



Turmarsj-nytt

NR. 1

ORGAN FOR NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 21



Så blide deltakere vil vi ha! Foto: Werna Myrslett

**Vårsleppet arrangeres
i tiden 16. april til 16. mai**

MARS 1999

ISSN: 0805-7354

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

VI HAR VÆRT TIL STEDE I OVER 25 ÅR

**Medaljer
Merker
Etiketter
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 www.produktmerking.no

Presidenten har ordet

20. mars avvikles vårt forbundsting, denne gang i Oslo med Østmarka Marsjklubb som arrangør.

Sakspapirene til tinget med årsrapport 1998 er nå dette leses forhåpentligvis mottatt og lest. Dere vil også finne utdrag av årsrapporten i dette Turmarsjnytt. Om ikke i detalj så viser rapporten at det arbeides godt på mange fronter og at mange oppnår meget gode resultater. Men, som dere vil se har vi også i 1998 hatt en tilbakegang i deltakelsen på våre arrangement, riktignok mindre enn året før, men alvorlig nok.

Da hovedtyngden av vår driftskapital kommer fra deltakeravgiften sier det seg selv at en nedgang over flere år mer-

er sterkt økonomisk. At vår aktivitet, som de fleste andre mosjonsaktiviteter, preges av bølgedaler er ikke noe nytt. Grunnen til at vi dag har kunnet opprettholde samme aktivitetstilbud til våre medlemmer, og dermed til våre deltakere, er at de som tidligere har sittet i styre og administrasjon tok lærdom av bølgedalene og satte av midler i oppgangstider slik at man skulle ha noe å tære på når nedgangen kom. Dette har kommet godt med de tre siste årene.

For kommende styre vil god økonomistyring måtte stå meget sentralt. Samtidig vil det være en utfordring å finne andre inntektskilder som kan bidra til at aktivitetstilbud og markedsføring kan opprettholdes på minst samme nivå som i dag.

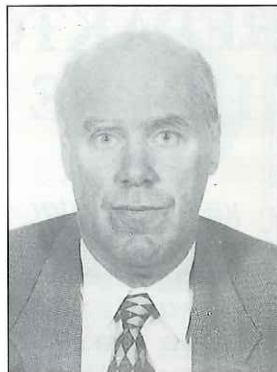
Hva styret ønsker å prioritere de to nærmeste årene fremgår av utarbeidet handlingsplan for 1999-2000. Denne vil bli fremlagt på forbundstinget og jeg håper tinget, som vårt høyeste organ og de som skal legge føringene for forbundets videre drift, vil engasjere seg i en debatt om hovedpunktene i denne planen.

Blandt de prioriterte tiltak handlingsplanen fastsetter er:

- **informasjon og markedsføring** for å «selge» IVV-ideen og oss selv
- **organisasjonsutvikling** for å frigjøre ressurser til prioriterte områder
- **økonomi** for å ha handlefrihet til å prioritere
- **samarbeide med andre organisasjoner** for å oppnå innflytelse og et marked for vår virksomhet.

Styre/administrasjon sentralt skal legge til rette for at de enkelte tiltak kan iverksettes, i selve gjennomføringen vil dere i all hovedsak måtte bli de aktive.

Forutsetningen for å lykkes er derfor at alle medlemmer og tillitsvalgte identifiserer seg med - og får et eierforhold til handlingsplanen.



Med folkesporthilsen
Jan-Kåre Martinsen

NORGES FOLKESPORTFORBUND

Boks 147, 1471 Skårer

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

E-mail: nff@folkesport.no



Redaktør: Egil Sønsterudbråten. Tlf. pr 22 10 80 46/arb. 22 63 23 33.

E-mail: egil.soensterudbraaten@sbs.siemens.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.

REDAKTØRENS HJØRNE

Å være redaktør for Turmarsjnytt er både en hyggelig og givende jobb. Men av og til er det mindre moro, ikke minst da problemene tårnet seg opp rundt utgivelsen av julenummeret som skulle ut sammen med Folkesportkalenderen.

Det toppet seg da vi etter å ha sittet klar til å sende ut bladet to ganger, og måttet gå hjem fordi det ikke dukket opp som avtalt, til vi fant ut at de som skulle pakke og sende ut til privatabonnentene satt og ventet i to uker på adresseetiketter som befant seg godt forvart på trykkeriet. At det ble telefonstorm fra leserene synes jeg derimot var meget hyggelig, det betyr nemlig at dere setter stor pris på bladet og savnet det!

Men nå lakker det og lir mot sommer og nye folkesportopplevelser. Deltagelsen går dessverre stadig nedover, og tallene viser at dette gjel-

der så vel fellesmarsjer som serier og ordinære marsjer.

Etter å ha pratet og diskutert dette de siste åra er det vel nå snart på tide å gjøre noe. Det som tallene indikerer er at de som går deltar på færre arrangementer enn før. Dette må da kompenseres ved å få nye deltagere, hvilket det ser ut til at vi er for dårlige til. Antallet arrangementer ser ut til å være stort nok, enda flere gjør at det blir sterkere konkurranse om den harde kjerne som går mye.

Hva gjør hver enkelt av oss, forteller vi andre om folkesport? Forsøker vi å lokke med oss venner, bekjente eller arbeidskamerater?

Her er det mye å hente! I tillegg må det fokuseres på lokal markedsføring av den enkelte arrangør. Fra forbundets side må vi jobbe videre med å få alliansepartnere som kan



hjelpe oss med å få tak i nye inaktive grupper. Med god tro på fremtiden, la oss ta ansvar alle sammen og dra lasset sammen!

Vi har arrangørkompetanse i massevis, og "arenaer" så det holder. La det gå (folke)sport i det å få med nye deltagere på våre arrangement. Fokuser på det sunne og helsefremmende i det å gå. Utelat ordet marsj, vi marsjerer ikke, vi går tur!

Bruk også Turmarsjnytt til å presentere aktivitetene våre. Ikke overselg ved å skryte av antall deltagerstempler og kilometer. Lokk de med og la de prøve det! Vi VET at smitteeffekten er stor.

Lykke til!!!

Marsjhelg i Trøndelag



Fredag 28. mai
Spacerturen (Kv), 9. gang

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

Lørdag 29. mai

Nordenfjeldske 24-timers vandring, 10. gang

Starttid: Lørdag 0700 - Søndag 0500

Løyper: 5, 10, 15 og 20 km, inntil 3 dagsstempler

Felles for begge marsjer:

Startsted: Nyborg skole, Gamle Oslov. 15, Trondheim

Overnatting i gymsal/klasserom fra fredag til søndag.

Arrangør: 425 - Nordenfjeldske Sang- og Spacérgruppe

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

Søndag 30. mai

Størenmarsjen, 19. gang

Starttid: 0900-1200. Løyper: 5, 12, 14 og 16 km

Startsted: Støren Idrettspark

Arrangør: 126 - Støren Sportsklubb/Trimgruppa

Opplysninger: Magne Skinderhaug, tlf. 72 43 15 38



Trondheim 1. mai - 31. oktober Rundvandring



Start/mål:

Shell Elgeseter, Granåsen
Statoil Byåsen Butikksenter

8 løyper - 120 km

Opplysninger:

Birger 73 50 27 97

Roar 73 96 60 87

Magnar 73 96 45 34

Arr.: Trondheim Turmarsjforening



Norges triveligste turmarsjer ... ?

Akershus

Nissemarsjen – Norges eneste turmarsj med ekte turnisser?

Tekst og foto: Øyvind Mo Larsen / Kay Stenshemmet Romerikes Blad

Turnisser feirer jul i marsj

Turnissene er ikke som andre nisser. Helgen 5. og 6. desember gikk de Nissemarsj på Råholt. Lørdag gikk de to marsjer. Søndag nøyde de seg med 10 kilometer da Bøn FK arrangerte nissemarsj på Råholt.

- Vi går hele året, sier Anne Haugstulen fra Jessheim. Sammen med søstrene sine, Sigrunn Jordet og Grethe Stenbakken gikk de seg varme i sur vind da Nissemarsjen søndag 6. desember ble arrangert for 10. gang. Kjell Millidal fra Eidsvoll var eskorte for turnissene.

God trening

- Turmarsj er god trening. Dessuten er det sosialt; man treffer nye venner, sier kvartetten. Ved å reise rundt på marsjer over hele Norge, lærer de også mer om landet de bor i.

Standard etter hver marsj er vaffel og kaffe. - Det er godt etter å ha vært ute sier de.

Gått seg frisk

En som bokstavelig har gått seg frisk er dansken Niels Storgaard Nielsen (72). Han slet med Bekhterevs sjukdom. I dag funge-

rer han normalt. - Jeg har gått turmarsjer i 20 år; jorda rundt målt i kilometer, sier han.

Jorda rundt er 40.055 kilometer. - Jeg har funnet ut at det er sunt å gå smiler han som bare en blid danske kan.

Sport året rundt

- Dette er en sport man kan drive året rundt. Det er også bra for humøret, sier kona Grethe og siterer den danske filosof Søren Kierkegaard. "Ingen tanke er så tung at man ikke kan gå fra den". Det er noe i det ler Grethe.

Humøret var på topp hos Anne Haugstulen (t.v.), Grethe Stenbakken, Sigrunn Jordet og Kjell Millidal under helgens Nissemarsj på Råholt i Eidsvoll.



Norges triveligste turmarsjer ... ?

Vest Agder Snøkrystallen – Norges eneste turmarsj med ekte krystaller...?

Tekst og foto: Tone Libråten, Lindesnes Avis

Gikk årets første turmarsj

- Jeg føler meg så herlig etterpå, forklarer Marie Malja fra Kristiansand som søndag 10. januar deltok på turmarsjen "Snøkrystallen" i Mandal. Med seg hadde hun mannen Dagfinn og sønnen Erling.

Familien går som regel aldri glipp av årets første marsj på Sørlandet, "Snøkrystallen", som blir arrangert i Mandal. Til sammen går ekteparet Marie og Dagfinn Malja rundt

femti marsjer hvert år.

- Turmarsjer forbinder jeg med velvære, forklarer Marie. – Og trim og sosialt samvær, tilføyer Dagfinn. De nøyter seg som regel med marsjene på Sørlandet, men har også reist helt til Hamningsvåg i Nord-Norge og Berlin for å gå turmarsj. - Og vi som er over 80 år, ler Dagfinn mens kona er noe bestyrtet over at mannen røper en kvinnes alder.

Sjøsandens Folkesportklubb, som arrangerer "Snøkrystallen", kunne i år notere 102 deltakere. Om lag halvparten av disse var lokale turgåere. Deltakerene kunne velge mellom to løyper på enten 10 eller tre kilometer. Marsjen starter og slutter ved rutebilstasjonen, og ble i år arrangert for åttende gang under Folkesportklubbens formann Rune Reinertsen sin kyndige ledelse. Reinertsen synes det er vanskelig å motivere folk til å gå turmarsj. – Folk løper heller til treningsstudioer hvor de ikke er avhengig av været, forteller han. Men med vel 100 deltakere var i hvert fall deltakelsen som den bruker å være.



Erling (f.v.), Marie og Dagfinn Malja fra Kristiansand var tre av de 102 deltakerne i turmarsjen "Snøkrystallen" i Mandal.

Julemarsjer Norge rundt

Hedmark i tradisjonsrikt vintervær

Tekst og foto: Brede Nordhagen, Ringsaker Blad

Fristet av julas tradisjonsrike trimtur

Det var stor stemning langs løypa da Brumunddal Turmarsjforening arrangerte sin tradisjonsrike turmarsj 2. juledag. - Det er 12. gangen jeg er med i år, smiler bestemor Lise Melleby, som også i år tok med familien på turmarsj.

- Jeg pleier sjelden å være med på turmarsjaarangementer, men julemarsjen er en koselig tradisjon vi har innført i familien, og som vi må ha med oss hvert år, forteller Lisbeth Melleby.

Den populære marsjen ble i år arrangert for 18. gang i Brumunddal, og rundt 17 personer valgte å ta beina fatt og bli med på en aldri så koselig og stemningsfull trimtur langs de to løypealternativene.

Trimtur for julebesøkende

- Det er blitt noe helt spesielt med julemarsjen. Her møter vi mange nye ansikter som vi ikke finner på marsjene vi arrangerer ellers i året. Det er tydelig at mange på hjemmebesøk i jula benytter anledningen til å ta en trimtur med resten av familien, sier kasserer i Brumunddal Turmarsjforening, Sverre Thomassen.



For oss er det blitt en koselig tradisjon å gå julemarsjen, forteller Lisbeth Melleby og Morten Trosvik. Både Mads (8) og Even Melleby Trosvik (5) storkoser seg når bestemor Lise Melleby (til høyre) inviterer familien på julemarsj.

Hest og nisser

Ved Aslasletta delte nissen og nissebarna ut mandariner med hest og slede til de rundt 170 deltakerne.



Undervegs ble deltakerne servert julegløgg og kaker. Langs Dehlibakkene nedenfor Aslasletta møtte de på julenissen i hest og slede, som for anledningen serverte mandariner til turmarsjdeltakerne.

- Ved siden av Dalamarsjen er julemarsjen vårt viktigste turmarsjarrangement, og vi har hatt tett oppunder 200 deltakere hvert år, sier leder i Brumunddal Turmarsjforening, Even Lierstuen.

I Byflaten var det servering av julegløgg og kaker



Et koselig innslag fastslår f.v. Ingunn Monsson, Turid Kjørstad, Åshild Lapstuen, Bror Monsson, Kent Hovde og Atle Skoglund som virkelig koser seg under den tradisjonsrike julemarsjen

Turmarsjhelg i Brumunddal

7. - 9.mai 1999



Fredag 7. mai fra kl 19.00

Vårflørten

4 - 11 km kveldsvandring - 5.gang

Oppl.: Tlf 62 34 63 59



Lørdag 8.mai fra kl 09.30

Brumundmarsjen

4 - 14 og 21 km - 17.gang

Oppl.: Tlf 62 34 63 59

Lørdag 8. mai fra kl 16.00

Noramarsjen

5 - 11 km kveldsvandring - 5.gang

Oppl.: Tlf 62 34 33 46



Søndag 9. mai fra kl 09.00

Dalamarshelg

5 - 10 og 22 km - 20.gang

Oppl.: Tlf 62 34 33 46

Overnatting på skoler kan ordnes

Velkommen

Brumunddal TMF og Brumund IF

«Det er vi som har de trivelige marsjene.»

Julemarsjer Norge rundt

Vestfold i vårvær

Tekst og foto: Espen Ringdal Andersen, Sandefjords blad

Godt å gå bort ribbefettet . . .

Mens mange av oss spiste og koste seg med julefrokosten, valgte hele 301 store og små å gå Helgerøds tradisjonsrike julemarsj i et nydelig vårvær 2. juledag. Dette var en økning på over 50 fra forrige år.

- Det er godt få av seg litt av ribbefettet, sier Harald Kaarmo, som gikk julemarsjen sammen med kona Elsa og barnebarnet Marthine Kaarmo Pedersen på to år. For ekteparet er julemarsjen en årlig tradisjon.
- Vi kommer oss ut i frisk luft. Å gå turmarsj er både trivelig og sosialt, mener

Elsa Kaarmo, og legger til at hun og ekteparten går turmarsjer året rundt. Elsa og Harald gikk den lengste distansen på 10 km, og brukte to timer på turen. Barnebarnet satt som en prinsesse i barnevognen, og etter turen smakte det godt med en kopp kaffe og vafler.

19. gang

Dette var 19. gang Helgerøds julemarsj ble arrangert, og Elsa og Harald Kaarmo har gått de fleste av dem. De har ingen planer om å gi seg på mange år. Deltakerne under julemarsjen var alt fra "supermosjonister" som gikk fortere enn de fleste av oss, mens andre gikk i et moderat tempo

uten å være opptatt av klokken. Av de 301 som deltok var hele 39 under 16 år. Helgerød Idrettslag gjennomførte et prikkfritt arrangement. Løypene var godt merket, og værgudene satte sitt preg på den tradisjonsrike julemarsjen. Og mye av ribbefettet ble i hvert fall trimmet bort.



Harald og Elsa Kaarmo var blant de 301 som gikk Helgerøds julemarsj 2. juledag. Barnebarnet Marthine Kaarmo Pedersen koste seg i barnevognen.

Julemarsjer Norge rundt

Troms med få, men glade deltagere

Tekst og foto: Werna Myrslett, Nye Troms Avis

Gikk for den fine medaljen

29. desember arrangerte Storsteinnes julemarsj fra klubbhuset på Moan. Men det møtte opp bare 16 personer som hadde lyst på frisk luft og den fine medaljen.

Romjulemarsjen gikk fra Moan langs gangveien mot Tømmerelv, og distansene var på tre og ti kilometer. Stor pågang var det ikke i løpet av den timen som var satt av til dette. Bare 16 personer fant det bryet verdt å starte på turmarsjen.

Blant de som gikk var Bjørg Nilsen og Anne Erhardt fra Storsteinnes. De to kvinnene ønsker at unge mennesker må ta med seg ungene og komme ut på tur. De hadde håpet på flere yngre i marsjen, og ber sam-

tidig om at folk må støtte opp om idrettslaget og de aktivitetene som finnes.

Påmeldingen er så lav at den bare dekker medaljen, så der er ikke særlig fortjeneste, men hensikten er å få folk ut å gå. Medaljen var kjempefin med rødbrystet dompap i forgylt kornnek på hvit bunn. JULEMARSJEN står i gylte bokstaver på rød bunn nederst på medaljen.

Dette er også en del av vårt hyggelige miljø, selv om mange driftige arrangører gjerne hatt sett at deltagelsen var ti-doblet. Men så mange blide deltagere har vi sjelden sett!

Red.

Noen av deltagerene viser de flotte medaljene; bak fra v. Bjørg Nilsen, Evald Larsen og Ivan Fagertun. Foran fra v. Lisbeth Johansen, Sverre Johansen Aas og Anne Erhardt.



Julemarsjer Norge rundt

Finnmark i sprengkulde

Tekst og foto: Anne Mette Bjørgan, Sør-Varanger Avis

Hardhauser på marsj

Knallfrosten 2. juledag innbød ikke til langvarige utendørs aktiviteter. Men det er noen blant oss som trosser et hvert påfunn fra natur gudene. I over tretti minus ble julemarsjen i Bjørnevatn gjennomført.

De aller fleste stakk ikke en gang nesa utenfor sin julepyntede dør. Rundt 28 kuldegrader i Kirkenes, over tretti på Sandnes og i Bjørnevatn, og sikkert flere andre steder, gjorde at julefreden kunne ganges med i hvert fall to den andre juledagen. Svært få biler ble observert. Noen flere mennesker til uts.

Alltid ut

Og noen av dem tok altså sjansen på å gå enten fem eller ti kilometer i knallfrosten. Bjørnevatn Idrettslag har ingen kuldegrense for sine turmarsjer, og julemarsjen gikk akkurat som planlagt. Riktig-

nok med noen færre deltakere enn i fjor. Da gikk over 80 mennesker ut i et vakkert julevær for å riste av seg litt av ribba og pinnekjøttet. I år ble det knapt tjue personer.

- Det er først og fremst de som er aktive ellers i året også, sier marsjgeneral Roy Jacobsen. - Men det er hyggelig at folk som er hjemme i Sør-Varanger på juleferie også benytter anledningen til å gå turmarsj.



Björg Henriksen (t.v.) og Mathilde Nilsen går på tur hele året. At det var nærmere tretti minus under julemarsjen spilte ingen rolle. – Deilig tur, var deres kommentar.

Ull og skjerf

To av de som meldte seg til start i bua ved Førstevann var tur-veteranene Bjørg Henriksen og Mathilde Nilsen.

De syntes turen var virkelig flott i det kalde og klare været.

- Et par lag ull pluss noe vindtett og skjerf godt over nesa så går det kjempefint. Det er deilig å være ute mente Bjørg og ble traktert med kaffe og julekake før hun og turkameraten dro lua nedover ørene igjen og gikk hjemover igjen, forbi alle husene der beboerne heller fant freden innendørs.



Roy Jacobsen i Bjørnevatt IL (t.h.) hadde det ganske rolig i startbua. Totalt gikk nesten 20 personer julemarsjen, som for øvrig ble arrangert for 20. gang. Karl Hallonen var en av deltakerne i jubileumsåret.

VELKOMNE TIL TURMARSJHELG I NORDFJORD

Laurdag 5. juni

Nordfjordmarsjen (4. gong)

5, 11 og 30 km - Startsted: Hærmuseet
Starttid: Korte løyper 1200 – 1500 Lang løype: 1200
Arr.: Eid Idrettsråd / Eid HV-område

Laurdag 5. juni

Kjøсахalsen Kveldsvandring (1. gong)

11 km. Startstad og tid: Sindre 1730 – 1830
Transport frå Hornindal skule kl. 1700

Søndag 6. juni

Honndalsmarsjen (10. gong)

11 og 20 km
Startstad og tid: Hornindal skule 0900 – 1300
Arr.: Hornindal IL v/Volleyballgruppa

Vi presenterer Våre nordiske organisasjoner I dette nummer: SVERIGE



Ordførande Ingvar Torefalk om historien og starten

Svenska Folksportförbundet - SFF bildades på ett möte i Vänersborg den 29. september 1979 och til høsten blir det 20 inne-hållsrika år.

Bildandet hadde föregåtts av samtal och brevväxling med Vicepresident i IVV, Einar Hermanrud från Norge, och flera förbund i Sverige med motionsidrett, främst vandring, på programmet.

Stiftaröreningar blev Linköpings VF, Strömups IK, Hallands VS, VK Älgarna, MIK Vänersborg och VF Gånge-Rolf från Göteborg. Av dessa hade de fem förste sedan flera år tillbaka haft IVV-vandringar på sina program med hjälp av det Norska förbundet. För oss, som var med redan från början, var det Norska IVV-stämpelkort som gällde.

På stiftarmötet var Einar Hermanrud ordförande med underteknade som bisittare. Margareta Björk var sekreterare. Förhandlingarna skedde med de Norska stadgarna som underlag. Veckan efter översatte jag stadgarna och IVV-bestämmelserna til Svenska, och vi var igång.



"De minste vandrarna". Fra IVV-kongress i Sverige.

Vår første ordførande blev Åke Bengtsson, Linköping. Av de övriga närvarande er fortfarande följande aktiva i SFF-styrelsen förutom underteknade som ordførande, Åke Sjöblom vice ordførande, Lillemor Sjöblom kanslichef och sekreterare. Inga-Lisa Sundefors kassör och Olle Brorson revisor. Den logo, som blev förbundets och som gällar alltiämt, var Einar Hermanruds förslag.

Startkapitalet var 500 kronor skänkt av Norska förbundet. Som synes har vi det Norska förbundet att tacka för att vi kom igång på rätt sätt.

Vårt samarbeite över gränsen till Norge har sedan dess varit det allra bästa. De flesta

gränsnära vandringar är flitigt besökta av Norska vandrare. Vi arbetar vidare på utvecklingen av folksporten i vårt land och gläder oss åt varje besök av utländska vandrare, likaväl som vi uppmuntrar våra egna att resa utomlands och då i första hand till våra naboländer.

Vice ordförande Åke Sjöblom om "vandrar-livet" i Sverige

Mitt första möte med IVV var på Skeidarmarsjen i Ski. Och efter vandringen blev vi "haffade" av Einar Hermanrud och Odd "Jakob" Jacobsen som talade varmt om IVV. Det resulterade i nyinköpta norska IVV-kort, och på den vägen är det.

En av mina uppgifter är att rekrytera nya medlemmar. Under 1998 har jag informerat departement, länsstyrelser och kommuner om vår existens, och marknadsfört konceptet "Året Runt" för vandring och

simning. Det har medfört en ökning av medlemsantalet med ca 30%. "Route 22" och "Route 45" är två projekt som innebär att samtliga kommuner utmed E22 Norrköping – Malmö och E45 Göteborg – Karesuando iordningställer en "Året Runt" vandring på ca 10 km som visar den enskilda kommunens särart, samt "Året Runt" simning i respektive kommuns simhall. Om dessa två projekt färdigställs, skulle det innebära ett enormt utbud inom friskvård – kultur – turism för båda lokala och globala intressen.

De flesta norska och svenska städer har etablerat vänorter, vilket borde vara en bra kontaktyta för samarbete mellan norska och svenska intressen. Ex. Norrköping har Trondheim som vänort och med sex registrerade NTF klubbar, och med tanke på utbyte så finns det "Året Runt" i Norrköping – Finspång – Söderköping – Linköping, samt flera permanenta 10 km banor utmärkta. Möjlighet att simma för IVV stämpel finns för närvarande i Finspång. Allt inom en radie på 45 km!



Norge har "Stomperudmarsjen". Her er fra den svenske varianten; "91:an marschen" i Örkeljung.

Ett stort tack för denna möjlighet.

Det jobbes bra og iherdig i vårt naboland i øst. De som følger med på den internasjonale terminlista kan ved selvsyn konstatere at tilbudene på andre siden av grensen blir flere og flere. Opplegget med å involvere kommunene synes meget interessant, tenk om hver kommune i Norge kunne bidra til å markedsføre en permanent løype som presenterer kommunen, og svømmehaller finnes det nok av?

Jeg fikk mitt første svenske IVV-stempel på "Letälvsmarschen" i Degerfors i 1977, en kjempemarsj som dessverre har blitt borte. Senere har det blitt turer til Östersund, Stockholmsområdet og Borås foruten de tradisjonelle turer til arrangementer nedover mot Göteborg. Og det er ikke alle marsjer i Sverige som har 30 deltagere, "Linnémarschen" og "Borgsjön Runt" med over 1000 på startstreken er flotte opplevelser! Og nå jobbes det iherdig med å få godkjent IML/IVV marsj i Sverige.

Red

De nordiska länderna borde diskutera möjligheten att bilda ett Nordisk Forum för erfarenhets-utbyte och samordning. Det borde hållas i anslutning till årsmötena med ett rullande schema för världlandet.

Efter 90:talets nedskärningar inom kommunal verksamhet är det svårt att hitta den stora entusiasmen, men behovet av friskvård – näringsliv – kultur – turism är större i dag än för 10 år sedan, och med den natur som "Norden" gett oss ökar bara möjligheten. Och gräset har aldrig varit grönnare!

Jag vill avsluta med att hälsa alla NFF:are välkomna till våra arrangement i Sverige, de blir flere och flere. Ex. "Vandring i Författarbygd" den 10. april i Olofström, och "Långfjället Runt" den 19-20. juni i Idre. IVV's inriktning är samarbete och förståelse över gränser, NFF's erbjudande om att presentera SFF för våra norska vänner är ett fint exempel på detta.



Rast under IVV-vandring på Wasaloppsleden

SOMMERSERIEARRANGØRER 1999

Fylke	Arrangør	Kontaktperson	Postnr/Sted	Telefon
03-OS	FSK MILA	EGIL SØNSTERUDBRÅTEN	0969 OSLO	22 10 80 46 P / 22 63 23 33 A
02-AK	BÆRUM TMK	JANE SJØBERG	1314 SKUI	67 13 58 23 P / 6780 9712 A
01-ØF	FREDRIKSTAD TMK	FRED HELMINSEN	1630 GML.FR.STAD	69 32 20 41 P / 6911 8315 A
02-AK	KLØFTA IL	MONICA STRODA OLSEN	2040 KLØFTA	6398 0579 P / 2241 3341 A
02-AK	EIDSVOLD IF	TORE ENGELSTAD	2070 KLHOLT	6396 8678 P / 6396 2359 A
04-HE	NORD-ODAL TMF	KJELL SOLØST	2120 SAGSTUA	6297 1007 P / 67 97 90 00 A
04-HE	BRUMUNDDAL TMF	EGIL NORDAL	2380 BRUMUNDDAL	6234 0600 P / 6257 2244 A
04-HE	ELVERUM TMF	ARVID DANIELSEN	2400 ELVERUM	6241 2374 P
05-OP	LILLEHAMMER TMF	HELGE ENGH	2600 LILLEHAMMER	6126 9840 P
05-OP	DOVRE MK	ROY MOEN HANSEN	2662 DOVRE	6124 0200 P / 9511 2787 A
07-VE	SANDEFJ. TMK	BJØRN KROKVIK	3290 STAVERN	3319 9776 P / 9345 1832 A
07-VE	GRENLAND MK	KARL SÆLØR	3730 SKIEN	3552 6661 P
11-RO	SANDNES TUR & TR	HELGE ØSTEBØ	4016 STAVANGER	5158 8367 P / 5181 2320 A
11-RO	-	ODDVAR JOHANSEN	4056 TANAGNER	5169 6354 P / 5194 1723 A
11-RO	VOLL IL	EVA ANDERSEN	4060 KLEPPE	5142 0675 P / 5142 1838 A
10-VA	SJØSANDEN FSK	RUNE REINERTSEN	4500 MANDAL	3826 2128 P / 3826 0244 A
10-VA	MANDAL MF	RUNE STAUSLAND	4501 MANDAL	3826 0495 P / 3827 8472 A
10-VA	KR.SAND MF	ÅGE STEIN KRISTENSEN	4601 KRISTIANSAND	3819 8503 P
10-VA	BIRKENES IL	EINAR YTREHUS	4760 BIRKELAND	37 27 63 22 P
12-HO	TIF VIKING	ROLF A. JENSSEN	5037 SOLHEIMSVIKEN	5529 6314 P
12-HO	BYSHEIM U.L.	EINAR SKJERPING	5250 LONEVÅG	5639 2054 P
12-HO	ARNA MARSJKL.	RANNVEIG RIVENES	5265 YTRE ARNA	5524 8144 P
12-HO	ASKØY TURKOMP.	ARNE JARLIND	5303 FOLLESE	5614 8287 P
12-HO	BULKEN TML	HARALD RINGHEIM	5700 VOSS	5651 3022 P / 5652 3464 A
15-MR	IL RAVN	KARIN SÆTER	6265 VATNE	7021 3256 P / 70 17 66 00 A
15-MR	RAUMA RØDE K.	OVE RØNNING	6300 ÅNDALSNES	7122 1177 P / 7122 1033 A
15-MR	MOLDE MK	ARVID OTTESTAD	6400 MOLDE	7121 1243 P / 7125 5649 A
15-MR	VÅGANE MK	ASBJØRN SKJERVIK	6400 MOLDE	7121 80 27 P / 9477 4381 A
15-MR	AUKRA MK	SONJA STÜCKEN JULNES	6420 AUKRA	7117 4678 P
16-ST	TRONDHEIM TMF	MAGNAR BAKKEN	7036 TRONDHEIM	7396 4534 P / 73 52 8322
16-ST	STØREN SK	MAGNE SKINDERHAUG	7090 STØREN	7243 1538 P / 7243 9229 A
16-ST	EIDE IL	FRODE SØRLI	7200 KYRKSÆTERØRA	7245 2614 P / 7245 6210 A
17-NT	STJØRDAL TMF	JOHAN PETTER MÆHRE	7501 STJØRDAL	9225 7407 P / 7482 9100 A
17-NT	LEVANGER KOM.BIL	KARL EIDSVIK	7600 LEVANGER	7408 2019 P / 7408 4600 A
17-NT	VERDAL RKH	BIRGER ROTMO	7600 LEVANGER	7409 853
17-NT	BIL NORSKE SKOG	ANN KRISTIN DØHL	7620 SKOGEN	7409 9808 P / 7408 7000 A
17-NT	IL AASGUTEN	KÅRE DULLUM	7630 ÅSEN	7405 6271 P
17-NT	FROSTA TMF	PER AUSSAND	7633 FROSTA	7480 7255 P / 9244 0647 MOB
17-NT	STEINKJER TMF	ERLING AUNE	7710 SPARBU	7414 3152 P
17-NT	SNÅSA FRIVILLIGHETSSN	OVE STEINAR HAUG	7760 SNÅSA	7415 1323 A
17-NT	NAMSOS TMF	ØYSTEIN PEDERSEN	7800 NAMSOS	7427 3841 P / 7421 3365 A
17-NT	SØRFLATANGER SKYTTER	GUNN BAKKEN	7840 FLATANGER	74288798 P
18-NO	TRIMUTV BODØ BIR	PER JOHAN PEDERSEN	8021 MØRKVED	7556 1597 P / 7559 0500 A
18-NO	FAUSKE IL	PEDER STRØMME	8200 FAUSKE	7564 5213 P
18-NO	FINNEID IL	JOHN STRØM	8200 FAUSKE	75 64 85 24 P / 75 60 03 00 A
18-NO	HAMARØY IL	HENRY BRATLI	8294 HAMARØY	7577 2018 P
18-NO	LOFOTEN TMK	EINAR JENSEN	8316 LAUPSTAD	76154736
18-NO	SORTLAND MK	GUNNAR JAN HOLHAUGEN	8400 SORTLAND	7612 2641 P / 7612 4022 A
18-NO	MYRE MK	PER S NILSEN	8430 MYRE	9181 2508 P / 7613 4044 A
18-NO	STRAUME IL	ØYSTEIN STRANDBACK	8475 STRAUMSJØEN	7613 8474 P / 7613 5260 A
18-NO	U L VÅRBUD	PER INGE BERTHELSEN	8480 ANDENES	7614 5248 P / 7611 6413 A
18-NO	ANDØYA LOTTEF.	ELSA ALSOS	8480 ANDENES	7614 2191 P / 7614 0000 A
18-NO	NARVIK MK	LISBET T. BREDESEN	8501 NARVIK	7694 5311 P
18-NO	LØDINGEN IL	B M ALNE	8550 LØDINGEN	7693 0216 P / 7693 1666 A
18-NO	RANA TMK	KJELLBJØRN HANSEN	8600 MO I RANA	7414 8173 P
18-NO	ØKSNINGAN VELFORENING	OTTO JENSSEN	8850 HERØY	7505 9359 P / 7505 8180 A
19-TR	TROMSØ TMHL	WALTER SWENSEN	9001 TROMSØ	7769 5328 P / 7768 3928 A
19-TR	STORENG STEINDAL TR	ARNE FOSSHEIM	9046 OTEREN	7771 4161 P
19-TR	INDRE KÅFJORD IL	ØYSTEIN PETERSEN	9072 BIRTAVARRE	7771 6849 P / 7771 8190 A
19-TR	RINGVASSØY IL	TONE HOBERG	9130 HANSNES	7774 7578 P / 7774 7202 A
19-TR	FLY BIL BARDUFOSS	OVE WANG	9220 MOEN	7783 1091 P / 7789 6626 A
19-TR	SØRREISA TML	SELMA ERI FINNSETH	9310 SØRREISA	7786 1351 P / 7786 1994 A
19-TR	DYRØY MK	TERJE KARLSEN	9340 BRØSTADB.	7718 7217 P / 7718 8558 A
19-TR	UL PRØVEN	TOR IVAR SOMMARSET	9350 SJØVEGAN	7717 4409 A
19-TR	HARSTAD TURLAG	ROGER RIISE	9401 HARSTAD	7707 5842 P / 7706 6000 A
19-TR	KONGSVIK FSL	JAN HANSEN	9436 KONGSVIK	7693 7314 P
19-TR	ANDØRJA IL TURMGR.	SOLFRID HELGESEN	9454 ÅNSTAD	7709 7284 P / 7709 5316 A
20-FI	HAMMERFEST TMK	GUNNLAUG SKOGLUND	9601 HAMMERFEST	7841 2015 P / 7842 9050 A
20-FI	PORSANGER TMK	IDAR-ASBJØRN LILAND	9711 LAKSELV	7846 1027 P / 7846 0105 A
20-FI	KISTRAND IL	SIGMUND WILHELMSSEN	9773 RUSSENE	7846 3793 P / 7646 3801 A
20-FI	BJØRNEVATN IL	ROY JACOBSEN	9910 BJØRNEVATN	7899 8302 P / 7899 8235 A

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



LITT ROS

Nye Tinghaugmarsjen

Nye Tinghaugmarsjen ble arrangert for 4. gang i 1998 av den dyktige arrangøren Gvarv IL. Marsjen har to løyper på henholdsvis 22 og 10 kilometer og går for det meste på gårdsveier og stier.

Etter å ha gått noen kilometer i deilig mai-vær passerte vi frukttrær i full blomst før vi kom til rasten som var lagt ved et lite småbruk. Her var det topp servering med blant annet hjemmelagde kaker, brus, kaffe og varme pølser, og ikke minst en meget hyggelig prat med funksjonærene i Gvarv IL. Vi kan anbefale marsjen på det varmeste, både når det gjelder løypevalg, storslått

natur og serveringen ved rast og mål. Selve rosinen i pølsa er premieren som ikke er de vanlige medaljene, men et sort og hvitt krus med motiv fra naturen samt teksten;

Nye Tinghaugmarsjen Gvarv Idrettslag. Så møt opp folkens, gå mann av huse, og finn fram til Nye Tinghaugmarsjen i Folkesportkalenderen. Min kone og jeg går mange marsjer, men denne tar første gevinsten. De driftige og dyktige arrangørene i Gvarv IL fortjener større oppslutning enn de nitti deltagere som møtte opp i 98.

Terje Arntzen

Fra Trim og Marsjgruppa i Kløfta Idrettslag har vi mottatt brev og bilde.

Kjære Redaktør

Vi ønsker å hedre Johan Torgersen.

Han er en av våre mest trofaste turmarsjdeltakere. Er med på alle våre marsjer. Fantastisk blid og hjelpsom. Sier aldri nei når han blir spurt om noe.

Johan; VI ER GLAD I DEG! Takk for din fine støtte.

Monica Stroda Olsen



Klagesang til arrangørene

Vi var så entusiastiske, Roger og jeg, da vi endelig fikk kontakt med NFF. Jeg hadde lyse minner fra Turpass-turer i marka i Vestfold på 70-tallet, og håpet å få gjenoppleve turgleden i nye områder. Og Roger, han ville gå tur.

Vi fartet rundt til det ene arrangementet etter det andre, Roger og jeg, og samlet kilometer, mens entusiasmen sank mer og mer. Det var ikke så artig å traske langs asfalt og grusveier. Særlig ikke på steder hvor vi var kjent og visste hvor fint det var i skogen der.

Vi prøvde å snakke med arrangørene, Roger og jeg. Vi lurte så veldig på hvorfor nesten alle turmarsjene gikk langs til dels trafikkerte veier, gjennom boligområder osv,

"Hoppe over bekker og høre suset i trærne"
– Vi skjønner Lise Lotte, vil
Fotograf: Turid Arnesen

men opplevde i grunnen ikke å bli hørt eller forstått.

Vi har ikke gått turmarsj på noen måneder, Roger og jeg, for vi ønsket noe mer enn å trække på asfalt og grus. Vi ønsket å gå gamle (nye) stier, snuble i trerøtter, hoppe over bekker og høre suset i trærne. Slik var det i Vestfold, da Turpass-turene gikk.

Vi skjønner, Roger og jeg, at barnevogner og rullestoler også vil trille tur, men de kan vel få beholde asfalt- og grusløypene?. Vi skjønner også at det kan være fuktig i marka til visse tider på året, Roger og jeg, men da kler man seg etter vær og føreforhold. Slik gjorde man det i gamle dager, før man på død og liv skulle trække på asfalt og grus.

Vi lurar, Roger og jeg, på om det bare er oss som har det slik, eller om det er noen andre der ute som også blir litt lei?

Hilsen Lise-Lotte



Europa-Cupen

Undertegnede leste i siste Turmarsjnytt (4/98) om Europa-Cupen hvor det står: "IVV's Europa Cup har vist seg å bli en populær affære kan vi lese i IVV sin nyhetsbulletin, World Report. Faktisk så populær at opplegget nå er forlenget på ubestemt tid".

Hvorfor har ikke dette vært publisert fra tid til annen av Forbundet? Det er mulig jeg ikke har vært nok observant, men jeg har aldri hørt eller sett noe om dette med Europa-Cupen. Og hvorfor har ikke Forbundet startbøker – idet det står: "Så langt må den (boken) visst nok bestilles i Tyskland". Ikke så rart det bare er syv norske Europa-Cupere.

Jeg har i hvert fall gått IVV-marsjer i 14 forskjellige europeiske land, men har ikke fått notert en eneste en i denne Europa-Cup-

boka på grunn av uvitenhet.

Her må det gis mye mer informasjon – eller kanskje vil Forbundet helst at turmarsjere skal forbli i Norge?

Olav M. Nesset

Akk ja. At dette har vært et "lokalt" tysk fenomen er nå så. Imidlertid har vi startet et detektivarbeide for å finne ut hvor vi får kjøpt denne startboka. Når vi får tak i den skal vi si i fra Olav, så du får sjansen til å bli Europa-Cuper du også. I neste nummer skal vi komme tilbake med beskrivelse om opplegget, dersom vi får tak i det da, også om IML, Nordisk Marchbukett, Fjellvandringer med videre. Det finnes visst nok et IVV-opplegg borte i Østen også, for de som er helt spesielt interessert.

Red



Ut på tur - aldri sur!

På sykkel tur i fire kontinenter for helse, glede og miljø

Sissel og Harald Hildrum er begge ivrige folkesportere som medlemmer av Steinkjer Turmarsjforening. De deltar ivrig i turmarsjer i så vel inn- som utland. Imidlertid har sykkel en

ter hvert fått mer og mer plass i ekteparets liv. Og i sommer tok de steget helt ut, pakket ned så vel sykkel som reiseklær, og dro ut på en 5 ukers sykkel tur i fire forskjellige kontinenter.

**Reisebrev fra
Sissel og Harald Hildrum, Steinkjer**

Det ble en helt spesiell ferie for oss i år. Vi valgte sykkel ferie sammen med 15 andre

syklister fra hele Norge. Med masse sommerfugler i magen startet vi 7. september med fly til San Fransisco i USA, hvor vi ble møtt av en norsk ættet dame som skulle sykle med oss i California.

Harald og Sissel Hildrum sammen med ordføreren i Gilroy, California

Første dagen syklet vi rundt i San Fransisco, blant annet Lombard street (verdens





Grønt og vårlig på New Zealand.

mest svingete gate) og over Golden Gate Bridge. Besøkte også sjømannskirka hvor vi fikk med oss den tradisjonelle "kaffe og vafler". Etter oppvarmingen gikk turen sør- over langs Stillehavskysten via San Josè, Santa Crus og Monterey med retur lengre inn i landet. En sykkelrunde på 7 dager med temperaturer opp mot 40 grader, og varierende landskap fra klippekyst til vide jordbruksområder og fjelloverganger. Underveis overnattet vi mest privat, og traff en rekke trivelige mennesker som ønsket å gjøre turen vår så hyggelig og innholdsrik som mulig. I alle byer ble vi mottatt av ordførere, politikere, presse og organisasjoner som viste stor forståelse for vårt budskap: Sykkel for helse, glede og miljø. Det var ikke rart vi følte oss som viktige gjester.

Via Fiji til New Zealand

Etter et kort rekreasjons- og badeopphold på Stillehavsoya Fiji hvor støle kropper fikk sol og sjø i massevis på hvite palmes-

trender, gikk ferden videre til New Zealand 22. september. New Zealand er ei vulkansk øy, frodig, grønn og velstelt. Også her var sykkelturen meget godt lagt til rette. At New Zealand er ei vulkansk øy var lett å se. Røyk kom opp fra jordens indre flere steder, og eim av svovel hang i luften flere steder. Mange varme kilder, som blant annet ble benyttet til badeanlegg. Sykkelturen var startet i Auckland og passerte i rekkefølge Huntly, Hamilton, Matamata, Roturua, Tauranga og Thames før vi kom tilbake til Auckland. Overalt ble vi mottatt som kongelige av de lokale myndigheter, og ikke minst fra lokale sykkelorganisasjoner. Vi traff også en annen sykkelgruppe som syklet for fred og miljø. De holdt på å forberede en tur til Australia.

Via Australia til Kina

Etter en kort mellomlanding i Sydney, Australia var vi endelig framme i Kina. En verden totalt forskjellig fra den vi er vant med.

En menneskevrimmel uten like til alle døgnets timer, og de fleste på sykkel. Her måtte du holde tunga rett i munnen så du ikke kolliderte eller mistet kontakten med resten av gruppa. Den første dagen ble brukt til å besøke Den forbudte by og Den himmelske freds plass i Beijing. Markeder over alt hvor du fikk kjøpt det meste til en billig penge. Beijing er en veldig forurenset by, og smogen henger som et lokk over det hele. Aldri stille, og det er vel naturlig når byen har 11 millioner innbyggere. Den lengste gaten er 40 km!

Dagen starter tidlig i Kina. Den må det når alle skal ut i parkene og få med seg morgengymnastikken. Øvelsene ble rolig gjennomført i grupper, eller for seg selv. Avslappet miljø som ikke akkurat minnet om "Friskis og Svettis". Men det var ikke bare kroppen som skulle trimmes, nei stemmen også! Noen sang av hjertens lyst, mens andre ropte alt de klarte. Ingen lot til å bli forstyrret av nyfikne nordmenn, så vi ble like godt med så godt vi kunne. Det slår oss at dette hadde vært noe å ta med til Steinkjer.....

Sterke inntrykk

Men det var sykle vi skulle, og ut av Beijing triller vi mot Shijiahuang, Pingding og Taiyuan. Undervegs besøker vi skoler, barnehager, jordbrukere i arbeid på jordene, og private heimer. Den yngre generasjonen kinesere snakker engelsk og var veldig interessert i å snakke med oss. Samme hvor vi stoppet ble det straks fullt av kinesere som så ut som om de ikke hadde sett en trønder før! Alltid smilende og interessert i oss og utstyret vi hadde med. I Pingding ble vi gjort oppmerksom på en gammel steinkirke som var bygget av en nordmann. Vi besøkte denne spartanske steinkirken med et orgel i en krok. Før vi avsluttet besøket sang vi "Ja vi elsker". Inntrykkene ble mange og sterke og ga oss nye tanker i hodet.

Sykkelturen endte i Taiyuan og vi tok nattoget tilbake til Beijing. Alle er i fin form etter å ha tilbakelagt 1750 km på sykkelsetet. Ingen store uhell, kun to sykkelvelt som gikk bra og 12 punkteringer.

Borte bra, men hjemme best

Etter at den siste dagen i Kina ble brukt til å besøke Den kinesiske mur ble ferden satt hjemover 8. oktober. Etter 18 timer reise var det "bærre lækker" å komme hjem til et varmt og godt hus med velkomstkaffe.

Så er alt ved det gamle igjen; men det blir vel aldri helt det samme. Til det har vi for mange nye opplevelser og tanker med oss.

Blant kinesere på Den kinesiske mur. Fra v. Oddbjørg Lundquist, Harald Hildrum og Helge Lundquist.





marsjlauget TOLVER'N



arrangerer båt og busstur til
4 - Daagse NIJMEGEN
16. – 25. juli 1999

*Vi har 21 års erfaring og husk:
det er vi som har "Rasteplassen med de gode potetene"*



Påmelding og opplysninger:
marsjlauget TOLVER'N,
POSTBOKS 156, 4601 KRISTIANSAND
eller: Liv tf. 370 88 571,
Erik tf. 380 95 107 / mob. 950 20 360



Bønn fra redaktøren!

Vi ønsker oss fortsatt bilder
fra alle marsjer som foregår rundt
om i vårt langstrakte land.

LINNEMARSGHEN



SÖNDAG 9 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)

Minnesplakett – Transporter ordnas till startplatserna.

Anm.: Hestrastugan, tel. 033-24 33 47

Hestra IF, Borås, Sverige



Lofoten Sykkelklubb inviterer til ny marsj **VESTVÅGØYMARSJEN**

Lørdag 29. mai fra Leknes Idrettshall
Løyper på 5 - 10 - og 25 km (også for sykkel)
Starttid: 1700 - 1900



LILLEHAMMERTURMARSJFORENING inviterer til turmarsjhjelg 26. og 27. juni

Lørdag 26. juni: Lillehamringen

5 - 12 km byvandring i OL-byen
Start mellom kl. 1700 - 1900

Søndag 27. juni: Lillehammermarsjen

5 - 10 - 14 - 26 km i nydelig terreng.
Medalje med 10-års agraff.
Marsjen er med i Nordisk Marsjubukett
Start 26 km kl. 0900 - 1030, øvrige løyper til kl. 1200



Søndag 2. mai arrangerer vi vår **JUBILEUMSMARSJ**

med egen jubileumspin.
Start mellom kl. 1000 - 1100

Alle marsjer starter fra SMESTAD skole like nord for Lillehammer sentrum



HORTEN MARSJKLUBB

Medlemsturer i 1999:

22. - 26. april: BERLIN

Waldhaus Jubileumsvandring i Grönewald
Byvandring i Stettin, Polen

17. - 25. juli: NIJMEGEN
Månedsskiftet sept. - okt.

4 - daagse via Gøteborg - Kiel t/r
Vandring i Provence, Syd-Frankrike

Info.: Kjell tlf. 33 04 31 12 Ivar tlf. 33 31 53 63



TIPS TIL MOSJONISTER - DEL 1

SVØM DEG I FORM

Turmarsj-nytt vil i dette nummet og neste ta for seg den IVV-aktivitet som trolig er viet minst oppmerksomhet - nemlig svømming. Manglende oppmerksomhet henger nok sammen med selve tilgangen til svømmehallene, hvor ingen av våre medlemsklubber har egen avtale om bruk av bassenget til svømmetrim. Dermed er vi henvist til de vanlige åp-

ningstider for publikumssvømming. Alternativet er at man tar seg en svømmetur ute på badeplassene i sommermånedene. Et annet alternativ kan være å melde seg inn i den stedlige svømmeklubb for å få mosjonsmulighet uten at det skal koste for meget. Svømming er nemlig en av de beste og fineste mosjonsaktiviteter som finnes.

FORMKURVEN stiger allerede etter noen ukers trening. Det kreves hverken svette eller blodsmak i munnen for å komme i form i vannet - bare regelmessig trening og litt svømmeferdighet. De muskel- og leddskader som kan forekomme i andre mosjonsidretter, ser vi nesten aldri blant vann-trimmere. Vannet gir støtte til kroppen, og ved variert svømming eller bevegelse i vannet får du trent opp de aller fleste muskelgruppene.

Svømmetrim gir sunnhet og styrke!

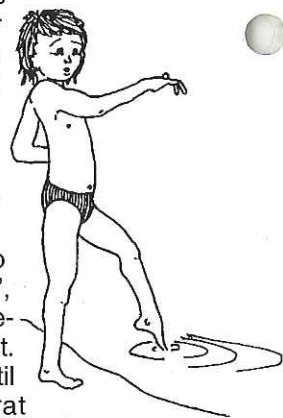
1. Bedre kondisjon - Skånsom trening av hjerte- og lungefunksjon. Helårstrening uavhengig av vær og føre.
2. Økt muskelstyrke - Bedret blodsirkulasjon og styrke i mange muskelgrupper. Minsker muskelsmerter.
3. Redusere overvekt - Trening øker trivsel og bedrer tarmfunksjonen. Med fornuftig kosthold vil vekten reguleres.
4. Styrker rygg/mage - Treningen er skånsom med liten belastning på ryggen, og beskytter mot ryggsmarter.

5. Belaster ikke ledd - Kan brukes ved opp trening etter skader. Motvirker stivhet i bånd, sener og muskler.

Hvordan bør du drive svømmetrening?

Skal svømmetreningen gi utslag på formkurven, kan treningsprogrammet under benyttes.

Vil du forbedre kondisjonen må distanse og intensitet økes etterhvert. Varierer du svømmeartene underveis, blir det ikke kjedelig og ensformig. Utbyttet av treningen kan være like stort om du svømmer sakte, men jo "lettere du flyter", desto fortere beveger du deg i vannet. Husk å gi plass til racerne - akkurat





«Swimming har tradisjoner.» (Hentet fra «Learning to swim is fun» av Jack Ryan.)

som i skiløypa. Strekk muskler før og etter trening - gjerne i vannet. Så en tur i badstuen for den absolutte velvære...
Alle kan trives i vannet

TRENINGSPROGRAM

En gang pr. uke

1. uke

Svøm rolig i 5-10 minutter.
Svøm 2 x 150 m, pause etter behov.
Gli 1-2 lengder på rygg eller mage.

2. uke

Svøm rolig 5-10 minutter.
Svøm 4 x 75 m, pause etter behov.

3. uke

Svøm rolig 5-10 minutter.
Svøm 3 x 150 m, pause etter behov.
Svøm 4 x 25 m, hvorav to anbefales på rygg.
Pause etter behov.
Svøm rolig 100 m på mage eller rygg.

4. uke

Svøm rolig 5-10 minutter.
Svøm 2x 200 m, pause etter behov.

Svøm 5 x 50 m, pause etter behov.
Svøm rolig 100 m.

5. uke

Svøm rolig 5-10 minutter
Svøm 4 x 150 m, pause etter behov.
Svøm 4 x 25 m, pause etter behov.
Svøm rolig 100 m.

6. uke

Svøm rolig 500 m (mest mulig sammenhengende).
Svøm 10 x 25 m, pause etter behov.
Svøm 2 x 250 m pause etter behov.
Svøm rolig 100 m.

7. uke

Svøm rolig 5-10 minutter
Svøm 25 m, kort pause
Svøm 50 m, kort pause

Svøm 75 m, kort pause
Svøm 50 m, kort pause

Svøm 25 m, kort pause
Svøm rolig 5 x 50 m,
pause etter behov.
Svøm rolig 200 m.



Fete individer har en fordel, de avkjøles langsommere enn magre.

8. uke

Svøm rolig 500 m.
Svøm 10 x 25 m,
kort pause.
Svøm 2 x 150 m, pause etter behov.
Svøm 2 x 50 m, kort pause.
Svøm rolig 200 m.

Kroppen føles nesten vektløs i vannet. Sammen med behagelig temperatur gjør dette oppholdet det til en ren nytelse for alle - fra babyer til pensjonister. Svømming/vanntrening har lange tradisjoner i behandlingssammenheng. Bevegelseshemmede, revmatikere, hjertepasienter m.fl. driver ulike former for trening i vann. Årsakene er selvsagt "vektløsheten" og den støtte vannet gir kroppen. Langt flere med belastningsskader kunne

ha glede av vanntrening, men forholdene må legges til rette bl.a. med vanntemperatur på over 30° for deler av brukergruppen.

Vanngymnastikk

Vanngymnastikk er en treningsform som passer like godt for unge som for eldre. Det er morsomt å bevege seg til musikk i vannet, og det gir et godt treningsutbytte. Høres det spennende ut? Du får undersøke om tilbudet finnes på ditt hjemsted. Hvis ikke - få svømmeklubben til å starte opp.

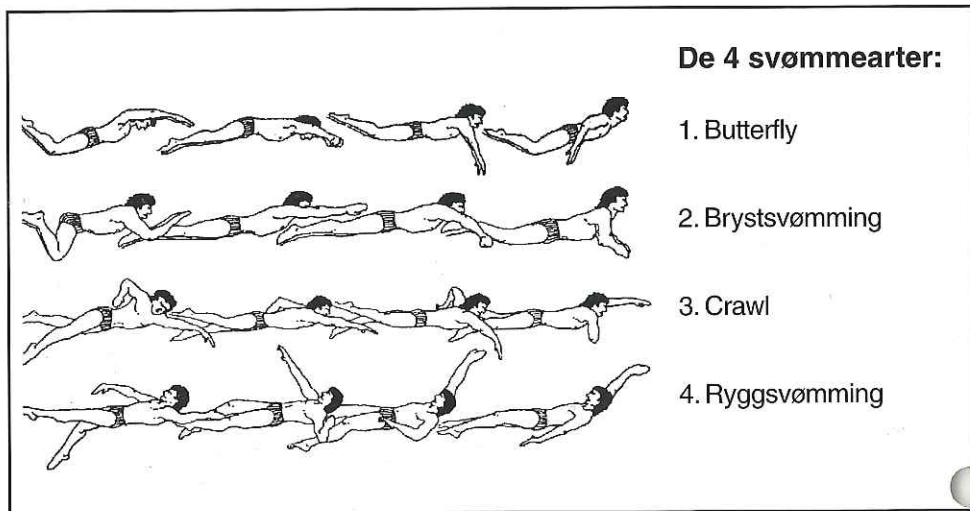
Treningsprogram med musikk fås kjøpt hos Norges Svømmeforbund.

Sett deg mål

Det viktigste målet er din egen helse - å føle at trim og trening gir deg bedre kondisjon, lettere pust og bedre humør. Noen har som mål å forbedre teknikken, og de bør søke mot klubb eller kurs som gir slik opplæring. **Lykke til!**

NOEN RÅD OMTRENING I KLORVANN

Klorvannet kan være plagsomt for noen. Er du plaget av såre øyne finnes svømmebriller å få kjøpt hos de fleste sportsforhandlere. Øreplager kan avhjelpes ved bruk av vatt eller ørepropper. Neseclippe kan også være et aktuelt hjelpemiddel.



De 4 svømmearter:

1. Butterfly
2. Brystsvømming
3. Crawl
4. Ryggsvømming

Neste nummer av Turmarsjnytt utkommer 18.mai 1999.
Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 20.april 1999.

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!

Stoff kan også sendes elektronisk til: nff@folkesport.no

FORBUNDSAKTUELT - nytt fra styret og administrasjon

Innmeldinger og utmeldinger

Vi ønsker følgende lag velkommen som nye medlemmer av forbundet:

Nr. 703

Norsk Politis marsjklubb, 0390 Oslo

Nr. 704

LO i Levanger, 7600 Levanger

Nr. 705

LO i Steinkjer, 7700 Steinkjer

Nr. 706

LO i Stjørdal, 7500 Stjørdal

Nr. 707

Bødalen IF, 3472 Bødalen

Se endringslista hva gjelder de nye marsjer som våre nye medlemmer arrangerer.

Utmeldinger:

Nr. 370

Øvergård Gårdsforeningsturmarsjgr.

8430 Myre

Nr. 687

Våler Turn og Lek, 1592 Våler

Nr. 321

Orkdal og Skaun Marsjklubb,

7320 Fannrem

Nr. 228

Araksbø Vel, 4684 Bygland

Nr. 344

Vegvesenets BIL Nordland, 8002 Bodø

Nr. 307

Emblem IL, Trim gr. 6013 Ålesund

Nr. 526

Hylestad Idrottslag, 4692 Rysstad

Nr. 99

Tømmerholt IL, 3140 Borgheim

Utmeldingene medfører at respektive lags terminfestede IVV- arrangement, utgår.

En liten dose jus \$\$\$\$\$\$

Styreprotokoller - offentlighetsprinsippet

Vi får av og til henvendelser fra klubbmedlemmer med spørsmål om disse har krav på innsyn i klubbens styreprotokoller.

Til det er å si:

NFFs klubber kommer ikke under offentlighetsprinsippet

Klubbens medlemmer har ikke krav på å få lest styreprotokoller.

Men, vi vil anse det som mer enn merkelig dersom styret nekter medlemmer innsyn (dette forutsetter at det ikke dreier seg om en personalsak e.lign.)

Årsmøtet - hva er viktig?

Det stunder mot årsmøtetider. For de klubber som følger NFFs basislov, er det viktig å huske:

- Innkalling minst 1 måned før møtedato.
- Innkallingen skal skje på "forsvarlig" måte:
En liten annonse i lokalavisa eller melding direkte til medlemmene f. eks. gjennom klubbavis eller flygeblad, er godt innenfor "forsvarlig".
- Saksliste med sakspapirer skal foreligge minst en uke før møtedato. Det holder at sakspapirene er tilgjengelig på anvist sted, f. eks. på klubbhuset eller lign.
- Frist for innsending av forslag står i klubbens lover eller settes av styret, og skal være tilpasset styrets mulighet for behandling og klargjøring av sakspapirer.
- Årsmøtet er vedtaksført med det antall godkjente medlemmer som møter.

- Man må ha vært medlem i min. 1 måned og fylt 15 år for å ha stemmerett og være valgbar.
- Ingen kan møte eller avgi stemme ved fullmakt, kun ved personlig frammøte.
- Ved valg/oppnevning skal det foreligge kandidater av begge kjønn.
- Arbeidstaker i klubben kan ikke velges hverken til verv eller representasjon.
- Saker som ikke er satt på sakslista, kan ikke behandles med mindre man vedtar det med 2/3 flertall under "Godkjenning av saksliste". Dette kan ikke gjøres med lovsaker.
- Gjennomfør alle oppgavene som det står i basislovnormen at årsmøtet skal gjøre.
- Klubber med en omsetning på mer enn kr. 2. mill plikter å ha engasjert revisor. (Gjelder neppe noen av våre medlemmer?)

- Økonomi
 - Aktivitet - retningslinjer - godkjenninger
- De ulike saksområder omtales under egne avsnitt i årsrapporten

Organisasjon

Styret iverksatte i 1996 en gjennomgang av forbundets organisasjon og oppbygging med sikte på en bedre utnyttelse av ressursene gjennom en regional organisasjon. En arbeidsgruppe utarbeidet i 1997 et forslag som ble sendt på høring blandt forbundets medlemmer og regioner. Forslaget med innkomne høringsuttalelser ble drøftet på Ledermøtet i 1998 med sikte på at et forslag til lovendring kan legges frem på Forbundstinget i 1999. Dette forslaget foreligger i saksdokumentene til Forbundstinget.

Utdrag fra årsrapporten 1998

FORBUNDSSTYRET

I tiden 01.01. - 31.12.98 er det avholdt 4 styremøter. Det er behandlet 49 saker. Arbeidsutvalget har avholdt 14 møter og behandlet 133 saker.

De viktigste saksområder har vært:

- Forbundstinget/ledermøtet
- Handlingsplan og budsjett for 1999-2000
- Friluftslivets Fellesorganisasjon (FRIFO)

Aktivitet

Det er i 1998 tatt opp 18 nye medlemslag. 18 lag er utmeldt, slik at medlemsantallet likt forrige år.

Medlemslag pr.31.12.1998 er 427.

Deltakerantallet på landsbasis på våre arrangement viser fortsatt nedgang, selv om nedgangen er mindre enn forrige år. Man ser også en svikt i innløste IVV-bevis.

Statistikk	1998	1997	1996	1995	1994
Deltakere:					
Egne arrangement	165.142	179.927	207.095	223.500	231.000
Freds-/Norgesmarsj	0	6.600		47.000	
Totalt	165.142	186.527	207.095	270.500	231.000
Arrangement:					
Ordinære marsjer	548	608	611	616	602
Vinterserie	801	768	853	796	680
Sommerserie	783	792	818	791	866
Fellesmarsjer	555	591	705	747	764
Freds-/Norgesmarsj	0	203	0	326	0
Totalt	2.687	2.962	2.987	3.253	2.912
Innløste IVV-bevis	6.728	7.407	7.999	9.047	8.779

Den nedgangen vi har opplevd gjennom flere år har trolig forskjellige årsaker, og vi er ikke alene om å oppleve dette i mosjons-sammenheng. I hovedsak er det lokalbefolkningens oppslutning om egne arrangement i lokalmiljøet som svikter. Utfordringen ligger i å gjøre en bedre markedsførings-jobb både på sentralt og lokalt hold. Vi trenger nye deltakere fra lokalmiljøet.

Markedsføring

Forbundet hadde som målsetning og foreta evaluering av samtlige brosjyrer og markedsførings tiltak som brukes/iverksettes, det være seg ovenfor deltakere, arrangører eller eksternt. Dette med tanke på hensiktsmessighet, hvilken respons som oppnås i forhold til økonomi og ressurser som brukes på det enkelte tiltak. Dette arbeidet er ikke sluttført og er en viktig del av Handlingsplanen for 1999.

Forbundskontoret har :

i februar måned sendt brosjyrer om fellesmarsjene til de barnehager som tidligere har vist interesse.

Nyhetsbrev er sendt til alle idrettskretser, som ifølge tilbakemeldinger vi har fått, har videresendt informasjonen. Pressemeldinger sendes etter behov til media.

Kontoret har fått en rekke henvendelser og har etter ønske fra pressen viderefremmet disse til aktuelle medlemslag

Turmarsjnytt. Stadig flere turmarsjklubber ser nytten av å tegne abonnement for sine medlemmer. Abonnementstallet er stabilt.

Forbundet har etablert to nye "informasjonskanaler" til medlemmene - "Folkesport Intern" og Internett. "Folkesport Intern" er utkommet i 3 utgaver, og er et supplement til Turmarsj-nytt. Internett er etablert for å kunne nyttiggjøre seg ny teknologi for

informasjonsformidling. På forbundets internettadresse: www.folkesport.no ligger nå informasjon om forbundet og våre aktiviteter som kan hentes hvorsomhelst i verden. Forbundet har fått mye ros for hvordan disse sidene er bygd opp.

SLUTTBEMERKNING

Forbundet må dessverre registrere 1998 som nok et år der vi har hatt nedgang i deltakerantallet. Nedgangen er ikke så stor som tidligere år, men absolutt bekymringsfull. Positivt i forhold til de siste årene er at medlemsantallet virker å ha stabilisert seg. Riktignok faller noen i fra, men det er i år kompensert med nyinnmeldinger slik at medlemsantallet er tilnærmet likt det vi hadde ved utgangen av 1997.

Forbundsstyret vil fortsette sitt arbeide med å evaluere aktivitetstilbudene slik det også fremgår av handlingsplan for 1999-2000.

Selv om det har vært en viss nedgang både aktivitetmessig og økonomisk mener styret å se enkelte positive tendenser, for eksempel et stabilt medlemstall og økt arrangørantall for våre seriemarsjer. Dette gir godt håp om at vi også denne gangen skal klare å arbeide oss opp av en midlertidig bølgedal. Vi er ikke alene om å ha nedgang i aktiviteten, det er dessverre sterkt gjeldende for de fleste som driver innenfor de tradisjonelle mosjonsaktivitetene. Det er stor konkurranse på dette markedet, styret har fortsatt meget stor tro på at vi med vårt IVV-konsept skal kunne hevde oss i denne konkurransen.

Styret takker administrasjonen, medlemmer, regioner, koordinatore, konsulenter og dugnadsgjengen for et godt samarbeid i 1998.

Vi retter også en takk til alle som har vært deltaker ved våre arrangement.

Vel møtt til videre innsats for folkesporten i 1999.

Folke- sport for alle



Så vel for hulder som blindgjengere!



Ryggsekk

Med NFF og IVV's logo
Kr 220,- pluss porto



Ny magetaske

- * Meget romslig med tre glidelåslommer, samt beltespennelukning for sikkerhet
 - * Vanntett
 - * Med NFF og IVV's logo
- Kr 115,- pluss porto

Milevis med gode minner!

Vi har i alle år levert kvalitetsprodukter til turmarsjarrangører over hele landet!

- Medaljer / pins
- Broderte merker
- Klistremerker
- Tekstilprodukter
- Metallmerker
- Plaketter
- Bordfaner
- Glass-støvler

Be om produktkatalog!

 **BARRA AS**
Etabl. 1923
Industri- og reklamemerkning

Harry Fetts vei 2, Pb130 Bryn, 0611 Oslo
Tlf: 22 27 74 00, Fax: 22 27 12 55

E-post: post@barra.no

Vi støtter
Norges
Folkesport
Forbund NFF

