



turmarsj | nytt

NR. 2 NORGES TURMARSJFORBUND

MAI 2010 • 32. ÅRGANG



Frida Rudiløkken Larsen og familien Steffenrud gikk Hestehovmarsjen.

Aktiv overtrekkadress



Pris for dressen:

Kr.

990,-

+ omk.

*Kontakt oss for
bestilling på:*

E-post:

ntf@turmarsjforbundet.no

Tlf. 67 90 55 36

Fax 67 90 91 44

Presidenten har ordet

Når er sommeren her for fullt, en årstid som oppfordrer til uteaktivitet og frisk luft. Mange lag har allerede hatt flere arrangementer og andre er godt i gang med planleggingen av årets aktiviteter.

Personlig tilhører jeg et lag som har aktiviteter hele året. Når seriemarsjene har pause har vi byvandringen å tilby lokalbefolkningen samt tilreisende. I tillegg til alle seriene, ordinære marsjer, har vi også en fjellvandring i en fantastisk natur og med gode overnattingsmuligheter, som dessverre er svært lite benyttet av turmarsjdeltakere.

Mitt håp hadde vært at turmarsjene også kunne tatt turen til fjells og benyttet seg av løypene som går fra hytte til hytte og som er et samarbeide med Den Norske Turistforening. Her i Troms har vi 2 alternativ, løypa på Hinnøya og løypa i indre Troms. Løypene gir IVV stempeling. Ennå er det litt tidlig å gå disse løypene, men juli er en fantastisk måned å gå denne vandringen. Videre har bedriftsidretten her tilbudet "Ti på topp" som er blitt svært populært og har etter søknad til NTF fått godkjent IVV-stempeling etter spesielle kriterier.

På ledermøtet hadde vi et foredrag av Lasse Heimdal fra FRIFO, hvor han bl.a. sa: "Aller viktigste aktøren er familien. Det er viktig å ta med barn og barnebarn på

tur." Han nevnte også at NTF er kanskje det forbundet i FRIFO som har den største muligheten til å tilby lavterskeltilbud for hele familien. Målgrupper for våre aktiviteter som lett vinner gehør er funksjonshemmede, barn og vi må heller ikke glemme våre nye landsmenn i denne sammenheng.

Han minnet videre om det betydningsfulle helseaspektet som ligger i våre aktiviteter og som vi bør ta med oss i det videre arbeidet. Vet at alle gjør så godt de kan ut fra de ressurser som man rår over.

Tror 2010 vil gi oss mange nye opplevelser og selv ser jeg fram til

Norgeslekene i august. Blir arrangementet vellykket, som det selvsagt blir, kommer det til å bli god markedsføring av turmarsjer både i inn og utland. Her har vi muligheter til å gjennomføre mange marsjer, sykling og svømming, og ikke minst sosialt samvær med glade turmarsjere fra hele landet.

Jeg håper alle benytter sommerens muligheter for fysisk aktivitet i alle former. Om det er hagearbeid, turmarsjer, fjellturer eller noe annet – kom deg ut og vær i aktivitet.

Vi sees på Hamar og Lillehammer.

Turmarsjhilsen
Hennie Berghahn Riise



NORGES TURMARSJFORBUND

Boks 147, 1471 Lørenskog. Tlf. 67 90 55 36. Fax 67 90 91 44. E-mail: nff@folkesport.no

Redaktør: Svein-Harald Ingebrigtsen, Songe terr. 32, 4842 Arendal

Tlf. 37 01 65 08. E-post: sh-inge@online.no



Turmarsjnytt utkommer fire ganger i året. Alle medlemmer får det tilsendt gratis. Alle interesserte kan tegne årsabonnement på bladet for kr. 140,- fritt tilsendt (inkl. Folkesportkalenderen). Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret

HJØRNE

Lokalt og regelmessig

Redaktørens

Etter hvert har jeg snakket med ganske mange "vanlige" turmarsjdeltakere. Så godt som alle disse forteller at de liker å gå turer og at de trives i turmarsjmiljøet. De liker at våre opplegg med serieturer er rimelig regelmessige og de liker helst å gå lokalt. Hvis en tenker seg om, er jo ikke dette så veldig rart. De fleste som er med på turmarsj, ønsker å mosjonere regelmessig. Det er vel derfor PV'ene er blitt så populære. Folk kan gå når de selv ønsker det. De fleste ønsker å mosjonere, ikke å sitte lenge i bilen for å komme til arrangementet.

Lange avstander i bilen er ikke bare kjedelig, det er også lite gunstig i forhold til miljøet. Bilen slipper ut mye forurensing som vi påfører naturen, selv om det er den vi er glad i. Vi som liker å få IVV-stempler setter disse meget høyt og vi vil gjerne kjøre langt for å få ett ekstra stempel. Jeg husker godt påskeferier der det var viktig å få minst fire IVV-stempler fra ulike marsjer hver dag. Det ble mye kjøring.



Etter ferien var jeg helt utkjørt. Når vi planlegger opplegg lokalt, må vi vite at denne tenkningen med mange stempler ikke fenger "vanlige" deltakere. De ønsker stort sett bare å gå innenfor sin egen kommune. Vi kan ikke tenke at det er ikke viktig med disse lokale. Det er de som utgjør forskjellen på om vi lykkes med våre mål eller ikke. En bedre helse for mange i Norge er vårt mål. Da må vi ta hensyn også til hva de lokale ønsker.

Også jeg ser at vi har ei stor utfordring i å klare å få til mange arrangement når vi er få aktive i klubben vår. Da tror jeg det er bedre med marsjer en gang i uka over en begrenset tidsperiode, enn å ha de spredd utover en lengre periode. Da mister folk lettere oversikten og de faller fra.

De "vanlige" deltakerne nevner ofte at det er viktig at det er sosialt. Det betyr at vi må ha ei positiv stemning. Misfornøyde arrangører er ingen god reklame for vår aktivitet. Noen steder viser det seg at det også kan være positivt å holde på med andre aktiviteter i tillegg til turmarsj. Noen går ut et par ganger i uka og bowler. Andre spiser pizza sammen og noen tar til og med en tur på den lokale puben. Alt for å skape et positivt miljø og bygge opp klubben sin.

Ha en flott sommer med mange lokale og regelmessige turmarsjer!

Svein-Harald Ingebrigtsen

Turmarsjnytt nr. 3 - 2010 sendes ut uke 37, fra 13. september

Stoff som skal med i bladet må være redaktøren i hende senest 15. august.

Bilder som skal brukes i bladet vil vi helst ha som digitale filer, men papirbilder kan også brukes.

Bilder tatt med mobiltelefon kan brukes, men pass på at oppløsningen er god nok.

Stoff, avisutklipp, bilder, små-nytt og klubbaviser kan sendes:

Turmarsjnytt, Songe Terr. 32, 4842 Arendal

Sandvollan Marsjen 2010

Tekst og foto:

Jan Arne Dammen

Det virket som hele Sandvollan var på beina da den 15. Sandvollanmarsjen ble arrangert denne helgen. Først inn på kontrollstasjonen var Jostein E. Gjermstad fra Røra, som kunne fortelle at han hadde kjørt nærmere 90 mil fra Harstad for å rekke denne populære marsjen.

Marsjen som ble arrangert av Sandvollan IL fikk hjelp av Steinkjer Turmarsjforening. Harald

Kvam, leder av Turmarsjforeningen, hadde et ublidt møte med isen den dagen da 5-mila i OL gikk av stabelen i Vancouver. Han har siden hatt et lengre sykehusopphold og er for tiden på opptrening på Kastvollen. Under Sandvollanmarsjen var han igjen på plass, han trosset smerter og hadde fått permisjon fra sitt rehabiliteringsopphold for å bidra sammen med mange andre frivillige.

Det var flere distanser å velge blant, så her var løyper for både



Det klippes og klemmes.



Humøret var på topp da de fikk se Harald Kvam sitte på post igjen.



Familien Heggstad og Aas. Mormor og morfar, Aase og Magne Heggstad, koste seg sammen med Eva, Svein, Martin og Ingrid.

store og små og det var medaljer til alle. Langs løypa ble det servert både kaldt og varmt drikke og litt å

bite i. I målområdet ble det solgt kaffe og vafler som innbrakte noen kjærkomne kroner i klubbkassa.



Fra Sandvolla Marsjen 2010.

Turmarsj – en utdøende sport?

Tekst:

Terje Skretting, Randaberg

For noen år siden skrev jeg i bladet noen betraktninger om hvordan jeg syntes det var å være turmarsjentusiast og hva som kanskje måtte gjøres for å rekruttere nye tilhengere. Nå har jeg igjen grepet tastaturet fatt – grepet pennen fatt som det het i ”gamle dager”. Ikke bare fordi jeg ser lite til rekrutteringen, men like mye pga. siste ”Turmarsjnytt”. Innholdet i nr. 1/2010 bærer tydelig preg av at det er lite å skrive om og så har man spedd på med litt ”løst og fast” om enker og sko og hva man bør drikke av vann eller sportsdrikker.

Nei, unnskyld meg. Det er ikke meningen å harselere over temaene i bladet, de er interessante nok de, men jeg synes innholdet i bladet er symptomatisk for turmarsjinteressen – dalende. Jeg ser det i min egen region, Rogaland. Da jeg langt tilbake i forrige årtusen en gang (nærmere bestemt for 19 år siden) startet med å gå turmarsjer var der tilbud omtrent hver eneste søndag i sommerhalvåret og minst én gang ellers i uka. Det var nesten så det ble litt for mye av det gode. Man holdt seg jo i noenlunde bra form!

I dag er de aller fleste av de ”gamle” turmarsjene borte. Jeg har godkjenningskort hjemme fra mer enn 20 ulike marsjer som ikke eksisterer lenger. I dag er der bare en 5-6 marsjer igjen i min region som bruker startkort hvor jeg få ett stempel pr. år og kan ”avansere i gradene” etter som tiden går og hvor jeg kan strekke meg etter stadig mer interessant ”premiering”. For meg er det en kime til å holde interessen ved like – jeg har noe å strekke meg etter, noe som får meg ut av sofaen.

Selv om jeg hører til dem som har passert ”Bamses fødselsdag” – og vel så det - føler jeg meg allikevel ikke blant de avanserte turmarsjgangerne. Blant de som øyensynlig kun har ett mål – antall KM i kilometerbeviset. For de færreste av dem betyr verken medalje eller pins noe som helst. De strekker seg etter neste 10000 KM-merke – ikke etter plaketten for det 10. året. Men det er disse som setter standarden. Det er de som går PV. Mil etter mil etter mil, som Jahn Teigen sang.

Er det derfor gjennomsnittsalderen synes å bli høyere for hvert år som går? De fleste av oss som går turmarsj må snart ha både stav og

rullator! Hvor er de unge? De går ikke i "mine" løyper i hvert fall. Jo da, det slenger en og annen fra tid til annen, men "én svale gjør ingen sommer". Greit nok at vi skal glede oss over de få yngre som kommer, men det ekstremt lave antallet unge turmarsjgjengere er et tegn på at det ikke "gror i ungsoggen".

Interessen for turmarsjer synes å være like dalende som interessen for frimerkesamling er. Og kanskje er viljen til å endre seg i takt med nye tider, nye krav og nye behov like stor? (les: liten?) Hva kan gjøres? Jeg skal ikke påstå at jeg har løsningen på det, men jeg har i hvert fall noen tanker om dette, og jeg har ikke tanker som er opplest og vedtatt blant "menigheten" – den innerste sirkel. Blant eliten – de som teller mil etter mil etter mil. Vi må i hvert fall ha mer "sirkus"!

De som tror at man får flere til å gå turmarsj ved å ha en annonse i lokalavisa tar skammelig feil! Jo da, det kan godt være at det kommer noen flere deltakere når man annonserer, men det monner lite. Og det betyr ikke at de blir "hekta" og kommer også neste gang det er turmarsj.

En oppskrift som i hvert fall har større sjanse for suksess kan være:

- Arranger turmarsjen som en del av en markedsdag, jubileum, bygdedag, begivenhet osv.

- En omtale (artikkel) i lokalavisa er hundre ganger bedre enn en annonse (men ha gjerne en annonse i tillegg til omtalen)
- Få en kjent og populær person i distriktet som frontfigur
- Ha lotteri og/eller en form for premiering for en konkurranse underveis i løypa
- Ha fokus på barna! Barn trekker voksne – voksne trekker ikke barn!
- Husk å ha en medalje eller enda bedre – en pins
- Lager man det som en serie med ulike medalje/pins for hvert år sporer det lettere til å komme igjen

Enkelt sagt, men det er selvfølgelig ikke så enkelt i praksis å gjøre dette. Jeg vet at det ikke er enkelt å få folk til å være med å arrangere turmarsj. Vi er alle så "opptatt"! Men involver andre enn de "innvidde" i marsjene – benytt skoler, barnehager, korps, husmorlag og andre lag og foreninger. Og det aller beste: Kan man få "kjøpmannen på hjørnet" som medarrangør har man gjerne skutt gullfuglen. Klarer man å lage en interessant nok ramme rundt marsjen vil det være lettere å få folk med. Og del på inntektene – og inntektene fra en marsj er ikke nødvendigvis penger for alle som er involvert.

Markedsføring av seg selv eller sin organisasjon kan gjerne være ”inntekt” nok for mange.

Man må i hvert fall tenke nytt. Hovedbudskapet mitt er at man må slutte å fokusere på ”menigheten”. På oss som allikevel går tur hver søndag. På de som allikevel går PV. Om noen år er der nesten ingen igjen av denne kategorien allikevel, og da er det heller ingen turmarsjer igjen.

Jeg har vært rundt om i landet og gått turmarsjer flere steder enn i

min egen region. Tendensen synes jeg er nokså lik over alt, men det jeg i hvert fall har lagt merke til er at der hvor der lages litt ”sirkus” utav det og der hvor der er gøyale medaljer og/eller pins, der er der i hvert fall flere mennesker som går tur. Og interessen er jo ofte omvendt proporsjonal med antall innbyggere på stedet! Kjetterske meninger? OK, det kan godt være, men tenkes det ikke nytt så blir det gravøl før man vet ordet av det!



Brumunddal Turmarsjforening

Brumunddal Bystatus marsj

Fredag 25. juni arrangeres engangs Bystatusmarsj.

Start / Mål: Fra telt på brua i gågata, Ringsaker/Furnesveien 1.

Starttid: 1500 – 1900

Distanser: 5 og 10km (samt barneløype ca. 2km)

Startkontingent: Voksne kr. 50,-. Barn under 12 år kr 30,- IVV kr. 15,-
Flott medalje. Marsjen IVV godkjent.

Veldremarsjen 2010

Lørdag 25. september arrangeres Veldremarsjen for 31.gang.

Start fra Folkets Hus, Sjurstuvegen 1 i Brumunddal.

Starttid: kort og lang løype, 1600 – 1700.

Løyper 5 og 12 km

Startkontingent: Voksne kr. 50, Barn u/16år gratis. IVV kr. 15,-

Prøysenmarsjen 2010

Søndag 26. september arrangeres Prøysenmarsjen for 37.gang

Start fra Prøysenhuset, Præstvegen 1, 2360 Rudshøgda

Starttid: Lang løype 0900 – 1100. Kort løype 0900 – 1200.

Distanser: 10 og 22km

Startgebyr: Voksne/pensjonister kr. 60,-. Barn under 16 år kr 30,-. IVV kr 15,-.

Deltakere i 2009: 976 stk

En marsj med mye attåt.

FRA HESTEHOVMARSJEN

Nittedal Turmarsjforening melder om 159 deltagere på Hestehovmarsjen og 57 på WWD. De opplever det som veldig moro at så

mange møtte opp. Foreninga mener de er heldige, siden lokalbefolkningen også gikk turene.



Morsvanderingene 2010

Tekst og foto: Knut Hovde

Brumunddal Turmarsjforening arrangerte 8. -11. april tur til Danmark.

Der gikk vi 'Den Grønne Rute' i Viborg, og Mors Rundt. Mors Rundt er med i den 'Nordiske Marchbukett', som også Brumunddal er medlem av med Prøysenmarsjen.

Brumunddal setter vanligvis opp

minst en tur hvert år til disse marsjene, som er veldig populære. I 2009 besøkte vi Raseborgruset i Ekenæs Finland, en flott marsj med over 800 deltakere.

I år gikk turen til Mors i Danmark, ei koselig øy i Limfjorden. I alt var vi 31 glade vandrere som hadde en fin tur. Overnattinga hadde vi på Sallingsund Færgekro, ei koselig gammel kro med deilig mat.



Spreke damer



*Tekst og foto:
Borghild S Henriksen*

TRIMMY OG TRIMMELINE er populære i Spydeberg. Hittil er det vel solgt ca 85 t-shirts, hovedsakelig til medlemmer av "Grinispretten" Den drives av Sanitetsforeningen og Røde Kors for voksne mennesker. Flere av disse går på seniordans mandag, Den gyldne spaserstokk tirsdag,

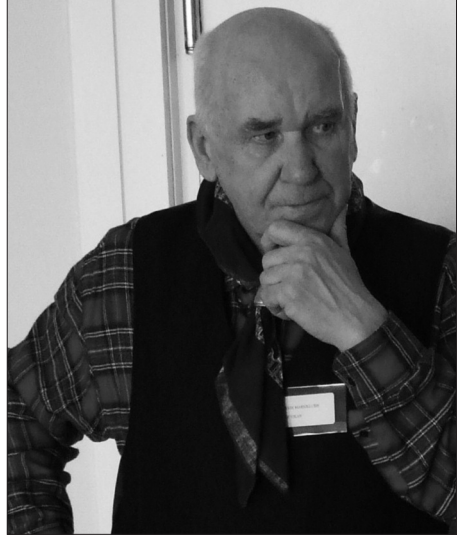
Trim onsdag, det er også stavgang gruppe på torsdag. Så her sitter vi ikke i godstolen. Den gyldne spaserstokk har adoptert Ski tur og marsj sin Jeløyløype. Vi prøver å gå den en til to ganger i året, og turen langs Akerselva i Oslo en gang i året. Vi liker også å komme rundt i Spydeberg, Da må det riktignok kjøres et stykke først, Så går vi tur, og er det noen som har en hytte i nærheten blir det kos der.

Ledermøte i Narvik

*Tekst og foto:
Svein-H. Ingebrigtsen.*

Narvik turmarsjklubb tok imot alle lederne til ledermøte i forbundet 20. mars i år. Været var helt strålende og byen viste seg fra sin beste side. Dette var den siste helga i Vinterfestuka, og byen bar tydelig preg av dette. Svært mange var utkledd som rallar eller Svarta Bjørn. Det var kulturelle arrangement både ute og innendørs. Stemninga var svært god og alle smilte og hilste. Jeg var ute og gikk en tur på ettermiddagen på fredag. Da møtte jeg flere skoleklasser. Alle elevene hilste og mange ønsket også å gi "high five". Jeg kan ikke huske at jeg har opplevd slik sprudlende glede andre steder.

Lørdag kl 13 ønsket president Hennie Berghahn Riise gjester og representanter velkommen til ledermøte. Presidenten tok opp at det er viktig med god kommunikasjon mellom lagene og styret. Ledermøtet skal gi inspirasjon til arbeidet ute i lagene og gi innspill til de sakene som senere skal opp på forbundsting. Hun påpekte at det var 30 færre møtedeltakere på dette møtet sammenlignet med møtet på Hamar. Reiselengden er



Rolf Vikan hilste ledermøtet velkommen til Narvik.

ikke større selv om møtet er nord i landet. Det er ikke dyrere å reise nordover enn sørover heller.

Deretter fikk Rolf Vikan ordet. Han er avtroppende leder i Narvik Marsjklubb. Han ønsket presidenten og alle delegatene velkommen til malmbyen Narvik. Dette var Narvik Marsjklubb sitt første store arrangement og han uttrykte glede over å være vertskap. Vikan hilste fra Narvik kommune som ikke kunne stille opp. Ordføreren var opptatt på annet hold i denne travle uken og varaordføreren som



Noen av deltakerne på ledermøtet.

skulle møte her var blitt syk. Møtet ble lagt til siste lørdag i Vinterfestuka, som feires hvert år i Rallarens tegn. Det er 108 år siden jernbanen sto ferdig og i år er det Vinterfestuke for 54. gang. Denne uka går nærmest hele byen tidsriktig kledd i forhold til anleggstiden. Og i år har vi hatt et strålende vær hele uka som vi håper skal vare over Rallarmarsjen søndag formiddag.

Videre informerte Vikan om vannflaskene som var satt fram til samtlige på møtet. De inneholder ekte Narvikvann. Narvik har vunnet pris for Norges beste vann to ganger. Alle møtedeltakerne ønsket han velkommen på jubileumsfest i spisesalen senere på kvelden. Narvik Marsjklubb feirer 20 år i år og markeringen var lagt sammenfallende med Norges Turmasj-

forbund's ledermøte. Narvik Marsjklubb fikk overrakt forbundets vimpel fra presidenten.

For å presentere Narvik og turområdet rundt byen var Bjørn Forselv invitert til å fortelle fra ei av bøkene sine med turforslag. Han kom selvsagt også utkledd som rallar. Fra de turene han fortalte om fikk vi se mange bilder. Enkelte turmål var helt fantastiske og med til dels spektakulær utsikt framme ved toppene. Vi fikk også ei forklaring på noen av navnene, for eksempel Beisfjordtøtta. Ei tømte er i Nord-Norge et navn brukt på ei jente eller dame, egentlig et positivt navn. Boka "På tur i Narvik og omegn", som kom ut i 2008, har ført til økt turaktivitet i Narvik.

Etter dette fortsatte møtet med det offisielle programmet. Som ordstyrer ble Steinar Remmen valgt, og



Bjørn Forselv fortalte og viste bilder fra flotte turer i og ved Narvik.

som referenter Torill Sletten og Kirsten Aronsen.

Årsrapporten ble gått gjennom og kommentert. Det kom få spørsmål til denne. Fortsatt er det en liten tilbakegang både i antall deltakere og antall arrangement. Når det gjaldt forbundsstyrets arbeid opplyste presidenten at dette fungerer veldig bra. Når det gjelder samarbeid med andre er Norges Turmarsjforbund tilsluttet det Internasjonale Folkesportforbund IVV og Friluftslivets Fellesorganisasjon FRIFO. Samarbeidet med Norges Idrettsforbund NIF er sagt opp og NTF mottar ikke lenger

økonomisk støtte til sin virksomhet derfra.

Årets regnskap viser et lite overskudd, som det ligger mye arbeid bak. Daglig leder, Inger M. Sørli, berømmes for å tenke økonomi i alt vi fortar oss. Det er to ansatte ved Forbundskontoret som har mange oppgaver. Forbundskontoret har også ansvar for turer som arrangeres. Roy Tait takkes for jobben som reiseleder til Japan. Forbundets engasjement eksternt har måtte begrenses til oppgaver som tjener forbundets formål. Derfor er Norges Turmarsjforbund's engasjement i FRIFO-syste-

met videreført. Likeså videreført samarbeidsavtaler med Nasjonalforeningen for folkehelsen angående "Hjertemarsjen", Mental helse Norge angående "Gå for Åpenhet" og foreningen for brystkreftopererte angående "Rosa Sløyfemarsj".

Oversikten for 2009 viser større nedgang enn i 2008, både på ordinære vandringar, RV, sommer- og vinterserier. Litt oppgang er det på PV. Endringer i reglene for permanente vandringar vil forhåpentligvis føre til fortsatt økning her. Roger Riise viste til Fylkesstatistikken over ordinære arrangement m/serier og Fellesarrangement, hvor Nordland leder overlegent de siste tre år og utgjør en stor prosent

i landssammenheng. Aktivitet er viktig allerede i ung alder. Det er viktig å få med barn. Eget opplegg kan gjøres med spesielle løyper tilrettelagt for de små, bål, konkurranser m.m.. Det er FYSAK vi driver med. Presidenten takket alle for den innsats de gjør og minnet om at dugnad er egenkapital.

NTF har fått støtte fra FRIFO i 2009 for prosjektene "Norgeslekene", "Store og små – skal bli glad i å gå" og "Bli kjent i lokalmiljøet – rusletur med familien". Når det gjelder markedsføring ble det vist til at mye arbeid er lagt i å få barnehager og skoler til å gjennomføre våre fellesmarsjer. Arbeidet med NTF's Internettsider – www.turmarsjforbundet.no er



Noen klarer to ting samtidig.



Bjørn Helge Olsen mottok 25-års plakett til Hamar fra president Hennie Berghahn Riise.

enkelte poster burde splittes opp, samt en forklaring på feil tall i regnskapet, og forklaring på hva differansen mellom inntekter og utgifter i post "Prosjektmidler" er brukt til. Daglig leder kom med en grei utredning av det forespurte. Årets Balanseregnskap ble lest opp og det kom ingen bemerkninger til den.

Deretter fikk ledermøte høre et foredrag av generalsekretær i FRIFO, Lasse Heim-

dal. Han presenterte FRIFO, hvem de er og hvordan de jobber. Formålet er å fremme friluftslivet i Norge. Det fins mye penger som lag og forbund kan søke på, fortalte han. Generelt er de som driver med aktiviteter uten konkurranse for snille når de ber om økonomisk støtte. Det er det arbeidet vi gjør i de enkelte lagene som utgjøre den store forskjellen for folk, når det gjelder helse og trivsel. Han ba oss innstendig om å "stå på".

intensivert. Det er også veldig positivt at de enkelte medlemslag har egne hjemmesider som har linker til forbundets side. Bjørnar Markusen fra Sortland bemerket at det er viktig å være positiv. Det sosiale holder oppe aktiviteten. Regelmessig tilbud er viktig, samt et tilbud med PV. Da kan folk også gå når det passer for dem.

Ordstyrer leste opp merknader for regnskapet for 2009. Det framkom en bemerkning fra Johs. Skogsrud, Lillehammer om at de

dal. Han presenterte FRIFO, hvem de er og hvordan de jobber. Formålet er å fremme friluftslivet i Norge. Det fins mye penger som lag og forbund kan søke på, fortalte han. Generelt er de som driver med aktiviteter uten konkurranse for snille når de ber om økonomisk støtte. Det er det arbeidet vi gjør i de enkelte lagene som utgjøre den store forskjellen for folk, når det gjelder helse og trivsel. Han ba oss innstendig om å "stå på".

Lasse Heimdal fra FRIFO holdt et inspirerende innlegg.

Bjørn-Helge Olsen fra Hamar orienterte om Norgeslekene. Dette blir den store begivenheten i turmarsj i år. Årets arrangement er datert til 5.- 8. august. Plakat for lekene ble lagt fram. Svein-Harald Ingebrigtsen orienterte om arbeidet med å revidere håndbok del 2. Revideringen kommer som følge av at det har vært endringer over år. Forslagene blir sendt ut til høring med frist for tilbakemelding 15. oktober, og blir lagt fram for godkjenning på Forbundstinget i Fredrikstad neste år.

Startkontingenten for IVV har hatt samme beløp siden januar 2000, og det ble fremmet spørsmål om den nå kan økes. Her var det mange hender i været og mange meninger, men konklusjon på det hele ble at startkontingenten ikke måtte heves av hensyn til både familiedeltakelser og de som går daglig. Vi må heller ikke glemme at noen foretrekker å "gå gratis" og at denne gruppa kanskje vil øke i så tilfelle. Det ble heller foreslått å



øke avgiften fra den enkelte for-
ening til NTF.

Visepresident Einar Fløttum hadde ei høring angående ledermøtets videre eksistens. Tilbakemeldinger fra klubbene samt deltakerantallet de siste år, tilsier at vi må vurdere dette. Det er lange og dyre reiser til Leder- og Tingmøtene. Klubbene ser ikke at utbyttet alltid er like stort. Det kom forslag på å slå sammen ting- og ledermøtene og bruke en dag lenger på tingmøtene, slik at den ene dagen ble forbeholdt ledermøte. Det bør da tas hensyn til

yrkesaktive medlemmer og bruke både lørdag og søndag.

Ole Jan Aasen fra Stokke har sammen med Kjell Hagberg, Horten Turmarsjklubb, laget en planskisse for å søke OL i Norge 2013. Arrangementet tenkes avviklet ved Brunstad Conference Center, Vestfold. Dette er et meget stort anlegg med 6000 overnattingsplasser. Planene ble styrebehandlet i forbundsstyret dagen før og de vedtok at søknad sendes til Luxembourg, hvor avgjørelsen blir tatt i juli.

Avslutningsvis delte presidenten ut gaver til klubber og lag for 25 og 30 års medlemskap. Det var bare representanter fra Harstad Turlag og Hamar Turmarsjforening som var tilstede under overrekkelsen og de fikk plakett for 25 år som medlem av Forbundet.

Til sist takket presidenten teknisk arrangør, Narvik Marsjklubb, for et godt tilrettelagt ledermøte i 2010.

Tips til en bedre krangel

De fleste opplever noen perioder i livet der en i parforholdet krangler en del for mye. Kranglingen kan føre til at en blir tappet for krefter. Hvis en derimot finner fram til gode regler for kranglingen, kan den derimot være utviklende.

Det er viktig å bli enige om å gi hverandre tid til å snakke. En snakker i for eksempel fem minutter uten å bli avbrutt. Deretter skal den andre konkludere hva den første sa og så får den sine fem minutter.

Det er også viktig at en kan be om en pause i krangelen. Da får en roet seg ned og får tenkt gjennom saken. En må alltid vende tilbake til emnet og få snakket ferdig. Begynn alltid argumentasjonen med noe positivt.

Hold deg til temaet for krangelen.

Ikke fortell partneren hva han eller hun er dårlig til. Fortell den andre hva du opplever og hva du føler, i stedet for å bebreide den andre.

I stedet for bare å fokusere på det negative, tenk på hva det var med partneren som du falt for i begynnelsen.

I diskusjonen bør du komme med klare budskap. Tenk gjennom på forhånd hva du ønsker å si. Det viser seg at det er mye enklere å krangle om

husarbeidet og andre enkle emner, enn det som virkelig ligger bakom. Ofte er det egentlige utgangspunktet for kranglingen fravær av kjærlighet i parforholdet.

Humor er alltid smart. Hvis dere kan le av problemene etter en kraftig krangel, er dere kommet langt.

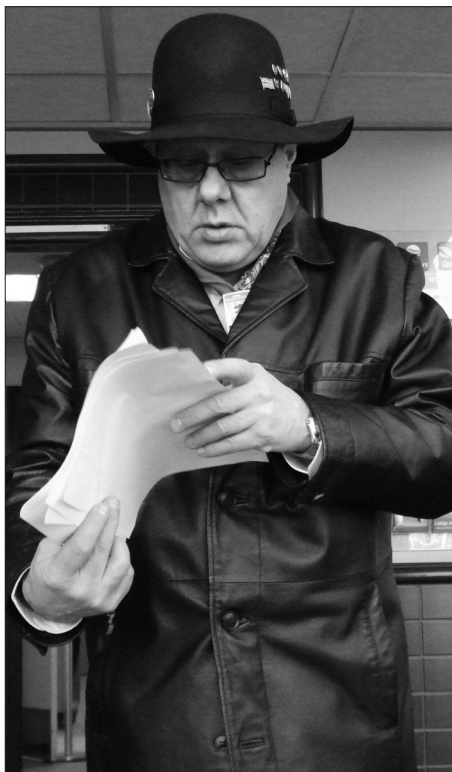
**HELSE-
HJØRNET**

Rallarmarsjen 2010

*Tekst og foto:
Svein-H. Ingebrigtsen*

Da vi våknet søndag morgen var det lett snødrev. Senere på formiddagen forsvant snøen og sola tittet fram igjen. I startområdet møter jeg den nye lederen for Narvik Marsjklubb, Pål W. Martinussen. Han fortalte om en egen "klubb" som pleide å gå Rallarmarsjen hvert år. Disse går i samla tropp og de fleste er utkledd fra tida med rallare i byen. For noen år siden hadde "klubben" valgt å gå to ulike løyper. Noen startet først på den lange løypa, og de ante ikke at de andre gikk den korte. Den første gruppa tok det med ro og syntes at de som starta sist brukte for lang tid. Derfor satte de seg til å vente på dem på et busstopp. Etter lang venting hadde de drukket opp kaffen sin og begynte å bli sultne. Da ringte de til ei pølsebu i sentrum, forklarte sin bestilling og ba om å få det levert med drosje. Det fikk de. Arrangøren måtte ut i løypa å forklare at de andre hadde gått kort løype og var kommet i mål.

I startområdet treffer jeg på mange av medlemmene i "klubben" og jeg får snakke med Ulf R. Hansen. Han er fra Håkvik, like



Pål W. Martinussen er ny leder av Narvik Marsjklubb.

ved Narvik. Han forteller at han går marsjen for 12. gang. De er en fast vennegjeng som i dag bor over hele landet. De fleste av dem møttes da de studerte sammen. De samles i Vinterfestuka, kler seg ut, og går Rallarmarsjen. Når de går marsj, tar de det med ro, raster og prater sammen. Noen har rygg-



Spesiell klubb går Rallarmarsjen hvert år.

sekk. I den har de tre ting. Først er det kaffe, og så er det kaffe og kaffe. Det er viktig å ha kaffepauser. I tillegg har de vært innom en butikk i nærheten der de kjøpte med noe godt. Der fikk de mange prosenter, omtrent førti. Det kjøpte de for å ha til jul, forteller han med et glimt i øyet.

Løypa i Narvik gikk ut fra Grand hotell og bort til jernbanestasjonen. Et malmtog kom tøfende forbi og tutet høyt da det var på høyde med meg. Jeg hoppet høyt i forskrekkelsen. Litt lenger

bort kom jeg til foreningens lagerhytte. Her fikk vi saft og litt varme. Naboene har protestert på at hytta står i deres fasjonable villastrøk. De har ingen andre plasser å sette den og må derfor sannsynligvis rive den.

Deretter gikk vi oppover mot der Fossestua var før. Det er de samme bakkene jeg gikk i to år for å komme til hybelen min på videregående. Løypa gikk forbi huset i Gaupeveien. Nå var vi så høyt oppe at vi hadde fin utsikt over byen og fjorden. Her var det klippestasjon. I

en bil sitter Øystein Bredeesen med klippetanga. Hos han står også Karin Sneen med lille Hannah Sneen Abestad på et år i vogn. Hun har følge med Ingeborg Sneen, som går Rallarmarsjen for tredje gang. Karin forteller at hun går marsjen for 15. gang. Hun er med i Narvik Marsjklubb og trives i miljøet. Til vanlig går hun bare i Narvik. Hun synes det er en fin måte å mosjonere på. Det er et treffpunkt med serieturene. Det sosiale er absolutt det viktigste og det gjør at det også blir litt forpliktende.

På dette punktet er vi ikke så

langt fra alpinbakkene i Narvik og vi kan tydelig høre halloien fra høytalerne. På turen ned mot byen går vi forbi litt andre typer bebyggelse. Lave blokker og små rekkehus, beregnet på vanlige folk. I en av de bratte bakkene var det noe glatt på grunn av snøen. Her måtte jeg gå meget forsiktig for ikke å ramle. Andre var uheldige her. Løypa går ned til gate to som vi krysser og kommer ut i gate en. Denne følger vi opp til torget og videre opp til hotellet. Ei flott løype med mye å se på.



Familien Sneen på klippetasjonen hos Øystein.



Utsikt over havna med en malmbåt.



Ulf R. Hansen gikk marsjen utkledd som rallar.

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Inger M. Sørli

Medlemsaktuelte:

Utmelding:

<i>Lagets navn:</i>	<i>Medl.nr.:</i>	<i>Fylke:</i>
Turganglaget TUGALA	36	Øs
Heskestad IL	390	Ro

NTF takker for godt samarbeid i medlemstiden.

Nye permanente vandringer:

<i>PV-nr.:</i>	<i>Arrangør</i>	<i>Navn</i>	<i>Åpen</i>	<i>Distanse</i>
78	Nordre Eidsvoll IL	Minnesundrunden	01.01.- 31.12.10	5,10 km
79	Nordre Eidsvoll IL	Minnesundrunden på sykkel	01.01.- 31.12.10	12,5 og 25 km

Startsted: Skistua, Stensby.

80	Namsos TMF	Namsos bru og museumsrunde	01.01.- 31.12.10	5(HC), 6,11km
----	------------	-------------------------------	---------------------	------------------

Startsted: Statoil st., 7820 Spillum

Foreløpig terminliste 2010.

Vi håper dere fortsatt er flinke til å returnere det ferdig utfylte skjemaet med eventuelle endringer til oss innen fristen som er 10.august. Gå nøye igjennom alle opplysninger, så vi slipper feil i neste års kalender.

Høstvandringen.

Fristen for påmelding til Høstvandringen går ut 1. august. Vi oppfordrer flere til å arrangere ovennevnte arrangement, så kom igjen.

Rosa sløyfemarsj

Fristen for påmelding til Rosa sløyfemarsj er 1.september og vi håper at riktig mange av dere ønsker å arrangere denne i år også.

Gensere!

Vi har nå tatt inn gensere m/lange ermer og krage for salg i fargene marine og rød. Finnes i str. S til XXXL.

T-skjorter!

Vi har fremdeles T-skjorter på lager i fargene lys grå og marine.

Bli med på en nasjonal dugnad - GÅ FOR ÅPENHET 2010

Hvert år markeres Verdensdagen for psykisk helse den 10.oktober. I 2010 faller denne dagen på en søndag med datoen 10.10.10. Derfor oppfordrer vi flest mulig av lagene i Norges Turmarsjforbund til å arrangere nettopp Gå for åpenhet denne dagen (eller en annen dag i oktober). Gå for åpenhet er et samarbeid mellom Mental Helse og Norges Turmarsjforbund og har blitt arrangert i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse siden 2002.

Målet med Gå for åpenhet er å øke bevisstheten om at fysisk aktivitet har en positiv betydning for den psykiske helsen, men er også en flott markering for mer åpenhet om psykiske helse. Tema for Verdensdagen i 2010 er Arbeid og psykisk helse. Psykiske helseplager er en av de viktigste årsakene til økt sykefravær i Norge. Samtidig har enkle og kostnadseffektive tiltak en god effekt på arbeidsmiljøet. Blant annet bør fysisk aktivitet være en naturlig del av arbeidshverdagen – gjerne med lunsjmarsjer eller andre tiltak.

Det vil bli produsert et nytt marsjmerke av året som kan bestilles fra august. Mer informasjon om dette vil komme siden. **Registrer Gå for åpenhet:** Alle arrangementer må registreres på www.verdensdagen.no innen 15.september. Det er fordi vi skal lage nasjonale og regional presseoppslag om Gå for åpenhet.

Lykke til med gjennomføringen av årets turmarsj!

Hanne Cathrine Gullerud - Mental Helse

Forbundets genser m. logo



God kvalitet i rød eller blå farge
Størrelser i S - XXXL

249,-

B *post*
Abonnement

Returadresse:
NTF
Boks 147
1471 Lørenskog



Norgeslekene

Lillehammer 5.-8. aug.

TURMARSJER • SVØMMING
SYKLING

