



# Turmarsj-nytt

NR. 3

ORGAN FOR NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 21

Sommerserie i Hammerfest 28. juni 1999



## En liten hane i høneflokken.

Fra venstre: Anne Frønning, Astrid Reinholdsén, Hege Johansen, Bodil Klaussen, Vigdis Jacobsen og Liv T. Hoddø.  
Foran: Jone Sandvik, 3 år. Foto: Gry Johansen

Landsomfattende  
turmarsj,  
i tiden 3. september  
til 3. oktober



SEPTEMBER 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  
Enketter  
T-skjorter  
Skitt mm.**



**Stiftet 1972**

# **Produktmerking a-s**

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



# Presidenten har ordet

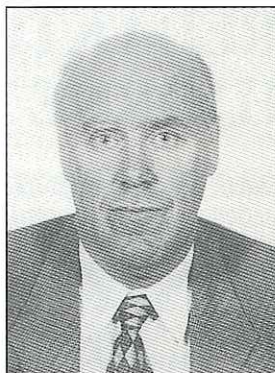
Mange av dere har helt sikkert fått flettet en del folkesportaktivitet inn i sommerens program. Noen benytter bl a ferien til å besøke nye steder enten her hjemme eller ute i «fremde lender», og da gjerne kombinert med en turmarsj. Selv har jeg fått med meg en del nye arrangement her hjemme, og la det være sagt med en gang, du kan få mange rike turminner fra gode arrangement i godt miljø og storslagen natur her hjemme.

Kombinert med IVV-seminar i Kristiansand ble Stoa-marsjen ved Arendal besøkt siste helg i mai. I juli ble Bodø besøkt før turen gikk videre til Bjørnevatn. Vel hjemme igjen ble det NSB-marsj

Ski og Romeriksåsen i Nittedalsområdet. Felles for alle disse arrangementene er hvordan arrangørene har utnyttet den fine naturen de har til rådighet rundt seg. I sørlandsidyll og vårvær gjennom trange «smug» frem til Nidelva, i delvis regn og sterk vind på fjellet over Bodø, men med panoramautsikt over sjø og land. I Bjørnevatn gjennom utrolig store områder som vitnet om den virksomhet som en gang var, langs grensen til Russland, ikke like spennende som for noen år siden, men likevel, frem til mål der storhavet åpner seg. Tilbake i hjemlig miljø der naturen er kjent er det er positivt å se at arrangøren utnytter noe av det beste, det samme kan trygt sies om turen over Romeriksåsen, en naturopplevelse vel verdt å ta med seg.

Vi har mange, mange arrangement lik de jeg fikk med meg i sommer, der det vektlegges at deltakeren skal gis en «opplevelse», noe å leve på fremover. Jeg tror dette er viktig skal vi klare å engasjere nye deltakere slik at de kommer igjen. Det koster kanskje noe mer planlegging og arbeide med arrangementet, men jeg tror man har igjen for det med tanke på senere arrangement. Når deltakeren er fornøyd får arrangøren mange positive tilbakemeldinger (du husker vel å gi ros og ikke bare ris?), noe som gjør at de går på med nye krefter neste gang. Noen arrangement har også i år blitt nedlagt, men nye kommer samtidig til. Vi har ingen tall enda, men så langt virker det som om vi har klart å stabilisere oss på fjorårets nivå. Det lover bra, stopper vi nedgangen er vi på rett vei, da gjelder det å forene kreftene til fornyet innsats så vi igjen kommer opp av bølgedalen. At vi fra neste år har inngått en samarbeidsavtale med Norges Orienteringsforbund når det gjelder turorientering og, kanskje for oss viktigst, muligheten til å nå en annen tur- og friluftslivs interessert gruppe med informasjon håper jeg skal positivt ut. Et tips til slutt: Deltar du i vårt Milleniumarrangement i år slipper du ergrelsen som oppstår når du oppdager at du mangler den første biten i vår nye samleserie.

*Med folkesportilsen Jan-Kåre Martinsen*



## NORGES FOLKESPORTFORBUND

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

E-mail: [nff@folkesport.no](mailto:nff@folkesport.no)

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

E-mail: [egil.soensterudbraaten@sbs.siemens.no](mailto: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

Det er ikke til å unngå at det er deltagelse, deltagelse og atter deltagelse som opptar redaktøren i dette nummeret også. Etter en sommer på reisefot blant store og små arrangører gjør man seg mange tanker.

Først og fremst; hvorfor får noen det til de grader til?

Svarta Bjørn-marsjen samlet 2.500, den nye 7-nuts turen i Rogaland ca. 1.800, og i september kommer Prøysen-marsjen for første gang som IVV-marsj med godt over 2.000 deltagere. Svaret er lokal MARKEDSFØRING.

I Narvik var det ikke et butikkvindu som ikke hadde plakat og oppslag om «Svarta Bjørn-marsjen». Brosjyrer over alt. Resultat, lokalbefolkningen gikk mann av huse. Riktignok har marsjen en ramme, eller sjel, som er veldig spesiell, men det har da sannelig mange andre marsjer også?

Av andre mindre arrangement jeg har kost meg på i sommer har det vært ca. 100 deltakere, i stedet for 1.000. Flotte arrangement, men hvor var den lokale markedsføringen? Samar-

beidet med det lokale næringsliv? Få gavepremier fra næringslivet, lag skikkelige brosjyre som dere trykker med hjelp av annonseinntekter. La brosjyrene «flyte» over alt, på postkontoret, hos den lokale kjøpmann, på legesenteret osv osv.

7 nuts-turen samarbeidet med den lokale turistforening. Spennende.

Prøysen-marsjen har den lokale avis som en av hovedsponsorene. Smart.

I det hele tatt er det bare fantasien som setter begrensninger. Leser du alt i dette nummeret finner du gode argumenter.

Jeg tror nemlig det finnes muligheter, bare man tør tenke annerledes! Eller tenke litt større enn tidligere.

Kanskje noen har de midlene dere trenger for å bli mer synlige? Kanskje de lar seg utfordre til å stille opp og støtte tiltak til det helsemessige bedre?

Let etter samarbeidspartnere! Snakk om lokale KULTUR-VANDRINGER. Det er ikke lett, men å ikke prøve er verre enn å prøve selv om du feiler et par gan-



ger. Gå til redaktøren i lokal-avisa og snakk om gåing og helse. Utfordre avisa til å starte en gå-kampanje. Premier.

Eller fortsett som før med å sutre over lav deltagelse. Det er lett å finne noe å sette skylda på, seriemarsjer, permanente vandringer, mange arrangementer, korte avstander, lange avstander osv. osv.

Hos en del av dere kunne jeg ikke finne en brosjyre før på marsjen?!

Satser dere kun på de harde kjerne som nå reiser mer og mer rundt til nye steder så har dere tapt.

Det er ikke der den økede deltakelsen befinner seg.



# Norges triveligste turmarsjer ... ?

## Hedmark

### Anders Sørensens minnemarsj - Norges eneste marsj i valsetakt?

Tekst og foto: Egil

## Glade toner og deltakere i Romedal

Mon tro Romedølene i Hedmark er de eneste i Norge som har laget marsj etter en spillemann, selv om Hedemarkens berømte komponist er mere kjent for sine valser og reinlendere enn marsjer. Dog var det som militærmusiker i Oslo Anders Sørensen livnærte seg i årene 1836 – 1860. - Liten, men go ...

Søndag ettermiddag 20. juni gikk årets minnemarsj av stabelen som IVV-marsj for fjerde gang arrangert av Bryn Vel. Og la det være sagt med en gang, det er ikke de store deltakermasser som trekker undertegnede med følge frem til det lille grendehuset i Romedalsbygdene, like vanskelig for folk "uttate" å finne fram til som det skal være?! Men det er en marsj med sjel du får være med på. Fra et lite bygdelokale, hvor det nesten så ut til å være uvant å selge kopper fulle med kaffe, og hvor innleid spillemann sørget for fengende dansetoner fra "borti kroken", kunne de nærmere 80 deltakerne gladstemte begi seg ut på den 10 km lange skogsløypa. Og underveis passerte du husmannsplas-sen Snippen, hvem har ikke hørt og sunget om "hæinn Johan på Snippen". Kanskje var det her inspirasjonen kom? At rømme og "hemelaga" jordbærsyltetøy hørte med til vaffelen var nesten en selvfølge.

#### Dansker som har gjort hedemarkinger av seg

Hvem har ikke på sine vandringer i Sør-Norge truffet de alltid blide dansker Grete og Niels. Niels sier at takket være Grete har han bestandig kunnet leve på stor fot, og når sant skal sies er det vel ikke mange som vandrer rundt med sko i størrelse 50? Og som alltid hadde Niels følge med sin spaserstokk. Nå har de begge flyttet fra Ullensaker, opp til Åsbygda og gjort hedemarkinger av seg. Da vi forlot bygdelokalet Fredheim hørte vi de umiskjennelige dunkene av en spaserstokk som fulgte med i valsetakten....



*Den pensjonerte danske slakter Niels har gjort hedemarking av seg. Selvfølgelig var han da på plass i Romedal med sin alltid medbrakte spaserstokk.*

# Norges triveligste turmarsjer ... ?

## Østfold

### Engebret Sootmarsjen - Norges eneste marsj med "11 fastboende"?

Tekst og foto: Gerd Inger Ericson

#### Over 300 i Soot - marsjen

Noen rekorddeltagelse ble det ikke i den 15. Sootmarsjen 2. pinsedag ved Otteid, men de som gikk fikk en herlig naturopplevelse. For mange er det blitt en pinsetradisjon å vandre i skogene langs Halden-vassdraget.

Engebret Soot er bygdas store sønn. Riktignok kommer han fra Aurskog, men bodde og virket store deler av sitt liv ved Otteid. Mannen har satt synlige spor etter seg. Han var landets første vannbyggingsingeniør, så da idrettslaget i 1983 bestemte at de skulle arrangere marsj i Soots gamle trakter ga navnet seg nærmest selv.

#### Vakkert

"Otteid, du skogskjønne deiligste drøm hvilke minner i dine sale" skrev Gerhard Schjelderup i 1909. I denne skogskjønne natur ved Stora Le vandret over 300 personer 2. pinsedag. Og arrangøren var imponert. Folk kommer fra store deler av Østlandet for å gå, og de kommer igjen år etter år.

Et par regndråper faller fra den litt grå

*Liv og Tor Simonsen fra Bjørkelangen, med hunden Trine, tar seg en hvil ved Østre Otteid.*

og triste himmelen, men noen paraplyer er ikke å se. Men folk har kledd seg godt, og de riktig rutinerte har sekk på ryggen med både en ekstra genser, termos med kaffe og en pose boller.

-Det finnes ikke noe dårlig vær. Dette er glimrende vær å gå marsj i, mener Liv og Tor Simonsen fra Bjørkelangen og slår seg ned på benken ved havnen i Otteid. En båt lager noen krusninger på vannet, og i en snekke litt utpå sitter et par gubber og fisker. På den andre siden ligger Soot-gården majestetisk ved vannkanten.





## Siste etappe

Like nedenfor den gamle tollbua tok de fleste seg en pust i bakken, kjøpte seg en sjokolade og tittet litt på naturen før de bega seg ut på den siste etappen som gikk tilbake til Otteid grendehus.

Det var trafikk på Ott-eid i gamle dager. I 1927 opprettet man Isted på grunn av den store trafikken med tømmer fra Sve-rige. I dag er huset et idyllisk ferieparadis. Et lite blikk på Soot-gården blir det også før marsjfolket svinger av og tar fatt hjemover. Og ulønnet blir man ikke, for her er det medaljer og heder til den som har gjennomført marsjen.



*Her er en gjeng fra Oslo i farta med Britt Christie og Torill Spilsberg i spissen.*

# NORDMARKMARSJEN

9. oktober 1999  
I år for 37. gang

Arrangør:  
Oslo Gang- og Turmarsjkrets



## NORGES ELDSTE TURMARSJ

Stryken - Sognsvann 32 km

Tog fra Oslo S kl. 0717  
Start fra kl. 0830





# Norges triveligste turmarsjer ... ?

## Finnmark

### Nordkappmarsjen - Norges nordligste fastlandsmarsj!

Tekst og foto: Finnmarksavisene/Gry Johansen

#### Økende deltakelse på jubileumsmarsjen

Til tross for laber interesse blant lokale trimmere for å betale penger for å gå hele veien til Nordkapp, kunne årets Nordkappmarsj notere seg for en liten økning i antall deltakere i forhold til i fjor. 272 deltakere ga en økning på 13% i forhold til fjorårets 240, men i forhold til tidligere år er det dessverre ikke mye å skryte av. Til tross for spekulasjoner om at årets marsj skulle bli den siste kan marsjgeneral Bengt Almann fastslå at marsjen fortsetter!



*Edel Therese Walsøe Hansen sørget for at alle startkort ble kontrollklippet*

marsjen tidligere var på 70km (nå er det anledning til å gå 35km) så er det ikke få skritt disse fire hardhauser har tilbakelagt mellom Honningsvåg og Nordkapp!

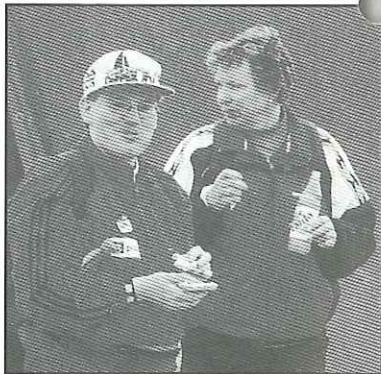
#### Variert vær under jubileumsturen

Årets marsj samlet variert deltakelse fra store deler av landet, men lokalt var interessen dessverre laber. Muligens hadde den snart en uke lange Fatima-festivalen tappet kreftene av lokalmarkedet? Imidlertid var værforholdene ideelle med vekselvis overskyet og solskinn for de som nådde mål før åtte på kvelden. Da åpnet imidlertid himmelens sluser seg og gjorde marsjen for de som ennå ikke var nådd mål til en prøvelse i regnvær og vind.

#### 4 har fullført alle 25 Nordkappmarsjer!

Hele fire stykker har fullført alle arrangerte Nordkappmarsjer og ble hedret med en spesiell jubileumsplatte for innsatsen. De fire er Viktor Pedersen, Ingvald Gjertsen og Einar Henriksen fra Lakselv, samt Ole Olsen fra Honningsvåg. Når vi vet at

*Godt å få noe å styrke seg på underveis syntes Rune Persen fra Lakselv.*





# Norges triveligste turmarsjer ... ?

## Oppland Gausdalsmarsjene - Norges eneste marsj med fransk visitt?

Tekst og foto: Liv og Egil

### Terrengmarsjer av beste merke

**Sol, sommer og kjempefine løyper** møtte de ca 100 deltakerne som helga 30.juli - 1. august hadde funnet veien oppover til Gausdal, like nord-vest for Lillehammer. Skuffende få, syntes arrangørene Gausdal IL og IL Vestringen. For de som liker terreng burde marsjene være midt i blinken, men i Lillehammer - Øyer området sover ennå de fastboende sin OL-Tornerose søvn.

Etter å ha gått hengebrua over Holsfossen, som har gitt navn til fredagsmarsjen, ble lørdag en vandring over setervoller med utsikt til snødekte topper i Jotunheimen langt der borte i horisonten. Fra Astridbekken skisenter på Kittilbuseter bar det innover dikteren Hans Aanruds rike. Her fant han inspirasjon til sine folkefortellinger om blant andre Sidsel Sidsærk.

Søndag var det Gammel Kirkeveimarsj fra Vestre til Østre Gausdal. En tøff tur for de

som gikk langløypa, men for en tur! Allikevel måtte trua ha vært sterk på de som gikk turen to ganger, frem og tilbake, for å delta i gudstjeneste i Østre Gausdal kirke. Fra toppen av Kleivadalen vinket «finfrua» med det hvite sjalet sitt fra hesteryggen, og da først kunne klokkeren ringe til guds-

tjeneste. Da hadde kirkefølget i likhet med turmarsjdeltakerne 3 km bratt utforbakke til kirke.

#### Fransk visitt

To av deltakerne, Jocelyne og André Thierry, var kommet helt fra Frankrike for å feriere og gå i Norge. Ikke så helt lett skulle vi tro da de kun snakket fransk! Men Jocelyn fortalte til Liv at det går an å kommunisere med hender og gester, og de klarte seg stort sett bra, selv om det enkelte ganger var litt vanskelig. Jocelyn og André var svært begeistret for Gausdal og marsjene der, selv om de syntes det var krevende. De satte pris på de fine fjellpartiene med fantastisk utsikt over dalen. Men selv om begeistringen var stor tror vi nok at så vel våre franske venner som oss selv var fornøyd med krevende stigninger og nedoverbakkerullinger i solsteika.



*Våre franske turmarsjvenner sammen med Liv Thorstensen (i midten), som på flytende fransk sørget for intervju under Gammel Kirkeveimarsj*

# Norges triveligste turmarsjer ... ?

## Nordland Bodømarsjene - Norges mest værskiftende marsjer?

Tekst og foto: Egil

### Fra sol til stiv kuling med regn til stekende sol igjen

**Det begynte med at presidenten og undertegnede uttrykte hvor imponert vi var av den store og fargerike troppen til IK Grand Bodø under OL i Bibione. Utfordringa kom tilbake på strak arm da Ole Marius Strand syntes vi burde besøke «Bodømarsjan», og så ble det.**

Marsjene startet med en koselig kveldsvandring fredag kveld, gjennom parker og museer, langs vann og strand. En riktig fin kveldstur i vindstille og sol. Neste dag var det Panoramamarsj med lovet panoramautsikt. Fram mot start ble været gråere og gråere, med tiltakende vind og regn. - Du har hørt det med dårlige klær og så videre, sa presidenten, vi går lang løype! Og så ble det. Etter en moderat åpning fikk vi det. Rett til værs og opp på Løpsfjellet.

2 skritt fremover på glatt underlag, og et tilbake. Takk og pris at ettersom løypa snudde hjemover fikk vi kulingen i ryggen! Men for et panorama som møtte oss oppe på det snau Løpsfjellet! Marsjen bærer sitt navn med rette, for til tross for gråværet kunne vi delvis se og ane milevis utover skjærgården med alle småøyene utover mot det åpne storhavet. Det ble noen sekunders stillhet i andektighet før kulingen tok tak i regntøyet og sendte oss i hun-

dre bortover fjellet og nedover mot mål i Stordalshallen igjen. Og neste dag ble det kortbuksevær igjen under søndagsmarsjen som var lagt i snillere terreng rundt Bestemorenga. Men det var dårlig med bestemødre, de hadde presidenten og jeg satt igjen hjemme. Det ble en opplevelsrik tur med fine arrangement. Vi og andre langveisfarende ble hentet med bil nede i byen til og fra Stordalshallen. Takk skal dere ha!

#### **Et helt liv i humanitetens tjeneste**

Til stede på Bodømarsjene var selvfølgelig også Shirley Bottolfson. Alderen tynger på ingen måte den lettbeinte damen fra Limerick i Irland, som har bodd i Norge siden 1946. Flesteparten av disse årene har hun avholdt sine «aksjoner» med sikte på å samle inn midler til humanitære formål. Og millioner har det blitt gjennom årene! To marsjer bærer hennes navn, en i Bodø og en i Lakselv.



*Allestedsværende Tom Johnsen og Jan-Kåre sammen med noen av de aktive og meget driftige arrangører i IK Grand Bodø.*



# Norges triveligste turmarsjer ... ?

## Akershus

### Bærumsmarsjen - Norges eneste marsj fra norsk idretts høyborg

Tekst og foto: Freddy Nilsen

#### Bærumsmarsj i sol og medvind

**135 mosjonister, og ikke mindre enn 10 barn, benyttet anledningen til å delta i helgens Bærumsmarsj - den 9. i rekken. Og deltakerne storkoste seg i nydelig vårvær. En riktig drømmedag både for utøvere og arrangører.**

Vi synes det er trivelig å gå turmarsj. Det avslappede og uohøytidelige "miljøet tilter oss. Løypa var kanskje litt våt noen steder ved Dælivannet, men ikke verre enn at vi kom rundt tilnærmet tørrskodd, sier Jorunn Kongsparten og Olav Thue Aanensen fra Rykkinn.

De hadde denne gang valgt milvarianten, men det var også tilbud til de som ville gå fem eller tyve kilometer. Faktisk observerte vi flere som stemplet inn, kjøpte en kopp kaffe og en vaffel - og la ut på ny runde!

#### Variert tilbud

Men også den korte løypa så ut til å falle i smak, hvor mange familier ruslet rundt med barnevogn. Løypesjef Knut Stunner hadde tydeligvis gjort en god jobb.

- Bærumsmarsjen er blitt en tradisjon for oss. Fin måte å bli

kjent på nye steder, sa familien Oskar, Marie og Rune Moe fra Drammen, som var med for femte gang. Men alt var ikke bare glede. Idrettens Hus i Bærum overtas nå av firmaet Nortex Eiendom 1. juli. Da spør det om ikke Bærum Marsjklubb må se seg om etter et nytt sted å arrangere sine populære marsjer fra. Synd, for et bedre utgangssted å arrangere turmarsj fra skal en lete lenge etter. Tenk bare på de flotte parkeringsmulighetene, sier leder Bjørg Mahle i Bærum Turmarsjklubb vemodig.

*Bærumsmarsjen er et fint tiltak, forsikrer Rune og Marie Moe, May Turid Nilsen og Oskar Moe.*





# 3-dagers i Trondheim

## Fredag 24. september TINE-MARSJEN

5 og 10 km - Start kl. 1800-2100  
Barn/Voksne kr 15,-/20,-



## Lørdag 25. september ORMEN LANGE

100 km - Start kl. 0700 (60 km med leder)  
5 og 13 km - Start kl. 0800-1300  
27 km - Start kl. 0800-1100  
Barn/Voksne kr 25,-/30,-. 100/60 km kr 70,-  
Premie til største gruppe/lag

## Søndag 26. september TRONDHEIMSMARSJEN

5 og 10 km - Start kl. 0800-1200  
15 km - Start kl. 0800-1100  
23 km - Start kl. 0800-1000  
Barn/Voksne kr 25,-/30,-  
Premie til største gruppe/lag



Alle marsjer: Start og innkost Utleira skole

Opplysninger:

**TRONDHEIM TURMARSJFORENING**

Magnar Bakken - Tlf. 73 96 45 34 - arb. 73 52 83 22



En av «Grand Old Men» innen Norsk Folkesport fylte 70 år her om dagen

## Einar Hermanrud

**Tidligere president i Norges Folkesportforbund og visepresident i IVV, nå pensjonert politiavdelingssjef og leder av vårt domsutvalg fylte 70 år**

**21.juni. Siden 1977 har han også ledet klubben «Tugala», og vært ansvarlig for i alt ca. 40 arrangement. Vi tok en prat med jubilaranten:**

*Hvordan startet det hele egentlig Einar, hva fikk deg til å begynne å gå?*

Jeg hadde de fleste militære ferdighetsmerker i edelt metall, og hadde lyst på Nijmegenmedaljen. Således startet det hele opp i 1972 med Oldtidsmarsjen, Sørlandsmarsjen, Hærvejsmarsjen og Nijmegen.

*For å være helt ærlig, hvis du fikk skrudd klokka tilbake til 1972, ville du da fortsatt ha startet opp med denne «galskapen»?*

Siden starten i 1972 (43 år gammel da) har det ergret meg at jeg ikke begynte før! Men tilbudene i kongeriket var få den gangen, så det hadde blitt mye reising.

*Du har vært med i turmarsjmiljøet i samtlige 25 år, hva har det gitt deg?*

Det har gitt meg et fantastisk vennskap til naturperler i inn- og utland som jeg aldri hadde fått se «fra vinduet». En masse hyggelige bekjentskaper og annen moro har også fulgt ferden. *Er det noen spesielle minner fra disse 25 årene du vil fremheve?*

Først og fremst tilretteleggingen og starten på SFO (Sveriges Folksportorganisation). Jeg har heller ikke glemt at Oldtidsmarsjen et år var Norges største marsj!

*Vi kommer vel ikke unna noen klassiske spørsmål som; hvilken marsj i Norge er din favoritt, og hvorfor?*

Det har vært så mange riktig fine og godt tilrettelagte arrangement at jeg ikke vil nevne et enkelt.

*Du har vært med på gullårene i norsk turmarsj, tror du de kommer igjen?*

«De syv fete og de syv magre» vil vel alltid være ei rettesnor, men etter hvert vil flere og flere forstå at det er sunt å gå. Jeg tror på ny vekst, men vi må få de unge med!

*Vi kommer vel ikke unna Nijmegen Einar, vi har også hørt noe om en stolpe?*

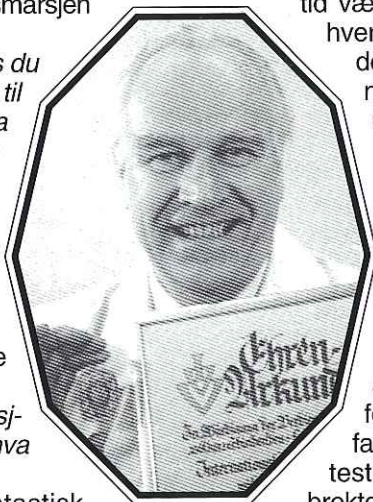
Nijmegen er målet hvert år, jeg har nå fullført 28 år på rad! Stolpen, ja det var vel for fem-seks år siden jeg annen dag skulle aksellere forbi to militærtropper. I full fart braste jeg rett inn i en lyktestolpe med kul i panna og brekte ribbein som resultat. Det kunne fort ha forårsaket slutten.

(Men Einar fullførte det året også, og vi som trodde det hadde noe med lett påkleddedamer å gjøre!)

*Til slutt Einar, kommer vi fortsatt til å se deg i løypa?*

Ja, helt sikkert!. Jeg trener opp til 50 km i uka «på hjemmebane», skal jo delta i Nijmegen noen ganger til da.

*Vi takker den spreke pensjonisten for prat og kan slå fast; uten personer som Einar Hermanrud ville det ikke vært noen turmarsj i Norge, ei heller i Sverige.*





# Storpolitiske komplikasjoner - Partisanmarsjen utsatt ...

På grunn av situasjonen i Jugoslavia og de komplikasjoner dette har medført for ulike etniske grupperinger fra det tidligere Jugoslavia her i Norge, har IL Yrjar meddelt NFF at de ikke ønsker å arrangere Partisanmarsjen mer. IL Yrjar har sagt at hvis noen er villige til å videreføre marsjen, som er en markering av de lidelser russiske og serbiske krigsfanger led under den siste verdenskrig, vil de gjerne overlate marsjen og merkebeholdning til nye, friske krefter.

Det var derfor hyggelig å motta telefon den 18. august fra kultursjefen på Ørland, Ragnar Jensen, om at han jobber på spreng for at marsjen skal videreføres. Han tror han skal få dette til, muligens den 26. september. Ragnar Jensen og hans kone fortjener honnør for sin innsats. Takk skal dere ha!

*Her er minnesteinen som ørlendingene reiste til minne om russernes og serbernes lidelser under krigen.*



*Ut på tur - aldri sur!*





# IVV-seminar i Kristiansand

Med Marsjlaugget Tolvern som teknisk arrangør ble det avholdt IVV-seminar i Kristiansand lørdag den 29. mai. Seminaret hadde samlet 13 deltakere fra Agderfylkene, Rogaland og Telemark.

Hensikten med seminaret er tosidig, gi deltakerne en bedre bakgrunn og forståelse av IVVs retningslinjer og lovverk slik at de kan ivareta oppgaven som IVV-ansvarlig ved egne arrangement. Den andre siden er erfarings- og meningsutveksling. Det ble reist en rekke spørsmål i tillegg til at det kom fram mange gode tips og erfaringer fra deltakerne. Erfaringsbakgrunn i salen var meget stor, desverre var de minst erfarne av våre medlemmer i området fraværende. Da dette gjentar seg ved de fleste seminarer må vi nok se på hvordan vi også kan få disse i tale.

NFF retter en takk til samtlige deltakere og til Marsjlaugget Tolvern ved Erik Günter for stort engasjement og god tilrettelegging.

## Albert Nilsen 70 år

29 juli fylte en av folkesportens «primus motorer» i Tromsøområdet 70 år.

I tillegg til sin aktive karriere innen turmarsj har Albert også tatt på seg oppgaver for egen klubb og for forbundet. Han sitter i dag som leder av Rya Idrettslag og er seriekoordinator for Tromsøområdet.

Etter mange år og stor innsats som IVV-konsulent i Troms, har han nå i år trukket seg fra dette vervet.

Med sin store interesse for folkesporten sammen med sin lokalkjennskap i regionen, har han vært en meget viktig støtte-spiller for forbundets administrasjon og for vår aktivitet totalt.

NFF gratulerer deg med dagen og ønsker deg fortsatt mange fine folkesportopplevelser i fremtiden.

Jan-Kåre

Lykke til videre i arbeidet for folkesporten.

Jan-Kåre.



Etter IVV-seminaret i Kristiansand benyttet NFFs president og generalsekretær anledningen til å delta i Stoamarsjen. Her får generalsekretæren servert drikke.

### PERMANENTE VANDRINGER (PV) - NY STEMPELPRAKSIS

Norges Folkesportforbund har drøftet retningslinjene og vår stempelpraksis rundt Permanente vandringer. Vi har i denne forbindelse sett på det internasjonale regelverket slik det nå fremstår etter møtet i England i fjor. I pkt. 7 underpkt. 4 står det: "Only one IVV-event stamp is possible per half year; the kilometer stamp, however, can be given at any time for the kilometres walked."

Etter å ha undersøkt nærmere omkring internasjonal praksis på området, ønsker også NFF å legge seg på denne fra og med 01.01.1999. Det betyr at man etter ser kalenderåret under ett, slik at 1. halvår er fra januar til og med juni, og 2. halvår fra juli til og med desember.

Dette medfører at fra og med i år kan man få to deltagerstempler pr. år også i Norge på Permanente vandringer. Stempel for kilometer gis for antall tilbakelagte kilometer, uansett hvor mange ganger man går løypa.

# Den 6. folkesportolympiade i Bibione, Italia

**Den 3. juni møttes i overkant av 6000 forventningsfulle deltakere fra over 20 land i Bibione for å delta i IVVs 6. folkesportolympiade. Tradisjonen tro var Norge også denne gangen representert med en av de største troppene, ca. 300 nordmenn stilte til innmarsj og åpningsseremoni torsdag kveld.**

Innmarsjen som gikk gjennom hovedgatene og frem til stadion ble en stor opplevelse. Hele «byen» var på bena slik at alle fortau langs hele ruten var fulle av tilskuere som hilste deltakerne velkommen. Vi var som sagt en stor tropp og lot oss både høre og se med sang og bølgen som gikk titt og ofte. Åpningsseremonien som fulgte inneholdt flotte kulturelle innslag, der både musikk, sang og danseopptredener holdt et høyt nivå. Alikevel, det ble etter manges mening litt for langt slik at når selve åpningen av lekene med bl a tale av IVVs presi-

dent, Odd Ivar Ruud, flaggheising og fyrverkeri ble foretatt, hadde mange forlatt stadion. At arrangørlandet ønsker å presentere seg selv ved en slik anledning er forståelig, men IVV bør kanskje vurdere rekkefølgen i programmet ved neste korsvei.

Fredag morgen startet aktivitetene. Flotte nye sykler sto og ventet, løypene, 10-20 og 42 (kun lørdag) km var merket og svømmebassenget var klart til bruk. Både sykkel- og turmarsjløypene var fine, godt merket og fin assistanse fra funksjonærer i trafikken under veis. Informasjon og sekretariatstjenesten fungerte også slik den skal, selv om ikke alt er akkurat som hjemme. Hvert IVV land har enkelte særtrekk og måter å gjøre ting på som kan virke litt uvant, men så lenge det fungerer så blir dette noe av sjarmen ved deltakelse i OL.

I motsetning til lekene i f. eks. Finland der all aktiviteten, både dag, kveld og natt var konsentrert til stadionområdet slik at man

*Oppstilling før avmarsj*

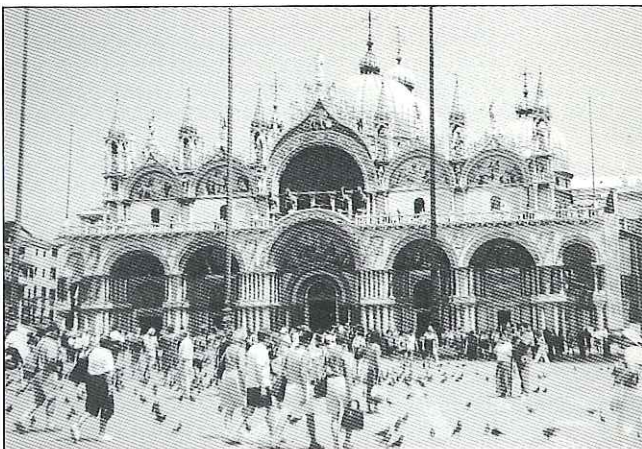




var tettere innpå hverandre og mer sammen for å si det slik, ble stadion i Bibione fort tom etter hvert som dagens arrangement var over. Imidlertid, de fleste bodde i tilknytning til Bibione sentrum der det var livlig trafikk hele dagen slik at det var ikke vanskelig å komme i kontakt med andre deltakere.

Som sagt, vi var en stor koloni med nordmenn. Jeg vil benytte anledningen til å takke alle som bidrar til at vi kan være så mange, jeg tenker da på de som stiller seg i spissen som turarrangør og reisefølgere. Det gjelder både klubber, turoperatører, enkelt personer og forbundet. Reisemåte og turens lengde varierer mellom de enkelte arrangører, noe som gjør at de fleste kan delta der det passer best.

Bibione var i seg selv et fint sted å tilbringe noen varme og fine sommer-



*Fra Marcusplassen i Venezia. En ekskursjon verdig for de(n) norske troppen(e).*



*«See you in Seefeld 2001?» Her er bussen.*

dager. Når vi i tillegg kunne aktivisere oss i vår store interesse, folkesporten med fine løyper og godt tilrettelagt for deltakeren, er jeg sikker på at alle som deltok reiste hjem igjen med mange gode minner og at det allerede ses fremover mot Seefeldt i 2001.

Jeg avslutter med Odd Ivars ord fra avslutningssermonien: «Well done Bibione» og legger til for egen regning: «Well done all of you».

*Jan-Kåre.*

*«Rena-gjengen» møter alltid opp.*





## HØSTVANDRINGEN 1999

ARRANGØRER PR. 25. AUGUST

ARRANGØR	KONTAKT	STED	TLF.	STARTSTED	DATE	TID
ØSTMARKA MK	PER R. DØVING	0664 OSLO	2264 8545	ST. HALVARDSGT. 23	02.10.99	1400-1500
HØYBRÅTEN OG STOVNER IL	NILS RANHEIM	0382 OSLO	2210 0582	LIASTUATOKERUD SKOLE	17.09.99	1700-1830
BÆRUM TURMARSJKLUBB	BJØRG MAHLE	1383 ASKER	6678 0487	HUSKESTUA, LEIRDUEVN. 44	08.09.99	1800-1830
FSK MILA	ARNE HAUGEN	1470 LØRENSKOG	9060 0183	RØDTVET SKOLE	20.09.99	1800-1830
FREDRIKSTAD TURMARSJ KLUBB	FRED HELMINSEN	1630 GML FREDRIKSTAD	6932 2041	FBS KLUBBH. v/Kongstienh.	08.09.99	1700-1800
BORG MARSJ OG SPASERKLUBB	GUNNAR OLAF BRO	1715 YVEN		SARPSBORG RADHUS	07.09.99	1700-1800
EIDSV. IDRÆTSFOR. VANDREGR.	RANDI SOLGÅST	2070 RAHOLT	6297 1007	EIDSVOLL STADION	14.09.99	1800-1900
NORD ODAL TMF	KJELL SOLGÅST	2120 SAGSTUA	6297 1007	RUD GRENDEHUS	08.09.99	1800-1900
BRUMUNDDAL TMF	EVEN LIERSTUEN	2380 BRUMUNDDAL	6234 3346	BRUMUNDDAL UNGDSKOLE	09.09.99	1800-1900
ELVERUM TMF	ARVID DANIELSEN	2407 ELVERUM	6241 2374	HANSTAD SKOLE	07.09.99	1800-1900
LILLEHAMMER TMF	HELGE ENGH	2613 LILLEHAMMER	6126 9840	SMESTAD UNGDOMSSKOLE	07.09.99	1800-1900
DOVRE MK	ROY MOEN HANSEN	2662 DOVRE	6124 0200	DOVRE	19.09.99	1200-1300
HADELAND MARSJKLUBB	TORFINN AAKERLUND	2770 JAREN	6132 8530	SANNIE SKOLE	08.09.99	1800-1900
TØNSBERG MK	LARS ERIK LUND	3122 TØNSBERG	3331 9236	RE VIDEREGAENDE SKOLE	12.09.99	1000-1200
SØNDRE VESTFOLD TMK	BJØRN GUNDERSEN	3238 SANDEFJORD	3346 3899	SKY SKOLE, LARVIK	åpen dag	1000-1130
MODUM TURMARSJFORENING	GRETHE BORGE	3340 ÅMOT	3278 4952	BUSKERUD BARNESK., ÅMOT	14.09.99	1630-1800
SANDNES TUR&TRIM	HELGE ØSTEBØ	4016 STAVANGER	5158 8367	GISKEHALLEN	08.09.99	1800-1900
VARHAUG IL	KARL F. ÅMOT	4360 VARHAUG	5143 2580	VARHAUG IL	05.09.99	0900-1100
EGERSUND MK	MAGNY HELLAND	4370 EGERSUND	5149 8758	SLETTBØ	07.09.99	1700-1800
SJØSANDEN FSK	RUNE REINERTSEN	4517 MANDAL	3826 2128	LYSTHUSET, MANDAL	07.09.99	1800-1900
KRISTIANSDAL MF	AGE STEIN KRISTENSEN	4666 KRISTIANSDAL	3819 8503	DALANDGARDEN, SKIPPERGT.	08.09.99	1800-1900
FLOSTA IL	ELSE JØRGENSEN	4920 STAUBØ	3703 4177	NOREN TIL REDNINGSHYTTA	26.09.99	1100-1300
ARNA MARSJKLUBB	RANNEVEIG RIVENES	5265 YTRE ARNA	5524 8144	ÅSEN-TIL REDNINGSHYTTA	03.09.99	1730-1800
REG.HORDALAND	ERNST KRISTENSEN	5265 YTRE ARNA	5553 8638	FLØYEN, ØVRE ST.	18.09.99	1500-1600
BYSHEIM UL	EINAR SKJERPING	5282 LONEVAG	5639 2054	BYSHEIM U. H.	26.09.99	1000-1100
ASKØY TURKOMPANI	ARNE JARLIND	5303 FOLLESE	5614 8287	KLEPPESTØ B.SK. + LYDERHO	06.09.99	1800-1830
BULKEN TML	HARALD RINGHEIM	6700 VOSS	5651 3022	BULKEN SKULE	07.09.98	1900 Ført
RAUMA RØDE KORS HJ KORPS	OVE RØNNING	5301 ANDALSNES	7122 1177	RØDE KORS HUSET	13.09.99	1800-1900
VAGANE MARSJKLUBB	ASBJØRN SKJEVIK	6416 MOLDE	7121 1243	NESJESTRANDA VG. SKOLE	03.09.99	fra 1800-1900
MOLDE MK	ARVID OTTESTAD	6425 MOLDE	7121 1243	M.O.I. HYTTA - SKARET	16.09.99	1800-1830
AUKRA MK	HEDIMARIE SWÅGE	6480 AUKRA	7117 4953	AUKRA FERGEKAI	08.09.99	1800-1900
TRONDHEIM TMF	MAGNAR BAKKEN	7036 TRONDHEIM	7396 4534	NYBORG SKOLE	08.09.99	1800-1830
RØRS IL	HARRY BAKOS	7474 RØRS	7241 0164	ARBEIDETS RETT	22.09.99	1700-1800
STJØRDAL TMF	JOHAN PETTER MÆHRE	7501 STJØRDAL	9225 7407	IDR.HALLEN, STJØRDAL	06.09.99	1800-1830
VERDAL RØDE KORS HJK	B. R. ROTMO	7600 LEVANGER	7409 8653	KASS. ØRIKKEN	07.09.99	1800-1830
LEVANGER KOM.BIL	K. L. EIDSVIK	7600 LEVANGER	7408 2019	LEVANGER RADHUS	16.09.99	1800-1830
BIL NORSKE SKOG, SKOGEN	ANN KRISTIN DØHL	7620 SKOGEN	7409 9808	FLERBRUKSHUS	23.09.99	1730-1800



# Abonnement på Turmarsj-nytt

Dersom du ønsker å abonnere på Turmarsj-nytt, skal du umiddelbart sende inn slippen nedenfor.

Medlemsklubbene får ett eksemplar av bladet fritt tilsendt. Mange klubber har dessuten «Fellesabonnement» som betyr at de abonnerer på bladet for sine medlemmer til en spesialpris på kr 30,-. Bladet kommer da i samlet pakke.

Et vanlig årsabonnement (4 utgaver) koster kr 45,-. Da får du Turmarsj-nytt rett hjem i postkassa, porto inkludert.



**Ja takk, jeg ønsker å abonnere på bladet:**

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr.: \_\_\_\_\_ Poststed: \_\_\_\_\_

(sendes NFF, Postboks 147, 1471 Skårer)



# Forandringer og tilføyelser til terminlisten 1999

TMN3-99

Dato	Marsjnavn	Fylke	Startsted	Tid	Endring	Arrangør, tlf.	Kontaktperson
01.01-31.12.99	TRONDHEIM RUNDVANDRING	16-ST	SE TERMINLISTA	ÅPEN HEL ÅRET	OGSÅ MULIGHET SKI	TRONDHEIM TMF, 7396 4534,	MAGNAR BAKKEN
01.04-1.12.99	TØNSBERG BYVANDRING	07-VE	SHELLST., KJELLEVN., TØNSB.	ALLE DAGER	KAN GÅS TIL 1.12.99	TØNSBERG MK, 33 36 87 79,	DAG HENRIKSEN
15.06.-15.9.99	VANDR. I DOVREGUBBENS RIKE	05-OP	TURISTINFO, DOMBÅS	ALLE DAGER	TILLEGG TIL TERMINL	DOVRE MK, 9511 2787,	ROY MOEN-HANSEN
01.07-31.12.99	MANDALS RUNDA	10-VA	SMARTSTASJONEN MANDAL	ALLE DAGER	TILLEGG TIL TERMINL	MANDAL MARSJFORENING, 3826 0495,	RUNE STAUSLAND
11.09.99	NROF-MARSJEN	17-NT	KROGBAKKEN, STEINKJ.SANNAN	1300-1500	FLYTTES FRA 18.9.99	NROF INN-TRØNDELAG, 7416 4364,	VIDAR RAMBERG
12.09.99	BRATTVÅGMARSJEN	15-MR	KLUBBHUSET, BRATTVÅG	1000-1100	FLYTTES TIL 5.9.99	BRATTVÅG IL, 7021 5895,	OLAV JOHAN FLAA
18.09.99	NROF-MARSJEN	17-NT	KROGBAKKEN, STEINKJ.SANNAN		FLYTTES TIL 11.9.99	NROF INN-TRØNDELAG, 7416 4364,	VIDAR RAMBERG
18.09.99	KVELDSVANDRING	18-NO	REIPA	1800-1830	TILLEGG TIL TERMINL	MELØY SKI&TRIM KL 7575 2783	LISA VIGDIS JENSEN
26.09.99	PRØYSEN-MARSJEN	04-HE	PRØYSENHUSET, RUDSHØGDA	0900-1200 (1300)	TILLEGG TIL TERMINL	BRUMUNDDAL TMF, 6234 3346	EVEN LIERSTUEN
31.10.99	BRU-MARSJ	17-NT	ØRMELEN SKOLE		ENGANGSMARSJ	VERDAL RØDE KORS HK, 7409 9853	BIRGER ROTMO
31.12.99	JUBILEUMSMARSJ	19-TR	IOGT-HUSET, TROMSØ	1400-1600	ENGANGSMARSJ	TROMSØ TMHL, 7769 5328,	WALTER SWENSEN
01.01.00	JUBILEUMSMARSJ	19-TR	IOGT-HUSET, TROMSØ	1400-1600	ENGANGSMARSJ	TROMSØ TMHL, 7769 5328,	WALTER SWENSEN

## MILLENNIUM - DEL 1

UTSKRIFT  
INGØRER PR. AUGUST

ARRANGØR	KONTAKTPERSON	POSTSTED	TLF.	STARTSTED	DATO	TID
ØSTMARKA MARSJKLUBB	KÅRE JOHANSEN	0982 OSLO	2210 8383	FOLKVANG, HØYBRÅTEN	20.11.99	1200-1300
FREDRIKSTAD TURMARSJKLUBB	FRED HELMINSEN	1630 GL. FREDRIKSTAD	6932 2041	GUDEBERG SKOLE	23.10.99	1600-1700
NORD-ODAL TMF	KJELL SOLØST	2120 SAGSTUA	6297 1007	SALEM - AUSTVATN	30.10.99	1000-1200
ELVERUM TURMARSJFORENING	ARVID DANIELSEN	2407 ELVERUM	6241 2474	ELVERUM TEKN. VERKSTED	02.10.99	1400-1600
LILLEHAMMER TURMARSJFOR.	HELGE ENGH	2613 LILLEHAMMER	6126 9840	SMESTAD UNGDOMSSKOLE	16.10.99	1500-1600
SANDEFJORD TURMARSJKLUBB	IVAR E. HOVLAND	3226 SANDEFJORD	3347 9125	KLUBBHUSET, HAUKERØD	08.09.99	1800-1900
SØNDRE VESTFOLD TMK	BJØRN GUNDERSEN	3238 SANDEFJORD	3346 3899	LOSJE NYBROTT, NANSET	16.10.99	1300-1500
KRISTIANSAND MARSJFORENING	ÅGE STEIN KRISTENSEN	4666 KRISTIANSAND	3819 8503	DALANGÅRDEN, SKIPPERGT. 21	21.11.99	1100-1200
ARENDAL TURMARSJFORENING	SVEIN INGEBRIGTSEN	4842 ARENDAL	3701 6508	BIRKENLUND SKOLE	14.11.99	1100-1300
ARNA MARSJKLUBB	RANNVEIG RIVENES	5265 YTRE ARNA	5524 8144	KLUBBHUSET V/LJOSHALL	10.12.99	1730-1800
ASKØY TURKOMPANI	ARNE JARLIND	5303 FOLLESE	5614 8287	ERDAL BARNESKOLE	30.10.99	0900-1100
MOLDE MARSJKLUBB	ARVID OTTESTAD	6425 MOLDE	7121 1243	TRIBUNEBYGGET, MOLDE STAD.	26.08.99	1800-1830
VEIHOVLEN BARNEHAGE	LAILA HOPSHAUG	6570 SMØLA	7154 2149	VÅR BARNEHAGE	01.09.99	?
HORNINDAL I.L. VOLLEYBALLGR.	KÅRE R. HAUGEN	6763 HORNINDAL	5787 9703	HORNINDAL SKULE	22.10.99	1900-1930
TRONDHEIM KRETSFENGSEL	TØRE HJULSTAD	7495 TRONDHEIM	7382 6000	TRONDHEIM KRETSFENGSEL	30.08.99	?
STJØRDAL TURMARSJFORENING	JOHAN PETTER MÆHRE	7501 STJØRDAL	9225 7407	STJØRDALSHALLEN	01.11.99	1800-1830
LEVANGER KOMM.B.I.L.	KARL EIDSVIK	7600 LEVANGER	7408 2019	LEVANGER RÅDHUS	23.10.99	1200-1230
FROSTA TURMARSJFORENING	PER AUERSAND	7633 FROSTA	7480 7255	PER AUERSAND	28.09.99	1630-1830
NAMSOS TURMARSJFORENING	ØYSTEIN PEDERSEN	7800 NAMSOS	7427 3841	HØKNES BARNESKOLE	17.10.99	1000-1030
IK. GRAND BODØ, TURMARSJGR.	OLE MARIUS STRAND	8003 BODØ	7552 5442	KLUBBHUSET, ASPMYRA	24.10.99	1200-1400
FAUSKE I.L. MARSJGRUPPE	PEDER STRØMME	8200 FAUSKE	7564 5213	KOMMUNENS ADM.BYGG-KANTIN	22.09.99	1800-1900
SORTLAND MARSJKLUBB	GUNNAR JAN HOLHAUGEN	8400 SORTLAND	7612 2641	SORTLANDSHALLEN	27.10.99	1800-1830
MYRE MARSJKLUBB	PER S. NILSEN	8430 MYRE	9181 2508	ØKSNESHALLEN	19.08.99	1800-1900
STRAUME I.L.	ØYSTEIN STRANDBACK	8555 STRAUMSJØ	7613 8474	SKIHYTTA I ØYJORDLIA	10.10.99	1000-1200
ANDØYA LOTTEFORENING	ELSA ALSOS	8555 ANDENES	7614 2191	ANDENES	01.09.99	1800-1900
S.K. HØKEN TURMARSJGRUPPE	TORMOD KRISTIANSEN	8481 BLEIK	7614 5599	HØKENS KLUBBHUS	19.09.99	1000-1200
U.L. VÅRBUD	PER INGE BERTHELTSEN	8483 ANDENES	7614 5248	SKARSTEIN UNGDOMSHUS	21.08.99	1400-1600
NARVIK MARSJKLUBB	TORBJØRG MOLVIK	8515 NARVIK	7694 5656	IDRETTENS HUS	24.10.99	
RANA RØDE KORS	WILLIAM REINFJELL	8616 BÅSMO	7516 8083	RØDE KORS HUSET	17.10.99	1100-1200
SOLVÆRØYAN U.I.L.	BERIT I. JOHANSEN	8762 SLENESET	7509 4212	NORDLYSHEIMEN	24.10.99	1200
STORENG STEINDAL TRIM	ARNE FOSSHEIM	9046 OTERPIEN	7771 4161	AKSELSTUA	23.10.99	1400-1500
SØRREISA TURMARSJLAG	SELMA ERI FINNSETH	9310 SØRREISA	7786 1351	IDRETTSHALLEN	07.10.99	1800-1830
DYRØY MARSJKLUBB	TERJE KARLSEN	9311 BRØSTADBOTN	7718 7217	DYRØYHAMN	05.09.99	1630-1700
UL. PRØVEN	TOR IVAR SOMMARSET	9350 SJØVEGAN	7717 4409	MEDBY GRENDEHUS	19.09.99	1500-1600
KONGSVIK FSL	JAN HANSEN	9436 KONGSVIK	7693 7314	KONGSVIK HANDEL	05.11.99	1800-1900
HARSTAD TURLAG	HENNIE B. RIISE	9438 BREVIKA	7707 5842	LANDSÅSHALLEN	17.10.99	1000-1100
ANDØRJA I.L. TURMARSJGRUPPE	SOLFRID HELGESEN	9454 ÅNSTAD	7709 7284	ÅNSTAD SKOLE	16.10.99	1500-1600
HAMMERFEST TMK	GUNNLAUG SKOGLUND	9616 HAMMERFEST	7841 2015	HAMMERFEST TRAFIKKSTASJON	03.10.99	1200-1300
PORSANGER TURMARSJKLUBB	IDAR - ASBJØRN LILAND	9711 LAKSELV	7846 0105	PORSANGERSTUA	04.09.99	1500
KISTRAND I.L.	SIGMUND WILHELMSEM	9713 RUSSENE	7846 3793	RUSSENE SKOLE	30.09.99	1800-1830
BJØRNEVATN IL	ROY JACOBSEN	9910 BJØRNEVATN	7899 8302	BJØRNEBERG	02.11.99	1700-1900





# GODE TILBUD FRA NFF

## FYLKESMERKER

Har ikke arrangøren merker for salg?

Kjøp direkte fra NFF!

Kr 20,- pr. fylke.

Kr 30,- for NFF/Norge (toppen)

Bruk postgiro 0801 3901733

NFF, Postboks 47, 1471 Skårer



## Arangører merk dere!!!

Vi har skilt med  
flg. standard motiver:

- Sykkel, Barnevogn,  
Rullestol og  
Severdighet



- Pris kr. 1.- pr stk. - 40 skilt kr. 30.- + porto

## FOTO-ARKIV ... !!

**Et foto sier mer enn 1000 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, og stikkord bak på fotoet. Vi forbeholder oss retten til å bruke fotoet når og hvor vi trenger det - også evt. etter to år.

## UTKLIPPSARKIV ... !!

**Ja, vi samler på turmarsj-utklipp fra aviser og blader.**

Så klipp ut av lokalavisen og blader du kommer over og send til oss - og vi blir meget glade.

STEINKJER TMMF	7633 PROSTA	7480 7255	STEINKJER V.G. SKOLE	14.09.99	1630-1900
NAMSOSS TMMF	7710 SPARBU	7414 3152	PER AUERSVAND	08.09.99	1800-1830
IK GRAND BODØ -TURM.GR.	7800 NAMSOSS	7427 3841	HØKNES BARNESKOLE	04.10.99	1800-1830
FAUSKE IL	8003 BODØ	7552 5442	KLUBBVID, ASPMYRA	01.10.99	1800-1900
HEIMFUGS TMMF	8200 FAUSKE	7564 5213	ERIKS VID SKOLE	IKKE OP	1800-1830
LOFOTEN SYKKELKLUBB	8255 RØKLAND	7568 0825	EVENESDAL	07.09.99	1730-1830
LEIF KLAUSEN	8316 LAUPSTAD	7615 4736	VAGANHALLEN, SVOLVÆR	23.09.99	1830-1930
MYRE MARKSJAKLUBB	8372 GRAVDAL	909 39 023	LEKNES TELEHUS, KANTINA	08.09.99	1800-1830
HADSEL FOLKEDANSLAG	8400 SORTLAND	9181 2508	ØKSNESHALLEN	07.09.99	1800-1900
BØ TRIMGRUPPE	8430 MYRE	7615 2205	HANDICAPH/STOKMARKNES	05.09.99	1600-1200
ANDØYA LOTTEFORENING	8470 BØ1 VESTERALEN	7613 5476	BRENNIA, BØ1 VESTERALEN	26.09.99	1000 Felles
SK HØKEN	8480 ANDENES	7614 2191	ANDENES	12.09.99	1000-1200
NARVIK MK	8481 BLEIK	7614 5589	HØKEN KLUBBHUS	05.09.99	1000-1200
RANA TURMARSJKLUBB	8483 ANDENES	7614 5248	SKARSTEIN UNGD HUS	04.09.99	1730-1900
TROFORS SKILAG	8515 NARVIK	7694 5656	IDRETTENS HUS	05.09.99	1000-1200
ØKSNINGAN VELFORENING	8624 MOIRANA	7514 8173	KLOKKERHAGEN	07.09.99	1800-1900
HELSELAGET TMIHL	8680 TROFORS	7518 2651	FJELLBEKKMOEN, KLUBBHUSE	19.09.99	1100-1300
STRENG STEINDAL TRIM	9010 TROMSØ	7769 5328	ØKSNINGAN SKOLE	19.09.99	1200-1230
LYNGSTUVA SK	9020 TROMSDALEN	7763 5452	ØGT-HUSET, SØNDRE TOLLB	07.09.99	1800-1830
SKARVEN IL	9046 OTEREN	7771 4161	AKSELSTUA, STEINDALEN	03.09.99	1800-1900
SKIBOTN IL	9068 NORD-LENANGEN	7771 3241	LSK's KLUBBHUS	05.09.99	1600-1700
INDRE KAFJORD IL	9100 KVALØYSLETTA	7764 3429	KATTFJORD SKOLE	19.09.99	1000-1200
KULTUR-UNDERVISN.ETATEN SKJ	9110 SOMMARØY	7771 5531	SAMF HUSET SKIBOTN	03.10.99	1000-1200
SØRRÆISA TURMARSJ LAG	9143 SKIBOTN	7776 0286	SKJERVØY IDR-ANLEGG	14.09.99	1700-1800
DYRØY MK	9147 BIRTAVARRE	7776 0286	SKJERVØY IDR-ANLEGG	15.09.99	1700-1800
UL PRØVEN	9310 SØRREISA	7786 1351	IDRETTSHALLEN	09.09.99	1800-1830
KONGSVIK FOLKESPORTSLAG	9350 SØRREISA	7718 7217	BRØSTADBOTN	12.09.99	1100-1130
ANDØRJA IL	9436 KONGSVIK	7717 4409	MEDBY GRENDEHUS	06.09.99	1800-1830
PORSANGER TMMK	9454 ANSTAD	7693 7314	KONGSVIK HANDEL	03.09.99	1800-1900
KISTRAND IL	9711 LAKSELV	7709 7284	VASSKAR - ANDØRJA	05.09.99	1100-1115
BJØRNEVATN IL	9713 RUSSENES	7846 0105	PORSANGERSTUA, LAKSELV B	08.09.99	1730-1800
	9910 BJØRNEVATN	7846 3793	INARONEN, KISTRAND	23.09.99	1800-1830
		7899 8302	BJØRNEBORG	07.09.99	1700-1900

**HUSK - NÅ KOMMER VINTEREN, HVA MED Å SIKRE SEG ET PAR SPESIALSTAVER FOR "STAVGANG".**

**BRUK AV STAVER GIR BADE ØKET SIKKERHET OG MER EFFEKTIV MOSJON.**

**LEVERES FRA FORBUNDSKONTORET.**

**PRIS KR. 500,-. HUSK Å OPPGI DIN HØYDE.**



# Å gå er verdens beste gratis mosjon

Du kan gå og mosjonere over alt. Til og fra jobben. Med ryggsekk til butikken. Gjennom parker og bygater. I skog og fjell. På stranden i sanden og langs landeveien. Med og uten barnevogn. Kanskje med hyggelig følge. Du hører lyder og kjenner dufter og kommer nær naturen. Teknikken er så enkel, du setter det ene beinet foran det andre; og nyter hvert skritt i fulle drag.

Uansett alder, vekt og treningsbakgrunn, tid og sted kan du trene styrke og utholdenhet ved hjelp av å gå. Du kan gå langt og du kan gå fort. Langt eller kort. Det viktigste er at en rører på seg. Ofte.

For best mulig treningseffekt bør tempoet settes opp og pausene begrenses. Turen bør helst vare en halvtime til tre kvarter.

## Gå for maksimal form

Med 20 minutters daglig gange som en livslang vane, opprettholdes 94 prosent av muskelmassen gjennom hele livet, hevder dagens forskere. Det er ikke få muskler som får sin trening under en gangtur, gjerne i kupert terreng. Foruten å bruke bein, hofter og stuss, trenes også armer, rygg, bryst og mage.

Gå-treningen har vist seg å gjøre vel så god jobb når det gjelder økt hjerte- og lungekapasitet som løping. Fordelene er at en unngår de harde støtene som kan være

en påkjenning for kroppen under løp. Dessuten rekker en i større grad å nyte naturen.

Amerikanske undersøkelser blant trimmere viser også at annenhver jogger gir opp etter en tid, mens de som har satset på å gå, fortsetter. Den beste og mest effektive treningen er jo til sjuende og sist den som også er en fornøyelse.



- gjennom parker og bygater (foto: Gry)

## Slik går du best

Som alle treningsformer krever også gange en smule teknikk for maksimal effekt. Rett deg opp i ryggen og vær deg magemusklene bevisst.

Senk skuldrene og la

armene bevege seg fritt i takt med skrittlengden, som bør være behagelig lang. Jo mer du langer ut, desto bedre mosjon får buk- og setemuskulaturen. Sett hælen først i bakken og rull fremover på fotsålen

Også armbevegelsene har betydning for utbyttet av turen. Disse fungerer både som balansestang, taktstokk og pådrivere. Ved å bruke armene ordentlig kan du «pumpe opp» tempoet. Dessuten får også overkroppen sin del av treningen. Nakkespenninger og muskelknuter løsner gjerne under marsjen, og med litt strekking etter endt økt er kontornakken snart en saga blott.

Etter hvert som formen stiger, kan du gå lenger uten å bli trett.

## Gå deg slank

Ved å holde et tempo på 6 kilometer i timen forbrenner en middels stor person ca 70 kcal per tiende minutt! Det vil si at den som vil forbrenne fett, faktisk gjør det mer effektivt ved å gå, over lengre tid, enn ved å jogge. Såkalt lavintensiv trening (det vil si at du under turen uten problemer kan prate eller evt. synge en sang) over en tre kvarter til halvannen times tid viser seg å gjøre underverker med fettlagrene våre. Men pass på tempoet! Går du for fort, risikerer du at kroppen holder tilbake fett og henter glykogenet i musklene i stedet. En ryggsekk på en fem kilo vil effektivt øke fettforbrenningen. Drikk rikelig med vann både før og under turen. Og spis gjerne et godt sammensatt måltid så snart du kan etter trimmen.

## Gå deg glad

En kvikk 20-minutters rask marsj bedrer humøret, blant annet ved at hjernen frigir endorfiner, som virker som gledes-hormon. En tur i raskt tempo kan være rene gledes-kuren! Er du nedfor og mørk til sinns; forsøk dette: Sett på deg bekvemme sko og ledige klær. Rett deg opp i ryggen, skyt haken frem og tving munnvikene opp. Ta noen dype åndedrag.

Gå deretter i rask takt, med jevn pust til du kjenner deg varm i trøya. GOD TUR!

En bedre reklame for hva Norges Fokessportforbund bedriver har jeg så langt ikke funnet!

## DETTE OPPNÅR DU VED EN DAGLIG RASK MARSJ

- Kroppens utholdenhet og styrke øker
- Rygg- og bukmuskler blir sterkere og holdningen bedres
- Du rammes sjeldnere av skader
- Du får bedre balanse og større smidighet
- Blodgjennomstrømmingen gjennom kransarteriene bedres
- Kolesterolinnholdet i blodet reguleres
- Du minsker risikoen for høyt blodtrykk
- Risikoen for hjerte- og karsykdommer reduseres
- Blodsukkeret holdes i tømme; likeså appetitten
- Du forbrenner fett og forebygger fedme
- Risikoen for benskjørhet (osteoporose) minker
- Jevnlig mosjon motvirker enkelte former for kreft
- Å gå er perfekt mosjonsform for gravide og rekonvalesenter
- Hyppige turer kan hjelpe ved røykeavvenning og søvnløshet
- Aktiviteten frigjør endorfiner som motvirker uro og nedstemthet
- Du blir glad av å gå

Trenger du flere argumenter for å påvirke inaktive til delta i folkesport?



- langs vann og gjennom skog (foto: Håkon)



## Lesernes 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



## Er 42 kilometer turmarsj folkesport for alle?

**Etter hjemkomst fra en særdeles vellykket og opplevelsesrik turmarsj-olympiade i Bibione i juni er det mange refleksjoner en kan gjøre seg. Blant annet har jeg - også andre - stilt oss dette spørsmålet; er en av de øvelsene som ble arrangert i Bibione, nemlig marsj på 42 km, folkesport for alle?**

Vi mener ikke det. Etter samtale med noen av de som gjennomførte dette forsto vi at dette var ganske slitsomt, og for noens vedkommende gikk det nærmest på «helsa løs». For å gjennomføre en såpass lang distanse må en etter mitt syn være ganske godt trent. I alle fall må en i det minste ha gjennomført noenlunde tilsvarende distanser. Så vidt meg bekjent må en ikke dokumentere noe som helst i form av i det minste et legekort før start.

Derfor mener jeg at det kan være direkte helsefarlig å gjennomføre slike lange distanser, og jeg går ut fra at ikke Norges Folkesportforbund støtter gjennomføring av slike distanser. Så vidt jeg har lest meg til er det fra lege og annet vitenskapelig hold gitt uttrykk for at det er sunnere å gå 1 - 2

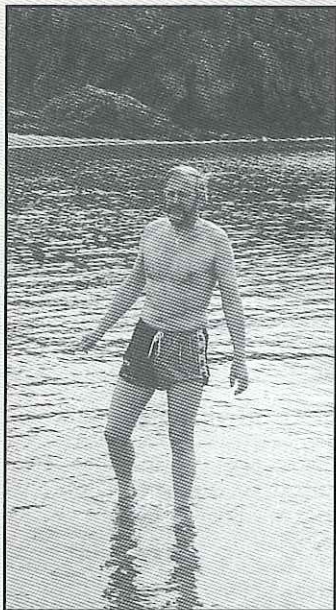
timer enn å løpe/gå i de 6 - 7 timer som det tok de deltakere som gjennomførte 42 km i Bibione. En kan saktens stille spørsmål om ikke nest lengste distanse i Bibione på 28 km også er for langt dersom en skal kalle dette folkesport. Jeg ser da bort fra de turmarsjvandringer som går over flere dager.

Det er så vidt jeg kjenner til en kjensgjerning at det har vært nedgang i turmarsjdeltakelsen de senere år. Derfor mener jeg at NFF bør ta til orde for at lengre distanser enn 20 km ikke bør arrangeres. Jeg er klar over at noen av de mest ihuga stempel- og kilometerslukere vil protestere på dette, men for sportens del og for at ikke nedgangen skal fortsette bør NFF drøfte spørsmålet om grenser på lengdene av turmarsjene.

Jeg tror og mener bestemt at vi som holder oss til den tradisjonelle 10-kilometeren (og det antar jeg gjelder de fleste som deltar i turmarsjer) føler oss i god form, og kanskje bedre, enn de som går 42 km. Noen andre som også har synspunkter på dette?

*Olaus Lakselvhaug  
Bodø*





*Sortland Marsjklubb ønsker fremheve en "sann" turmarsjer*

## **En "sann" turmarsjer**

Vi i Sortland Marsjklubb ønsker å trekke fram en virkelig turmarsjer - Torbjørn Jentoftsen. Siden stiftelsen av klubben 01.04.92 har vi til dato (14. 04.99) gjennomført 255 arrangement, hvorav Torbjørn har deltatt i 254. Han er svært sosial og har blant annet opp gjennom årene gledet oss med en rekke flotte fotografier fra nær og fjern. En innrammet forstørrelse av et av Torbjørns bilder er en kjærkommen gave blant venner. Han holder også orden på klubbens etter hvert betydelige utklipparkiv – og har gjennom dette skaffet lokalavisen forbundets pressepris.

*Gunnar Jan Holhaugen  
Leder Sortland Marsjklubb*

*Her sees kjernekaeren mens han tester badetemperaturen i Nordishavet under marsjen "Veien til Ishavet"*

*Gry har vært i Sverige . . .*

## **Turmarsj gjennom fjøs**

I forbindelse med den Svenske Folksportorganisationen (SFO) sitt årsmøte 6. mars i år, ble det arrangert kulturhistorisk vandring i Dingle. To nordmenn og 25 svensker deltok på guidet tur (av Lennart Bengtsson og Lennart



*Kjent guide, også i Norge!*

Nilsson) som var en oppdagelsesferd i naturbrukets kretsløp. Turen gikk gjennom Naturbruksgymnasiets fjøs og veksthus, og en 200 år gammel stue. En mils vandring blant store og små skapninger tok nesten tre timer. En opplevelsesrik marsj!

*Gry Johansen - Kongsberg*



*Gert fra Sandefjord får "kontrollklipp".*



## Hei alle i redaksjonen av Turmarsjnytt!

**Jeg sender dere her sammen-  
drag fra en nyhetsmelding byrået  
Reuter sendte ut onsdag 28. juli**

London, 28. juli

- Hvis du ikke vil at alderdommen skal gi deg et virvar av møter som du skulle vært med på i går, og avtaler som du glemte, - begynn å gå!

En undersøkelse som onsdag ble offentliggjort i vitenskapsmagasinet «Nature» viser at noen deler av hjernen eldes fortere. Det dreier seg spesielt om de delene som har med planlegging og strukturering. Men Arthur Kramer ved Universitetet i Illinois, USA, sier at eldre kan skjerpe disse

områdene ved å trene, spesielt ved gåing. Kramer studerte 124 voksne i alderen 60 - 75 år over en seks måneder lang periode. Forsøkspersonene ble delt i to grupper, og den ene gruppen trente med f. eks. gåing, mens den andre gruppen trente ved bøyning og tøying.

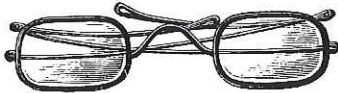
- Vi fant at den første gruppen, altså den som trente ved å gå, hadde forbedret evnene til skjerping og strukturering i løpet av perioden. Den andre gruppen hadde små endringer, sier Kramer og hans forskerteam.

Jeg ønsker dere en fortsatt god sommer, kanskje vi sees i løypene.

*Anne Folvik - Stjørdal*

### Men ingen regel uten unntak

Kjære Norges Folkesportforbund, kan dere ta inn følgende i Turmarsjnytt.



#### Briller

Ved start Sootkanalmarsjen 1. august (Tangen i Eidskog) ble det glemt igjen et par briller + en flaske Farris.

Dette fåes tilbake ved henvendelse Jorun Engen, tlf. 62.83.92.90.

*Jorun Engen  
Skotterud*

### Årstall på medaljer/merker til landsomfattende marsjer?

Jeg, og mange med meg, ønsker at alle medaljer/merker til landsomfattende marsjer som Vårsleppet, Sommertrimmen, Høstvandringen og Julemarsjen med flere har årstall.

Disse medaljene/merkene brukes kun under ett arrangement, og det skulle ikke by på store problemer å lage medaljene med årstall.

Kan ikke dette temaet diskuteres i Turmarsjnytt?

*Alf Reitan  
Molde Marsjklubb*

# Ut på tur - aldri sur!



## Tord Andreas var glad han slapp grinete foreldre **En stooooor takk**

Til deg som fant bilnøklene våre ved starten på mila under Dovremarsjene i år. Mamma og pappa var veldig slitne da de kom i mål, så de syntes nok det var godt de slapp å gå hjem!

For øvrig syntes mamma og pappa at det var ei flott marsjhelg, som også var godt tilrettelagt for små som meg.

De ber meg hilse til Dovre Marsjklubb.

*Tord Andreas Mathisen (2)  
Bygstad*

*Tord Andreas synes det er greit at noen passer på!*

*Vi klipper litt fra avisene, her fra Agder*

## **Marsjerer for Mysil**

Kjell Aukrusts figur Mysil Bergsprekken ble født under et steinsprang i Jøssingfjord i 1918. Dette faktum tok Sokndal Folkesportklubb begjærlig til seg da de for noen år siden ønsket å arrangere en spesiell marsj i Jøssingfjord. Hva var da mer naturlig enn å dedikere marsjen til nettopp Mysil Bergsprekken?

"Mysilmarsjen" ble første gang arrangert i 1994 – to år etter at Kjell Aukrust selv avduket plaketten om Mysil Bergsprekken ved Hellen i Jøssingfjord. På plaketten står det blant annet å lese at - Bergsprekken fikk tarmslyng og ble synsk da han fikk en norittstein i skallen, samt at han blant annet har sett fruktblomstringen i Hardanger, Åna Sira, Blåfjell, filmen Gjest Bårdsen og Oktoberrevolusjonen i desember. Det faktum at Aukrust har lagt Bergsprekkes herkomst til Jøssingfjord mente Sokndal Folkesportklubb passet godt med deres ønske om å lage en spesiell marsj i Jøssingfjord.

- Vi tok kontakt med Aukrust i forkant av første marsjen for å høre om det var greit for ham at vi arrangerte "Mysilmarsjen", og det var det Sier Eva Scheie i Sokndal Folkesportklubb.

*Enkelte brev du får slår rett i hjerterota . . .*

### **Til Norges Folkesportforbund**

Jeg er medlem i Molde Marsjklubb. Jeg finner ikke Turmarsjnytt nummer 3 i 1998. Jeg er 35 år, har CP (Celebral Parese) og jeg liker å gå. Jeg går sammen med Erling Fahle, og han er fantastisk til å hjelpe meg når vi nærmer oss 10 kilometer. Det er mange marsjer å gå, og det er fint det!

Kan dere sende meg Turmarsjnytt nummer 3 i 1998? Jeg får bladet fire ganger i året, og det er et kjempefint blad. Kan dere ikke komme til Molde Marsjklubb og ta noen bilder og skrive litt herfra. Jeg har gått 75 marsjer og 765 kilometer. Jeg har også gått tre sommerserier.

*Hilsen Trond Reitan  
Molde*

*Fortsett å gå Trond! Kanskje dukker vi opp en dag, det sto for øvrig fra Rosemarsjen i Molde i Turmarsjnytt nummer 4 i 1998. Manglende blad er selvfølgelig sendt deg.*



Kari og Solveig reiste til Svarta Bjørn

## Hei Turmarsjnytt;

her har dere noen ord om en fantastisk vandringsopplevelse vi har lyst til å dele med dere. Som de fleste turer begynte det med små merknader i et hyggelig selskap, på slutten av selskapet var det bestemt. Vi reiser til Narvik og går "Svarta Bjørn marsjen" som vi hadde hørt så mye om. Gubbene lot seg overtale, selv om Rune var litt skeptisk til dette med "turmarsj", men med løfte om fjell og vill natur ble han med.

Fredag var vi på plass i Narvik, og benyttet anledningen til å besøke krigsmuseet og se oss om i byen. Lørdag opprant med skyfri himmel, og etter en rask frokost ble beslutningen om å legge overtrekkstøyet igjen på hotellet tatt. På vei ned til jernbanestasjonen tøt det ut folk fra alle gater og retnin-



ger, slik at det ble rene folkevandringa. 18 vogner sto klar til første avgang, vi var tidlig ute, men det ble ståplass. Så startet turen med et fullastet tog av turkledte mennesker. På praten rundt oss forsto vi at her var det mange veteraner med! Etter 20 minutter var vi høyt oppe i fjellsida, utrolig at det går an å bygge jernbane her. Langt nede i ville veiløse fjordbotten så vi båter og noen telt. Der er det mål, fortalte veteranene.

Til slutt var vi på Bjørnefjell i historiske omgivelser. I området her fikk den tyske krigsmakt sitt første nederlag av norske, polske, engelske og franske soldater i 1941. Sporene etter krigen var fortsatt lette å finne, med bunkers og stillinger spredt rundt i terrenget. Vi valgte å gå den lengste løypa som startet 4 km inne i Sverige, og på Riksgrensen ble vi jamen belønnet med eget grensepasseringsbevis. Om turen nedover mot Rombaksbotten kunne det skrives sidd opp og ned. Sol (vi ble solbrente!), en rallarvei så plan og fin å gå at det nesten var som en asfaltert gangvei gjennom ville fjellandskapet. Eget hefte med beskrivelse av alle historiske punkter vi passerte, og det var ikke få. Rasteplass i ville lia med eget musikkorps, grillmat og kaldt drikke. Det får holde!! Den kan ikke beskrives, den må oppleves!

Nede i Rombaksbotten var det fest, skuespill og konkurranser. Ca. 2500 mennesker var tilstede der i følge arrangøren. 2187 registrerte deltakere på vandringsveien, noen få fra rekord. Det var nesten vemodig å forlate Rombaksbotten med hurtigbåten tilbake til Narvik, riktignok mange kronasjer fattigere, men rikere på flotte opplevelser. Og Rune mente, at hvis dette var folkesportarrangement, da kunne han jamen tenke seg å prøve et par til!

*Kari og Solveig*

*Rune beundrer lovet vill natur "mellan fjällen i höga villa nord" (foto: Kari)*



*Charles Alfsnes savner Hovdenmarsjen, og mimrer fra Sørlandet . . .*

## Hovdenmarsjen

Det er nok bare å innse at Hovdenmarsjen er borte for godt. Den har faktisk ikke blitt arrangert siden august 1996, som nok var feil tidspunkt på året for å få deltakere til å legge turen til Hovden for å gå marsj. Den beste tiden var da den ble arrangert i juli, da kunne en legge ferieturen den veien og få med seg marsjen. Men synd og skam er det, for den er blitt et savn. Det var skikkelig fine turer det var lagt opp til, uansett hvilken løypelengde man valgte. Herlige løyper i fjellterrenget, som dessuten var lette å gå til å være høyfjellsløyper.

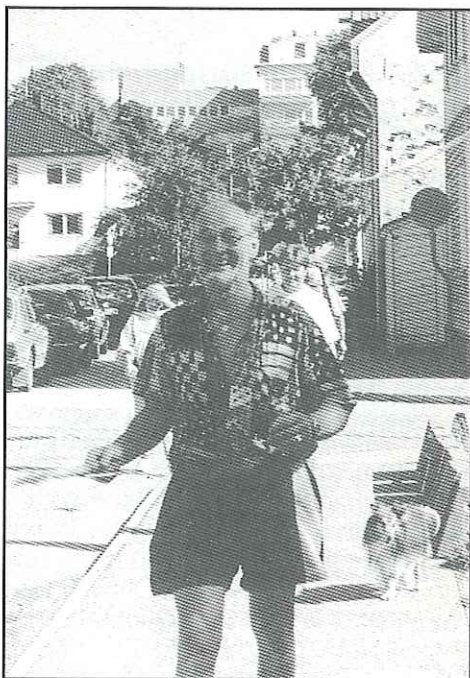
Jeg regner med at de tapte en god del deltakere da de flyttet marsjen til august det siste året de arrangerte, og deretter ga opp til savn for flere av oss.

## Kristiansand Byvandring

En annen marsj som har skiftet årstid er Kristiansand Byvandring. I år kom den allerede i april i stedet for oktober, hvilket ga meg anledning til å delta. Det ble en positiv opplevelse hvor løypa var lagt opp slik at du fikk se store deler av den gamle byde-



*Anne Marie Haddeland har gått samtlige Kristiansand Byvandring*



*Bedemann og revyartist Gunnstein Berge "i farta". Den som får selskap i løypa av den karen har det ikke kjedelig!  
(foto: Charles)*

len med de snorrete gatene. Denne gangen ble det en riktig byvandring.

## Skjernøymarsjen

En av de marsjer jeg husker best fra mine turer til Sørlandet er Skjernøymarsjen. Der ble jeg gående sammen med et par telemarkinger, hvorav den ene skulle være bedemann ble det fortalt. Men i løypa var det ikke mye bedemann å spore, tvert i mot var det rene revyartisten! Jeg har vel aldri ledd så mye under en turmarsj verken før eller siden. På toppen av det hele var det sol fra skyfri himmel hele dagen. Det er slike marsjer som gir valuta for å ta turen til andre breddegrader.

*Charles Alfsnes - Ålgård*



# Odd Jakobsen 1916 - 1999

**Hele turmarsj-Norges «Jakob», Odd Jakobsen fra Oslo, er død. I en alder av 83 år sovnet han stille inn 1. juli.**

Om «Jakob» kan det trygt sies at idretten var hans liv. Helt fra gutteårene var han ivrig opptatt med idrett, og han har i årenes løp vært aktiv i hele 20 forskjellige idrettsgrener, og deltatt i konkurranser og arrangementer i 23 forskjellige land. Han drev blant annet med fotball, ski, skøyter, friidrett og sykling, men det var særlig kappgang og turmarsj som lå hans hjerte nærmest. Kappgang startet Odd med som junior i 1933, og han holdt på med gangsporten inntil han ble så gammel at han ikke lengre var i stand til gå med korrekt knestrekk, som kappgangsreglementet krever. Han har ett NM i lag for Oslo Gangklubb, og han deltok i 6 bykamper og 5 landskamper, samt i en rekke nasjonale og internasjonale stevner. Som veteran tok han en rekke Norgesmesterskap. Odd Jakobsen ble medlem i Oslo Gangklubb i 1950, og utnevnt til æresmedlem i klubben i 1993. Innenfor turmarsj var Odd Jakobsen en av pådriverne da Norges Turmarsjforbund ble stiftet i januar 1975, og han ble valgt inn i forbundets første styre. Det ble med en periode, men hele sitt liv var han levende interessert i forbundets drift. Som ansatt i Postvesenet hadde han tilgang på mange aviser fra ut- og innland, og han stakk stadig innom kontoret med en tykk bunke utklipp med marsjotaler og artikler om turmarsj som han mente forbundet hadde interesse av.

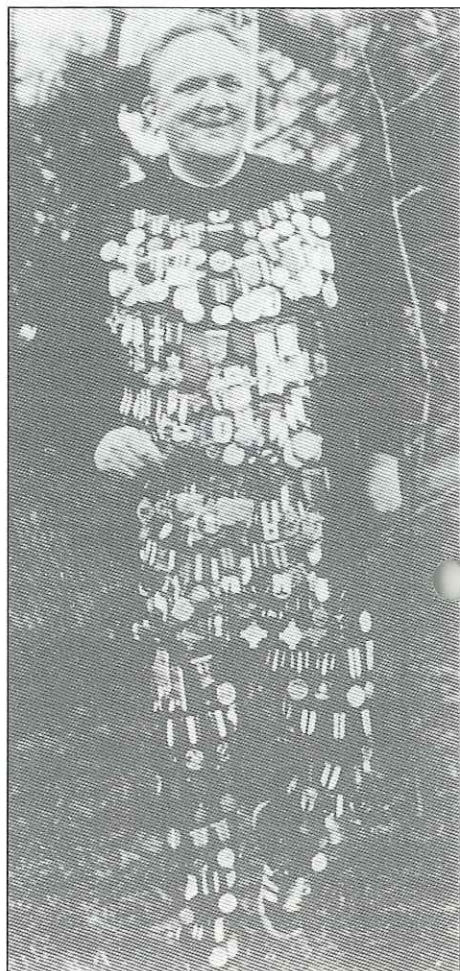
«Jakob» sin store hobby var å samle medaljer. I den norske utgaven av Guinness Rekordbok fra 1989 står han oppført med 48,8 kg medaljer, i alt 1879 stykker. De fleste var tatt i turmarsj. Merker og medaljer uten bånd og festenål talte ikke med, så i virkeligheten var samlingen mye større.

Helt fram til 1996 deltok «Jakob» i turmarsjer, men etter hvert ble helsen så dårlig at han måtte gi seg.

Odd Jakobsen var kjent over hele landet innenfor turmarsjmiljøet, og det var ikke få mil hans lille gule bil tilbakela hvert år på vei til eller fra en turmarsj. Nå har han lagt vandringsstaven ned.

Vi lyser fred over hans minne.

*Bjørn Kihl Bødtker  
Leder i Oslo Gang- og Turmarsjklubb*





FN-Veteranenes Landsforbund ønsker for 17. gang velkommen til  
**FN - MARSJEN**

Lørdag 23. oktober fra *Kollenstua (VM-huset Holmenkollen)*

Start 10 km 12.00 - 14.00, 16 km 12.00 - 13.00

Flott medalje/tøymerke med FN-symbolet

For 35. gang ønsker vi velkommen til  
**ØSTMARKAMARSJEN**

Søndag 3. oktober - 10 og 20 km

Start 10 km kl. 0900-1300

Start 20 km fra kl. 0900-1100 - Begge fra Skullerudstua

Tlf.: Bjørn 6680 34 95



faksimile

## Er ølkasting *FOLKESPORT*?

Ja, hva skal man tro når man leser riksorganet Aftenpostens Aftenutgave av fredag den 13. august 1999 - her står det svart på hvitt. (Se utklipp)

Riktignok vet vi at begrepet *Folkesport* for mange kan bety så mangt, men dette var en klar skivebom fra journalisten.

*For oss er saken klar. Folkesport er:*

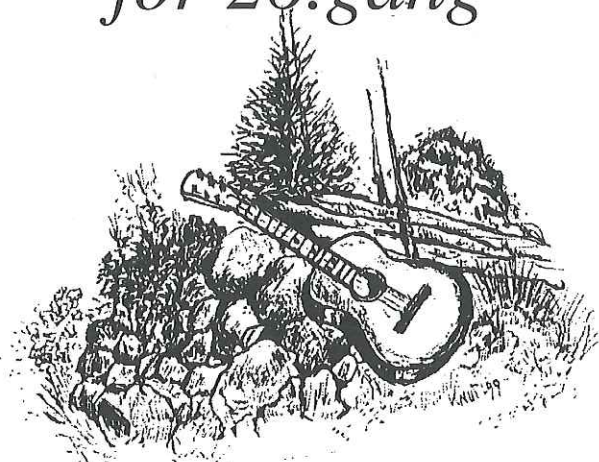
vandring (turmarsjer), sykkelturner, skiturer og svømmeaktiviteter uten konkurransemoment, tidtaking og vinner. Folkesport er en typisk familieaktivitet der hele familien, unge som eldre, kan delta sammen, og hvor det ikke kreves medlemskap for å delta.

-Vi har altså en jobb å gjøre med å gjøre begrepet folkesport bedre kjent.





# Prøysen-marsjen for 26.gang



Søndag 26. september '99

Start og mål:	Prøysenhuset, 2360 Rudshøgda	Påmelding:	Ved startstedet fra kl. 08.00
Distanser:	10 og 22 km med IVV-stempling	Startkontingent:	Voksne kr 35,- Barn u/16 år kr 25,-
Starttid:	10 km kl. 09.00-13.00 22 km kl. 09.00-12.00		

*Prøyenmarsjens nye pins til alle som fullfører marsjen (gammel serie utgår)*

Arrangør:

**BRUMUNDDAL TURMARSJFORENING**



Tilsluttet:  
NORGES FOLKESPORTSFORBUND  
OG DET INTERNASJONALE FOLKESPORTFORBUND - IVV



**RB Ringsaker Blad**  
BRUMUNDDØLEN  
- den ekte lokalavisa.

# FORBUNDSAKTUELT

- nytt fra styret og administrasjonen

## Samarbeidsavtale med Norges Orienteringsforbund - Godkjenning av Tur-orientering som IVV-aktivitet

Styret i Norges Folkesportforbund har inngått en avtale med Norges Orienteringsforbund (NOF) om å godkjenne tur-orientering som IVV-aktivitet.

Avtalen har som hovedmål å finne synergieggen gjennom å markedsføre tur-orientering for de som deltar i IVV-arrangement, samt å markedsføre folkesport og IVV-begrepet i alle tur-o-opplegg (brosjyrer i deltakerposene). Hovedmålet er å øke deltakelsen i begge aktiviteter. Nærmere retningslinjer for hvordan IVV-stemplingen skal gjennomføres vil bli utarbeidet og bekjentgjort nærmere.

Opplaget tar sikte på igangsetting fra og med våren/sommeren 2000. NFF vil utarbeide brosjyrer og annet informasjonsmateriale tilpasset dette formålet.

Klubbene er gjennom Folkesport Intern med frist til 1. september 1999 bedt om å undersøke følgende:

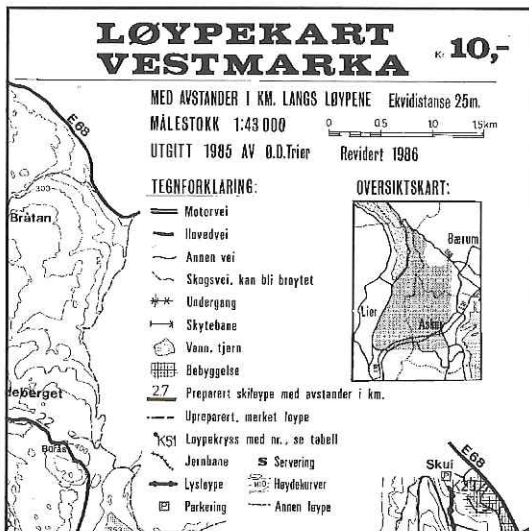
1. Hvilken tur-o-aktivitet i ditt lokale miljø du kan samarbeide med?
2. Hvem arrangerer tur-orienteringen, og hva heter den?

Dersom ditt lag/din forening/gruppe ønsker å samarbeide om et opplegg hvor tur-orientering godkjennes for IVV-stempling sender du inn ÅRETS TUR-O-OPPLEGG sammen med en bekreftelse på samarbeidet.

NFF vil ut fra det innsendte materialet bedømme hvor mange IVV-stem-

pler (deltager/kilometer) opplegget vil få, og godkjenne og registrere opplegget. Norges Orienteringsforbund vil på samme måte informere alle sine tur-o-arrangører. De godkjente opplegg vil bli presentert sammen med informasjon om de to forbundenes aktiviteter i bladene "Orientering" og "Turmarsj-nytt".

Vi håper mange av dere vil se hvilke muligheter som ligger i denne aktiviteten. Ikke minst muligheten til å markedsføre din klubb sine folkesportaktiviteter lokalt. Tur-orientering er i dag en utpreget familieaktivitet, og muligheten til å benytte enklere o-løyper som alternativ IVV-aktivitet under ordinære marsjer/serie-arrangement bør vurderes.





## LEDIG VIKARIAT PÅ FORBUNDSKONTORET...

Grunnet lengre tids sykdom er det nå åpnet for et vikariat 3 dager i uken på forbundskontoret. Vikariatets lengde er fra dags dato frem til nyttår, med mulighet for forlengelse. Arbeidet vil i det vesentligste være å delta i forbundets daglige drift ved bl.a. å ta del i: Salgs- og ekspedisjonsoppgaver, Statistikkarbeid, Ajourhold av registre, Arkivering, Enklere saksbehandling, Skrivning etter behov og Generelt forefallende kontorarbeid.

Vi ønsker vi oss en person med godt humør, praktisk sans og samarbeidsevne. Kjennskap til IVV-systemet eller erfaring fra folkesportmiljøet er en fordel.

*Henvendelse gjøres til generalsekretær Håkon S. Ruud, tlf. 67 90 55 36*

## Obs! Startgebyrene nok engang

Vi minner igjen om at Forbundsstyret har vedtatt at maksimalt startgebyr fra og med 01.01.00 for 1 dags-marsj er kr. 50,- (+ kr 10,-). For barn maks. kr. 30,- (uforandret). For kun å gå på IVV er startgebyret fastsatt til kr. 15,- (+ kr 5,-). NFFs andel av økningen er kr. 1,- som følge av at Forbundstinget fastsatte marsjavgiften fra og med 01.01.00 til kr. 2,50 pr. startende.

Ergo; klubbene får henholdsvis kr. 9,- (startgebyr medalje) og kr. 4,- (startgebyr IVV) av økningen som bør styrke klubbkassene vesentlig.

Vi minner om at klubbene ikke trenger å legge seg på maksimalsatsen med hensyn til det "å gå på medalje". Derimot, det å gå kun på IVV vil etter 01.01.00 koste kr. 15,- uansett.

## Region-ordningen og oppfølgingen av Tingvedtaket

Som sikkert kjent, vedtok Forbundstinget endringer i regionordningen. Klubbene er informert om dette gjennom tingprotokollen og i eget brev der hvor ordningen gjelder.

Forbundsstyret har vedtatt følgende framdriftsplan:

Med bakgrunn i tingvedtaket har FS fattet flg.vedtak:

1. *"Nåværende regioner og NFFs medlemslag/ foreninger innen regionsområdene tilskrives snarest om tingvedtaket.*
2. Styret pålegger regionen å innkalle til møte med samtlige av våre medlemmer innen regionen, der det blir orientert om de nye retningslinjene og arbeidet i regionen. Der som det er ønskelig vil en representant fra forbundsstyret kunne være til stede på møtet.
3. Møtereferat, med oversikt over medlemmer som tilhører regionen, sendes forbundskontoret senest **30. september 1999.**

*Medlemssaker som iht. retningslinjene er tillagt regionen overføres fra forbundskontoret til regionene med virkning fra 1. oktober 1999."*

Alle regioner og lag som hører til fylker der regions-ordningen eksisterer, har fått eget brev om saken.

# Oversikt Tingvalgte

Her følger en oppdatert adresse- og telefonliste over de personer som ble valgt til tillitsverv i NFF på Forbundstinget 1999.

## NORGES FOLKESPORTFORBUNDS TILLITSVALGTE/ADM. 1999-2001

FUNK. FORNAVN ETTERNAVN KLUBB TLF.PR. TLF.ARB.

### FORBUNDSSTYRET M/VARAREPRESENTANTER

President	JAN-KÅRE	MARTINSEN	<i>Ski TMF</i>	64866047	23094786
V-president	EGIL	SØNSTERUDBRÅTEN	<i>FSK Mila</i>	22108046	22632333
Medlem	MAGNAR	BAKKEN	<i>Trondheim TMF</i>	73964534	73528322
Medlem	HENNIE	RIISE BERGHAAH	<i>Harstad Turlag</i>	77075842	77015260
Medlem	MARGRETHE	NILSEN	<i>Arna MK</i>	55194449	55557210
Vararepr.	SIGMUND	SKOGE	<i>Gaugen MK</i>	51541332	52026666
Vararepr.	ROLF	RICHARDSEN	<i>Tromsø TMHL</i>	77673546	77629691

### ADMINISTRASJONEN

Gen.sekr.	HÅKON S.	RUUD		66797319	67905536
Postsekr.	TORIL	POLL	<i>FSK Mila</i>	67904359	67905536
Regn. sekr	EVA	GULDSTEIN		67976984	67905536

### LOVUTVALGET

Leder	B. ODDVAR	TRØNNES	<i>Grenland MK</i>	38167520	38050806
Nestleder	ODD IVAR	RUUD	<i>Østmarka MK</i>	62965602	62816911
Medlem	EINAR	FLØTTUM	<i>Stjørdal TMF</i>	74827444	
Vara	JOHN H.	JAKOBSEN	<i>Hammerfest TMK</i>		
Vara	ROGER K.	RIISE	<i>Harstad Turl.</i>	77075842	71066000

### DOMSUTVALGET

Leder	EINAR	HERMANRUD	<i>Tugala</i>	69254872	22261862
Nestleder	OLA	HALLE	<i>Trondheim TMF</i>	73966152	73949237
Medlem	MARTHE	MAURSTAD	<i>Arendal TMF</i>	37011780	37024641
Vara	SVEIN	INGEBRIGTSEN	<i>Arendal TMF</i>	37016508	37011200
Vara	RANDI	FORMO EIDSVÅG	<i>Steinkjer TMF</i>	74167201	

### APPELLUTVALGET

Leder	JAN	ARENDAL	<i>Gaugen MK</i>	51802068	51996807
Nestleder	BORGHILD	ROSVOLL	<i>Molde MK</i>	71254019	71218622
Medlem	SVERRE	THOMASSEN	<i>Brumunddal TMF</i>	62342864	62349214
Vara	RANDI	ANDERSEN	<i>Arendal TMF</i>	37031124	37059775
Vara	DAG	HENRIKSEN	<i>Tønsberg MK</i>	33368779	

### KONTROLLKOMITEEN

Leder	EGIL	SEIM	<i>Drøbak Frogd TMF</i>	64932217	23355566
Nestleder	ØYSTEIN	LORÅS	<i>Steinkjer TMF</i>	74161057	
Vara	ANNA	MÅGE	<i>Gaugen MK</i>	51663674	
Vara	KÅRE	HÅNES	<i>IL Ravn</i>	70213256	

### VALGNEMDA

Leder	ANNIE	NYSTAD	<i>Fauske IL, Marsjgr.</i>	75746717	75646717
Medlem	PER H.	SÆBØ	<i>Nordenfjelds. SSG</i>	73942671	73995330
Medlem	ARVID	DANIELSEN	<i>Elverum TMF</i>	62412374	

### FULLMAKTSKOMITEEN

Tingvalgt	JOHANNES	ANTONSEN	<i>Bærum TMK</i>	22693286	67 504 695
Tingvalgt	LAILA	NORDHAUG	<i>Fauske IL, Marsjgr.</i>	75646456	
Oppnevnt	MAGNAR	BAKKEN	<i>Trondheim TMF</i>	73964534	73528322

Vi ber om at eventuelle rettelser og tilleggsopplysninger vedr. listene meddeles forbundet snarest.



# Millenniumarrangementet - NB!

Det er registrert at enkelte har oppfattet at den enkelte klubb kun har anledning til å avholde ett millennium-arrangement. Dette medfører ikke riktighet. Hver klubb kan og bør avholde ett arrangement innenfor hver av de 3 delene som det er opplyst om:

*Del 1:* Fra august til og med 23. desember 1999

*Del 2:* Fra 31. desember 1999 til og med 2. januar 2000

*Del 3:* Fra 15. januar til og med 31. desember 2000

## Eldredagen - 2. oktober 1999

Som antydnet i invitasjonen til våre Millenniumarrangement i forrige utsendelse, ser vi gjerne at medlemmene deltar i "Global Movement of Active Aging - the "Global Embrace" den 2. oktober d.å. Man ønsker å sette fokus på aktiv og sunn livsstil samt harmonisk fellesskap mellom generasjonene. Vi vet at sunne eldre mennesker ofte er en ressurs for sine familier og samfunnet forøvrig.

NFF vil rapportere alle IVV arrangement som avholdes i weekenden 1.-3. oktober som norske markeringer av denne dagen.

Tips - hva med å forberede et Millenniumarrangement på denne dato, og derved slå to fluer i et smekk?



«Alder ingen hindring»

## INSTRUKTØRKURS FOR TRYGG I NATUREN MED KART OG KOMPASS

FRIFO, hvor NFF er medlem, fortsetter å avholde instruktørkurs for Trygg i Naturen. Kurssteder i høst er:

Sør-Trøndelag/Trondheim	10.-11. sept
Oslo	17.-18. sept + 9.-10. oktober
Rogaland, Sandnes	25.-26. sept
Finnmark, Alta	18.-19. sept
Telemark, Porsgrunn	2.-3. oktober
Hordaland, Bergen	10.-11. sept
Vest-Agder, Kristiansand	9.-10. oktober
Sogn og Fjordane, Nordfjord	17.-18. sept
Nordland, Helgeland	10.-11 sept +30.-31. oktober

*Påmelding skjer til:*

FRIFO, Vakåsvn. 16, 1364 Hvalstad - Tlf. 6690 0146 - Fax. 6690 1514

# Julegavetips

## Ryggsekk

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



## 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
- Klistremarker
- Tekstilprodukter
- Metallmerker
- Plaketter
- Bordfaner
- Glass-støvler

Be om produktkatalog!

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

Harry Felts 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



**B** blad

Returadresse:  
NFF  
Boks 147  
1471 Skårer

**nordic walker**  
MER EFFEKTIV MOSJON

Verdens  
største  
stavleverandør

**exel**  
[www.exel.fi/nordicwalking](http://www.exel.fi/nordicwalking)