



turmarsj | *nytt*

NR. 3 NORGES TURMARSJFORBUND

SEPTEMBER 2010 • 32. ÅRGANG



Norgeslekene 2010: Happy Times In Lillehammer

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

Sommeren er på hell, og mange har hatt fine turer og opplevelser i inn- og utland. Jeg har fått mange hyggelige sms-meldinger med bilder og hyggelig tekst. Vårt siste tilbud til våre marsjglade venner er NORGESLEKENE.

Jeg har fått mange tilbakemeldinger der de alle fleste svært positive, men også andre mindre positive.

Dessverre kunne jeg ikke være til stede, og vet at det er kommet kritikk for det, men når sykdom slår til og behandling er vanskelig, blir det dessverre slik. Har tilbrakt tiden i en stol dag som natt og har studert måse, ørn, oter og andre skapninger som er glad i fisk og åte. På den måten har jeg fått tiden til å gå, men Norgeslekene gikk jeg dessverre glipp av. Ble orientert hver dag fra styrets medlemmer, og jeg ble ordentlig glad da jeg avslutningsdagen ble informert om at det var ca. 1500 startende. Og ikke minst moro å høre at selv den dagen regnet slo til, var det bare glade ansikter å se, slik skal det være. Da vet vi at deltakerne trives.

Så til en annen sak som kanskje ikke er så trivelig, vår søknad om å få arrangere IVV OL i 2013. Det var rimelig kort frist fra vi sendte søknaden og til kongressen skulle være i Luxemburg. Vårt møte med Brunstad Konferansesenter var svært positivt, og styret besluttet at vi skulle legge en eventuell olympiade til stedet. Det ble også bestemt hvem som skulle delta fra styret på kongressen.



Få dager før avreise ble jeg syk, og vår redaktør Svein-Harald Ingebrigtsen måtte dra alene.

Han gjorde en utmerket jobb under kongressen, men ble gjort oppmerksom på at vår søknad var mangelfull. Vår representant protesterte på dette, da nytt regelverket skulle vedtas

på kongressen, og at vår søknad måtte behandles etter gjeldende regler. Dette ble avvist. Jeg er ikke det minste overrasket.

Etter å ha deltatt på flere kongresser hvor ting ikke har skjedd etter "boka" lar jeg meg ikke overraske. Kan nevne at Tyrkia ble tildelt IVV OL i oktober 2011 før landet ble medlem i IVV.

Vel nok ble landet medlem under de samme forhandlingene, men etter at de hadde fått tildelt IVV OL. Styret skal senere i høst vurdere om vi skal søke på nytt.

Som jeg har vært inne på flere ganger tidligere er det økonomien som er den største bekymringen for styret.

Til slutt vil jeg nevne vår nye hjemmeside som etter min vurdering ser meget bra ut. Jeg oppfordrer dere som brukere å gi oss tilbakemelding om hvordan siden fungerer. Ønsker dere alle en fin turmarsjhøst, med bedre vær enn det som har vært hittil i år. Nordpå venter vi ennå på sommeren.

Turmarsjhilsen
Hennie Berghahn Riise



NORGES TURMARSJFORBUND

Boks 147, 1471 Lørenskog. Tlf. 67 90 55 36. Fax 67 90 91 44. E-post: ntf@turmarsjforbundet.no

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

Tlf. 37 01 65 08. E-post: sh-ingeb@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. Terminlisten).

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret



HJØRNE

Redaktørens

Sosiale medier

Facebook er et program som alle med gyldig e-postadresse kan bruke gratis. Her kan en holde kontakt med venner og familie ved at en legger ut informasjon om det siste som har skjedd en selv, gjerne med bilder. Når en da samtidig sjekker hva andre har lagt ut om seg selv, holder en seg oppdatert. Det fins også flere andre slike nettstedet som en kan bruke til det samme, men Facebook er kanskje mest kjent. Det ble startet av noen studenter i USA. Sikkert ment for å brukes til å utveksle erfaringer fra studiene. Senere ble dette åpnet for at alle kan bruke det.



som går mange turmarsjer allerede, men jeg tenker på alle de som ikke vet at turmarsj fins. Jeg vet at slike sider om turmarsj allerede fins. Ta dem i bruk!

Det er ikke bare informasjon om at det går turmarsjer som kan legges ut på Facebook. Her kan en diskutere alle sider ved aktiviteten også. Det er jo ikke sikkert at alle er enige med deg, så du må være forberedt på at du

må begrunne dine synspunkt. Hvis du skal på en turmarsj-tur og du lurer på noe, er det bare å legge ut et spørsmål. Da kan du få mange svar. De har sikkert små nyanser i sine svar slik at du lettere får et komplett bilde av det du lurer på.

Noen har foreslått at Forbundet skulle ha en gjestebok på sine hjemmesider. Det kunne ha fungert nesten som Facebook. Det har styret avvist fordi de ikke vil være ansvarlige for hva

andre måtte finne på å legge ut. Internett er derimot helt åpent. Der er det ingen som kan nekte deg tilgang.

Dette har jo ikke noe med turmarsj å gjøre, tenker du kanskje. Nettstedet er glimrende nettopp til å spre informasjon om turmarsj. Her kan vi legge ut informasjon om alle arrangementer vi vet om. I tillegg kan andre som har vært tilstede på marsjene før skryte uhemmet av det flotte opplegget og det hyggelige sosiale miljøet. Hvis dette blir brukt sammen med bilder vil det vekke interesse hos andre. Da tenker jeg ikke bare på de av oss

Hele hensikten er at mediet er helt åpent. Da må du vite at det du skriver vil mange andre lese. Hvis du faller for fristelsen å legge ut innhold som du ellers bare ville sagt på puben, ja da bør du ikke legge det ut. Hvis vi framstår som aggressive og lite hyggelige, ja da oppnår vi ikke det vi ønsker, og de som ikke kjenner til turmarsj kan bli skremt bort.

Svein-Harald Ingebrigtsen

Turmarsjnytt nr. 4 - 2010 sendes ut uke 40, fra 30. november

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

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

Trondheim Turmarsjforening sin Frøya-tur 26.-27. juni 2010.

Tekst: Gry Stangnes

Foto: Bjarne Stangnes

Noen kom med forslag om det ikke lot seg gjøre med en turmarsjtur til Frøya. Vi som har leder som er derfra og alt. Styret tente på forslaget og tur ble det. Vi søkte hjelp på Frøya for å få dette i gang. En hyggelig dame som heter Gunnhild Rieber tok på seg oppgaven. Vi kom med ønske om mest mulig terreng. Og terreng ble det.

Invitasjoner ble sendt ut..

Påmeldingene strømmet på. Bussen ble «utsolgt».

Dagene før tur var det ikke direkte ønskevær, men heller fuktig kan man si. Vår leder Anne ble mer og mer



Gunnhild og Anne orienterer om løypene.

bekymret, hun hadde jo lovet oss at på Frøya er det bare fine været. Bedre fikk hun det ikke da Gunnhild ringte og fortalte at nå var løypene lagt og alt var lagt til rette, men at vi måtte tenke på fottøyet da det mildt sagt var bløtt på øya. Vi startet fra Trondheim i plaskregn med en leder som tappert lovet at bare vi kom oss utover så skulle det bli bra.

Like etter Orkanger ble det oppholdsvær en liten stund og med en stengt bensinstasjon med utemøbler til disposisjon ble det deilig «camping-frokost» på oss alle. Anne, Aud-Mary og Randi hadde smurt opp masse rundstykker og kokt kaffe som smakte aldeles fortreffelig.

Sjåfør Frank var også fra Frøya og han lovet smilende at det ble nok bra bare vi kom oss dit. Svingete veier, ned i tunnel, opp over Hitra, ned i tunnel og opp på Frøya. Der sto sola og tok i mot oss og leder Anne ble sånn ca. 50 kg lettere.

Med kjent sjåfør gikk det greit å finne startstedet i Stutvassdalen. Så vidt plass til at bussen kunne slippe oss av. Men du vet ... når det er start da er vi raske. Gunnhild ønsket oss velkommen og sa hun satte pris på at vi kom til Frøya, og ville gå tur.

Beklaget at det var ganske så vått, men det kunne jo ikke hun noe for.

Så la vi i vei i kjent stil oppover en smal kjerrevei. Etter en stund skiltes løypene. En kort og en lang som vanlig. Roger hadde med sine 2 små prinsesser som skulle sykle. Foreldrene lærte på denne turen at selv små sykler veier en del når

de må bæres. Å si at det var vått var ingen overdrivelse. Frøya ser ut til å bestå av mest stein, men innimellom er



Hjelp fra Pappa

det fine bergrabber, myrer og myrlandt. Vi vasset og gikk på den korte løypa. Etter en stund fant vi alle ut at det var fåfengt å prøve å holde vannet ute av skoene.

Det var en flott løype med diverse utfordringer. Bekker små, myrer og plutselig åpenbarte det seg et lite vann (langt og smalt) rundt en liten bergknatt. Det var flott å gå langs vannet, men så skulle vi over på andre siden. Det var flott tilrettelagt, men det innebar litt klatring over gjerder og litt «fjellklatring». Såpass at en fikk testet pusten litt. Høydeskrekk var ikke noen direkte fordel, men heller ikke noen alvorlig brems.

På den korte løypa sitt endested ble det

servert kaker/vafler og drikke. Det var en bestemor som hadde åpnet sin hage og inntekten skulle gå til skoletur. Flott. Omsider var alle vi kortvandrere kommet frem og i bussen. Så var det å kjøre omtrent til andre siden av øya og hente de som hadde gått den lange turen. De hadde ikke hatt «matstasjon» så de var ikke så fornøyde som oss. Men de hadde derimot gått over Frøyas høyeste punkt – Besselvassheia på hele 76 m.o.h. Med alle i bussen var vi klar for neste etappe ut til Titran hvor vi skulle overnatte på Titran gamle Skole som Anne sa. Men det var i gamle dager. Nå heter det Titran Vest og var et riktig så greit sted. Det var ikke plass til alle så noen måtte bo i rorbu (råfine) ute på Stabben hos Brit Lund og noen på Fiskarheimen.

Lørdagskvelden var det middag med Saltfiskball, Bacalao eller svinestek og kjempegod dessert. Den kokken fortjente virkelig å få en av våre fortreffelige vaser som takk. Før middagen fikk vi alle våre stempler og pins. Spesial for Frøya selvsagt. Hvor sent det ble lørdagskvelden? Nei det vet ikke vi som dro hjem til Stabben. Søndag startet med frokost før vi ruslet bort til Titran kapell hvor Harald Gautvik, født og oppvokst på Titran, nå 84 år ung møtte oss. Tror ikke et øye var tørt da han fortalte om Titranulykka som rammet så hardt for 110 år siden. Han fortalte også om gulltransporten under krigen. Det var frøyværingene som seilte gullet til Tromsø. Etterpå turmarsjet vi bort til Stabben Fort og der fortalte Harald fra krigen. Han hadde jo første-håndskjennskap til dette. Været denne



Stabben Fort

dagen var riktig strålende. Frisk luft, lukt av sjø, vakre blomster og en strålende sol. På hjemturen tok vi sen lunsj på Dolmsundet Hotell.

Ingen dårlig avslutning på en flott helg. Derfor en stor takk til Anne og hennes hjelpere for en strålende helgetur.



Stemplingskø

**HELSE-
HJØRNET**

Fra hjerneblødning til Nordmarkmarsjen.

*Tekst: Sverre Thorstad.
Foto: Gjøviks Blad*

Anne Lise Pedersen er ei godt voksen jente som bor på Gjøvik. Hun har etter hvert blitt veldig glad i å gå turmarsjer, hun er også hundepasser for en familie i nærheten og får en del trim med disse hundene også.

Anne Lise har opplevd litt av hvert. Hun er enke og har en voksen sønn. Andre juledag 1988 ble en merkedag i hennes 41 år lange liv. Det snødde og hun begynte å måke snø. Dette tok en brå slutt, plutselig ble alt mørkt og hun husker ikke noe mer før det hadde gått 3 måneder. Hun var på Ullevål sykehus og Gjøvik sykehus hvor de gjorde en kjempejobb for å få jenta på beina igjen. Det gikk stadig bedre og bedre, en alvorlig sykdom som krevde tid for at hun skulle bli helt frisk. Anne Lise er en sta og egen jente, hun skulle bli helt frisk igjen.

Årene gikk og i april 2001 leste hun i en lokalavis at det skulle være turmarsj på Gjøvik. Premie var en pin med blomstermotiv. Anne Lise gikk marsjen og her kom hun i kontakt med Turid fra Brumunddal. De holdt kontakten og Anne Lise fikk de rette innspill. Først en seriemarsj i Brumunddal, og så ble det både hit og dit.

Turmarsjen har reddet livet mitt, sier Anne Lisel. Det er tydelig at hun er stolt av dette. Det har etter hvert blitt over 7

tusen km. Nordmarkmarsjen har hun gått 7 ganger, håper å klare 10. Det ville vært kronen på verket. Jeg har mange å takke for at jeg er der jeg er i dag, sier hun. Oddvar på Raufoss er snill og ikke minst Turid og Knut i Brumunddal sier hun med et smil om munnen.

Anne Lise liker å bruke kroppen, liker å gå fort, hun har en gåteknikk som mange kan misunne henne. Hun er glad i idretten, liker å se idrett på TV. Livet kan være urettferdig mange ganger, men Anne Lise sier at en kan ikke legge seg ned, men stå på i tunge stunder. En må bidra med litt selv også sier denne blide og sympatiske jenta fra Gjøvik.



Anne Lise Pedersen ble kåret til "Månedens medmenneske". Nylig fikk hun den blå Medmenneskesvanen og en bukkett roser på ordfører Bjørn Iddbergs kontor som en påskjønnelse for inntasen hun gjør for andre mennesker.

IVV-kongress i Luxembourg..

Tekst og foto:

Svein-Harald Ingebrigtsen

9. og 10. juli i år holdt IVV sin kongress i Luxembourg. Det er hyggelig å besøke det lille landet med så mange språk. Noen forsto engelsk, andre fransk eller tysk. Noen få snakket bare luxembourgsk, som jeg ikke forsto! Landet er et svært lite land i Europa. Likevel er det et senter for mange av funksjonene til EU. I tillegg har byen Luxembourg mange flotte gamle bygninger. Denne gangen var det ekstremt varmt i byen, på lørdag hele 38 grader. Kongressen var denne gangen mer uformell enn tidligere. Tonen var litt munter og det var tilløp til humor og spøk. Jeg oppfattet det slik at det var en bedre kommunikasjon fra presidiet. Det var tydelig hva de ville.

Fredag var første dag på kongressen. Denne ble holdt ca en km fra hotellet vi bodde, i "Coque de Sportif". Da vi kom inn var det satt opp tre langbord. Her presenterte Kina, Østerrike og Syd-Tyrol sine land som søkere til IVV-OL. Kina delte ut to bærenett til hver av dem som nærmet seg. I disse lå det t-skjorte, flere dvd-filmer, minnebrikker og jeg vet ikke hva. Brosjyrer delte de ut i bunker. Det sto minst ti personer ved hvert lands bord. Syd-Tyrol hadde i tillegg ordnet med avtale om servering av forfriskninger i pauserommet. Her ble det spilt tyrolermusikk, av en trekkspiller i nasjonaldrakt. De serverte snitter med typisk nasjonale retter, og en snaps. Østerrike hadde satset på

krukker med salter fra Bad Mitterndorf og folk i nasjonaldrakter.

Inne i selve kongress-salen fant jeg min plass og begynte og dele ut vår reklamebrosjyre fra Brunstad. En av visepresidentene fikk også en, og han sa da at det var en feil med den norske søknaden. Det manglet økonomiske garantier for utgiftene til et eventuelt IVV-OL i Norge. Jeg protesterte og sa at de reglene skulle jo vedtas på denne kongressen, og kunne derfor ikke gjelde for vår søknad. Det fikk jeg ikke noe svar på. Vi hadde levert en søknad etter avtale med øverste hold i IVV. Raymond Claude ønsket velkommen til en viktig kongress. Det var 79 delegater fra 25 land med 109 stemmer. Claude påpekte at det var mange viktig



Josef Gigl

saker som skulle behandles. Nye regler for søknad om medlemskap, revisjon av IVV-reglene, søknad om å få IVV-OL og

opprettelse av kontinentale forbund. Vertene, forbundet i Luxembourg ønsket så velkommen og talte varmt for opprettelse av kontinentale forbund.

Neste punkt var en minnetale om vår internasjonale president. Josef Gigl døde 12. juni, 63 år gammel. Han ble minnet som en engasjert og ivrig IVV-tilhenger. Han fikk mye takk for alt han har gjort for klubber, forbund og internasjonalt. Som enkelt-menneske blir han husket som en uformell og hyggelig person. Mange har opplevd han som et omsorgsfullt medmenneske. På IVV-kongressen i Tyrkia blir han utnevnt til ærespresident. For å hedre hans minne skulle presidiet fortsette uten president fram til Tyrkia, ble det sagt.

Etter flere hilsningstaler var det tid for å gå gjennom årsberetningene. De ble vist til at det nå skal være større frihet for det enkelte lands forbund å bestemme reglene for aktiviteten. Det er også hyggelig at IVV får innpass i flere land. Mindre hyggelig er det at IVV-kalenderen selger så lite at den sannsynligvis må fjernes eller legges mye om. Prisen for å trykke denne tykke boka er høy. Det planlegges å legge fram et forslag i Tyrkia om at hvert land får presentere seg selv, og det er alt. Resten må deltakerne finne ut via internett. De nye IVV-reglene er nå gjennomarbeidet og kan vedtas på kongressen.

Hver enkelt del av IVV-reglene ble gjennomgått. Det kom ikke noen protester. Punkt for punkt ble vedtatt. Det eneste som kom fram var noen små endringer i oversettelsen mellom tysk og engelsk. Dette ble justert. Prinsippene ble vedtatt. Nye aktiviteter er godkjent for IVV-stempling, som vann-gåing, roing, padling av kano og

kajakk. Det ble også presentert shuttel-biking, uten at det ble godkjent. Dette er en sykkel som er plassert på en type båt. En av delegatene kom med spørsmål om hvorfor det blir gitt deltaker-stempel når en går 5 km bare på PV, marsjer og serieturer. Går en Rundvandring og langmarsjer må en gå minst 20 km for å få samme stempel. Delegaten syntes det ville vært mer naturlig og behandle alle aktiviteter likt. Det kom ikke noe motforslag til reglene, men det kommer kanskje senere.

Deretter kom forklaringene til hva som var tenkt med de kontinentale forbund, Det internasjonale IVV skal få færre saker å jobbe med og ha færre møter. Det året det ikke er OL skal de kun møtes en gang. Sakene skal avgjøres av de kontinentale forbund, slik at de kan behandles raskere. Det Europeiske Forbundet skal ha kontor i Luxembourg. Det Asiatiske og det Amerikanske Forbundet er ennå ikke stiftet. I presidentskapet i IVV skal det kuttes to visepresidenter. I stedet skal hvert kontinentale forbund få en visepresident i presidentskapet. Her ble det litt mye presidentsnakk og usikkerhet om hvilke presidenter som kunne sitte i hvilket presidentskap og hvilke som ikke kunne det. Etter min smak ble dette litt morsomt. Tanken med den nye organiseringa skal være at avgjørelsene tas nærmere de det gjelder og at det sparer penger. Kontoret i Luxembourg blir betalt av staten Luxembourg. Forslaget ble enstemmig vedtatt.

Deretter la Mitsamasa Miyashita fram rapporten fra OL i Japan. Det deltok 8962 fra Japan og 741 "utlendinger" fra 22 land. På torsdag gikk 7543 første distanse. På fredag og lørdag deltok 346 i sykling og

208 i svømming. Fredag deltok 9703 på turmarsj og på lørdag gikk 4608. På søndag gikk 4547 turmarsj. Hver enkelt får tenke hva de vil om slike tall. De understreker i alle fall hva som er vår hovedaktivitet.

Vi fikk også presentert de økonomiske tallene etter OL. De hadde en total inntekt på 550 470 euro. Deltakeravgifter utgjorde 145 000 euro. Sponsorer bidro med 182 070 euro og de lokale myndighetene ga 204 500 euro. Andre inntekter som salg av effekter ga 18 900 euro. Så er det jo også spennende å se hva alle de pengene ble brukt til. Vi vet jo at avgiften til IVV er 5000 euro. Medaljer og annet til premier kostet 122 800 euro. Utgifter til reklame og trykking var 59 240 euro. Til reiser og overnatting gikk det 32 830 euro. De måtte betale 51 360 euro for møter, mat og selskaper. Utgiftene for leie av telt og lyd-systemer kostet 139 120 euro. Bussene kostet 58 500 euro. Syklene kostet 38 040 euro. Lønn til midlertidige ansatte kom på 20 810 euro. Til slutt de vanlige andre utgifter på 15 900 euro. De som er raske i hoderegning finner da ut at det gikk i pluss med 6 870 euro. En euro er vel verdt cirka 8 kroner.



von links nach rechts

Gérard WOHL, Friedl PLONER, Alberto GUIDI, Uwe KNEIBERT

Etter en kort pause var det tid for valg av sted for IVV-OL i 2013. Det ble presentert at det var fire søkerland, men Norges søknad kunne ikke godkjennes. Det var i tillegg til at det manglet økonomiske garantier, heller ikke nevnt tidspunkt og sted for arrangementet. Det siste skulle da være med i følge de gamle reglene. I en senere pause overhorte jeg en samtale der andre land forsøkte å spørre om det ikke var mulig for Norge å være med i prosessen. Da var det kun de økonomiske garantiene som ble trukket fram.

Kina, Østerrike og Syd-Tyrol presenterte sine søkersteder på en god måte. Avstemningen viste 11 stemmer for Østerrike, 32 for Kina og 59 for Syd-Tyrol. De som skal dit kan da velge mellom språkene tysk, italiensk og ladinsk. Kina virket svært skuffet og vi forsto det slik at de ikke kom til å søke på nytt for senere år. Neste punkt var at Tyrkia minnet om at OL i 2011 går 19. til 23. oktober i Antalya.

Lørdagen ble brukt til å stifte det Europæiske Forbundet. Lovverket ble gjennomgått og vedtatt. Valget ble gjennomført med stor enighet. Det nye presidium skal ledes av president Gerard Wohl fra Luxembourg. De to visepresidentene er Uwe Kneibert, Tyskland og Renzu Alberto, Italia. Kasserer er Friedrich Pronel, Syd Tyrol. Ellers ble det annonsert at det kommer en Europiade hvert annet år, en Europeisk Olympiade det året det ikke er IVV-OL.



Invitasjon til NTFs tur til IVV-Olympiaden 2011.

Forbundskontoret er nå i full gang med å planlegge tur til IVV-OL i Tyrkia. I 2011 vil Olympiaden bli arrangert i Antalya i Tyrkia, i tiden torsdag 20. til søndag 23. oktober.

NTF planlegger i den forbindelse en tur på ca. 10 dager, slik at man får oppleve litt av Tyrkia også. Da flyprisene enda ikke er klare kan vi foreløpig ikke si noe endelig om turens kostnad, men vi antar at prisen vil ligge på ca. kr 18.000,-.

Vi ber dere merke dere det som står om påmelding.

Foreløpig program:

- Lørdag 15. oktober avreise fra Oslo Lufthavn Gardermoen direkte med Turkish Airlines. Ankomst Istanbul på ettermiddagen.

- 6 netter på 5***** Sheraton Voyager Antalya, inkl frokostbuffet.
- 9 middager i Istanbul og Antalya.
- 2 lunsjer inkl. 1 gl. vin, øl eller mineralvann i Istanbul.

Fram til tirsdag 18. oktober er dagene satt av til mye innholdsrik sightseeing.

- Onsdag 19. - søndag 23. oktober: IVV-OL.
- Mandag 24. oktober - utsjekk og hjemreise.

Utflukt og inntreder i følge program. Skandinavisk talende guide fra Istanbul og hele rundreisen.

- Visum - 20USD
- Startkort/OL-pass
- Flyskatt

Prisen inkluderer:

- Rutefly t/r Oslo med Turkish Airways i økonomiklasse.
- Innenriks flybillett i økonomiklasse.
- Mat og drikke på flyet.
- Privat transfer flyplass - hotell t/r 3 netter på 4**** hotell i Istanbul inkl frokostbuffet.

Prisen inkluderer ikke:

Reiseforsikring.
Avbestillingsforsikring
Personlig forbruk som telefon, minibar og lignende.

Endelig program og priser er foreløpig ikke helt klart. For å få en oversikt over interessen, ber vi de som er interessert i å delta på turen om å kontakte

NTF på telefon 67 90 55 36 eller pr. e-post: ntf@turmarsiforbundet.no snarest.

Dette er helt uforpliktende, men "påmeldingene" vil bli registrert etter hvert som de kommer inn. Vi vil innbente bindende påmelding så snart priser og endelig program er fastlagt.

Norgeslekene 2010 takker:

Lillehammer kommune for at vi fikk presentere Norges-lekene under et kommunestyremøte, og for hjelp og bistand for øvrig.



Knut Hovde, Bjørn Helge Olsen og Johs Skogsrud.

Vi ønsker å takke for stor imøtekommenhet fra Lillehammer læringscenter, Maihaugen Lillehammer, Nye Jørstadmoen skole, Jørekstad fritidsbad og Fjellheimen Sjusjøen og for at vi fikk disponere lokaler og anlegg under Norgeslekene.

Norgeslekene ville ikke latt seg gjennomføre uten alle funksjonærers

utmerkede hjelp, takk igjen for all velvillighet og hjelp.

Takk til alle deltakere, som stilte opp, og gjorde Norgeslekene 2010 til et meget godt og hyggelig arrangement.

Kort sagt, takk til alle som deltok og gjorde Norgeslekene 2010 til årets arrangement.

For Norgeslekene

Knut Hovde
Brumunddal tmf

Bjørn Helge Olsen
Hamar tmf

Johs Skogsrud
Lillehammer tmf

Tanker rundt Norges Turmarsjforbunds ledermøte i Narvik 20. - 21. mars

Foto: Geir Henriksen

Som deltaker på årets ledermøte tillater jeg meg å komme med noen tanker rundt møtet. Innkalling med rammeprogram til ledermøte kom i desember 2009. Etter min mening var rammeprogrammet, for ledere innen NTF, "tynt" når det gjaldt saker på et to-dagers ledermøte. Det var tatt forbehold om endringer i programmet. Det endelige programmet var noe endret.

Lørdag var det avsatt 30 min til Årsrapport for 2009/Statusrapportering, 30 min til kort info om Norgeslekene, og 75 min til: Info om Handbok del 2, startkontingent IVV, og ledermøtets fremtid. Til sammen 2 timer og 15 min til saker direkte knyttet til NTFs turmarsj saker. Jeg ser da bort fra:

Registrering, åpning, bokpresentasjon, Frifo (ledermøtes beste innlegg), og pauser. Søndag var uten møte, og således ingen turmarsjsaker.

Den positive endringen/tillegg var ikke tatt inn i programmet. Den burde i det minste vært delt ut som vedlegg/tillegg til programmet, og med en grundig skriftlig informasjon vedrørende tillegget/forslaget. Tillegget/forslaget ble tildelt tid fra oppsatte saker.

Forslaget var: IVV OLYMPIADE I NORGE 2013? Arrangørsted: Brunstad Conference Center som ligger i Stokke i Vestfold. Forslaget ble presentert av representant Aasen fra

Vestfold. Denne sak var ikke ført opp på sakslisten for møte, og heller ikke lagt ut som tillegg til sakslisten. Det ble heller ikke under ledermøte presentert oppnevnte medlemmer av utvalg/ (arrangements) komiteer med videre. Det ble heller ikke presentert instruksjer og retningslinjer for eventuelt arrangement. Hvem er ansvarlige(ansvarsforhold) for eventuelt IVV OLYMPIADE 2013?.

Etter min mening er det mange uavklarte ansvarsforhold forut for eventuell søknad om OL kan leveres. De viktigste er vel arrangementsavtale med arrangørsted, arrangementsansvarlige og økonomiske avtaler. Var disse klare forut for ledermøtet? Og i tilfelle hvorfor ble de ikke presentert? Jeg vil anbefale og støtte et skikkelig utarbeidet forslag til TURMARSJ-OL i Norge. Hvis jeg ikke husker feil, så er det ikke lengre siden enn under forbundstinget i fjor (Arendal 2009) at eventuelt arrangement av OL i Norge ble diskutert, og ble avist, bl a på grunn av økonomi. Underforstått så er dette, OL i Norge, en forbundssak. Eller tar jeg feil? Hva er det som gjør at Forbundsstyrets president, i år, kan anbefale at NTF skal søke om OL i 2013? Hvilke skriftlige avtaler forelå forut for presentasjonen, og hvem har godkjent/underskrevet den/disse? Hvem har lov til å bestemme



Meget stor deltakerflokk lytter til forklaringene om løypene på Norgeslekene



Fra starten på Sjusjøen Rundt.

NTFs hittil største arrangement med dets ansvarsforhold, og økonomiske konsekvenser? Viser her til Lov for Norges Turmarsjforbund (Folkesportsforbund) § 11, § 15 og § 17.

I følge opplysninger, under ledermøtet, ble det opplyst at NTFs økonomi ikke er tilfredsstillende. Det ble bl. a. tatt opp, og diskutert, ønske om økte tilskudd til NTF fra turmarsjforeningene. Bjørn-Helge Olsen presenterte NORGESLEKENE på en god måte, og ønsket alle turmarsjgæere velkommen til de første Norgeslekene. Disse arrangeres, som kjent, på Lillehammer i tiden 5. - 8. august i år.

Velkommen til Lillehammer.

Visepresident Einar Fløttum tok opp til



På Sjusjøen Rundt krysser vi over ei demning.

diskusjon: Ledermøtets fremtid.

Diskusjonen var for og i mot ledermøter. Det var flere som deltok, men konklusjonen kan vel sies at å fortsette i nåværende form er uaktuelt. Det går for mye tid til "ingen nytte", og er i tillegg dyrt for turmarsjforeningene. Det ble hevdet at ingen saker ble sendt inn til



Fantastisk fin natur på Sjusjøen.

møtet. Dette og antall møtte delegater viser at interessen for disse møtene er liten, slik de nå gjennomføres. Dette møtet kunne med god planlegging, og effektivitet vært gjennomført i løpet av 4 timer. De fleste delegater brukte 2 dager til dette møte. Forslag: Ledermøte kan "legges inn" i Forbundstinget. F eks: Fremmøte fredag/lørdag -ledermøte starter lørdag kl 09.00 og varer til kl 12.00. Lunsj, og Forbundstinget starter kl 13.00, og varer til kl 19.00 med forbundstingmiddag kl 20.00. Søndag kl 09.00 fortsetter forbundstinget og varer til kl 15.00. Dette krever god planlegging, og effektiv møteledelse. Det vil spare delegatene og turmarsjforeningene for et møte, og således for mange tusen kroner. I tillegg vil også forbundsstyret spare mange tusen kroner. Jeg ønsker alle en hyggelig turmarsjsommer.

Med vennlig hilsen
Johs Skogsrud
Lillehammer

Norges Turmarsjforbund ønsker å knytte følgende kommentarer til Johs Skogsrud's innlegg:

Norges Turmarsjforbund er enig i at rammeprogrammet for årets Ledermøte i Narvik var noe "tynt" for et todagers møte, og dette var også bakgrunnen for at visepresident Einar Fløttum i et innlegg på møtet tok Ledermøtets fremtid opp til diskusjon. Forbundsstyret er

selsvagt opptatt av å spare kostnader både for seg selv og medlemslagene, og vi er svært tilfreds med at Johs Skogsrud og delegatene på Ledermøtet engasjerer seg i denne saken. Uten å forskuttere noen endelig beslutning så kan Forbundsstyret bekrefte at vi arbeider med en

endring av dagens opplegg med årlig rullering av Forbundsting og Leder møte. I 2011 skal Forbundstinget arrangeres i Fredrikstad, mens det p.t. ikke er satt opp noen arrangør av Leder møtet i 2012.

Som kjent har Norges Turmarsjforbund tidligere arbeidet med å utrede mulighetene for å arrangere en IVV-olympiade i Norge, men av økonomiske og praktiske årsaker så vi oss ikke i stand til å påta oss et slikt arrangement. Imidlertid mottok vi like før årets leder møte et skriftlig forslag fra Horten Marsjklubb om at et slikt arrangement kunne arrangeres på Brunstad Conference Center (BCC) i Stokke i Vestfold. Horten Marsjklubb hadde da allerede vært i kontakt med BCC i anledning et slikt arrangement og mottatt informasjon om et økonomisk opplegg som skulle gjøre det mulig å arrangere en IVV-olympiade der. På svært kort varsel ble så en representant invitert til Leder møtet for å presentere en skisse til opplegg for en olympiade, og dette skjedde så kort tid før Leder møtet at det ikke var mulig å få dette med i programmet. Forbundsstyret er imidlertid enig i at de fremmøtte delegatene burde fått utlevert et tillegg til saklisten ved fremmøte på Leder møtet.

Etter Leder møtet ble Norges Turmarsjforbund invitert til å avholde sitt neste styremøte på BCC, og samtidig få en nærmere orientering og presentasjon av BCC. Dette styremøtet ble avholdt 11.-13. juni på BCC, og forbundsstyret ble imponert over BCC og de mulighetene senteret gir til et arrangement som en IVV-olympiade. Samtidig er BCC villig til å

bidra med mye teknisk bistand før og under et slikt arrangement, samt at de økonomiske vilkårene er svært gode. Med dette som bakgrunn har Norges Turmarsjforbund valgt å rette en formell søknad til IVV sentralt om å få arrangere IVV-olympiaden i 2013 på BCC. Denne søknaden vil bli avgjort på IVV's møte i Luxembourg i juli 2010 (etter at dette skrives), og Norge konkurrerer med China, Østerrike og Syd-Tyrol om arrangementet. Dersom Norge blir tildelt arrangementet vil NTF forhandle frem en detaljert, skriftlig avtale med BCC om de økonomiske og praktiske betingelsene og detaljene omkring arrangementet. NTF vil da også nedsette en arrangementskomite som skal utarbeide programmet etc. for olympiaden, og NTF har allerede mottatt bekreftelse fra flere lag som vil stille med frivillige til å avvikle arrangementet.

Det er styret i Norges Turmarsjforbund som avgjør om forbundet påtar seg en IVV-olympiade, men i tråd med forbundets tradisjoner vil slike store saker bli referert og orientert om på Forbundstinget. Forbundsstyret har imidlertid over tid mottatt en rekke henvendelser fra lag og enkeltpersoner som alle er positive til at Norge skal påta seg å arrangere en IVV-olympiade, slik at det nå ikke var vanskelig for styret å sende søknaden.

For Norges Turmarsjforbund
Svein Harald Ingebrigtsen
Rolf Richardsen

Selger min komplette samling av

NTF-nytt / Folkesport / turmarsj-nytt (32 årganger).

I tillegg de 30 siste årganger av Østmarka mks "Gofoten". Gi bud til:
bjorn.kristoffersen@stfk.no Frist 01.01.11. Spmål til Bjørn, Tlf: 47 85 31 00

Turmarsjhelg i Malangen f.o.m. fredag kveld 9/7 t o m søndag 11/7



Lavvoen ved Nordbyvatn var kontrollpost på lørdag.

Fra v: Magne Klaussen, May Klaussen, Aina Holst og Knut Moe.

(Foto: Svein Pedersen)

Sitater fra Sigrid Undset:

*«Det er bedre å få for lite av det nødvendige,
enn aldri å kunne få litt av det som er overflødig»*

*«Vi er alle sammen rare - det
kommer bare an på om noen legger
merke til det!»*

*«Å forstå alt skal jo være å tilgi alt -
men Gud fri meg for de mennesker
som tilgir for meget.»*

Norgeslekene 2010, Lillehammer.

Tekst og foto: Svein-Harald Ingebrigtsen

Norgeslekene 2010 var på Lillehammer torsdag femte august til søndag åttende august. Vi reiste dagen før hjemmefra med bil og hadde en overnatting underveis. Hotellet der vi bodde, heter Birkebeineren hotell. Heldigvis har vi GPS, og den ledet oss helt fram uten problemer. Jeg hadde ikke funnet fram uten hjelp. Hotellet var enkelt og greit. Hyggelig og hjelpsom betjening. Flere mente at prisen på rommene også var hyggelige.

Lillehammer ligger i Oppland, ved nordenden av Mjøsa. «Dølabyen» er et annet navn på stedet ut fra sin beliggenhet ved inngangsporten til Gudbrandsdalen. Byen er den nordlige endestasjonen for «Skibladner». Torsdag ettermiddag gikk den første turmarsjen, en kveldsvandring der vi kunne velge mellom 5 og 10 km. Begge løypene var lagt slik at de gikk innom Maihaugen friluftsmuseum. Allerede her forsto jeg at jeg må tilbake til Lillehammer for å se mer. Det er for

mye til at en klarer å få med seg alt i løpet av en turmarsj. Først kom vi til mange forskjellige gamle hus, fra før 1800. Like ved utgangen hadde de bygd opp gater med butikker fra 50-tallet. Det var som å bli satt tilbake slik det var da jeg vokste opp. Et helt gammeldags togsett sto der, med lokomotiv og vogner. Virkelig moro. 10 km gikk også nedenom Storgata, den ble forresten døpt "stågata" under OL. Løypene gikk på en variasjon av asfalt, sti og grusveier.

Løypa var solid merka.

I denne løypa gikk vi et stykke sammen med Bjarne Stavenes fra Voss. Han er 92 år og var nok den eldste som deltok. I tillegg til turmarsjer går han på svømming hver torsdag. Han er med og tar kravene til idrettsmerke hvert år. For å klare dette må han drive med styrketrening også på treningssenter. På grunn av sin høye alder kan han trene der gratis. Han går turer annen hver dag. Legen besøker han bare for rutinesjekk en gang i året. Den eneste form for "medisin" han bruker er tran. Bjarne presiserer at en ikke må bli sittende i



Fra åpningen av lekene.



Bjarne Stavenes, 92 år.



Flere kjente turmarsjgåere, helt til høyre vår daglige leder Inger Sørlie.

ro, selv om en blir pensjonist. Kroppen er til for å brukes. Stavenes er aktiv med i EkstremSPORTveka på Voss. Han er irritert fordi han ikke får lov til å hoppe i fallsjerm etter at han ble 90 år. Når han er helt frisk burde han få lov, mener han. Vannflaska har han med seg hele tida.

Fredag formiddag var det åpning av lekene ved en av lederne i kommunen. Han nevnte blant annet at han var imponert over presentasjonen de lokale arrangørene hadde holdt i kommunestyret. Med en slik entusiasme for turmarsj kunne de ha solgt til hvem som helst. Han hadde med en musiker

som spilte horn, mens deltakerne sang "Den glade vandrer". Etter dette var det en vandring med mange ulike lengder på 1, 3, 5 og 10 Km. Vi gikk 5 km og kom inn på Stapesletta sportsanlegget, forbi Håkons Hall og med utsikt opp til hoppbakken. De som gikk 10 km kom helt opp til bakken med fin utsikt over Mjøsa, byen og Lågen-deltaet. Det regnet så kraftig på denne turen at det kom store bekker i veiene. Likevel var alle blide og lo litt av situasjonen. Kort tid etter at vi kom inn slutta regnet. De som startet sist hadde sol på hele turen.

Vi tok en dusj og fikk på tørre klær. En kort shoppingtur i "stågata" ble fulgt opp med en tur innom OL-museet i Håkons Hall. Der var det mye å se på, svært mye. Et sted til på lista over "må tilbake for å se mer".

Om ettermiddagen gikk vi Lillehamringen, som hadde løyper på 6 og 12 km. Den gikk for 20. gang. Som navnet tilsier er det en tilnærmet runde rundt byen. Begge løypene var fremkommelige med barnevogn. Vi gikk forbi "gamle banken" som nå er byens kulturhus og er motivet på marsjens medalje. Var også innom Utsiktsbakken.



Bjørn Helge Olsen orienterte om løypene.

Lørdag var det flott vær og vi måtte kjøre opp til Sjusjøen for å starte, omtrent to mils vei. Startstedet var en hyttesamling eller leiligheter og mange servicebygg, som ikke var i drift. Like ved vannkanten var det idyllisk. Løypene gikk på grusvei gjennom et stort område med hytter. Siden vi bare gikk fem km snudde vi der løypa gikk ut i terrenget. 10 km gikk videre på stier og var klippet i de bløte partiene rundt hele vannet. Siden mange startet samtidig på grunn av busstransport var det noe kø. De samme kom inn til mål samtidig, og da oppsto samme problem. Men folk hadde god tid og satte seg ned på rasteplassen og nøt det flotte været og det nydelige stedet.

Vi valgte å besøke huset der Sigrid Undset bodde, da vi kom tilbake til Lillehammer. Bjerkebæk har ikke vært åpent som museum så lenge fordi familien har bodd der. Nå var



Disse møtte jeg ute i løypa første dagen, Marte Flenstad Hulsund, i midten mamma Gretha Flenstad og Lena Flenstad Hulsund. De kommer fra Trondhjem.



Visepresident Einar Flåttnum likte seg på rasteplassen i mål etter Sjusjøen rundt.



På Maihaugen satte redaktøren seg selv i gapestokk.

det bygd et flott hus med kafé, samlinger og kino. De ansatte tar med små grupper på omvisning inne i huset og i hagen. Vi ble fortalt ganske mye fra nobelprisvinnerens liv. En del var helt nytt for meg. Jeg må tilbake dit for å lære mer om den kloke damen. Vi fikk jo heller ikke tid til å besøke Aulestad.

Etterpå kjørte vi et kort stykke fra Lillehammer til Jørstadmoen. Vi bestemte oss for ikke å gå turmarsj, men valgte å svømme i Jorekstad fritidsbad. Der kunne vi velge om vi ville svømme inne, eller i bassenget ute. Det var et fantastisk anlegg med mange aktiviteter for barn. Sykkelturen og ettermiddagsvandringen startet fra Jørstadmoen skole. Begge sykkelløypene gikk felles opp Bakliveien. Den korteste løypa tok av i krysset til Buvoldveien, opp til fylkesveg 255 og fulgte den andre løypa ned til mål. 30 km løypa fortsatte til Segalstad bru og fylkes vei nr 255 ned til mål. Denne passerte Aulestad, som var Bjørnstjerne Bjørnsons hjem.

Ettermiddagsvandringen hadde løyper på 5 og 11 km. Begge var lagt mot tettstedet Fåberg. Løypene gikk videre i Pilegrims-traseen og på landbruksveier, skogstier og noe på gangveier.

Søndag startet marsjen fra Lillehammer læringscenter, slik de gjorde torsdag og fredag. Denne gangen var det Lillehammermarsjen. Løypene var på 5, 10 og 22 km. De to lange var lagt forbi Sigrid Undset hjem Bjerkebækk. Sigrid Undset er modell på marsjens medalje. Vi gikk fem km



Fra Norgeslekene 2010

også på søndag og kom inn i en del områder der løypene ikke hadde gått før. De som ikke fikk nok turer kunne gå tre ulike PV'er i dette distriktet. PV 43 går i Lillehammer, PV 57 i Brummundal og PV 29 på Hamar.

Alt i alt ett flott opplegg med Norgeslekene. Arrangørene hadde gjort en solid jobb både i forberedelsene og ved gjennomføringen. Flere av dem hadde oppgaver på alle



Folk drakk kaffe og koste seg i måloområdet på lørdag

arrangementene, men de var like blide hele tiden. Deltakerne smilte fra øre til øre og det kom mye skryt til de som jobba. Det er lenge siden jeg har hørt turmarsj blitt diskutert så mye som denne helga. Hva er lurt å gjøre for å få flere til å komme på marsjene? Det ble nok diskutert mest. Burde langløypa vært plassert på lørdag eller kanskje ikke? Burde det vært kortere tid mellom marsjene, eller lengre? Jeg håper diskusjonene fortsetter, og at noen kommer som skriftlige innlegg i Turmarsjnytt. Ett har vi allerede fått.



Malin Enghaasen 11 år klipper i kortet til Anne Grethe Johansen fra Kristiansand. Malin hjalp til alle dagene

Totalt ble det solgt ca 1500 startkort. Til å være første gang med Norgesleker er det flott. Så håper vi at Mo i Rana i 2012 klarer å få enda flere med.



Bjerkebækk, hjemmet til Sigrid Undset.

Norges - lekene

Tekst: Jan Gundersen, Arendal

Så er de første Norgeslekene historie. Det var jo et stort arrangement, som ble bra gjennomført. Løypene var varierte, fine og godt merket. Når en får anledning til å gjennomføre 6 marsjer under arrangementet, så må man jo være fornøyd. Jeg synes de tre foreningene hadde gjort en god jobb. Bare det å merke og ta ned merkinga på så mange løyper er en veldig stor jobb. Det er ikke bare, bare, å være førstemann ut. Det var jo upløyd mark, så en stor takk til de som hadde påtatt seg det store arbeidet. Dette kan bli en suksess på lang sikt, for her er det muligheter til å gjøre det enda bedre i fremtiden. Men en må passe seg at en ikke går i den fella at det bli en konkurranse om hvem som lager det mest spektakulære arrangementet, men holde det på et nivå som samsvarer med turmarsjens intensjoner. Enkelt, men gode arrangementer.

Så til min personlige evaluering av selve arrangementet:

Jeg kunne godt ha tenkt meg at det på startstedet eller i umiddelbar nærhet hadde

vært en skole med overnattingsmuligheter, og at det da hadde vært muligheter for campingvogner og bobiler i skolegården, slik at vi kunne ha vært mer samlet. I år var det slik at når marsjene var ferdig, ble vi spredt for alle vinder. Hva om det hadde vært et sted hvor vi kunne ha vært samlet om kvelden, for de som ville. Kanskje vi kunne ha gjenskapt noe av det gamle miljøet vi hadde på todagersmarsjene. Det ble veldig mye kjøring frem og tilbake.

Fredagens kveldmarsj kunne kanskje ha vært lagt litt tidligere. Sånn som det var i år ble dagen litt mye oppstykket, i og med at ingen bodde på startstedet. En annen ting som kan forbedres er stemping av kort. Det var altfor mye kø. Det forbauser meg at forbundet ikke ga arrangørene mer enn to stempler. De må da ha håpet på mange deltagere. Det er bedre med et stempel for mye, enn et for lite.

Dette er som sagt ikke noen kritikk av arrangementet, men et forslag til fremtidige forbedringer. Jeg var godt fornøyd med det hele og hadde en god dialog med arrangørene. Takk for en fin helg.

Visste du det?

Smør, som mennesker har spist i tusener av år, er laget av fløte. Det betyr at det inneholder høye kolesterolnivåer og mye mettett fett som ikke akkurat er en vitaminkur for hjerte og blodkar. Margarin på sin side er laget av flerumettede vegetabiliske oljer og inneholder derfor ikke mettett fett.

Mange regner derfor med at margarin er sunnere og godt for hjertet. Det er dessverre feil. Prosessen som omformer flytende oljer til halvharde pakker med margarin fører nemlig til herdet fett, såkalt transfett, som er minst like farlig som mettett fett. (Helsenettet.no)

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Inger M. Sørлие

Utmeldinger:

Lagets navn:

Skodje IL
Nordkjosbotn IL

Medl.nr.:

494
680

Fylke:

Mr
Tr

NTF takker for godt samarbeid i medlemstiden.

FORELØPIG TERMINLISTE 2011

Det er fremdeles noen skjemaer vi venter på, men allikevel har de fleste av dere vært veldig flinke til å sende inn i tide og TAKK FOR DET!

Vi håper dere som ennå ikke har sendt inn skjema til terminlisten gjør det snarest, så vi får alle med i Terminlisten 2011.

ROSA SLØYFEMARSJ

Riktig mange av dere har meldt dere som arrangører av Rosa Sløyfemarsj til støtte for

Kreftforeningen v/Foreningen for brystkreftopererte og det er vi veldig glade for!

Men selv om fristen for påmelding gikk ut 1. september, tar vi gjerne imot flere!

GÅ FOR ÅPENHET

Vi håper dere fortsatt er flinke og støtter opp om Mental Helse og GÅ FOR ÅPENHET nå i oktober. Vi tar gjerne i mot flere påmeldinger.

HJERTEMARSJEN

Hjertemarsjen kan arrangeres hele året, så støtt opp om Nasjonalforeningen for Folkehelsen.

FORNYELSE AV ABONNEMENT PÅ TURMARSJNYTT FOR 2011

Våre enkeltabonnenter med abonnement tegnet direkte fra forbundet (ikke gjennom egen klubb) vil i dette nummer finne vedlagt en giroblankett for fornyelse av abonnementet gjeldende fra og med nr. 4/2010 til og med nr. 3/2011. Som vedlegg til nr. 4 av bladet vil du få Terminlisten over turmarsjer i Norge for 2011.

Abonnementsprisen er som i fjor kr 140,- for direkteabonnenter i Norge og kr 170,- for direkteabonnenter i utlandet.

Ved hver utsendelse kommer det fortsatt noen blader i retur. Vi prøver å være litt detektiver gjennom de kilder vi har, (IVV-bevisene), men dessverre er ikke adressen alltid à jour der heller. Så: Husk å melde adresseendringer.

TERMINLISTEN 2011

I Terminlisten står alle godkjente ordinære IVV-arrangement pluss en del annet stoff av interesse for både deltaker og arrangør.

De som har tegnet abonnement på "Turmarsjnytt" vil få Terminlisten sammen med nr. 4/2010 (primo desember).

Terminlisten vil være til salgs fra kontoret fra samme tid.

Bestilling kan du gjøre allerede nå. På arrangementene vil den være til salgs fra og med Julemarsjen 2010. Utsalgsspris for Terminlisten 2011 vil fortsatt være kr 35,-

SALGSARTIKLER

Vi har nå kun noen treningsdresser igjen i størrelsen S og L som kan bestilles fra forbundskontoret, tlf. 67 90 55 36 eller pr. e-post: ntf@turmarsjforbundet.no
Det vil ikke bli bestilt flere dresser til lager.

Vi har fremdeles T-skjorter i lysgrå og marine på lager til kr 120,- pr stk Hoftevesker av ny modell er også på lager, samt Bодysafe med det nye navnet på.

Gensere!

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

NY HJEMMESIDE!

Vår nye hjemmeside er nå lansert. Vi håper dere liker den og at den blir til nytte for oss alle. Vi vil forsøke å

holde dere oppdatert på nyheter og endringer til enhver tid, så gå inn på www.turmarsjforbundet.no



TILBUD

Husk å vær synlig i høstmørket!



Forbundets refleksvest

Én størrelse - XL - som passer alle, selv med boblejakke under.

NÅ KR.

50,-

Forbundets genser m. logo

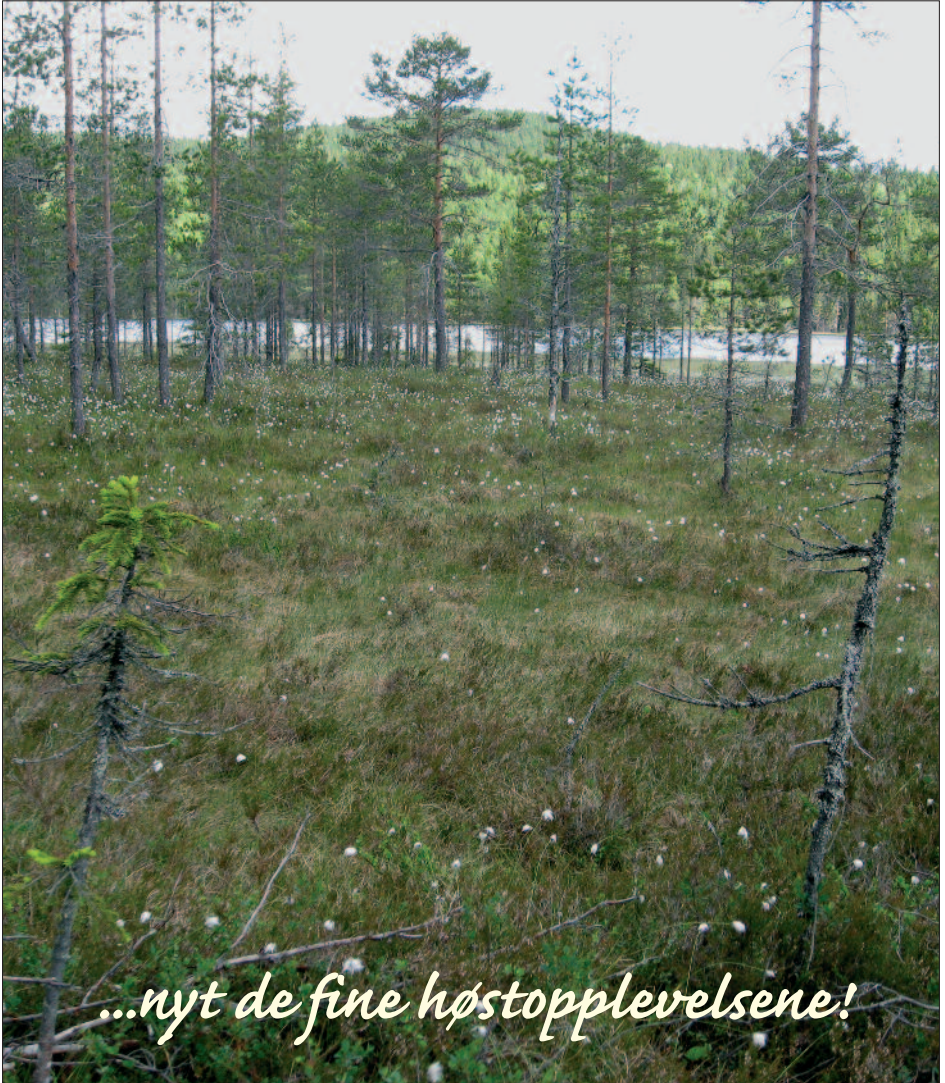


**God kvalitet i rød eller blå farge
Størrelser i S - XXXL**

249,-

B *post*
Abonnement

Returadresse:
NTF
Boks 147
1471 Lørenskog



...nyt de fine høstopplevelsene!