også. Vi viser til annonse i dette nummer av Turmarsjnytt.

Da vi forventer stor pågang fra hele landet vil vi måtte benytte prinsippet «først til mølla...» da det er begrenset kapasitet på såvel fly, overnatting som bespising.

Når det gjelder turmarsjene i Longyearbyen så vil det bli to marsjer på 10km med IVV-stempling. Begge vil bli førte vandringer (fellesstart), en på fredag formiddag og en på lørdag ettermiddag. Det vil bli medalje på begge marsjene, samt små overraskelser i tillegg. Vi må imidlertid ta værforbehold, ettersom det kan være svært vanskelig værforhold på Svalbard i perioder.

Tromsø Turmarsjhelselag er svært glade for at NFF gir vårt lag tillatelse til å arrangere disse to engangsmarsjene, og dermed gi turmarsjere fra hele landet (og selvsagt fra andre land også) muligheten til å oppleve denne «eksotiske» og spennende delen av Norge.

For de av turmarsjerene som samler på «spesialiteter» burde det å få delta i verdens nordligste IVV-godkjente turmarsjer være svært eksklusivt! Samtidig er det håp både i NFF og Tromsø Turmarsjhelselag at disse to engangsmarsjene kanskje kan bidra til å vekke interessen for turmarsjer blant de fastboende på Svalbard, slik at en lokal arrangør kan påta seg å arrangere turmarsjer med IVV-godkjennelse i ettertid.

*Rolf Richardsen*

*Et meget spennende opplegg skulle vi tro! Vi ønsker lykke til, og har allerede satt av datoen.*



# IVV-marsjer på Svalbard

Tromsø Turmarsjhelseag inviterer til «pakketur» til Longyearbyen torsdag 1. oktober -98 og retur søndag den 4. «Pakken» omfatter fly Tromsø-Longyearbyen t/r, overnatting tre døgn i dobbeltrom på Funken Hotell, guidet busstur på fredag, festmiddag på lørdag kveld, samt begge turmarsjene.

**Prisen for denne «pakken» blir ca. NOK 4.500,- pr. person.**

Tillegg for enkeltrom på Funken Hotell er kr 750,- for tre døgn.

Tilslutningsbilletter på fly kan arrangeres på forespørsel, og kommer i tillegg til ovennevnte pris. Vi har reservert plass til 75 personer, og forventer svært stor etterspørsel. Vi vil derfor følge prinsippet om «først til mølla . . .»

**Påmelding senest 2. mai 1998 til Tromsø Turmarsjhelseag.**

*Påmeldingsavgiften kan om ønskelig betales i to like store rater, og den første raten må innbetales sammen med påmeldingen, enten kontant eller til lagets konto nr. 0824.05.13839.*

*Påmeldingen blir registrert når den første raten er mottatt av Tromsø Turmarsjhelseag. Den siste raten må innbetales senest 2. mai 1998. Manglende innbetaling innenfor fristen medfører at den reserverte plassen overlates til en som står på venteliste.*

## Påmelding til Svalbard-tur oktober 1998

Ja, jeg/vi ønsker å være med på tur til Svalbard i oktober 1998, innbetaler nå NOK ..... pr. person i påmeldningsavgift. Jeg ønsker T-shirt i størrelse ----- (inkl. i prisen).

**Ønsker enk.rom/dob.rom**

Navn: \_\_\_\_\_ Tlf.privat: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Tlf.arbeid: \_\_\_\_\_

Postnr./sted: \_\_\_\_\_ Fax arbeid: \_\_\_\_\_

**Ønsker enk.rom/dob.rom**

Navn: \_\_\_\_\_ Tlf.privat: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Tlf.arbeid: \_\_\_\_\_

Postnr./sted: \_\_\_\_\_ Fax arbeid: \_\_\_\_\_

Jeg/vi ønsker å bestille tilslutningsbillett(er) på fly tur/retur ..... - Tromsø 1. og 4. oktober 1998.

*Sendes eller leveres*

Tromsø Turmarsjhelseag, postboks 234, 9001 Tromsø, senest 2. mai 1998.

*Kontaktperson*

Rolf Richardsen, tlf. 77 67 35 46 (p), 77 62 96 91 (a), fax 77 62 96 94 (a).

# 1400 km gjennom Oslos bygater I

Det er snart tre år siden byvandringen ble satt i gang i Tigerstaden av Oslo-ringen. At den dekker et behov for enkelte vandrere er tydelig. Allerede 3. november 97 hadde første deltaker gjennomført 100 runder i de to 14km lange løypene, nemlig **Rolf Jørgen Holt**.

Jeg tok med meg pokalen som er laget for denne milepelen og dro for å hilse på ham på Norges Veterinærhøgskole hvor han selger fagbøker og kontorrekvisita til studenter og andre i Akademikas filial. Etter å ha gratulert ham med jubileet og overrakt pokalen, benyttet jeg anledningen til å stille ham noen spørsmål:

*Når begynte du med turmarsj?*

Første gang var Vårmarsjen til Østmarka Marsjklubb i 1980, så det blir snart 20 år siden. Før det deltok jeg blant annet på de såkalte Skogstreffturene til Aftenposten.

*Har det blitt mange marsjer siden den gang?*

Jeg hører ikke til de som går mest, men tross alt har det blitt noen kilometer disse årene. Nå nærmer jeg meg 18000km og har passert 800 deltakerstempeler.

*Hva slags marsjer liker du best?*

I Norge er det Romsdalsmarsjen, Sagamarsjen og Dovremarsjene som har gitt

meg mye. Ellers må jeg med skam bekjenne at jeg fortsatt ikke har gått marsj i 8 av landets fylker, for det meste nordover og vestpå. I utlandet synes jeg særlig om rundvandringene i Tyskland, med mye fin avvekslende natur, god mat og godt drikke.



*Tilbake til byvandringene, blir du ikke lei av å gå de samme løypene om og om igjen?*

I grunnen ikke. Det er alltid noe å se på, enten man går langs Akerselva eller i Oslo's vestre havneområder. De forskjellige årstider skaper jo også fin variasjon.

*Hva motiverer deg til å gå så pass mye?*

Jeg gjør det for mosjonens skyld, og for det sosiale samværet med andre turmarsjvenner. I tillegg er det spennende å gå på steder jeg ikke har vært før.

*Har du tid til andre*

*interesser enn turmarsj?*

I tillegg til jobb og familieliv blir det ikke så mye, men jeg har alltid vært glad i å lese og gå på kino. Siden 1970 har jeg vel sett over 1000 filmer, og har dessuten skapt fullt av videofilmer.

Etter å ha fått svar på mine spørsmål tar jeg farvel med Rolf Jørgen som jeg regner med å se mange ganger i løypene i 1998.

*Olaf Røang*



# 1400 km gjennom Oslos bygater II

**Inge Holm fra Jessheim er den andre personen som akkurat har gjennomført sin byvandring nr. 100 på nyåret 98.**

Det er nærliggende å spørre Inge: *Hva er det som får et voksent menneske til å traske alene runde etter runde i Oslo's gater:*

Før jeg begynte med turmarsj med fle-  
re fysiske aktiviteter, hvor grunn-  
treningen var løping. Det ble ofte  
trening 2-4 ganger i uka - ofte i  
den samme løypa. Jeg har derfor  
rutine i så måte. Det er også slik  
at bestemmer jeg meg for en ting,  
så går jeg 100% inn for det. Mål-  
settingen var å fullføre 100 by-  
vandringene.

Dessuten er jeg vel litt stolt av  
den fine pokalen og alle IVV-stem-  
plene sier Inge med en liten lat-  
ter. Jeg vil gjerne tilføye at løypene i

byvandringen ikke bare går gatelangs. De går gjennom flere av byens vakre parker, langs Oslo's var på «Themsen», Akerselva, langs havneområdene og gjennom Akershus festning. Det er således ikke noen som helst grunn til å gå «i koma».

*Hva med den sosiale del av folkesporten på disse byvandringene?*

Når du går en byvandring føler du deg aldri alene. Du har folk rundt deg stort sett hele tiden, uansett tid på døgnet. Og tar du deg tid til å observere ser du noe nytt hver gang.

Når det gjelder samværet med likesinnede vil jeg understreke at jeg ikke prioriterer byvandringene foran ordinære marsjer og seriemarsjer.

Byvandringene er et supplement til de andre aktivitetene. Det er dessuten greit å ha et tilbud som passer inn i den daglige rutinen med arbeid og reiser. Et IVV-tilbud rett etter at arbeidsdagen er slutt gjør at kvelden hjemme på Jessheim kan tilbringes sammen med kona. Tidligere var jeg treningsnarkoman på kveldstid - nå er jeg marsjnarkoman på dagtid. *Så du er ingen ensom ulv?*

Sammen med all annen marsjaktivitet jeg bedriver føler jeg på ingen måte at byvandringene gjør meg til en ensom ulv! Alle byer burde få sin

byvandring sier Inge. Dette er et flott tilbud både til lokalbefolkningen og tilreisende vandrere. Imidlertid må alle slike permanente vandringene ha en viss kulturell verdi med severdigheter og historiske steder som faste innslag avslutter Inge, som mens dette intervjuet er skrevet nettopp har fullført sin byvandring nr. 101!

*Odd Ivar Ruud*



# Turmarsj - Den tøffe folkesporten I

Det ble en lang turmarsj for Jan Nordbach(46) fra Levanger under Hårskalltrampen fra Skallstuggu søndag 24. august i fjor høst. Jan mistet løypemerkinga og gikk seg likegodt vill i markene sør for Levanger. Dette til tross for at han hadde deltatt i Hårskalltrampen fire-fem ganger før.

Først mandag morgen 25. august kl. 0700 ble han funnet av letemannskapene etter en lang og kald natt i skogen. Men vi turmarsjere er noen tøffinger, neste år er det ny marsj, og da stiller sikkert Jan opp igjen!

# Turmarsj - Den tøffe folkesporten II

Under Nordmarksmarsjen 11. oktober i fjor høst ble Bjarne Kørre fra Elverum påkjørt av en syklist. Bjarne brakk en tommel, fikk slått ut et par tenner og påført skrubbsår og lettere hjernerystelse. Han måtte hen-

tes av ambulanse og fikk behandling på Oslo Legevakt. Hadde det vært en skøytefører så hadde vel turmarsj kommet på førstesiden i VG.

*Og så er det de som sier at folkesport er for «pingler»?!*

## Velkomne til turmarsjhelg i Nordfjord

Laurdag 6. juni

### Nordfjordmarsjen (3. gang)

5, 11 og 30 km - Startsted: Hærmuseet

Starttid: Kort løype 1200-1500 - Lang løype 1200

Arr.: Eid Idrettsråd/Eid HV-Område



Laurdag 6. juni

### Sommertrimmen

11 km - Startsted og tid: Sindre 1730-1830

Transport frå Hornindal skule kl. 1700



Søndag 7. juni

### Honndalsmarsjen (9. gang)

11 og 20 km

Startsted og tid: Hornindal skule 0900-1300

Arr.: Hornindal I.L. v/Volleyballgruppa



# Ål ble årets friluftslivkommune

I kamp med nærmere 70 andre kommuner ble Ål kommune i Buskerud vinner av prisen Årets Friluftslivkommune 1997.

Drammen ble nummer to, fulgt av Verdal på tredje plass. Prisen ble delt ut for første gang og er et samarbeid mellom FRIFO og Freia AS.

Juryen (som blant andre besto av Vegard Ulvang) la vekt på Ål kommunes arbeid med friluftsliv i barnehager og skoler, samt stimuleringsarbeid og vektlegging av friluftsliv i kommuneplanen.

-Vi er skikkelig stolt av tildelingen, og det er stas å få bekreftet at Ål er en ekte friluftslivkommune. Nærmiljøet har vært det store satsningsområdet for oss, sier ordfører Ingvard Solberg.

*Når opplever vi at lokale folkesportarrangører samarbeider og markedsfører*



*På bildet får ordfører Solberg overrakt prisen Harald Tronvik (FRIFO) og Nina Skramstad (Freia). (Scanfoto)*

*seg overfor kommunenes friluftslivsansvarlige, slik at neste gang prisen utdeles blir et av kriteriene for å vinne at det blant annet er et godt utbygd folkesportmiljø i kommunen?*

*Det snakkes om vektlegging av friluftsliv i kommuneplanene - her har noen av våre lokale dyktige arrangører en jobb å gjøre!*

## Velkommen til VANSJØMARSJEN

Søndag 15. mars 1998

Start kl. 0800

Kirkebygden skole, Våler i Østfold

10, 16 og 30 km løyper

Medaljer og IVV-stempling

Arrangør:

Våler Turn & Lek, tlf. 69 28 99 42



## LINNÉ- MÄRSCHEN

SÖNDAG 10 MAJ

● Start: 8.00 Alingsås

Mål: Hestrastugan (40 km)

● Start: 8.00 Alingsås

Mål: Hedared (21 km)

● Start: 10.00 Hedared

Mål: Hestrastugan (16 km).

Anm.: Hestrastugan, tel. 033-24 33 47 eller OK Skogshjortarna, tel. 0322-131 10.

# Vår besværlige rygg

**Hvor mange ganger har vi ikke beklaget oss over ryggen vår. Samtidig har vi også snakket med mange som har fått beskjed av legen om å begynne å gå for å styrke ryggen. Følgende har vi sakset fra bladet Aktiv livsstil.**

Ha det gøy på jobben, trim riktig og sett dine egne grenser uansett hvilken type jobb du har, anbefaler ekspertene. På den måten unngår du belastningsskader og langtids sykemelding. Riktig drevet trim er svært forebyggende. Halvparten av de langtids sykmeldte sliter med rygg og muskelskader.

Ryggskadene holder oss borte fra jobben og stadig flere nordmenn er sykmeldte på grunn av muskel- og skjelettplager. Rikstrykdeverket utbeidet tall i 1995 som viser at 50,1 prosent av yrkesaktive kvinner og menn er borte fra jobben i mer enn to uker på grunn av belastningsskader.

Rygglidelser er den største enkeltårsaken til sykefravær og uførepensjon. Hver dag er rundt 100.000 kvinner og menn borte fra jobben på grunn av vondt i ryggen. Tidligere ble det fokusert hovedsakelig på ergometri, sier fagspesialistene. Nå vet vi at livssituasjonen, mer stillesitting og manglende eller gal fysisk fostring spiller en meget stor rolle.

Fagkonsulent i ergometri Arild Furuseth's råd er at du finner ut hva som er dine behov og dine egne grenser i forhold til jobben du gjør. Ta vare på positive elementer i livet ditt og sett deg positive mål i hverdagen.

### **Bevegelse er avgjørende**

Ikke ligg stille hvis du får vondt i ryggen.

Etter mange år med passiviserende råd, har leger, fysioterapeuter og spesialister blitt enige: Det beste for en ryggpasient å holde seg i bevegelse.

En nylig gjennomført undersøkelse konkluderer med at et enkelt treningsopplegg for ryggpasienter kan redusere sykefraværet for kroniske ryggpasienter med opp til 80 prosent. Problemet er imidlertid å få folk til å trimme jevnlig

Man må skille mellom akutt og kronisk vondt i ryggen sier spesialist i nevrologi, Haakon Lie. Når man får akutt vondt i ryggen kan man godt ta det med ro i noen dager.

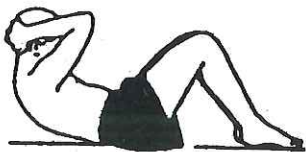
Problemet er ofte at pasienten blir gående passiv for lenge fordi legen ikke er sikker på diagnosen. De fleste bør trenes opp, men ikke alltid på samme måte, forklarer Lie. De som har muskulær lidelse kan trene hardt og intenst, mens de som er plaget av et nedslitt skjelett må trene varsomt.

Dersom man trener for hardt eller for mye kan plagene bli større, for eksempel ved isjias. Men trener man for lite blir det ingen effekt.

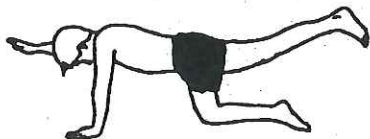
*Kunne vi fått en bedre introduksjon til folkesport. Sykle, gå og svømme uten stress? For de som ønsker å forebygge ved å gjøre enkle øvelser hjemme er det tatt med noen anbefalte øvelser. Men husk! - å overdrive kan være like galt som å la være.....*



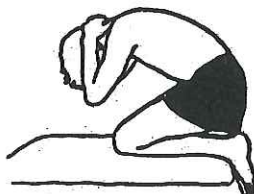
# Disse øvelsene kan du gjøre selv



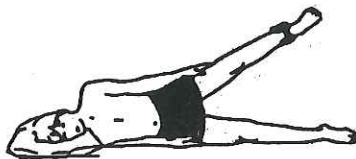
- 1** Ligg på ryggen med knærne i 90 graders vinkel. Hodet skal hvile i armene. Løft overkroppen halvveis opp (NB: korsryggen skal hele tiden være i kontakt med gulvet). Hold i tre sekunder.



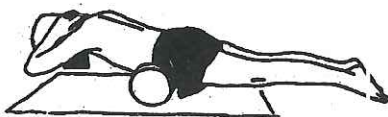
- 3** Stå på knær og armer. Strekk vekselvis høyre arm/venstre fot og omvendt rett ut. Hold i tre sekunder.



- 5** Sitt på knærne i enden av en seng e.l. Føttene skal stikke ut for kanten. Legg hendene bak nakken. Bøy forover, rett sakte opp.



- 2** Ligg på siden. Løft benet så bøyt du klarer, men hold benet rett. Etter hvert kan du øke tyngden ved å binde en sandpose rundt ankelen.

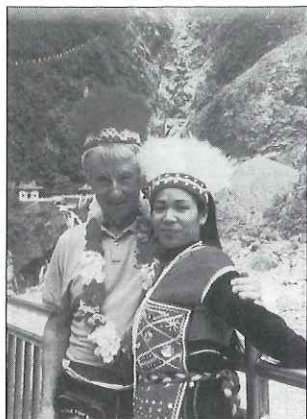


- 4** Ligg på magen med en fast pute under buken. Fold hendene bak nakken og løft hele ryggen. Hold i tre sekunder.

Ti minutters riktig trening tre ganger i uka er den beste forebyggende medisinen mot ryggglidelser. Gjenta disse øvelsene ti ganger. Men husk: Øvelsene skal ikke gjøre vondt.

## PÅ TURMARSJ I ØSTEN

Noen går mildt sagt sine egne veier midt oppe i all julestria. For eksempel fem medlemmer fra Bærum Turmarsjklubb, De pakket like gjerne snippeskjen og satte kurs for det fjerne østen for å delta i internasjonal turmarsj. Nærmere bestemt "Taiwan - Japan Tour 1997".



Alf Løcka i lokal marsj-mundur.

Og de var så langt ifra alene om tanken. Etter et halvt døgn på vingene landet ildsjelene i Taipei, sammen med rundt 90.000 likesinnede fra 40 nasjoner.

- Det var et såkalt IML-arrangement (International Marching League). For å oppnå betegnelsen Master Walker må man ha fullført en IML-marsj i åtte bestemte land i verden. I Norge er det Sagamarsjen (Stiklestad) som teller, forteller Alf Løcka fra Asker. 12 nordmenn har hittil oppnådd betegnelsen Euro-

pean Walker. Foreløpig mangler Alf IML-deltakelse i Luxembourg og Sveits, men det kommer.

Første dag var vi samlet til innendørs frokost med 43.301 deltakere. Senere fikk vi utdelt daglige lunsjpakker. Maten var grei, men den grønne teen kunne jeg godt ha unnvært, forteller Klara Dyresen fra Haslum. Bæringene benyttet tiden godt til å bese seg, og tok fly opp i fjellheimen hvor de blant annet fikk se "East-west cross island highway". Veien med 38 tunneler, som det tok 10.000 arbeidere 46 måneder å bygge. Foruten de respektive turmarsjer var det mange sosiale tilstelninger med dans, fellesskap og moro. Kontakten blant utøverne var upåklagelig, og både klubbemblemer og adresser ble utvekslet. Ikke minst vekket Klara Dyresen berettiget oppsikt med sin treningsdress, oversådd av marsjmerker fra hele verden. Som det reneste lappeteppet vandret hun omkring med en sverm av fo-

tografer som haleheng.

- Jeg trives med å holde meg i form. Da jeg samtidig liker å reise, er slike arrangementer en utmerket kombinasjon. Ved sankthanstider gikk jeg turmarsj i Finland, før det sto Irland på programmet. Billig er det ikke, men som alt annet blir det en prioriteringssak. Så får jeg heller suge på labben i mellomtiden, sier pensjonist Klara Dyresen.

*Medlemmer fra Bærum Turmarsjklubb utenfor hotellet Wigashi-Matzuyama. Klara Dyresen foran til venstre.*





# Det er vinter

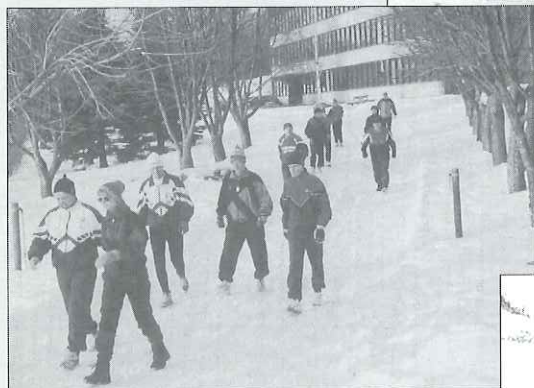
## Men vi går og går - Landet rundt -og det meldes at deltakelsen er oppadgående!



### LEVANGER



Glimt fra solrik - men kald - vinterseriemarsj langs fjordpanoramaet. Og så er det noen som sier det er tull å gå om vinteren? Foto: Torill Poll



### LILLEHAMMER



I olympiabyen Lillehammer går det vinterseriemarsjer i nydelige omgivelser (og som regel nydelig vær!) fra Smestad ungdomsskole, langs Mjøsa, og rundt olympianleggene. Her ser vi deltakere på vei ut i løypa. Foto: Torill Poll



### TROMØY

Søndag 25. januar deltok hele 168 i vinterseriemarsj på Tromøy. Her ble deltaker nr. 1000 - **Else Jørgensen fra Flosta** gjort stas på. Her får hun overrakt T-skjorte, konfekt og turkopp av lederen for arrangementet, Svein Ingebrigtsen. Foto: Katarine Bergrem, Agderposten

## SOMMERSERIEARRANGØRER 1998 - PÅMELDT PR 11.2.98

Arrangør	Kontaktperson	Postnr/Sted	Telefon
FSK MILA	EGIL SØNSTERUDBRÅTEN	0969 OSLO	22 10 80 46 P / 22 63 23 33 A
BÆRUM TMK	JANE SJØBERG	1314 SKUI	67 13 58 23 P
FREDRIKSTAD TMK	FRED HELMINSEN	1630 GML.FR.STAD	69 32 20 41 P
EIDSVOLL IF	JOHAN RANGLO	2032 MAURA	63 99 90 16 P
KLØFTA IL	MONICA STRODA OLSEN	2040 KLØFTA	6398 0579 P / 2241 3341 A
NORD-ODAL TMF	KJELL SOLØST	2120 SAGSTUA	6297 1007 P / 67 97 90 00 A
BRUMUNDDAL TMF	EGIL NORDAL	2380 BRUMUNDDAL	6234 0600 P / 6257 2244 A
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 / 9436 0716 A
SANDEFJ. TMK	ERIK THUNE-SANDAAS	3227 SANDEFJORD	3347 3335 P / 3347 7077 A
SANDNES TUR & TR	HELGE ØSTEBØ	4016 STAVANGER	5158 8367 P / 5181 2300 A
REG. ROGALAND	ODDVAR JOHANSEN	4056 TANAGNER	5169 6354 P / 5165 3723 A
KLEPP FOLKESP.KL.	MAGNOR BORE	4062 KLEPP ST.	5142 4143 P / 5164 6200 A
SJØSANDEN FSK	RUNE REINERTSEN	4500 MANDAL	3826 2128 P
MANDAL MF	RUNE STAUSLAND	4501 MANDAL	3826 0495 P / 3827 8472 A
KR.SAND MF	ASTRID RØRAAS	4634 KR.SAND	3819 8023 P
BIRKENES IL	EINAR YTREHUS	4760 BIRKELAND	37 27 63 22 P
BYSHEIM U.L.	EINAR SKJERPING	5250 LONEVÅG	5639 2054 P
ARNA MARSJKL.	RANNVEIG RIVENES	5265 YTRE ARNA	5524 8144 P
ASKØY TURKOMP.	ARNE JARLIND	5303 FOLLESE	5614 8287 P / 5521 6960
BULKEN TML	HARALD RINGHEIM	5700 VOSS	5651 3022 P / 5651 0052 A
IL RAVN	KARIN SÆTER	6265 VATNE	7021 3256 P
RAUMA RØDE K.	OVE RØNNING	6300 ÅNDALSNES	7122 1177 P 7122 1033 A
MOLDE MK	BORGHILD ROSVOLL	6400 MOLDE	7125 4019 P / 7121 8622 A
VÅGANE MK	ASBJØRN SKJERVIK	6400 MOLDE	7121 80 27 P / 9477 4381 A
AUKRA MK	WILHELM ANDERSEN	6420 AUKRA	7117 4749 P
TRONDHEIM TMF	MAGNAR BAKKEN	7036 TRONDHEIM	7396 4534 P / 73 52 8322
STØREN SK	MAGNE SKINDERHAUG	7090 STØREN	7243 1538 P / 7243 9229 A



EIDE IL	PRODE SØRRI	7200 KYRKSÆTERØ	7245 2614 P / 7245 6210 A
STJØRDAL TMF	JOHAN PETTER MÆHRE	7501 STJØRDAL	9225 7407 P / 7482 9100 A
VERDAL RKH	BIRGER ROTMO	7600 LEVANGER	74099853
LEVANGER KOM.BIL	KARLEIDSVIK	7600 LEVANGER	7408 4600 A
BIL NORSKE SKOG	ODD ARILD BRENNE	7620 SKOGN	7409 5264 P / 7408 7000 A
FROSTA TMF	PER AURSAND	7633 FROSTA	7480 7255 P / 9205 9254 MOB
STEINKJER TMF	OLE HAMMERVOLD	7700 STEINKJER	7416 2266 P / 7416 9000 A
NAMSOS TMF	ØYSTEIN PEDERSEN	7800 NAMSOS	7427 3841 P
TRIMUTV BODØ BIR	PER JOHAN PEDERSEN	8021 MØRKVED	7556 1597 P / 7559 0500 A
FAUSKE IL	ANNIE NYSTAD	8200 FAUSKE	7564 6717 P / 7564 3800 A
FINNEID IL	JOHN STRØM	8200 FAUSKE	75 64 85 24 P/75 60 03 00 A
HAMARØY IL	HENRY BRATLI	8294 HAMARØY	7577 2018 P
SORTLAND MK	UNNI NORDGÅRD	8400 SORTLAND	7612 2118 P / 7612 1211 A
BØ TRIMGRUPPE	TOR HEITMANN	8470 BØ I VESTER.	7613 5476 P / 7613 5260 A
STRAUME IL	ØYSTEIN STRANDBACK	8475 STRAUMSJØE	7613 8474 P / 7613 5260 A
U L VÅRBUD	PER INGE BERTHELTEN	8480 ANDENES	7614 5248 P / 7611 6413 /14A
SK HØKEN	ARNE PEDERSEN	8480 ANDENES	7614 2440 P
ANDØYA LOTTEF.	EIRIN NILSEN	8480 ANDENES	7614 2558 P / 7611 6949 A
NARVIK MK	LISBET T. BREDESEN	8501 NARVIK	7694 5311 P
RANA RØDE K.TM.GR.	ERNST PEDERSEN	8610 GRUBHEI	7513 2621 P / 7512 7514 A
RANA TMK	KJELLBJØRN HANSEN	8632 SKONSENG	7414 8173 P
TROMSØ TMHL	WALTER SWENSEN	9001 TROMSØ	7769 5328 P / 7768 3928
STORENG STEINDAL T	TORMUND KRISTIANSEN	9046 OTEREN	77 71 42 30 P
INDRE KÅFJORD IL	ØYSTEIN PETERSEN	9072 BIRTAVARRE	7771 6849 P / 7771 8190 A
FLY BIL BARDUFOSS	RENE TORGENSEN	9200 BARDUFOSS	7789 6626 A
DYRØY MK	JENS RAMBERG	9340 BRØSTADB.	7718 8145 P
KONGSVIK FSL	JAN HANSSEN	9436 KONGSVIK	7693 7314 P
TVERRELVDALEN IL	INGER JOHANNE KRISTEN	9500 ALTA	7043 3918 P
HARSTAD TURLAG	ROGER RIISE	9458 HARSTAD	7707 5842 P / 7706 6000 A
TVERRELVDALEN IL	INGER JOH. KRISTENSEN	9500 ALTA	7843 3918 P
HAMMERFEST TMK	GUNNLAUG SKOGLUND	9601 HAMMERFEST	7841 1215 P / 7842 9050 A
PORSANGER TMK	IDAR-ASBJØRN LILAND	9700 LAKSELV	7846 1027 P / 7846 0105 A
BJØRNEVATN IL	ROY JACOBSEN	9910 BJØRNEVATN	7899 8302 P / 7899 8235 A

# Norges Folkesportforbund

## Forandringer og tilføyelser til terminlisten 11.02.98

Dato	Marsjnavn	Fylke	Startsted	Tid	Endring	Arrangør, tlf, kontakt
08.03.98	MUSIKKMARSJEN	02-AK	Preståsen Skole	0900-1300	Dato mangler i terminl.	Eker/Preståsen Skolek., 6399 8373, Elisabet Selfors
15.03.98	VANSJØMARSJEN	01-ØF	Kirkebygden Skole	0800-1100	Tilleggsmarsj og ny arr.	Våler Turn & Lek, 6928 9942, Mona B. Skallerud
21.03.98	30 ÅRS JUBILEUMSMARSJ	03-OS	Greibanen	1100-1300	Tilleggsmarsj, jub.marsj	Østmarka MK, 2210 8383 Kåre Johansen,
29.03.98	MOR SOON MARSJEN	02-AK	Solhøy skole		<b>AVLYST</b>	Soon IF. Feil tlf.nr i terminl. riktig nr er 6495 8345
01.04.98	TØNSB. BYVANDR. 1/4-30/9	07-Ve	Shellst. Tønsberg	Permanentv.	NYtt arrangement	Tønsberg MK, 3336 8779, Dag Henriksen
01.05.98	BRANNMARSJEN	11-RO	Stavanger Brannstasj.	0900-1200	Ny marsj	Stavanger Br.korps IL, 5150 8860, E.Salomonsen
03.05.98	DRAMMEN RØDE KORS MARSJ	06-Bu	Spiraltoppen	1000-1400	Tillegg til terminl.	Drammen Røde Kors, 3281 3362 Njål Standal
09.05.98	FESTVÅGMARSJEN	18-NO	Festvåg Grendehus	1000-1200	Flyttet fra 10.5 til 9.5.98	Festvåg Velforening, 7551 1926, Jan E. Lysø
19.05.98	BODØ-SHIRLEY-MARSJEN	18-NO	Bodø Svømmehall	1800-1900	Tillegg til terminlisten	IK Grand Bodø, 7552 5442, Ole M. Strand
24.05.98	FANNETRAKKEN (Sykkelarr.)	15-MR	Vatne Ungd.sk.	Kont. arr.	Tillegg til terminlisten	IL Ravn, 7021 3256, Karin Sæter
24.05.98	DRAGSTENMARSJEN	16-ST	Dragsten Skole	0900-1200	Trykkfeil (skal ikke ut)	Dragsten Velforening, 7381 7693, Bjørg Hoven
06.06.98	GEO-MARSJEN	18-NO	Bodø Rådhus		<b>AVLYST</b>	Bodø Kom BIL, 7556 0717, Anne Dahn
07.06.98	HU-MØRMARSJEN	18-NO	Nordly Grendehus		<b>AVLYST</b>	Innstranden IL, 7556 0994, Ingebjørg Ivarrud
13.06.98	OSLOMARSJEN	03-OS	Rådhusplassen	1600-1800	Ny marsj	Oslo Gangklubb, 6680 3495, Bjørn Kihl Bødtker
13.06.98	GEIRANGERMARSJEN	15-MR	Oplenskedal, Djupvash.	1100-1300	Går lørdag, endr.starttid	Geiranger IL, 7026 3224, Terje Rusten
28.06.98	LOFFAREN	09-AA	Birkenesparken	0900-1100	Står under feil fylke	Birkenes IL, 3727 6322, Einar Ytrehus
05.07.98	GAMMELVETEN RUNDT	19-TR	Vesterfjell Gr.hus	1400-1600	Går søndag	Vesterfj. Omegn IL, 7785 3157, Agnar Lundvoll
11.07.98	ÅFJORDMARSJEN	20-FI	Breivikbotn	1400-1600	Går lørdag	Breivikbotn IL, 7845 2700, Odd Ivar Gladsøe
25.07.98	EGEBERGS MINNEMARSJ	04-HE	Sætersgård	0700-	Feil fylke	Tolga IL, 6249 4450, Bjørnar Kristiansen
25.07.98	VEIEN TIL ISHAVET	20-FI	Vintervollen/Gr.Jak.elv	1000-1200	Går lørdag	Bjørnevatn IL, 7899 8302, Roy Jacobsen
19.08.98	TINDFOTMARSJEN	19-TR	Tromsdalen V.G.skole	1800-1900	Går onsdag	Lions Tromsdalen, 7767 1899, Hartvig Hartvigsen
22.08.98	VASSTRANDMARSJEN	19-Tr	Lauklinen Forsamlingsh.	1000-1200	Tillegg til terminlisten	Kattfjord SK, 7764 3429, Kjell B Lorentzen
23.08.98	SALTSTRAUMMARSJEN	18-NO	Saltstraumen skole	1000-1200	Går søndag	Bodø BIR, 7556 1597, Per J.Pedersen

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.



## TROMSØ

Rast og kontroll under fjorårets Hjer-teaksjonsmarsj. Vi må bare minnes den fantastiske snøvin-teren de hadde, selv om Tromsøværingan sikkert helst vil glem-me den....

Og se så blide alle er!



## KLØFTA

På Kløfta blir det all-tid noe ekstra siste vinterseriemarsj før jul. I år spanderte Trim- og Turmarsj-gruppa gløgg, pep-perkaker, karbonade-smørbrød og jule-lotteri! Her ser vi fem nisser (tre store og to små) kose seg på rasteplass.

Foto: Monica Stroda Olsen



## ØSTMARKA MARSJKLUBB ER 30 ÅR



Velkommen til jubileumsmarsj  
fra Greibanens lokaler (v/Rødtvedt skole) lørdag 21. mars kl. 11.00 - 13.00

Løypene er på 5km(ikke IVV) og 10km. Ny flott medalje i vår jubileumsserie  
Opplysninger: Kåre Johansen 22 10 83 83

# Minimarkedsundersøkelse for turmarsjdeltakere

**Gledelig stor oppslutning om markedsundersøkelsen. Mange av resultatene ga vel ikke de helt store overraskelser, men at spørsmålene har fanget interesse viser med all tydelighet de mange grundige og gjennomtenkte svarene vi har mottatt. Så til resultatene hvor positiv % angis i forhold til antall avgitte svar (f. eks. 60 av 120 svar er positive, hvilket gir 50%) :**

*Nevn minst tre positive ting ved å delta i et IVV-arrangement*

- 3% Det sosiale samværet, marsjmiljøet, samt det å treffe nye mennesker
- 72% Et middel til å holde seg i form - bli trukket ut av godstolen
- 50% Fin mulighet til å besøke og oppleve nye steder
- 37% Få frisk luft - komme ut i naturen
- 21% Oppnåelse av IVV-utmerkelser, pins og medaljer

*Nevn minst tre ting du mener bør endres for å øke deltakerinteressen*

- 66% Bedret markedsføring (løpesedler/annonser/plakater) i lokalmiljøet om IVV. Fokuserer på helse og at dette er billig trim
- 24% Arrangørene må forbedre seg! Være mere kreative med løyper og rammen rundt arrangementene. SKAPE TRIVSEL.
- 15% IVV-stempling for løypelengder ned til 5 km

*Antall arrangement*

- 51% Passe antall. De fleste svar fra Trøndelag, Nord-Norge og Østlandet
- 27% For få. De fleste svar her er geografisk og årsmessig begrunnet
- 22% For mange. Her er serier og fellesmarsjer den vanligste begrunnelsen

*Hvordan prioriterer du din deltakelse. (Her er 1. prioriteter lagt til grunn)*

- 74% Ordinære marsjer. Dette er turmarsj, og dette vil vi ha!
- 20% Seriemarsjer. Seriemarsjer er sosialt og lokalt
- 7% Fellesmarsjer. Disse fanger ikke interessen hos de som har svart

*Hva mener du er årsaken til den tilbakegang vi opplever nå*

- 26% Trimbølgen er over! Vi er for lite trendy og folk fanges av TV og godstol.
- 22% Bedret økonomi gir andre prioriteringer blant mange fritidstilbud
- 14% Arrangementene er blitt for statiske og kjedelige - skremmer deltakere fra å komme tilbake. Virker stressende og for lite rekrutteringsvennlige.

*Nevn tiltak du mener arrangøren bør iverksette for å øke deltakelsen*

- 48% Bedre den lokale markedsføring - utfordre nærmiljøet
- 22% Gjør mer ut av arrangementene - «det er lov å være blid»
- 9% Sats på barna - gjør det mer familievennlig



*Nevn tiltak du mener forbundet bør iverksette for å øke deltakelsen*

- 38% Landsdekkende IVV-kampanjer i riksaviser, TV og radio.  
Stands ved andre større fritidsarrangement og på fritidsmesser
- 16% Være fleksible og akseptere IVV-stempel ned til 5 km
- 15% Støtte og motivere arrangørene til å forbedre sine arrangement

*Har du forslag til andre aktiviteter som kunne egne seg som IVV-aktiviteter*

- 37% Sykling. Aktiviteten er godkjent - flere må benytte den
- 26% Orientering. Tur-orientering er en aktivitet vi MÅ se nærmere på
- 16% Ski. Aktiviteten er godkjent - flere må benytte den
- 14% Svømming. Aktiviteten er godkjent - flere må benytte den
- 7% Annet. Her er foreslått mosjonsløp, fjellturer, skøyter med mer.

*Hva foretrekker du. (Her er 1. prioriteter lagt til grunn)*

- 49% prioriterer flere arrangement (som gir større valgfrihet og reisefrihet, men sannsynlig trekker ned deltakelsen i snitt pr arrangement)
- 31% prioriterer færre arrangementer (som gir større deltakelse i snitt pr arrangement?)
- 20% kan tenke seg week-end tilbud med flere aktiviteter.

*Det arrangeres for mange seriemarsjer*

Enig 13% Delvis enig 16% Delvis uenig 10% Uenig 61%

Her er svaret klart og entydig, 71% sier: Rør ikke seriemarsjene. Det er tydelig at disse fyller sin misjon og er populære. Spesielt gjelder dette om vinteren.

*Det er for mange ordinære marsjer som konkurrerer om de samme deltakerne slik at disse spres for mye*

Enig 17% Delvis enig 25% Delvis uenig 17% Uenig 41%

Her varierer oppfatningene, men vi må se svarene opp mot at nesten halvparten i et tidligere spørsmål sier at de ønsker mange arrangement for å få anledning til å velge mellom flere tilbud.

*Det burde være minst 100km mellom hver ordinære marsj over hele landet*

Enig 31% Delvis enig 25% Delvis uenig 21% Uenig 41%

Her er svarene veldig geografisk betinget. De fleste «nordafør» ønsker 100 km mellom arrangementene, mens de fra tettere befolkningsområder vil ha kortere avstander, hvilket det også er i dag.

*Fellesmarsjene bør arrangeres over følgende tidsrom*

En måned som nå 64% To uker 24% En uke 11%

Svarene må ses ut fra at tidligere har kun 7% angitt at de prioriterer fellesmarsjer. De oppfattes tydeligvis mere som et ekstra tilbud enn det markedsføringstiltak det var ment å være overfor lokalbefolkningen. «Det er kjekt å ha de spredd over en måned slik at det er lettere å få passet en inn i programmet».

*Deltakerne «går fra seg» i uka og benytter helga til andre aktiviteter*

Enig 12% Delvis enig 17% Delvis uenig 19% Uenig 52%

3 av 10 mener at alle midtukemarsjer går ut over deltakelsen i helgene. Når det gjelder

de øvrige siterer vi Jenny fra Stavanger: «Disse folkene går alt som heter marsj med IVV».

*Jeg går kun kort løype for å kunne rekke flere arrangement samme dag*

Enig **6%** Delvis enig **14%** Delvis uenig **8%** Uenig **72%**

20% innrømmer at de samler deltakerstempler. Blant de øvrige 80% presiserer mange at de prioriterer den lengste løypa, og at de også savner lengre løyper enn 20km på mange arrangement. Noen savner også den utfordring det var å ha lengre løyper (40km) å bryne seg på.

*Jeg ønsker å gå flere marsjer i mitt nærområde samme helg i stedet for å reise rundt*

Enig **46%** Delvis enig **21%** Delvis uenig **19%** Uenig **14%**

Mange sier at enigheten er vurdert mot kvaliteten på marsjene i nærområdet

*Jeg prioriterer faste marsjer fra år til år*

Enig **22%** Delvis enig **54%** Delvis uenig **15%** Uenig **9%**

Hele 76%! er trofaste mot sine tradisjonelle arrangører. Hvis dette virkelig er tilfelle, hvordan stemmer det da med at flere av de eldste arrangører sier at de legger ned på grunn av sviktende deltakelse? Igjen oppgir veldig mange at valget av marsjarrangement bestemmes ut fra kvaliteten på arrangementet.

Mange sier at de prioriterer å reise lengre for å oppsøke marsjer som har gode løyper og fin ramme rundt arrangementet.

Svaret må også ses i sammenheng med at over 60% har oppgitt at de ønsker mange arrangement for å kunne ha valgfrihet?!

*Jeg prioriterer å oppsøke marsjer jeg ikke har gått før*

Enig **19%** Delvis enig **52%** Delvis uenig **18%** Uenig **11%**

Flere liker å «samle» nye marsjer og oppleve nye steder. Noen sier at dette prioriteres framfor å gå en kjedelig marsj i nærmiljøet.

*IVV-arrangementene skal kun omfatte gåaktiviteter*

Enig **26%** Delvis enig **20%** Delvis uenig **18%** Uenig **36%**

Dette er interessant. Tidligere undersøkelser har vist en klar stemning for kun gåing. Nå viser det seg at 54%, altså over halvparten, kan tenke seg andre IVV-aktiviteter.

*Jeg deltar kun på IVV (10kr) og kjøper sjelden premiering (medalje e.l.)*

Enig **13%** Delvis enig **17%** Delvis uenig **5%** Uenig **65%**

Joda, vi ønsker oss medaljer, derom er det liten tvil. Av de 30% som er enig oppgir også flere at de er familiemedlemmer, og at det holder med en medalje i familien.

**Ut på tur - aldri sur!**



## Hovedkonklusjoner

En spørreundersøkelse er en spørreundersøkelse og må tas for det den er. Noen selvmotsigelser kan vi lese ut av svarene. Imidlertid har markedsundersøkelsen gitt interessante innspill til den aktivitetsdebatt vi legger opp til på kommende ledermøte.

Vi trekker noen hovedkonklusjoner som går igjen:

- Vi markedsfører oss for dårlig, lokalt som nasjonalt
- Vi er for «kjedelige» til å fenge nye deltakere, andre deltakergrupper
- Våre arrangementer er for statiske, nytenking og kreativitet må til
- Våre aktiviteter er for lite familievennlige
- Det ønskes nye aktiviteter

For øvrig kan vi tydelig dele oss inn i to deltakergrupperinger:

- Den sosiale som deltar for å treffe andre mennesker
- Den fysiske som samler stempler og kilometer

Her er det helt klart plass for nye grupperinger, ikke minst de som direkte retter seg mot yngre og familier.

Til slutt takker jeg alle dere som deltatt i undersøkelsen (vel 120). Det er med glede og interesse jeg har brukt mange timer på å lese og sammenfatte svarene. Alle gode tips og forslag som er kommet inn samtidig vil bli samlet og registrert med tanke på den «Tips til arrangør» håndboka vi tidligere har snakket om. Dessuten vil resultatet bli sammenlignet med tidligere undersøkelse, for å fange opp endringer og avvik fra tidligere år. Dette vil bli offentliggjort i senere Turmarsjnytt.

*Egil*

### Tre uttrukne vinnere blant de innkomne svar

Jenny Helseth, Stavanger  
Signe D. Røyneland, Åmot  
Bjørn Huse, Ski

#### **Vi gratulerer og takker for bidragene!**

*Dere vil få tilsendt noen IVV-artikler i posten i premie som lovet.*

### NY MARSJ - OSLO GANGKLUBB - NY MARSJ

50 års jubelanten Oslo Gangklubb inviterer til ny marsj «Osломarsjen» med start fra Rådhusplassen lørdag 13. juni kl. 16.00 - 18.00

5 - 10km (10km IVV) - Startkontingent voksne 35 / barn 25 -Spesiallaget pins

Og søndag fortsetter du selvfølgelig med «Oslovandringen» (21. gang / se side 40 i terminlista)

Opplysninger: Bjørn 66 80 34 95



# STEINKJER inviterer til sin første folkesport TRIATHLON WEEKEND



Marsjer - Orientering - Sykkel - Svømming

17., 18. og 19. juli

Start fra Guldbergaunet Idrettspark SFK-klubbhus

**Fredag 17. juli**

Start kl. 1800 marsj 5 og 10 km, kveldssvømming 300 m>, orientering 10 km

**Lørdag 18. juli**

Start kl. 0900 alle marsjer, dagsvømming, sykkel 25 km, orientering 10 km

**Søndag 19. juli**

Start kl. 0900 marsj 5 og 10 km, halvmaraton, sykkel, formiddagssvømming  
Fine løyper, nytt innendørs bad, ta med sykkel eller lei en av oss. Løypene stenges kl. 1500 søndag.  
Startgebyr: kr 35,-/øvelse. Triathlon medalje: kr 40,-. Startgebyr kr 100,- for triathlon kort

Kontakt:

Erling 74 14 31 52

hilsen

STEINKJER TURMARSJFORENING

eller

Ole 74 16 22 66

## VANDRINGSTILBUD I OSLO/AKERSHUS

6. - 10. juli 1998

Vi legger opp til et vandringstilbud for de som er i Oslo - eller er på gjennomreise - med muligheter for i alt 9 deltakerstempler og til sammen 198 km.

**Oslo Rundvandring (120km)**  
**Oslo Byvandring (2x14km),**  
**Sommerhalvåret rundt i Oppegård (10km),**  
**samt 4 sommerserier**  
**som kveldsvandring (à 10km).**

Det vil bli organisert førte vandringer hver dag for de som måtte ønske dette.  
Nærmere opplysninger i neste nummer av Turmarsjnytt.

**Oppegård Turmarsj - Bærum TMK - Osloringen**  
**Eidsvold IF - Kløfta IL - FSK Mila**

Opplysninger:

Egil 22 10 80 46 eller Arne: 67 90 43 59



I Steinkjer kan du sykle også...





# Snøvinteren i Tromsø

**Siste snøvinter i Tromsø glemmes ikke så lett. For Anne Nordskag på Heimdal ble det en spesiell opplevelse, noe hun har gitt uttrykk for i dette diktet:**

Hva får en del mennesker  
til å gjøre mye rart?  
Det må være **fordi** de er turgåere  
**det** har jeg erfart.

Flere av oss dro fra Trondheim og Orkdal  
og målet vårt det var Tromsø  
Vi dro fra asken og til ilden  
ihvertfall hvis vi snakker om snø.

Var det folket eller naturen som lokket?  
**Noe** var det såvisst.  
Rolf hadde sagt vi ville bli overrasket,  
men at ingenting kunne gjøre oss trist.

Var det kanskje mindre snø enn ventet?  
Neimen om det var!  
Det var snø i metervis,  
snakk om mengder nordlendingene har.

Kunne vi da gå i dette?  
Jo, om vi fikk lande da.  
Flyet svedde 40 minutter over flyplassen  
før vi landet trygt og ble så glad.

Alle mennesker hadde glimt i øyet,  
ingen kuert ned av snø så vi her.  
Man må gjøre det beste ut av været,  
hvorfor ikke begynne med riktige klær.

Fredagen dro ca. 250 i snødrev,  
og det ble litt av en solskinnstur.  
To meter høye brøytekanter,  
men alle hadde smilet på lur.

Gjestfriheten, humøret,  
nordlendingens utstråling er spesiell.  
Vi drar mer enn gjerne opp igjen  
for å oppleve dag og kveld.



Sigmund  
Lunds første  
turmarsj.  
Legg  
merke til  
trafikkskiltet.

I Trondheim er det også topp,  
men Nord-Norge er noe for seg.  
Det er spøk og latter,  
takk og klem skal dere ha fra meg.

Hjelpsomhet, hjertelighet  
og den varmen vi møtte hver dag.  
Snømåking, fresing, skilting,  
alt var gjort til vårt behag.

Tromsømarsjen, Mackmarsjen, Kroken-  
marsjen  
alt deltok vi på.  
Uforglemmelige flotte marsjer  
som vi mer enn gjerne ville gå.

*Dikt & Foto Anne Nordskag*



## NY MARSJ



Eidsvold Idrætsforening, Vandrelaget, inviterer til  
**“Råholtmarsjen” lørdag 30. mai**

Start fra klubbhuset kl. 0900 - 1300. 10 og 20 km. Ny fin medalje.  
Opplysninger: Johan Ranglo 63 99 90 16

## Norgesmarsjen 1997

I følge Norges Bedriftsidrettsforbund deltok ca 100.000 mennesker i Norgesmarsjen som ble arrangert 3. - 7. september 1997.

Dette er 50.000 færre enn i 1996, men så falt da marsjen dette året dessverre sammen med prinsesse Dianas fjernsynsoverførte begravelse, noe som helt sikkert har hatt stor betydning. Likevel er Norgesmarsjen det største mosjonsarrangement i Norge i dag. Norgesmarsjens målsetting er å samle inn penger til kreftsjansen, samt å rette søkelyset på forebyggende helsearbeid. Beste kommune ble Mosvik i Nord-Trøndelag, hvor hele 54,2 prosent av innbyggerene var på beina i løpet av de fem dagene Norgesmarsjen pågikk.

Som kjent var Norges Folkesportforbund medarrangør for første gang i 1997, noe som i følge aksjonskomiteen for marsjen ga positive utslag.

## Fellesmarsjene

Innbydelse til arrangører av fellesmarsjene «Vårsleppet» og «Sommertrimmen» er nå i posten.

Hvorfor bare gå? Vi utfordrer alle dere som har muligheten til å lage en sykkelløype i tillegg!

## Diplomene

Har vi stavet navnet ditt feil på diplomene? Dette er det selvfølgelig ingen som liker. Hvis du vil ha rettet dette opp, sett gjerne en lapp på ditt neste kort og gjør oppmerksom på feilen, og vi vil rette i våre data, og sende deg en ny diplom.

Det er bare LURT å skrive navnet TYDELIG i kortene!



## 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



## Noen synspunkter omkring IVV-stemplingskortene

Ettersom jeg har vært aktiv turmarsjgjenger i en del år har jeg etterhvert fått registrert et, etter manges mening, respektabelt antall turmarsjer i mine IVV-stemplingskort. Dette har i sin tur medført at jeg flere ganger har gått over til nye typer stemplingskort, alt etter hvor mange marsjer jeg har gått og hvor mange kilometer jeg har tilbakelagt. For øyeblikket benytter jeg røde deltakerbevis og rosa kilometerbevis.

Så lenge man klarer seg med grønne (inntil 50 marsjer) eller fiolette (inntil 600 marsjer) deltakerbevis og lyseblå (inntil 8000 km) kilometerbevis har man vanligvis ingen problemer. Disse korttypene er tilgjengelige over alt og følger automatisk med det materiellet enhver arrangør får tilsendt fra forbundet i forbindelse med sine marsjer. Har man imidlertid gått mer enn 600 marsjer/8000 km er det mange arrangører som ikke kan tilby de nødvendige stemplingskortene. Dette gjelder ikke bare "små" arrangører. Jeg har flere ganger opplevd at sentrale arrangører i områder med både lange tradisjoner for turmarsj og betydelig deltakelse, ikke har tilbudt sine deltakere IVV-kort utover de nevnte typer. Dette selv om de står bak arrangementer som tar sikte på å trekke deltakere fra hele landet - endog en hel marsjhelg inkludert et 100 km arrangement. Slik jeg har oppfattet det er bakgrunnen for dette at disse arrangørene anser det som unødvendig å anskaffe ekstra IVV-kort fordi andre sentrale arrangører like i nærheten tilbyr dem

på sine arrangementer. Hadde man lånt disse kortene av sine naboer under nevnte arrangementene ville et slikt argument saktens hatt noe for seg. Men slik det har fungert hittil har tilstanden vært heller skuffende for deltakere som stiller på slike omfattende og "proffe" arrangementer med visse forventninger til utvalget av f.eks IVV-kort.

For å bøte på problemene med tilgangen på IVV-kort utover det vanlige utvalget er det tillatt å benytte lyseblå kilometerbevis i stedet for røde deltakerbevis og to lyseblå kilometerbevis i stedet for et rosa kilometerbevis. Tidligere, da bare forholdsvis få personer var kommet så langt at de etterspurte slike kort, var nok dette en hensiktsmessig løsning av både praktiske og økonomiske årsaker. De siste årene har imidlertid situasjonen endret seg slik at antallet personer som har behov for stemplingskort utenom det nåværende standardutvalget er betydelig. Det er også rimelig å regne med at dette antallet vil fortsette å øke i lang tid fremover.

Slik det er i dag er man som jeg har vært inne på, avhengig av arrangører som legger godviljen til og bestiller inn et utvidet utvalg av IVV-stemplingskort. Det er med andre ord litt tilfeldig hvilke arrangører som tilbyr sine deltakere et utvidet utvalg av IVV-kort. Ellers er det også slik at de rosa stemplingskortene bærer preg av å være "hjemmelagde", mens enkelte andre typer IVV-stemplingskort, utenfor standard-

utvalget, hentes inn fra utlandet (særlig Danmark).

På bakgrunn av dette synes jeg det er på tide med reformer omkring de norske IVV-kortene. Etter min oppfatning ville det beste være om standardutvalget som sendes ut til alle arrangører, utvides til i hvert fall å omfatte de røde deltakerbevisene (inntil 1500-marsjer) og de rosa kilometerbevisene (inntil 22000 kilometer). Den sistnevnte typen kilometerbevis kan også med fordel heves til samme "originale" kvalitet som de øvrige bevisene i standardutvalget.

Dersom man finner at det fremdeles er noe mulig å utvide standardutvalget synes jeg man bør se etter andre løsninger. Jeg har her tre forslag:

1. Det kan satses på å utnytte den ressursen regionene utgjør ute i distriktene ved å la regionstyrene få tilsendt et komplett utvalg av IVV-stemplingskort som tillitsvalgte i regionene (materialforvaltere e.l.)

gis ansvar for å bringe med seg fra marsj til marsj.

2. Et annet tiltak som kan bidra til å gjøre forholdene mer oversiktlige er å registrere det i terminlisten dersom arrangøren tilbyr et utvidet utvalg av IVV-kort (etter samme prinsipp som ved veiledende rasteplasspriser - RVP).

3. En tredje mulighet er å satse på et mer fleksibelt standardutvalg, slik at arrangører i områder med stor deltakelse og lange tradisjoner for turmarsj (der hvor behovet for IVV-kort utover det vanlige standardutvalget ventelig er størst) automatisk kan få tilsendt et utvidet utvalg.

Målet bør uansett være å sikre at det blir så lett som mulig å få tak i de IVV-stemplingskortene man til en hver tid har behov for, uansett hvor i landet man driver med turmarsj eller andre folkesportsaktiviteter.

Beste folkesportslige hilsener fra  
**Sigvald Grøsfjeld jr.**

*Sigvald berører her noen av de endringer/utfordringer vi har diskutert den senere tid. Ja, vi kommer til å benytte regions-apparatet. Først må imidlertid dette godkjennes, hvilket vil bli opp til førstkommende folkesport-ting (1999).*

*Større utvalg av IVV-kort vil også bli automatisk tilsendt marsjarrangører ut i fra størrelse på arrangementet, samt geografiske vurderinger. Med over 600 årlige arrangement sier det seg selv at å sende utvidet utvalg til alle blir for omfattende såvel økonomisk som arbeidsmessig for Forbundskontoret.*

## **Det går an å gå uten stresshormoner . . .**

**Fra Gunn-Evy Hansen har vi mottatt følgende innlegg til ettertanke fra en som har startet opp med turmarsj.**

*Heil!*

Jeg er ny som turmarsjer og startet opp med turmarsj august -97. Har siden da gått drygt 120 km, og akkurat levert inn første kortet med 10 fullførte turmarsjer. Jeg trives godt med sporten, kommer ut i naturen, får frisk luft, passe mosjon og treffer mange hyggelige mennesker. Det finnes et variert tilbud her i Tromsø og omegn.

Selv synes jeg det er flott at konkurransemomentet ikke er til stede, men det er det ikke for alle. Her om dagen sto jeg klar for å klippe ved 5 km vending da noen bakfra ruset foran meg for å klippe, og deretter snudde og dro avgårde i full fart. Da måtte jeg smile for meg selv. Jeg fikk mitt klipp, tok meg et glass varm saft før jeg tok sats på å gå de siste 5 km i vakkert adventslys og noen deilige varmegrader.

Jeg kom i mål jeg også - uten stresshormoner!

*Hilsen Gunn-Evy Hansen*



## Refleksjoner

Når den enkelte turmarsj blir satt opp med starttid så er det jo meningen at starttiden skal overholdes. En god del ganger har jeg opplevd at arrangøren har startet salget av startkort veldig tidlig, hvor etter deltakerne har sluppet av med en god kopp kaffe og litt sosialt samvær før start. Dette har jeg oppfattet som den naturligste ting av verden, og virkelig satt pris på praten med andre deltakere eller folk fra arrangørstaben. Dessverre opplever vi at enkelte deltakere absolutt skal ut i løypa med det samme de har fått kjøpt startkort, selv om arrangøren har startet å selge startkort i god tid kun for å slippe at det blir kø like før start. Disse få er med på å ødelegge respekten for den oppsatte starttid, med det resultat at plagede arrangører innskjerper

salget av startkort til rett før start - og så får vi kø igjen! Men det er de få som ødelegger for de mange. Det slår aldri feil.

En annen type deltakere er de som med vilje kutter løypene der det er anledning til det, og på langt nær tilbakelegger den distansen de skal. Og da snakker jeg ikke om de som i et øyeblikks oppmerksomhet går feil (som regel går disse for langt!). Hva som ligger til grunn for slik oppførsel kan en jo bare undre seg over. Så kan en til slutt lure på hvordan en skal få bukt med disse utidighetene. Det enkleste er kanskje gjøre dem den tjenesten å nekte de startkort, samtidig som de får begrunnelse for avslaget. Så får en se om det hjelper, hvis ikke får en prøve å finne på noe annet.

*Charles Alfsnes*

*De refleksjoner som Charles gjør seg her er med på å irritere mange trofaste deltakere. Om det hjelper å nekte disse startkort er vel tvilsomt, og lite koselig stemning blir det også. Først og fremst er det et spørsmål om holdninger, og skal vi endre holdninger må vi alle som føler for det si i fra. Hva om vi alle tar et ansvar og sier i fra til disse evinnelige STRESSERENE at vi ikke aksepterer dette, og ber de kutte ut unotene?*

### Fra Bjørg Mahle i Asker har vi også fått brev med dikt

Kjære forbundet, kan dere bruke dette diktet i Turmarsjnytt? Om det ikke direkte har med turmarsj å gjøre, så er det noen ord til ettertanke i vårt materialistiske og pengefokuserte samfunn.

*Om pengar - Arne Garborg*

*Pengar har ikkje noe verd i seg sjølv. Du kan ikkje eta dei, ikkje drikka dei, ikkje kle deg med dei. Du kunne ha lomma full av pengar, og svelta, tyrsta, frysa i hel - om der ikkje var mat og drikke og klede å få.*

*Pengar er langt fra det største gode; ikkje det nest største heller. Men det er eit stort gode for han som bruka dei vitugt.*

*For pengar kan ein få alt, heiter det. Nei, ein kan ikkje det. Ein kan kjøpa seg*

*mat, men ikkje mathug  
medisinar, men ikkje helse  
mjuke senger, men ikkje svevn  
lærdom, men ikkje vit  
stas, men ikkje venleik*

*glans, men ikkje hygge  
moro, men ikkje glede  
kameratar, men ikkje venskap  
tenarar, men ikkje truskap  
gråe hår, men ikkje ære,  
rolege dagar, men ikkje fred,*

*Skalet av alle ting kan ein få for pengar. Men ikkje kjernen; den kan ikkje kjøpast for pengar.*

# INFO 1/98

Nytt fra styret og forbundskontoret



## Terminlisten 98 - reaksjoner

De mange negative tilbakemeldingene på oppsettet av årets terminliste er diskutert i styremøte. Styret konkluderte med at terminlisten må vurderes på nytt for 1999. Med andre ord, hvis de negative tilbakemeldingene fortsatt er der etter at den har vært brukt i 1998, går vi tilbake til «gammelt» oppsett for 1999.

## «Young Walkers»-opplegget som prøves i Tyskland

Styret vedtok følgende:

Ikke aktuelt på nåværende tidspunkt å følge det tyske opplegget. NFF må undersøke muligheten for konvertering av kilometer for barn og ungdom med IVV sentralt.

## Permanente vandringer

Oppleggene for gjennomføring av Steinkjerrunden på ski og Tønsberg byvandring ble gjennomgått.

Begge ble godkjent som prøveordninger i ett år.

## nye retningslinjer for IVV-konsulenter

Retningslinjene ble vedtatt gjeldende fra nå. Orientering vil bli gitt på ledermøtet i Bergen.

## Motiv

### sommerseriemedalje 1998

Her ble vedtatt å bruke skulpturen «Ode til lyset» av Arnold Haukeland og Arne Nordheim. Skulpturen er plassert på Storedal kurscenter i Østfold.

## IVV-stempling for utenlandske gruppereiser

Utarbeidet forslag ble vedtatt gjeldende fra nå. Forslaget er også etter anmodning oversendt IVV sentralt ved president Odd Ivar Ruud. Forslaget innebærer at de som etter anmodning tar på seg å guide utenlandske deltakergrupper i h.h.t. retningslinjene får tildelt eget stempel.

Retningslinjene finner du på egen plass i bladet.

## Utmeldte lag

- 454 Innstranden IL
- 320 Bodø og omegn IF O-gruppa
- 81 IL Skjalg
- 455 Nordbygda Turlag
- 453 Bodø Kommunes BIL



Ut på tur - aldri sur!



## Presseprisen for 1997

Det foreligger forslag på følgende aviser:  
Asker og Bærum Budstikke, Bærum TMK  
Vigga Dovre Marsjklubb  
Tromsø Tromsø Turmarsjhelselag  
Bygdanytt Arna TMK  
Hvem som skal ha presseprisen vil bli bestemt på styremøte 13. mars 1998

## Nye medlemmer

682 IF KILKAMs Fotballgruppe  
683 Kongsvik Folkesportlag  
684 Eidsvold Idrætsforening,  
vandrelaget  
685 Oslo Viltmåklubb  
686 Stavanger Brannkorps Idrettslag  
687 Våler Turn og Lek

## FORBUNDSTUR TIL BIBIONE - VENEZIA - ITALIA

3. - 6. juni 1999 blir den 6. folkesport-olympiaden arrangert i Italia, nærmere bestemt i badebyen Bibione, ikke langt fra Venezia. Også denne gang vil forbundet satse på egen forbundstur. Forberedelsene er allerede i gang, og vi planlegger avreise 2. juni med retur 7. juni (6. juni om kvelden hvis mulig).

Vi vil sannsynligvis fly begge veier, bestille lokal transport fra og til flyplassen i Venezia, og satse på å få til en guidet sightings i Venezia før avreise til Bibione.

Vi kommer tilbake med nærmere opplysninger etter hvert som bitene faller på plass, og ønsker våre trofaste deltakere velkommen tilbake.

### Foto-arkiv ... !

- Et foto sier mer enn tusen ord.  
Har du et foto til oss?
  - For hvert foto vi mottar og bruker innen to år sender vi deg en film (24-bilders). Det må stå navn og adresse samt stikkord bak på fotoet.
- Vi forbeholder oss retten til å bruke fotoet, når og hvor vi trenger det - også evt. etter to år.



*Snart er det vår ... !*

### Utklippetsarkiv ... !

Ja, vi samler på turmarsj-utklipp fra aviser og blader.  
Så klipp ut av lokalaviser og blader du kommer over og send til oss - og vi blir meget glade.

### Neste nummer av Turmarsjnytt utkommer 12.mai

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 14.april

Vi gjør oppmerksom på at artikler som blir brukt i bladet står 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!**

# Eget stempel for utenlandske turmarsjgrupper

## *HENSIKTEN:*

Dette skal være et servicetilbud til utenlandske IVV gruppereiser som besøker Norge. Formålet er primært å knytte sammen to interesser, nemlig folkesportvandring og norsk kultur.

## *FORUTSETNINGER:*

Det må være organiserte gruppereiser med minimum 10 deltakere

Henvendelse om eget stempelopplegg må rettes til Norges Folkesportforbund i god tid før vandringsen skal avvikles

For hvor det allerede er permanente opplegg godkjent, **SKAL** disse primært benyttes

## *PRAKTISK OPPLEGG:*

Løypa skal være 10-12km

Vandringen skal gjennomføres som ført kontrollert vandring

## *BEGRENSNINGER:*

Opplegget forutsetter at dette skal være en guidet sightseeing for turister, ikke et opplegg bare for å få et stempel

Forbundskontoret skal på forhånd godkjenne oppleggene, leder og stempelansvarlig. Opplegget gjelder ikke norske gruppereiser

## *STEMPLINGSREGLER:*

Etter gjennomført vandring stemples deltakerenes kort med et deltakerstempel og antall km som er gjennomført. Det aksepteres kun opplegg mellom 10 - 12 km

Stempel sendes til stempelansvarlig fra NFF's kontor etter avtale og godkjenning

Kun de som er utpekt som førere og ansvarlig for gjennomføringen kan få sine kort stemplet. (Det aksepteres ikke at et antall andre norske deltakere ønsker å delta for å få stempel).

Maksimum antall førere/ledere pr vandring settes til 1 leder for hver 10. deltaker

Stemplet skal umiddelbart etter bruk returneres til forbundskontoret.

## *LØYPENE:*

De hensikten er å guide utenlandske turistgrupper skal løypene være tilpasset formålet, og muligvis være å betegne som vandringer hvor severdigheter oppsøkes

Det skal orienteres om severdighetene enten muntlig eller skriftlig på engelsk eller tysk språk. Andre språk etter avtale hvis lokal kompetanse forefinnes

De (enkelt personer eller foreninger m.v.) som ønsker å påta seg denne type oppgaver skal rekognosere og kunne presentere en løypebeskrivelse før vandringer godkjennes for gjennomføring

Det er således ikke anledning til å «ta en stopp» der det passer for å «få et stempel og noen km» i kortene

Når det gjelder startkontingenter og premiering bør dette være i samsvar med den enkelte arrangør sine ønsker, men innenfor de satser som til enhver tid er gjeldende. Deltakeravgift til NFF vil bli å innbetale samtidig med retur av stempel og rapportskjema over antall deltakere. Deltakeravgift vil være en engangsvavgift på kr. 50,- i tillegg til den ordinære avgift på kr. 1,50 per deltaker.



# - NOE NYTT OG SPENNENDE -



Vi leverer kvalitetsprodukter til turmarsjarrangører over hele landet.

- MEDALJER / PINS
- BRODERTE MERKER
- KLISTERMERKER
- METALLMERKER
- PLAKETTER
- BORDFANER ETC.

- MIL ETTER MIL - ÅR ETTER ÅR -  
Spør oss om råd:

*Vi støtter Norges  
Folkesportforbund NFF*

 **BARRA AS**  
Etabl. 1923  
Industri og reklamemerking

Harry Fetts vei 2, Postboks 130 Bryn, 0611 Oslo • E-post : [post@barra.no](mailto:post@barra.no)  
Tlf.: 22 27 74 00 • Fax: 22 27 12 55 / 22 27 70 18

- Vi skreddersyr løsninger etter ditt behov -

Vintertid er mørketid... og vi går og vi går, men tryggest går vi i forbundets utmerkede og lett anvendelige refleksvest

## Gul refleksvest

med to refleksstriper foran og bak  
NFF's logo i to farger og teksten  
...vi bare går...

En størrelse som passer alle  
Pris kr 145,- + porto

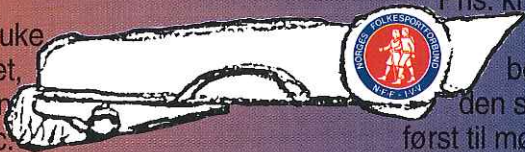
Kan også bestilles gjennom  
de fleste seriearrangører som  
sender samlet bestilling til NFF.



Fra Geirangermarsjen.  
Ingen kan klage på utsikten?  
Foto: Jostein Lidal

## KLIPS - eller SLIPSNÅL om dere vil

Også veldig fin å bruke  
på jakkeslaget,  
på skjortekragen  
på genserkanten etc.



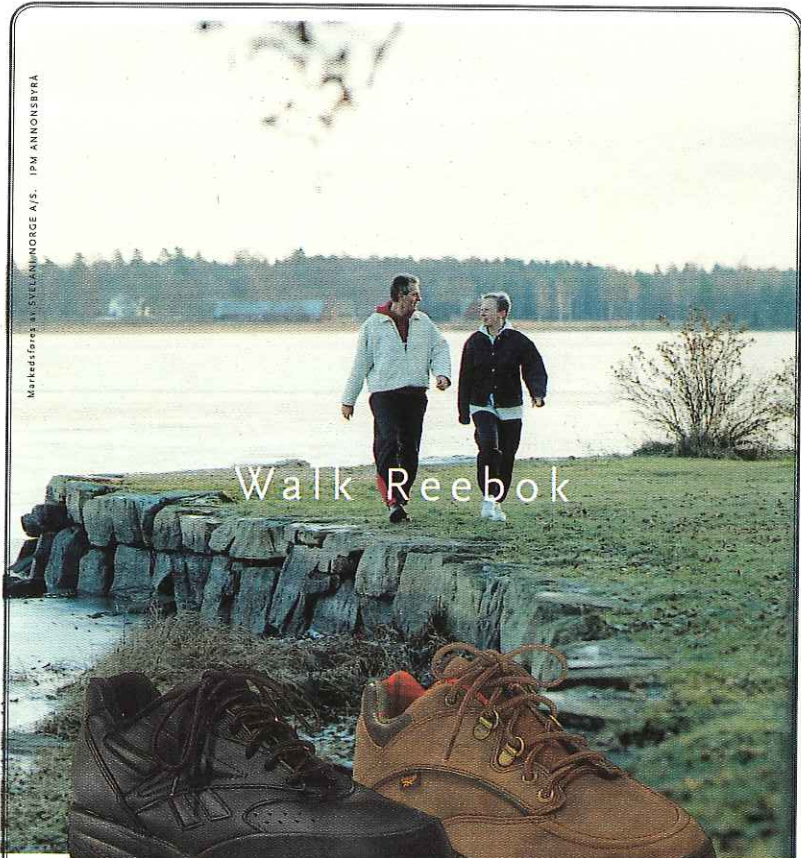
Pris: kr 75,- + porto

Lageret er  
begrenset, så  
den som kommer  
først til mølla.....



Returadresse:  
NFF  
Boks 147  
1471 Skårer

Markedsføres av SVELÅNNGORGE A/S. IPM ANNONSBJØRA



**Premier Glide DMX** og **Walk DMX Wide**, to sko i Reeboks nye sko serie Walk Reebok. Begge modellene med **Dyna Max®**. Et patentert system for støtdemping. I mellomsålen ligger to sammenkoblede luftputer. Den ene i hælen og den andre i forfoten. Når du setter ned hælen, dempes steget av den bakre luftputen. Luften forflyttes deretter raskt via en kanal til puten i forfoten og demper steget også der. Med Dyna Max® tar du vare på både ledd og rygg.

