



turmarsj | *nytt*

NR. 4 NORGES TURMARSJFORBUND

NOVEMBER 2010 • 32. ÅRGANG



Anne Grete Kaufmann og Inger Kvam hadde en flott tur i det fine høstværret

Aktiv overtrekkdress



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

Atter en gang nærmer det seg årets slutt og året 2010 er snart historie. Når det gjelder hvordan statistikker vil være for 2010 er det ennå litt for tidlig å si. Som de fleste vet har vårt forbundskontor vært underbemannet en god tid, men vår daglige leder har klart seg utmerket i denne perioden.

Tilbudet har vært å ta inn vikarer, men det er ikke bare å ta inn vikarer, de skal også læres opp og ikke minst følges opp. Noen har vært bekymret for at ting ville ta tid f.eks. utsendelse av merker og diplomer, men jeg har ikke hørt en eneste klage.

De jeg har snakket med har sagt at det gjør intet at vi venter en ekstra stund, det kommer. Jeg har snakket med mange i løpet av sommeren og høsten, og det har bare vært positive tilbakemeldinger, det samme sier vår daglige leder. Vi får se fremover og håper at kontoret er fullt bemannet snart.

For en tid tilbake så jeg Morgennytt på NRK 1 og har var det en reportasje fra en av DNT lokalavdelinger som var på tur, og på turen var også FRIFOS generalsekretær Lasse Heimdal. Han ble intervjuet og ønsket mer overføringer til friluftslivsorganisasjonene. Tallet var ganske stort også, ca. 30 mill. Tema var hva friluftslivet kunne bruke disse pengene til, han nevnte flere muligheter på hva som kunne gjøres. Jeg er helt enig med ham. Vi har i flere år snakket om barn og unge, men



tror vi må innse at denne gruppen er vanskelig å nå for NTF uten at vi samarbeider med andre. Hva om friluftslivet kunne satse på en annen gruppe? Personer over 60 for eksempel. Tenk om vi kunne få tilbud til denne gruppen utenom turmarsjer, med vandringar på formiddagen eller tidlig ettermiddag.

Få de opp av godstolen og i aktivitet. Ja, jeg vet at mange er aktive, men kunne vi få flere til å være aktive i noen ekstra år, slik at de kunne være hjemmeboende og ikke i behov av sykehjemsplass tidligere enn nødvendig, hadde vi spart mange kroner for staten/kommunene. En sykehjemsplass koster i dag ca. ½ mill, 4 flere ut av godstolen og aktive i noen ekstra år hadde det vært en besparelse for kommunen med 2 mill. Noe å tenke på. Allerede i dag er det mange aktive pensjonister som møter på ordinære marsjer og seriemarsjene våre, og de er utrolig spreke. Min bostedskommune har de siste årene arbeidet med tilrettelegging for at turene i skog og mark skal være trivelige og ikke minst sosiale. Flere gapahuker med benker og bål plass er kommet på plass og de er i flittig bruk uansett vær.

Til sist vil jeg takke dere alle for innsatsen i 2010 og ønsker dere en riktig god jul og et godt nytt år.

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

Nye aktiviteter!

I siste nummer av Turmarsjnytt presenterte jeg et referat fra IVV-kongressen i Luxembourg i sommer. Ingen har kommentert noe av det referatet. Det overrasker meg. Vi har altså nå godkjent internasjonal IVV-stempling for å gå i vannet, ro en båt og padle kano eller kajakk. I tillegg ble det antydnet at "shuttle-biking" også ville bli godkjent for IVV-stempling. Alle disse aktivitetene er flotte i seg selv, men når de bringes inn i turmarsjmiljøet virker de mest som "støy". Jeg er redd for at det skal ta bort fokus på utvikling av vår aktivitet, turmarsj. For meg kan det jo nå se ut som vi ikke er så langt unna å godkjenne kanonballspilling som IVV-aktivitet. For å provosere dere til å ta pennen fatt og skrive innlegg, foreslo jeg det i redaktørens hjørne for noen år siden. Heller ikke kanonball vil føre til noen bedring for turmarsj.

Det kan godt være at noen roklubber kan ha arrangement uten tidtaking og konkurranse, men det vil vel være mot selve grunn tanken



for deres aktivitet. De trener jo for å ro rasket. Hvis slike klubber likevel skulle ønske IVV-stempling, ønsker vi dem velkommen. Å tenke seg at vi som er interessert i turmarsj skal drive slike former for aktivitet, det har jeg liten tro på.

Da har jeg mer tro på de forslagene som nå kommer fra "ungdommen" i turmarsjmiljøet. De ønsker å utvikle vår aktivitet, turmarsj i en

retning som sannsynligvis vil gjøre vår aktivitet populær også for den aldersgruppa som vi noen ganger mister. Noen går turmarsj som barn, men når de blir 14 – 15 år slutter de. Vi ser de kanskje ikke igjen før de er over 40 år.

Ett av forslagene er å ta i bruk GPS og legge ut "poster" som skal finnes. Beskjed om nye poster sendes via tekstmeldinger. Internett blir også brukt mye. Dette er tydeligvis noe som fenger en del.

Aktiviteten må sikkert tilpasses våre behov for å vite distanser og muligheter for å ha kontroll. Likevel tror jeg vi må være frampå og ikke la sjansen gå fra oss. Alle kan bidra med forslag og det nytter lite å sitte og vente på at andre skal gjøre noe.

Det gjør de som regel ikke.

God jul og godt nytt år ønskes dere alle!

Svein-Harald Ingebrigtsen

Turmarsjnytt nr. 1 - 2011 sendes ut uke 10, fra 7. mars

Stoff som skal med i bladet må være redaktøren i hende senest 1. februar.

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

Tur til New Zealand og Australia

Reisen startet fra Gardermoen 15/3-10, med første stopp i Bangkok hvor det ble to overnattinger. Her ble det sightseeing hvor vi bl.a. besøkte et tempel med den gyldne Buddha som er verdens høyeste med 3,5 meter og har en vekt på ca 5,5 tonn. Den er i rent gull. Det er 95% buddhisme i Thailand.



Så gikk turen til elven med flere kanaler. hvor det er mange små, skrøpelige boliger av ulik standard og mange små templer. På denne turen fikk vi sett baksidens medalje når det gjelder befolkningen. Vi fikk ikke sett Grand Palace grunnet demonstrasjoner mot styresmaktene. Vi var også innom juvelfabrikken hvor det var mye fint å se. Noen handlet mens andre ikke. En regnskur med torden fikk vi på hjemturen til hotellet.



18/3. Avreise til Auckland i New Zealand. Vi ble møtt av guide Richard som tok oss med direkte på tur til en kjempetinns utsikts plass, med utsikt over hele byen. Dro så til Zoo hvor vi fikk se New Zealands nasjonalfugl Kiwi, og mange andre dyr og fugler. Videre til Kelly Tarlton Underwater World akvarium med både, fisk, sel, hvalross, og flodhest.

19/3. Ferden gikk videre mot Rotorua. En underjordisk båttur ble det i de fascinerende grottene i Waitomo med selvlysende ormer i takene og en masse stalaktitter, som er en dryppsteinsdannelse i taket. På turen tilbake var vi innom Crosshill Farm hvor vi fikk nydelig lammestek og hjemmelaget is med friske jordbær til lunsj. På kvelden var vi tilstede på åpningsseremoni for IML, hvor Maorifolket underholdt. Middag ble det på Skyline

Restaurant. Her ankom vi pr kabelbane og vi hadde en praktfull utsikt over Rotorua.

20/3. IML vandringene startet i godt varmt vær, fine løyper som gikk gjennom tett skog med høye trær. Vann fikk vi på alle sjekkpunktene, men vi savnet noe å spise. 21 km ble gått og vi slappet av litt før vi ble hentet av buss til Mahorifolkets konsert og typisk maori "hangi" middag. Det ble en alle tiders, minnerik kveld.

21/3. Buss hentet oss for nye IML vandringer. Vi gikk i byen og langs Rotoruasjøen som er et stort vulkankrater. Hele området er vulkansk, og det kokte og boblet over alt. Løypa var fin, lettere og 20 km lang i dag. Ved avslutningsseremonien fikk noen utmerkelser og Horten marsklubb fikk en maoriskulptur som største deltagergruppe.

22/3. På veien mot flyplassen stoppet vi ved Rotorua museum og spa i en nydelig park før avreise til Sydney. Her ble vi møtt av Patricia som var svensk og veldig kunnskapsrik. Vi spaserte til Sydney Tower restaurant som er roterende og ligger på toppen av et 300 m høyt tårn. Utsikten her var fantastisk!

23/3. Morgenkaffecruise med båt før vi fortsatte dagens byrundtur, omvisning i Sydney Opera Hus som er et fantastisk bygg. Sidney Harbour Bridge er en flott bro, noen av våre sprekinger klatret opp på den. Sydney har veldig mange flotte sandstensbygninger.

24/3. Heldaagstur først til Blue Mountain og Katoomba fjellene hvor vi fikk se fjellformasjonen Three Sisters. På vei tilbake til Sydney besøkte vi Featherdale Wildlife Park og så på koalaer, kenguruer, emuer og andre fugler og dyr i deres naturlige omgivelser.



25/3. Gikk vi en PV på 10 km og senere ført byvandring i Sydney.

26/3. Turen med buss mot Canberra tok ca 3,5 timer. En del av landskapet var øde og med veldig spredt bebygg-

else, en del store saueflokker og en del kveg så vi underveis. Bussjåføren tok oss med til en høyde med flott utsikt over byen som har lav bebyggelse i skarp kontrast til Sydneys høye bygninger.

Vi deltok på åpningen av IML med å vandre gjennom en kulturpark hvor vi fikk forskjellig servering bl.a. viner, annen drikke, frukt m.m.



flere fikk utmerkelser. Etter fullføring av programmet startet vi på returen mot Sydney hvor vi fikk nydelig avskjedsmiddag på hotellet.

29/3. Etter frokost hadde vi formiddagen til egen disposisjon. Flyavgang mot Bangkok var kl 16.30. Da startet en lang flyreise via Bangkok og København til Værnes. Slitne og døgnville var vi etter over 20 timer med fly og flytting av klokka og dato.

Vi har hatt en fantastisk tur med masse fine opplevelser og vil spesielt takke Torild fra 2 Travel samt leder av Horten Marsklubb Kjell Hagberg for nok en fin tur.

Hilser til alle våre medreisende også og takker for sist.

27/3. Første dag med IML i Australia startet fra Control Centre og gikk i byens omegn. Det ble en varm opplevelse, men løypene var fine og vi gikk 22 km i dag.

28/3. Andre dag med IML gikk rundt innsjøen Lake Burley Griffin. Løypa var flat og fin 20 km. Etter målgang ble vi med på en enkel avslutning hvor



Liv og Kjell i Bangkok ved reisesens begynnelse.

HELSE- HJØRNET

Voksne damer må gå tur!

Alle voksne bør gå tur, helst hver dag. Nå viser det seg at det er spesielt viktig for kvinner over 50 år. Disse må ut å gå så mye som mulig. Å sitte i sofaen eller bare bruke bilen kan være svært skadelig. Det er flere kvinner enn menn som får problemer med å bevege seg. Disse er da mer utsatt for depresjoner, angst, lav selvfølelse og fysiske smerter. Professor Astrid Bergland på Høgskolen i Oslo har forsket på dette. Hun forteller at få gåturer er et faresignal hos godt voksne. De som ikke beveger seg får et sykdomsbilde som akselerer. Det er ofte menn med høy status som er flinkest til å gå turer.



*“De mest kreative ideene kommer når jeg er ute og går tur!”
sier Vegard Ulvang.*

Nijmegen for 40. gang

Tekst: Sigvald Grøsfjeld jr.

Gaugen Marsjklubbs kasserer Audun Todnem (66), gikk 20-23.juli i år 4 dagers vandringen i Nijmegen i Nederland for 40. gang. Han er både den første, og så langt eneste nordmann som har nådd denne milepælen. Todnem deltok i Nijmegen for første gang i 1968, og har siden deltatt hvert eneste år med unntak av 1970 og 1971. I 2006 ble arrangementet dessuten avbrutt etter den første dagen på grunn av varmen. Vi i det lokale marsjmiljøet i Rogaland er stolte av Todnems innsats og gratulerer så mye.



Audun Todnem (66), gikk 20-23.juli i år 4 dagers vandringen i Nijmegen i Nederland for 40. gang

Norgeslekene 2010



Fra starten av Norgeslekene.

Nå er spenningen historie, for alle som lurte på hva dette skulle bli. Mange hadde meninger om hvor stor deltakelsen ville bli, og ene med det andre. At det ble Lillehammer som ble arrangør sammen med Brumunddal og Hamar var vel ikke så overraskende. Alle vet hva Lillehammer er når det gjelder store sportsarrangement. Det var vel litt tilfeldig at det ble Norgesleker. Ettersom det ikke ble noen olympiade i Norge, var det vel ei dame på forbundskontoret som fikk denne ideen om å lage Norgesleker. Tror vi skal være glade for at hun er der. Norgeslekene kan være veien til noe litt større enn det vi har i dag. Kanskje hun er moden for litt større oppgaver innen vår idrett.

Hva er det vi sitter igjen med etter disse lekene på Lillehammer 2010. Det ble i alt seks marsjer og det var mange som benyttet PV- en til litt ekstra trim. Sjusjømarsjen ble ikke uventet den største, med 283 deltakere. Dette er en tur som alle liker, kanskje er den litt spesiell. De andre marsjene ble vel mer ordinære. Sykling og svømming som antatt på forhånd. Det var veldig lite klaging. Løypene var veldig bra merket. Mange hadde sett så mye fra løypene.

Nybu er nyrestaurert og en flott kafeteria tok imot alle i mål. Noen mente at den lengste marsjen ikke skulle vært på den siste dagen, dette pga hjemreise.

Det var mange som glimret med sitt fravær, tror ikke det betydde så mye. Tror disse lekene fikk et passende antall deltakere. Var tidspunktet litt for sent i forhold til ferie.

Det er kanskje noe neste arrangør bør se litt på og vurdere. Parkering er ofte et problem, for Nybu var det massevis av plasser ved hallene på Stamplesletta. På Fjellheimen (Sjusjøen) ble det vel noe trangere, men det løste seg. Og på Jorekstad var det passe.

Arrangøren hadde lagd en fin folder, denne kan nok utvides noe. Hvor var veien til Jorekstad og Sjusjøen fra Nybu? Hovedkomiteen for arrangementet, bilde og en liten omtale. Slike ting sier litt om

grundigheten i arrangementet. Tror det vil være lurt av forbundsstyret å fronte denne saken. Dette kan styrke turmarsjsporten i Norge.

Vi skal være veldig godt fornøyde med dette arrangementet og det denne arrangørgjengen fikk til. Det er ikke lett å legge opp til et arrangement med en ukjent størrelse.

Vil nok tro at en uke tidligere vil gi litt større deltakelse. Det er bare å takke for de første Norgeslekene og ønske Mo i Rana lykke til i 2012.

Rasteplasshilsen
Sverre Thorstad, Jaren

Vinnerglede!



Bildet er tatt under turmarsjene i Mo i Rana i høst. Magne Myren fra Namsos vant

*hovedpremien i lotteriet, et fenalår.
Fotograf er Leif Lyngseth fra Steinkjer.*

Skjomdilten ved Narvik

Tekst og foto: Rolf Richardsen, Tromsø

Med gode værutsikter for lørdag 28. august (og gode værutsikter har vært sjeldne her nord denne sommeren) bestemte jeg meg fredag for å kjøre fra Tromsø til Skjomen, sør for Narvik, for å delta på Skjomdilten lørdag formiddag. Jeg sto opp klokken fire om natten, og en time senere startet jeg på turen mot Narvik. Det skulle vise seg å være et godt valg. I Skjomen var det nydelig sensommervær og flotte forhold for turmarsj. Blide og litt uerfarne arrangører fra Jernbanens Musikkorps i Narvik holdt på med opprigging av startstedet da jeg ankom ca en halv time før start. Med et par gode råd og godt humør ordnet alt seg. Det viste seg at arrangøren hadde løyper på 7 og 12 km, hvor man gikk frem og tilbake samme strekning på flotte skogsveier og et kort stykke med asfalt midt i løypa. Med tanke på den imponerende naturen med høye fjell på begge sider av den smale dalen og den flotte elven langs deler av løypa, så er det ikke vanskelig å se at arrangørenes eneste mulighet var å gå frem og tilbake samme veien.



Deltakerne koste seg på rasteplass

Ved vending på 7 km-løypa hadde arrangørene satt opp en flott rasteplass med salg av mat og drikke, og der ble deltakerne møtt med musikk fra arrangørenes eget korps. Svært gledelig var det å se at svært mange barnefamilier deltok på denne turmarsjen, og i det gode været var det tydelig at deltakerne koste seg.



Sekretariatet.

Arrangørene skal ha mye skryt for arrangementet, og svært mange arrangører rundt om i landet burde gått denne turmarsjen og lært hvordan god merking av løype skal gjøres. Merkingen med bånd var eksemplarisk, og man kunne stort sett se fra det ene båndet til det neste. I tillegg var det satt opp km-skilt for hver kilometer.

Glad og fornøyd etter å ha gjennomført den fine Skjomdilten kjørte jeg tilbake til Narvik og gikk en runde i den lokale PV34 - Narvik Byvandring, før turen fortsatt hjemover.

Tar ansvar for nærområdet

Tekst og foto Jan Arne Dammen



Kokka ble med på bildet og en dugnadsgjeng gleder seg til å komme til bords.

En god tradisjon er Steinkjer Turmarsjforening sin ryddedugnad langs sine faste turløyper i Steinkjer ved sesongstart. Dette gjør de for å bidra til et trivelig miljø i sin nærhet og uten økonomisk støtte fra kommunen.

Nærmere 20 av foreningens medlemmer hadde møtt opp for å kombinere det nyttige med det sosiale og miljøskapende. Etter en god gjennomført jobb ble det servert rømmegrøt og spekemat på de som deltok. Det var de to permanente byvandringsløypene på henholdsvis 6 og 12 km som ble ryddet. År etter år har de gjort dette og like

fullt, søpla kommer tilbake. Dessverre er det en del mennesker som slipper søpla fra seg der de står og går. Flere søppelsekker ble fylt opp og det verste de så var knuste flasker og fylte hundeposer.

- Nå er løypene klare til sommerens permanente byvandringer som har utgangspunkt i Dampsagaseret på Steinkjer. Vi håper mange vil benytte seg av dette tilbudet som sine trimløyper. I programmet er de historiske plassene man passerer godt beskrevet, sier lagets leder Harald Kvam, som legger til at for hver tiende registrerte tur får man et gravert glass med bystjerna.

Vandretur i Danmark

Tekst og foto: Jan Gundersen, Arendal

Første uken i mai var vi i konfirmasjon i

Danmark. Vi bestemte oss da for å ta en dag ekstra fri, når vi først var der. Tenkte jo at det kanskje var muligheter for en PV.

Kalenderen ble studert, og jammen så klarte jeg å finne en.

Nykøbing,

Mors var målet. Vi tok nedover vestkysten. Min kone var sjåfør, og jeg kartleser. Etter litt viderverdigheter så var vi på rett vei.

Et stykke før Thisted blir jeg oppmerksom på en snarvei. Min kone skjønte fint lite da jeg beordrer hardt venstre. Vi tar veien mot Feggesund. Der går det nemlig en ferje over til Mors. Det er en av de korteste ferjeturene vi har hatt. 6 minutter tok det, og så var vi på Mors. Nå gikk turen strake veien til Nykøbing. Der fant vi veien til Turistkontoret, og fikk tak i beskrivelse og startkort.

Kona ville ikke være med. Hun ville heller gå amok i handlegatene, mens jeg trasket i vei på by-vandringen. Turen gikk langs sjøkanten i et fredelig område med lite trafikk og utsikt mot Klosterfjorden og Limfjorden. Deretter gjennom en fin

parkmessig bebyggelse for så å gå tvers

gjennom byens handlegater.

Hvem traff jeg der? Jo, min kone, som var ute og handlet. Det gikk vist greit. Det ble mest å glane på ting, så kreditkortet gikk ikke varmt. Så bar det videre, mot Dueholm kloster, som var



Dueholm kloster, Nykøbing.

en spennende sak. En kan jo bare bruke fantasien for å tenke seg hva som har foregått der.

Så var det en ny sløyfe og nå gikk jeg atter langs sjøen, men nå på den andre siden av Klosterfjorden. Deretter var det strake veien mot turistinformasjonen og turen var gjort. Det var en fin tur som kan anbefales.

Beskrivelsen inneholdt 32 historiske steder, men var ikke særlig god å gå etter. Det var derimot kartet, med gatenavn og for en gang skyld, så var også gatene godt merket. Da jeg skulle ha stempler for turen, så var det som vanlig. Få stemplene og hjelp deg selv, men det er kanskje ikke å forvente at alle de ansatte kan dette med stimpling. De var i alle fall svært vennlige og hjelpsomme.

En grei tur

Støttet brystkreft og psykisk helse

Tekst og foto: Jan Arne Dammen

Steinkjer Turmarsjforening kan se tilbake på en vellykket og travel søndag, der de stod som arrangør av både Rosa Sløyfemarsj og Gå for åpenhet. - Målet med "Rosa Sløyfemarsj" og "Gå for åpenhet" er å kunne hjelpe til med å spre informasjon om disse temaene. Vi i turmarsjforeningen synes det er viktig å kunne være med å spre opplysninger om dette, sier Harald Kvam i Steinkjer turmarsjforening, som samarbeidet med Brystkreftforeningen og Verdensdagen for psykisk helse. Mange mennesker var ute

og støttet gode formål i Steinkjer på søndag, der Rosa Sløyfemarsj samlet flest deltagere med over 70 startende. Representanter fra Brystkreftforeningen var til stede og gav informasjon om brystkreft og aksjonen Rosa sløyfe. De roste samarbeidet med turmarsjforeningen som bidrar til at det blir litt blesst om brystkreft, som ikke lenger er en dødsdiagnose. Ingen fra Verdensdagen for psykisk helse var til stede, men turmarsjforeningen delte ut brosjyrer om dette viktige og vanskelige temaet.



En blid gjeng på tur.



Fra starten på "Gå for åpenhet".

De ivrigste tok seg en vaffel eller to og deltok på begge marsjene, mens noen gikk hjem etter første marsjen. Kanskje ble det for lenge å vente for noen? Dette er noe arrangørene vil se på og de åpner for tettere starter til neste år, i håp om at enda flere deltar i begge marsjene.

At turmarsj er en fin og sosial form for trim og passer alle fikk vi se denne helgen. Folk i alle aldre deltok og noen gjennomførte også med krykker. Turmarsj passer også ypperlig for synshemmede. - For meg er turmarsj en fantastisk sport og man går i det tempoet som passer en. I dette miljøet kommer jeg i kontakt med så mange hyggelige mennesker og det er så godt å være ute i frisk luft, sier Anne Grete Kaufmann. Anne Grete er på tross av sin synshemming en meget aktiv dame. Hun kan fortelle at hun svømmer tusen meter hver dag og danser en dag i uken og

treningssagen står alltid klar. - Jeg deltar på de fleste turmarsjer og setter stor pris når jeg blir invitert med. Og jeg vil anbefale andre synshemmede til å komme og bli med, sier Anne Grete.

Mellom marsjene og etterpå var det rikelig anledning til en god prat og til å kjøpe både kaffe og vafler. Og kanskje viktig for noen, begge marsjene hadde sin egen pins og det ble IVV stempel i passet for ivrige vandrere som samler på både stempel og kilometer.



Anne Grete Kaufmann og Inger Kvam kan fortelle om en flott tur i det fine høstværet.

Tur til Arkhangelsk, Russland

11 – 18/09-2010

*Tekst og foto: Walter Swensen,
Tromsø Turmarsjhelseag.*

Den 11/9 gikk vår første turmarsj/turist tur til Arkhangelsk arrangert av Tromsø Turmarsjhelseag. Vi hadde da planlagt og jobbet med å få til turen i 1 ½ år. Vi fikk veldig god hjelp av lederen for den norsk/russiske foreningen i Tromsø, Elena Bjørgve og hennes mann. Elena var med oss på turen som guide og russiskkyndig. Foruten henne var vi 25 turmarsjere fra hele landet som var med.

Dag en, søndag, startet med besøk i den russisk/ortodoske kirke nær hotellet vi bodde på. Skiftet så til turklær og hadde en busstur på ca. 1 ½ time til dagens turmarsj. Stor var vår overraskelse da vi etter ca. to timers gange kom til dekket langbord ute i de russiske skoger. Tre store suppegryter oppvarmet over bål, med brød, kaker og selvfølgelig vodka og Pomorie Balsam på bordet. Dette ble en 2 ½



Alle som var med på turen.



Rasteplassen på første dagen.

times pause hvor alle hygget seg sammen med de russiske hjelperne. Helt FANTASTISK. Etter det hadde vi en 20 minutters gange til bussen som kjørte oss tilbake til hotellet. Var tilbake kl.16.45. Var dagen over? Nei, vår leder Elena hadde kontaktet fem studenter gjennom en venninne som ville ta oss fem og fem ut på tur i byen. Handle og spise middag på restaurant. Og disse hyggelige jentene var med oss hver kveld når vi trengte dem. En av dem snakket til og med norsk.

Dag to, mandag, hadde vi en russisk guide som snakket engelsk og som tok oss en

rundtur rundt i Arkangelsk. Spiste så lunsj før vi kjørte til et utemuseum litt utenfor byen. Der ble vi møtt av en gruppe som sang og danset russiske folkedanser. Og vi fikk være med på moroa. Vi ble vist rundt i gamle kirker, hus og fjøs fra gammel tid. Det var en tre timers omvisning. Enda en fantastisk dag. Dag tre, tirsdag. I dag skulle vi til et kloster. Vi ble kjørt til et skogsområde hvor bussen slapp oss av. Da fikk vi en tur i de russiske skoger igjen. Og igjen etter en fin spasertur gikk vi til et dekket langbord inne i skogen med en slags gryn/kjøtt gryte som gikk ned på

høykant. Med det samme tilbehøret som søndag. Framme ved klosteret måtte våre damer bli kledd i skaut og skjørt til oppmunt-ring for oss alle. For dette måtte dem for å kunne bli med oss “manner” inn i klosteret.

bahn”. Det ble en fem timers tur hvor fire av dem var på denne “autobahn”. Men vi hadde en fin tur i grotta med en tre retters lunsj på en kafé der. Etter lunsj hadde vi en spaseretur til utgangen av elva som rant i grotta. Fin



Her danser vi sammen med de bunadsklede damene.

På veien tilbake måtte vi bytte buss da den vi hadde ikke helt hadde tålt de russiske grusveiene. Da vi kom tilbake til hotellet på kvelden var det ut på byen med “våre” studenter.

Dag fire, onsdag. I dag kjørte vi fra hotellet kl.8.20. I dag skulle vi en tur ut til ei grotte ca.20 mil fra Arkangelsk. Her skulle vi få oppleve ikke bare en tur gjennom de store russiske skoger, men på den russiske “auto-

spaseretur. MEN, så var det en fem timers humpetittentur med buss tilbake til hotellet. Kl.22.45, etter en lang og slitsom dag var vi tilbake på hotellet. Tross dårlig og lang vei var vi enige om at i etterkant ville vi le av opplevelsen.

Dag fem, torsdag. I dag kjørte vi til nabobyen Severodovinsk hvor u-båten “KURSK” ble bygd. Kjørte gjennom byen da vi skulle besøke ett kapell med en drikkevannskilde. Så en spaseretur til ei gammel kirke fra år 1721.



Folkedrakter fra Arkhangelsk.



Inne i grotta.

Vi ble så kjørt til en hytteby hvor vi igjen ble servert en slags lapskaus med andekjøtt i. Igjen en hyggelig lunsj som russerne lagde for oss. Vi var tilbake i byen tidlig i dag da vi i kveld skulle på festmiddag sammen med russerne. Men igjen hadde vi en fin dag. På festmiddagen i kveld ble turoperatøren vår, Aleksander og hans kontordame Katja overrakt en gave. Vi samlet også inn penger til ett par som drev med hjelpearbeid for barn som var kommet litt skeivt ut i livet. Pengene ble overlevert dem på festen. Likeledes fikk "vår" Elena overrakt en gave for sitt fremragende arbeid for å få til en vellykket tur for oss. Vi hadde en HYGGEKVELD kveld sammen med russerne og oss selv. Dag seks, fredag. I dag fikk vi sove "lenge". Vi gikk fra hotellet kl.9.50 og opp til en håndverksskole hvor vi ble vist rundt i ca. to timer. Så var det lunsj på en restaurant før vi

ble møtt av studentene igjen. De tok oss til et museum i nærheten. Etterpå var vi på shopping sammen med dem som hjalp oss med språk og handling av suvenirer. Det var en avslappende dag med avslutning på en restaurant med middag sammen med studentene.

I dag, lørdag var det hjemtur etter en fantastisk tur til vårt naboland i øst. En tur vi absolutt kunne gjort igjen. Kanskje en annen gang. Og alle ga uttrykk for at det hadde vært en fin tur. Og selv om det var en del "ups and downs" under planleggingen, er vi glade for at det ble en vellykket tur.

Og undertegnede vil til slutt si at de turmarsjere vi hadde var liksom ikke turmarsjer. Selvfølgelig gikk vi tre turmarsjer, men det var mer som tre koseturer. Eller kanskje det egentlig var det de var, TURMARSJER.



Våre guider, Elena og hjelpere på turen.



Øistein gir vår russiske guide en russisk/norsk kalender hvor bildene er tatt fra Tromsø.

Til alle innsendere av IVV-bevis:

Når dere leverer fra dere kort evt. sender inn til Forbundskontoret selv, så vær så snill og sjekk NØYE adressen deres. En del er det som flytter innimellom og her på kontoret opplever vi at ganske mye av våre utsendelser av merker/diplom kommer i retur. Noen ganger er vi heldige og finner rett adressat,

men vanligvis er dette ikke enkelt. Altså, har dere flyttet/byttet adresse så husk å sette den nye adressen på ALLE kortene dere sender inn og ikke bare på et av dem.

Selv om de blir sendt inn samlet, kan de av diverse årsaker komme fra hverandre her hos oss.

"KANDIDATER TIL VERV"

Valgstyret ønsker innspill fra klubber eller enkeltpersoner på kandidater til NTF's styre, komiteer eller tillitsverv generelt.

Kandidatene må være forespurt om de er villige til å stille til valg. Videre bør det angis om kandidaten ønskes til styre- eller komitéverv.

Kandidaturet sendes, enten som e-mail eller pr brevpost, valgstyrets leder:

Egil Sønsterudbråten
Åsenhagen 41D
2020 SKEDSMOKORSET
egilson@start.no
tlf: 928 29 439

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Inger M. Sørle

Utmeldinger:

Lagets navn:

Pilspissen TMK

NTF takker for godt samarbeid i medlemstiden.

Medl.nr.:

738

Fylke:

Fi

Kontoret

er fortsatt kun bemannet med en person. Dette gjør at noen oppgaver må forskyves og andre oppgaver utsettes. Vi beklager dette og ber om forståelse for situasjonen. Imidlertid ser det ut til at vi klarer de viktigste oppgavene. Dersom noe er oversett ber vi dere ta kontakt over telefon eller mail så fort som mulig

Hjemmesidene

til Forbundet har nå fungert noen måneder. Vi selv er fornøyde med dem, men vi skulle ønske at de ble brukt av flere av medlemmene. Vi forsøker å legge ut aktuell informasjon så snart vi får den. Derfor er det lurt å kikke innom sidene jevnlig. Fra vårt ståsted er det også viktig å minne om å spre

SALGSARTIKLER

Vi har nå kun noen treningsdresser igjen i størrelsene 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. Hoftesvesker av ny modell er også på lager, samt Bodysafe med det nye navnet på.

opplysningene muntlig eller skriftlig til deltakerne våre og til de lagene som ikke bruker Internett.

Forbundstinget 2011

Norges Turmarsjforbund arrangerer Forbundsting i Fredrikstad lørdag 19. mars 2011. Vi sender ut invitasjon til Tinget i i løpet av uke 50 og oppfordrer alle til å melde seg på.

For å få et godt Ting er det viktig at så mange som mulig av lagene sender inn forslag til saker. Saker til Forbundstinget må være Forbundskontoret i hende senest 21.januar 2011.

Vi oppfordrer også alle våre medlemmer om å melde sin interesse for å arrangere Ledermøtet i 2012 eller Forbundstinget 2013.

GENSERE M/LOGO

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

Vi har bestilt flere gensere og venter de inn til lager ganske straks. Melding om ankomst vil bli lagt ut på vår hjemmeside.

KALENDER FOR 2011 - VIKTIGE DATOER

1. Halvår:

Medlemskontingent for 2011

Giro for innbetaling av medlemskontingent, kr. 450,-, sendes ut uke 50. Kontingenten forfaller til betaling 31. januar.

Vinterserien 2010/2011

1. november 2010 – 31. mars 2011
Medalje bestilles hos region-/serieleder senest 31. mars.
Årets motiv: Ekorn

Forbundstinget 2011

Avholdes på Rica City Hotel i Fredrikstad lørdag 19.mars.
Invitasjon sendes ut i uke 50/2010.

Hjertemarsjen

Kan arrangeres hele året.
Påmelding minst 14 dager før arrangementsdato.

Turmarsjnytt nr. 1/11

Nr. 1 sendes ut i uke 10, fra 7. mars.
Deadline for stoff: 1. februar.

Turorientering

Nye arrangører:

Innsendelse av opplegg for godkjenning og fastsettelse av antall stempler senest 31. mars.

Tidligere arrangører:

Bekreftelse på at tur-o også skal avholdes i 2011 sendes innen 31. mars.

Sommerserien 2011

1. april – 31. oktober.
Påmelding innen 1. februar.
Medalje bestilles hos region-/serieleder senest 31. oktober.
Årets motiv: Nidarosdomen?

Vårsleppet

Fra 12. april til 14. mai.
Påmelding innen 15. mars.
Årets motiv: Hvitveis

WORLD WALKING DAY

Onsdag 4. mai eller påfølgende helg.
Påmelding innen 15. april.

Turmarsjnytt nr. 2/11

Nr. 2 sendes ut i uke 22, fra 30.mai
Deadline for stoff: 3. mai.

Sommertrimmen

Fra 19. mai til 18. juni.
Påmelding innen 19. april.
Årets motiv: Flaggspett

Terminliste -

Turmarsjer i Norge 2012

Foreløpig liste fra NTF med detaljopplysninger sendes ut i uke 9. Tilbakemeldingsfrist for opplysninger 10.august.

2. Halvår:

Høstvandringen

Fra 25. august til 24. september.

Påmelding innen 1. august.

Årets motiv: Markjordbær

Vinterserien 2011/2012

1. november 2010 – 31. mars 2011.

Påmelding innen 1. september.

Årets motiv:

Turmarsjnytt nr. 3/11

Nr. 3 sendes ut i uke 36, fra 5. september.

Deadline for stoff: 9. august.

GA FOR ÅPENHET

Uke 41, 6. – 12. oktober

(med forbehold om endring av uke)

Påmelding innen 5. september.

ROSA SLØYFEMARSJ

I hele oktober.

Påmelding innen 1. september.

Terminliste -

Turmarsjer i Norge 2012

Sendes ut i uke 50, fra 6. desember.

Turmarsjnytt nr. 4/11

Nr. 4 sendes ut i uke 49, fra

5. desember.

Deadline for stoff: 1. november.

Norges eldste landsomfattende vandring:

Julemarsjen

Fra 26. desember til 2. januar.

Skoler og barnehager: 1. des.-15. jan. (ikke IVV)

Påmelding innen 15. november.

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



God jul og godt nytt år