



# TURMARSJNYTT

NR. 2 - 2013 - NORGES TURMARSJFORBUND

Mai 2013 • 35. ÅRGANG

## Presidentskifte, Roy Tait ny president

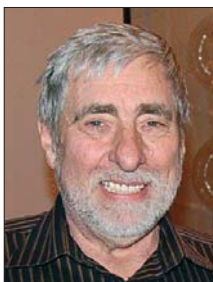


Hennie Riise takker for seg etter  
8 år i presidentstolen



Husk Sommerserien 2013  
1.april-31. oktober

# Styret i Norges Turmarsjforbund



President Roy Tait  
Ski Tur og Marsjforening



Visepresident Lisbeth Nerdal  
Rana TMK



Styremedlem Rolf Richardsen  
Tromsø Turmarsjhelselag



Styremedlem Anne Kristiansen  
Nittedal Turmarsj



Styremedlem Roger Hulsund  
Trondheim TMF



Varamedlem Harald Ringheim,  
Bulken Turlag



Varamedlem: Bjørn Helge Olsen  
Hamar Turmarsjforening

## Presidenten har ordet

*Ett forbundsting ble avviklet i Trondheim 9. mars i år, og det er derfor vi har et annet fjes på denne siden. Vår gamle President hadde lang fartstid hos oss, men ville nå trappe ned sin virksomhet, både på grunn av helsemessige årsaker og at hun syntes at nok var nok, vil få ønske Hennie god tur videre, hun har sikkert en mengde med oppgaver å ta tak i. Når dette skrives, er det nesten slik at vi føler våren er på gang, mens våre andrevenner i nord, ennå har et greit skiføre.*



*sine løyper, det er stadig noen klager som kommer inn til oss om dette, kontroller som ikke er der, manglende merking, samt dårlige beskrivelser, er noe av det som går igjen. Men hvis dere tar et tak og ser på løypene deres, er jeg sikker på at dette blir bra.*

*Tjukkaskjengen er også nå formeldt medlemmer hos oss, de er jo mange, så vi doblet vårt medlemstall med dette, vi får bare håpe at dette også vil få en positiv innvirkning på oss og vår virksomhet.*

*Kontorsiden vår fungerer nå bra, og ting går på skinner der, samt at det er en del nye ting på gang, samarbeide med Norske Vandrehjem, begynner nå å bære frukter, nye medlemmer kommer inn, nye vandringer er på gang. Det er jo PVèr som er resultatet av dette samarbeidet, noe som er bra, da enkelte av disse vandrehjemmene er i områder der vi ikke er representert, mens andre kommer på steder hvor det i dag er vandringer, men litt konkurranse er bra, ingen har monopol. Når vi først er inne på PVèr, ber jeg samtlige om å ta en vårpuss på*

*Som nevnt, våren står for døren, og med den, økende virksomhet hos våre klubber, så vi får håpe at deltagerne finner veien til arrangementene, og at deltagertallet er på den rette siden, noe jeg tror det gjør.*

*Til slutt vil jeg ønske alle en fin tid fremover, og at skoene atter finner veien ut i løypene.*

*Turmarsjhilsen*

*Roy Tait*



### NORGES TURMARSJFORBUND

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

E-post: [ntf@turmarsjforbundet.no](mailto:ntf@turmarsjforbundet.no)



## Redaktøren



Hei igjen

Da har vi fått en ny president i Norges Turmarsjforbund. Roy Tait fra Ski. Gratulerer med vervet.

Hennie takket for seg etter 8 år i presidentstolen

På Forbundstinget i Trondheim var det ett miniseminar hvor tittelen var "veien videre". Her ble det gruppearbeid og mange gode forslag kom opp. Styret skal arbeide videre med dette.

Å dele med hverandre.

Har fått noen klubbaviser/blader. At det er mange klubber som jobber riktig og godt, ser man jo. Men når de fleste sliter, så må man dele ideer og opplegg med andre. Oppfordringer er: Bruk Ideknappen på forbundets hjemmeside, og del ideen med andre. Ikke nøl med å legge noe her. Det som er uinteressant for noen, kan være gull for andre.

Har testet Forbundets nye nettbutikk. Denne fungerer perfekt. Fra bestilling til pakka kom, tok det 1 uke. Ta en titt på nettbutikken. Utrolig stort utvalg.

Ser også at Vandrehjemmene kommer for fullt. Det blir spennende å se hva de får til. I denne ugaven av Turmarsjnytt finner du litt fra tinget i Trondheim, Hortens påsketur, en fantastisk reportasje fra PVn til Eidsvoll, og masse annet. Endelig, på utallige oppfordringer, kommer Jorund Gundersen i Sverres portretter.

Ellers så er det gøy at reportasjer som dere skriver og sender inn til bladet, gir andre klubber lyst til å reise til arrangemangene som dere skriver om. Har registrert interesse både Island og Laxmarsjen. Så kom igjen, skriv og la andre bli nysjerrig på opplegget deres. Sommeren er jo høytid for turer. Noen skal vel også til Val Gardena og IVV OL.

Har du en tur, en marsj, ett eget arrangement? skriv og send inn. Det koster jo ingenting å fortelle litt om deres arrangement.

Da ønsker jeg alle en god sommer...

Bjørn

### Turmarsjnytt nr 3 - 2013 sendes ut fra 2. september

Stoff som skal med i bladet må være redaktøren i hende senest **12. 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, bilder, små-nytt og klubbaviser kan sendes:

**Turmarsjnytt, Øvre Nygård 12A, 1482 Nittedal**

Redaktør: Bjørn Kristiansen, Øvre Nygård 12A, 1482 Nittedal

Tlf. 913 43 393 - E-post: [bjo-rod@online.no](mailto:bjo-rod@online.no)

Turmarsjnytt utkommer fire ganger i året. Alle medlemmer får det tilsendt gratis. Alle interesserte kan tegne årsabonnement på bladet for kr. 150,- fritt tilsendt (inkl. Terminlisten).

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret



## TAKK FOR MEG!

Etter snart 8 år i Forbundet, sier jeg takk for meg 1.mai. Da jeg fremdeles har en del plager etter min sykdom i 2011, overlot jeg den daglige ledelse til Per Ivar Lanesskog 10.april i fjor, mens jeg fortsatte med regnskap og mye annet forefallende i 40% stilling.

Imidlertid ble arbeidet allikevel såpass krevende, at jeg har valgt å forlate dere, for å gå over til stilling i egen bedrift.

Det har vært hyggelig og interessant å arbeide i Forbundet i denne tiden, selv om det dog har vært ganske hektisk til tider.

Spesielt er jeg glad for at mitt «hjerdebarn»

Norgeslekene, ser ut til å bli en tradisjon, akkurat som jeg håpet på, da idèen tok form hos meg sommeren 2008.

Jeg håper at aktiviteten i turmarsj vil øke fremover, slik at Norges Turmarsjforbund vil fortsette å være levedyktig.

Takk for mange hyggelige bekjenskaper og lykke til videre alle sammen!

Med vennlig hilsen  
Inger M. Sørлие



## SHIRIN EYNAKIAN ANSATT PÅ FORBUNDSKONTORET SOM FØRSTE SEKRETÆR



Vi har gleden av å fortelle at Shirin ble ansatt på 50% stilling 13.mars 2013. Hun startet opp hos oss allerede 27.august 2012 som praktikant. Shirin kommer

opprinnelig fra Iran, er gift og har bodd sammen med sin familie i Norge siden 2001.

Vi har opplevd Shirin som en meget dyktig og

pliktoppfylgende kollega som er veldig engasjert i alle de arbeidsoppgavene hun har og vet at hun vil bli hyggelig mottatt av alle turmarsjvenner som tar kontakt med forbundskontoret.

Med vennlig hilsen  
Norges Turmarsjforbund  
Per Ivar Lanesskog  
Daglig leder

## EN MERKEDAG PÅ FORBUNDSKONTORET

Tirsdag 30. april hadde vi invitert flere hedersmennesker til forbundskontoret for en hyggelig og minnerik høytidsdag med bevertning og utdeling av gaver og hedersbevisninger.



Inger Sørлие hadde sin siste dag på kontoret

etter nærmere åtte års virksomhet. Først som regnskapsansvarlig og deretter i de siste årene frem til april 2012 som daglig leder. Inger har stått på for Norges Turmarsjforbund i disse årene og ikke latt seg knekke verken av sykdom eller arbeidsmengde. En klok dame som har opparbeidet seg mange kunnskaper og har en allsidighet og arbeidsevne som mangler sidestykke. Vi ønsker Inger mange fine år videre i livet.



Videre hedret vi Målfrid og Asbjørn som i en årrekke har møtt opp på kontoret

og pakket nødvendig materiell for utsendelse til alle marsjene samt andre oppgaver som de med glede har utført. Slike mennesker er unike og det var med stor glede vi delte ut hedersbevisninger og blomster for fortjenestefull innsats i alle de

årene som har gått og med håp om at vi kan benytte dem også i årene som kommer. Nyvalgt president Roy Tait sto for utdelingen av gaver og hedersbevisninger og sa noen fine ord i den forbindelse. Det ble en veldig hyggelig sammenkomst og for Norges Turmarsjforbund har disse menneskene hatt og vil ha en stor betydning.

Med vennlig hilsen  
Per Ivar Lanesskog  
Daglig leder

## NY NETTBUTIKK!

Vi har gleden av å presentere vår nye nettbutikk. Som kanskje allerede mange har registrert ligger den på vår hjemmeside [ntf@turmarsjforbundet.no](mailto:ntf@turmarsjforbundet.no). Ved å trykke på boksen "NETTBUTIKK" vil dere bli presentert for de produktene som vi har lagt inn så langt med bilder, pris og presentasjon av produktene inkludert betalingsbetingelser.

Dette er en start og vi ser gjerne at dere kommer med forslag til andre produkter som kan være praktisk og nyttig å kjøpe i nettbutikken av oss som går turmarsj eller til andre anledninger. Evt forslag kan sendes inn under "Tips og ideer" – "Send inn ditt forslag" på hjemmesiden. Vi håper at dere benytter anledningen til å handle i butikken nå som vi står foran en ny turmarsjesong og at dette vil bli en suksess!

Vennlig hilsen Per Ivar

[www.turmarsjforbundet.no](http://www.turmarsjforbundet.no)



## Vi tar imot redaktørens utfordring og presenterer med glede vår PV. Bygdevandring PV21 og sykkelløype PV31. Startsted Eidsvoll Stadion, Nyvegen 37, Råholt.

Tekst: Ove K. Grønnerud. Foto: Ove K. Grønnerud, Anne Haugstulen

<http://www.vandrelaget.net>



EIF Vandrelaget har en hjemmeside på Internet som finnes på adressen gjengitt ovenfor. Oversikten over bygdevandringss-

løypene finne ved å trykke på ”knappen” PV øverst på hjemmesiden. (Se blå pil nedenfor.)



Under ”PV” på hjemmesiden finnes en detaljert oversikt over bygdevandringen

(PV21) med 6 km og 12/13 km vandre-  
løyper og 26 km sykkelløype (PV31).

Distanse	Kart	Kontrollkort	Løypebeskrivelse	Om løypa:
6 km	<a href="#">Kort løype</a>	<a href="#">6 km kontrollkort</a>	<a href="#">6 km løypebeskrivelse</a>	Kortløype. Rullestol- og barnevognvennlig løype. Åpen hele året. <a href="#">Bilder som beskriver 6 km løypa finnes her</a>
12 km	<a href="#">Vinterløype (året rundt)</a>	<a href="#">12 km kontrollkort</a>	<a href="#">12 km løypebeskrivelse</a>	Vinterløype. På grunn av at 13 km løypa er vanskelig tilgjengelig for barnevogn og rullestol, har Vandrelaget dispensasjon og tillatelse til å ha vinterløypa åpen hele året. <a href="#">Bilder som beskriver 12 km løypa finnes her</a>
13 km	<a href="#">Sommerløype</a>	<a href="#">13 km kontrollkort</a>	<a href="#">13 km løypebeskrivelse</a>	Sommerløypa går for det meste i samme trasé som vinterløypa, men er vanskelig med barnevogn og rullestol. Åpen når føret er brukbart. <a href="#">Bilder som beskriver 13 km løypa finnes her</a>
26 km	<a href="#">Sykkel</a>	<a href="#">Sykkel kontrollkort</a>	<a href="#">Sykkel løypebeskrivelse</a>	Sykkelløypa er åpen hele året

Fra linker i denne oversikten finner du kart, kontrollkort og løypebeskrivelser for alle fire løypene. Kortløypa på 6 km er rullestol- og barnevognvennlig. En del av sommerløypa går gjennom idylliske partier ved Andelva. Et lite stykke av strekningen er vanskelig tilgjengelig med rullestol og barnevogn. Vandrelaget fikk av den grunn dispensasjon for å holde vinterløype åpen også om sommeren. Alle fire løypene passerer Eidsvollbygningen som i disse dager renoveres og restaureres til 200 års jubiléet i 2014.

For alle løypene er det laget kart som du kan laste ned og skrive ut. Eksempel på et av disse kartene er gjengitt senere (13 km sommerløype). Det er også laget bildebeskrivelser for alle tre vandreløypene. Alle vesentlige veivalg i løypene er med i bildebeskrivelsene. Bildeeksempler fra løypebeskrivelsene er gjengitt i denne artikkelen. Mange steder er det satt opp klistremerker med hvite piler og eventuell tekst på grønn bunn (se bilde). Så langt er det laget bildebeskrivelser for vandreløypene, men tilsvarende bildebeskrivelse vil bli laget for sykkelløypa (PV31) også.





Kart over PV21 sommerløype 13 km

Nedenfor er gjengitt noen eksempelbilder som er tatt fra "Bilder som beskriver 13 km løypa" som finnes på Vandrelagets hjemmeside. Mange steder hvor løypa svinger er det tegnet inn piler på bildet som viser hvor man skal gå. Et eksempel på dette finnes nedenfor.

Ved Andelva kan man følge med på beverens aktivitet. Det er vanskelig å se beveren, men stadig er det mulig å se nye trær som beveren har gnaget på, et eksempel på dette er avbildet. Om vinteren



Kasse for startkort/løypebeskrivelser/stempler



Startsted alle løyper ved EIF klubbhus, Råholt



Pila viser at løypene svinger til høyre ut porten

kan man i snøen se beverens »akebakke« ned mot elva. Noen bilder som beskriver naturopplevelsen er også gjengitt. Svaner, Canadagjess, ender og andre fugler observeres stadig langs elva. Floraen langs elva er også verd å bli iaktatt. Første kontroll finnes ved elva. Varierende vær og lys-forhold gjør at en vandring langs elva byr på stadig nye opplevelser. Ca. midtveis i løypa er det kontroll ved bensinstasjonen "Best". Der kan man nyte en kopp kaffe med noe å tygge på i "Andelva Panorama" med utsikt utover en del av Andelva. Utsikten en dag i januar 2013 er avbildet nedenfor. Det er toalettmulighet på "Best". Alle løypene har kontroll inne på bensinstasjonen. Kontrollkortet stemples av personalet på stasjonen.





Når du går langs Andelva vandrer du samtidig på Rondanestien, Pilegrimsleden

og Industrihistorisk sti. Se bilde. Langs elva er det gode muligheter for naturopplevelser.



*Vi vandrer på Industrihistorisk sti / Rondanestien*



*Her har beveren vært i aktivitet*



*Beverspor i snøen ved Andelva*

I mars 2012 observerte vi to ganger gaupe-  
spor langs Andelva mellom Eidsvolds-



*Gaupespor i mars 2012*



*Blomsterprakt ved Andelva*



*Bekkeblom – Soleihov ved Andelva*

Vi håper at denne presentasjonen, og det du  
kan se på Hjemmesida vår, frister deg til å  
vandre på historiske stier i Eidsvoll. Vel-  
kommen skal du være!

bygningen og Vengerfossen.  
Se foto nedenfor.



*Alle løyper har kontroll inne på bensinstasjonen  
"Best" – hvor det er anledning til rast og WC-besøk*



*Eidsvoldbygningen ligger idyllisk til ved Andelva*



*Ved Andelva finnes det mange flotte motiver*

"EIF Vandrelaget utfordrer Rana-Runden,  
som hadde fleste deltagere i 2011, til å  
presentere sin PV".

## Påskenen i Baltikum

*Tekst: Kjell Hagberg. Foto: Anne Haugstulen.*

Horten Marsjklubbs påsketur gikk i år til Baltikum med IVV-vandringer i Estland, Latvia og Litauen.

Siden Litauen er det yngste IVV-landet av disse, konsentrerte vi oss denne gangen om hovedstaden Vilnius, derfra var det utflukt til den tidligere hovedstaden og slottet i Trakai. Dessuten gikk vi PV-en i Kaunas, før vi avsluttet med et besøk på Kors-høiden, Litauens hellige sted som var et viktig symbolsted under kommunisttiden. I Tallinn var turmarsjveteranen Rein Meijel på plass i tillegg til norsktalende lokalguide som vi hadde første dagen.



*Kjell og Lukas*

Vi gikk byvandring i denne hyggelige middelalderbyen både søndag og mandag og besøkte selvsagt slottshøiden Tompea med Domkirken og Nevskikatedralen, gamlebyen, russermarkedet, vinkjeller, besiktiget ”mannen på taket” m.m.

Våre to geocashere (Rune og Anne Berit) fant mange av sine punkter og traff også andre norske som var ute i samme ærend.



*Mannen på taket*

Geocash var forresten utbredt i alle byene vi besøkte på turen. Strålende sol begge dagene i Tallinn. Tirsdag kjørte vi til Riga og hadde avtalt møte med norsktalende Larissa (med tilknytning til Mandal) som viste oss rundt i Rigas gamleby - med svenskeport, svartbrødrehus og spennende vinkjeller med kelnere i munkekutter. Vandringen fikk med seg meste av det byen hadde å by på, men en sur vind gjorde turen til kald fornøyelse.



*Vandring i Riga*



Dagen etter kjørte vi til Litauens hovedstad Vilnius, der vi ble innkvartert midt inne i de trange gatene i gamlebyen. Vår dyktige sjåfør Svein hadde ikke mange centimeterne klaring ved innkjøringen på parkeringen til Hotel Conti.



*Grunnloven i fristaden Uzupis i Vilnius*

Vår norsktalende guide og kontaktmann Lukas Misiunas vandret gamlebyen rundt med oss, vi så presidentpalasset, rådhuset, mange av gamlebyens severdigheter, og vi vandret også til Vilnius' "Christiania" - fristaden Uzupis - sågar med egen grunnlov med 38 punkter.



*Glade musikanter i gamlebyen i Vilnius*

Rundturen ble avsluttet ved "Daggryporten" - den eneste gjenværende byporten i Vilnius (Port of Dawn). Om kvelden besøkte vi restauranten Loky i gamlebyen der folkloregruppen "Margai" sørget for topp stemning og fikk oss med til å stille med eget orkester - med et vidt spekter av -kanskje noe originale - instrumenter - som viste at vi hadde mange hitil skjulte talenter i gruppen - dog med minimal trening.

Neste formiddag dro vi til den gamle hovedstaden Trakai med sin gamle ridderborg som vi selvsagt besøkte. Vår kontaktmann Lukas var med oss også her.

Etter den lokale vandring avsluttet vi besøket i Trakai med lunsj på en ekte Karaim-restaurant med deres favorittrett Kibenai - innebakt fårekjøtt som smakte utmerket etter slottsturen - med godt lokalt drikke til.

Karaimene er et folkeslag fra Krim som slo seg ned i Trakai etter å ha gått i litauske fyrsters tjeneste på 1300-tallet og fremdeles bor etterkommerne deres i Trakai.



*Litauiske nasjonalretter med griseører*





*Ridderborgen i Trakai*

Middagen denne kvelden var på egenhånd - men mange forsøkte seg på en restaurant med litauiske nasjonalretter - som bl.a. omfattet oppskårne griseører som snacks til forrett - det smakte helt utmerket.

Dagen etter kjørte vi til Kaunas - med litt



*Korsbøiden*

nysnø på veiene. Kaunas er Litauens nest største by og vi ble her innkvartert på Radisson Blu ved byens avenue og like ved kjøpesenteret Akropolis med sine 200 butikker. Vi konsentrerte oss dog om å gå rundturen i byen med start fra slottshøyden, guidet på norsk av Lukas. Klubbleder i "St. Christophers Club of Wanderers" Dainius Babilas, sørget for det lokale PV-stempel.

1. påskedag begynte hjemturen og på veien mot ferjen i Riga besøkte vi Korshøyden - et imponerende skue med et enormt antall av kors i alle størrelser - mange med påskrifter fra fjern og nær. Og hjemme var vi 2. påskedag om kvelden etter en opplevelsesrik påske i østerled.

<http://guideinvilnius.eu/2013/04/03/uzupis-grunnlov-i-vilnius/>

# Sagamarsjen

## Vilje til helse i 50 år.



Ideen og opplegget til en Sagamarsj ble laget av Sagamarsjens "far", tidligere kaptein i Nord-Trøndelag HV-distrikt 13 – Øyvind Lærum, Steinkjer. HV13 sto de første år som formell arrangør av marsjen. Første marsj i 1964 gikk under navnet Olavsmarsjen, men fikk allerede fra 1965 navnet Sagamarsjen.

De første åtte år startet marsjen i Sul med endepunkt Stiklestad første dag, og videre til Steinkjer andre dag. Fra 1972 ble starten flyttet til Sverige med innkomst Sul første dag, og med Stiklestad som innkomststed andre dag. Mange forskjellige løypetraséer er forsøkt, men de vi har i dag er nå brukt i mange år, og er godt likt av deltakerne.

De første arrangørene, men foreningen "Sagamarsjens Venner" i ryggen, begynte å gå

trekk etter et betydelig underskudd i 1972. Det så mørkt ut for marsjens videre eksistens. Men fra 1972 tok Idrettskretsen over som formell arrangør, og interessen for arrangementet har siden økt.

Deltakerantallet de siste år har stabilisert seg på mellom 1500 og 2000 deltakere. At marsjen i 1991 ble medlem av IML, har økt deltakelsen fra utlandet, men egentlig ikke i noen veldig stor grad økt det totale antallet i marsjen. Men framtida for marsjen er sikret bedre med IML-medlemskap, og arrangementet vårt blir etter hvert bedre kjent og markedsført enn tidligere. Sagamarsjen har bevist at den vil bestå!

Sagamarsjen ønsker alle velkommen til marsj nr. 50

23. august- 25. august 2013





Hovedarena er Stiklestad Nasjonale Kultursenter med åpningsseremoni fredag kveld, felles middag og sagamarsjpub lørdag kveld, og avslutningsseremoni søndag. I forbindelse med markeringen av marsj nr. 50, setter vi opp en fotoutstilling med minner fra

årenes løp. Det blir også utgitt en egen bok ifm jubileet.

Marsjens første dag (lørdag) går i svensk/norsk fjellterreng, på søndag vil start og innkomst av alle marsjruter finne sted på Stiklestad. De som deltar begge dager vil oppleve både fjell og fjord i vårt vakre kulturlandskap.

Hjertelig velkommen til alle våre deltakere som kommer tilbake år etter år både fra inn- og utland. Nye deltakere ønsker vi spesielt velkommen, og håper dere vil trives sammen med vår skare av turmarsj entusiaster. Sagamarsjens motto: «Vilje til helse» står fast fremdeles, sammen med diplomenes påskrift: På alle stier drev det folk». I tillegg har vi med oss IMLs motto «Vandring forener oss».

Velkommen!

Kontaktinfo:

[www.sagamarsjen.no](http://www.sagamarsjen.no)

[post@sagamarsjen.no](mailto:post@sagamarsjen.no)

<http://www.facebook.com/#!/Sagamarsjen>

Tlf. 99542426



# Forbundstinget 2013 Trondheim

Sett fra bakerste benk...

*Tekst og foto: Bjørn*

Før den offisielle biten av forbundstinget, hadde styret i Norges Turmarsjforbund et miniseminar med det alvorlig temaer "veien videre". Karen Johanne Strømstad fra



firmaet Considium Consulting Group AS, var hyret inn for å få litt fart i sakene. Hennes Konsept heter "7 nøkler til suksess". Her ble vi delt inn i 7 grupper med forskjellige arbeidsoppgaver. Etter en time ble arbeidet presentert for salen. Dette ble renskrevet og sendt til styret for videre arbeid.



Kl 13 ble Norges turmarsjforbunds Forbundsting 2013 åpnet. Etter litt taler og en historiefortelling fra Trondheims Ordfører Rita Ottervik gikk vi løs på sakslista. Etter godkjenning av representantene, ble Einar Fløttum valgt til dagens ordstyrer og løste forsamlingen igjennom sakene. Årsrapport og regnskap ble godkjent, revisors beretning lest opp. Så var det innkommende saker. Her var det mye fram og tilbake. Håndbok del 1 godkjent. Medlemskontigenten på 500 kr ble







uforandret, Styrets forslag på å øke deltagravgiften på PV til 7 kr, godkjent. Her kom det også opp ett forslag til å øke deltagravgiftene til 10 kr, med dette ble nedstemt.

### Valget

Vi fikk ny president.

Roy Tait, ble valg for 4 år.

Ny visepresident  
Lisbeth Nerdal, 2 år.

Nytt styremedlem  
Anne Kristiansen, 2år,



Styremedlem Roger Hulsund, 4 år.

Nytt varamedlem Harald Ringheim, 4 år.

Styremedlem Rolf Rikardsen og varamedlem Bjørn Helge Olsen, ikke på valg. Se hele det nye styret med ansikter, på side 2 i dette nummeret av Turmarsjnytt. De andre



utvalgene ble klappet igjennom. Tilskutt ble det tid for utdeling av heder og ære. Einar Fløttum fikk Forbundets merke i gull/med diplom.

Mange klubber fikk sin vase for 30 års medlemskap i Norges Turmarsjforbund

Så ble det en pause fram til festmiddagen med taler, allsang (I D-dur?) og mange gode vitser og historier.

Søndag var det den tradisjonelle tingmarsjen med 150 deltagere.



Fine løyper i byen, 5 og 10 km.

All ære til Trondheim Turmarsjforening for ett godt levert arrangement for forbunds-tinget.

Om 2 år møtes vi på Østlandet. Ski Tur- og Marsjforening hat tatt på seg jobben som teknisk arrangør.



## Velkommen til turmarsjer på Hadeland 14 og 15 juni.



Granåsen marsjen fredag 14 juni, går for 18. gang. Det er 2 ulike lengder på løypene, 5 og 11 km. Den korte løypa går i nærområdet på Granavollen i lett terreng, mens den lange går over mot Rakalauv og videre til en gammel vei i skogsterreng, som heter «den gamle kirkeveien», over til Granavollen.

Hadelandsmarsjen lørdag 15 juni, går for 27 gang i 2013. Den har 3 ulike løypelengder,

5, 11 og 20 km. Korteste løype er den samme som på Granåsen marsjen kvelden før. 11 km går over idylliske områder bla. Hadeland folkemuseum. Den lengste løypa går på deler av det samme som 11 km og videre over Sølvsberget, hvor det er matstasjon og fantastisk utsikt over store deler av Hadeland, før man vender tilbake til Granavollen hvor det er salg av forskjellig og bite i, samt kaffe og mineralvann.

## Norgeslekene 2014

*Tekst og foto Jan Arne Dammen*

Kun minnene er igjen fra Norgeslekene 2012 i Mo i Rana. I 2014 er lekene lagt til Steinkjer og Steinkjer Turmarsjforening er godt i gang med planleggingen.

Norgeslekene går av stabelen fra torsdag 31. juli til søndag 3. august. Steinkjer Turmarsjforening kan by på flere aktiviteter og vandringer disse dagene.

- Norgeslekene starter med Norgeslekene-marsjen på torsdag. Deretter blir det to marsjer på fredag, Vikingmarsjen og Jækttrampen til ære for jekta "Pauline". Lørdag er det forfatteren Kristoffer Uppdals marsj og polfarer Otto Sverdrups marsj, før det hele avsluttes med Steinkjer-marsjen på søndag, forteller Harald Kvam.

Det er ventet at cirka 1.500 deltagere fra hele landet vil samles i Steinkjer disse fire dagene. Og overnattings-

mulighetene er mange og gode, med bl.a. hotell og campingplass sentralt beliggende i forhold til arrangementet.

- Vi kan tilby aktiviteter for folk i alle aldre, og vi har mange fine løyper og tilbud. Det skal være mulighet for alle å delta, sier leder Harald Kvam i Steinkjer Turmarsjforening, som ønsker vel møtt til Norgeslekene 2014.

Turmarsjnytt vil komme med mer informasjon og program i senere nummer.



Foto: Jan Arne Dammen



## Banemarsjen 2013

Så er Banemarsjen en saga blott. Etter 30 år er det over og ut. I dragsuget av Banemarsjen, forsvinner også Banetrimmen, Vinterserien og marsjen Osloingen - 4 arrangement borte vekk.

Veldig synd, for dette var vel noe av det nærmeste vi hadde sentrumsmarsjer i Oslo. Innenfor bygrensa har vi nå bare ordinære marsjarrangement på Ammerud, Kaldbakken og Høybråten.

Banemarsjen 2013 gikk av stabelen i grått vær og litt nysnø, 5 km gikk rett opp til Makrellbekken og ned igjen, mens 12 km

tok en tur opp Husebybakken og deretter til Makrellbekken. Her var rasten, og ferden fortsatte til Vinderen og deretter tilbake til Majorstuen. 110 deltagere fikk med seg Banemarsjen ,og på lørdag ble det 65 deltagere, både på Banetrimmen og vinterserien.

Storhetstiden var i årene 1989-1994 med deltagere fra 400 til 550. Starten var i den store vognhallen med trikk, kantine og en mengde turmarsjbrosjyrer fra inn og utland. 3 stykker fikk med seg alle 30 Banemarsjer. Det er Knut Stunner, Thor Jakobsen og Bjørn Kristiansen.



*Disse 3 har alle Banemarsjene*



*Fra Sangerhallen*







## Linken Runden

*Tekst og foto: Sverre Thorstad*

Linken Runden er et meget populært familieskirenn som går nord-vestover fra "skiparkeringa" på Lygnasætter. Det er et variert terreng med mange fine utsiktspunkter. Det er ingen tidtakning og deltakerne kan bruke den stilarten de vil.

Runden som er 14 km ble i år arrangert for 26. gang. Noen gikk 5 km med vendemål halvveis. Løypene var nypreparerte og det var et veldig skarpt føre. Sola skinte og det var en sur vind fra nord. Totalt deltok det 78 stk.

Linken Runden er det første av fire arrangementer i Brandbutrimmen. Rennet har i alle år blitt arrangert første søndag i Mars, som er Skisportens dag.

Else Randi og Jørgen Kvåle som sto for arrangementet kunne tenkt seg noen flere deltakere.



*Børge Skistad trives godt på Lygna.*



*Eva Kristensen, Andrea og Elina Jødahl og Einar Kristensen. Vi kommer igjen neste år. Dette var en fin tur sa de fire som kommer fra Kløfta.*



*Asbjørn Vågen og Målfrid Vifling kommer fra Leirsund og har gått Linken Runden mange ganger*



# Marsj-helg - Lillehammer og Sjusjøen.

Tekst og foto: Sverre Thorstad

**Fredag 9 august:** Lillehamringen. Start fra Nybu kl 18-19.

**Lørdag 10 august:** Lillehammermarsjen. Start fra Nybu kl 10-12.

**Søndag 11 august.** Sjusjøvannet Rundt. Start fra Fjellheimen kl 10-12.



*Håkon Nilsen (bilde) leder i Lillehammer Turmarsjforening ønsker alle hjertelig vel møtt til en fin marsj helg i OL-byen og på vakere Sjusjøen.*



## Restmedaljemarsj på Bøn.

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Bøn Fotballklubbs turmarsjgruppe hadde et stort lager av medaljer fra tidligere marsjer. Medaljene var av forskjellig valør og med forskjellige motiver. Dette var noe for enhver samler. Grappa bestemte seg for å arrangere restmedaljemarsj søndag 24.februar. De yngste barna i fotballklubben var invitert til denne marsjen. Det var veldig mange som møtte opp. De betalte en billig startkontigent og gikk en kort løype, fikk sin velfortjente medalje. Så var det fotballkamp så snøspruten stod, alle mot alle. Premien her var pølse og lompe og det smakte veldig godt. Det deltok i alt 64 stk med smått og stort i hele arrangementet.



*Fra venstre: Odd Myrvang, Einar Kristensen, Berit Wenger og Jorun Gundersen*

Beathe Pettersen og Frank Ringnes var veldig godt fornøyde med oppslutningen. Dette er nok en form for arrangement som andre kan dra nytte av. Dette var moro !!!



*Frank Ringnes*



*Etter marsjen en tur i "kosekroen".*

## Bård Hamnes

Tekst: Sverre Thorstad - Foto: Ragnbild Mizda



Bård med blomst, premie og medalje.

Bård er Lillehammergutt og er 39 år. Han er medlem av Lillehammer Turmarsjforening og er med på det meste klubben arrangerer. Bård liker å ha flere ting å drive med. Han går både sommer og vinterserimarsjer og andre marsjer.

Han tar seg tid til å gå PV-en på Lillehammer en gang i blant. Bård har vært med på tur-orientering i 27 år. Ridderrennet på Beitostølen har han gått 25 ganger, en stor prestasjon. Han arbeider på Rema 1000 på Strandtorget, går eller sykler til og fra jobben. Bård har stor interesse for Boccia. Han trener hver torsdag på en skole i byen. Bård er medlem av Lillehammer Helsesportlag, sammen med 2 andre vant de norgesmesterskapet I Boccia og ble belønnet med medaljer og kongepokal i 2012. Dette var kjempestort, sier Bård. Det deltok 64 lag fra hele Norge. Boccia er å kaste en lærball nærmest mulig en hvit ball, såkalt målball «Jack» på engelsk.

Bård er også musiker, spiller baryton i Utsikt-bakken Brassband. Under Jubileumskonserteren (25 år) i Maihaugsalen 8. desember 2012 var Bård solist på baryton med H.M.Kongens Gardes musikkorps.

Bård er en meget omgjengelig og hyggelig gutt som synes det gir han mye å drive med flere ting. Takk for at du ble med på dette og lykke til videre Bård!!!

### Lesernes hjørne er åpent for deg!

- Send oss gjerne noen ord om hva du mener om turmarsj i Norge.
- Ris og ros.
- Innlegg kan gjerne settes inn under psevdonym, men redaktøren må ha navn og adresse.

Innlegg sendes til: Turmarsjnytt, Øvre Nygård 12A, 1482 Nittedal eller E-post til: [bjo-rod@online.no](mailto:bjo-rod@online.no)





## 3 glade PV-gutter

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Lillehammer Turmarsjforening arrangerer annen hver onsdag felles vandring i PV 43. Det er mange som har benyttet seg av tilbudet, mange liker å gå sammen med andre. Her er det fine premier å få når en har gått et vist antall ganger.

På Turmarsjforeningens årsmøte fikk Helge Engh premie for 500 ganger. Håkon Nilsen og Arne Bollerud fikk begge premier for 600 ganger.



Helge Engh



Håkon Nilsen



Arne Bollerud

## Løypemerkeren - Mentz Krogstie



Løypemerkeren har en meget ansvarsfull jobb foran en turmarsj. Mentz Krogstie i Brumunddal Turmarsjforening har vært løype-

merker i en årrekke. Jeg traff Mentz i uthuset i det han ordnet med materiell til en marsj. Det var piler og bånd i flere farger. Jeg går gjennom løypa flere ganger før jeg drar ut å merker, sier Mentz. Vi har jo de fleste marsjene her i Brumunddal, men vi har en marsj på Helgøya og en i Moelv og da må vi ha med oss det vi trenger for å merke. Mentz begynte med turmarsj så smått i 1980. Men det var først på 1990 tallet at han ble mer og mer «merker». For å oppnå et bra resultat må vi være veldig nøye med det vi gjør. Spesielt i kryss og løypedeler er piler det mest riktige å bruke, mener Mentz. Og ikke for langt mellom hvert bånd, sier han. Han roser de andre i løypekomiten for godt samarbeid. Dette er en jobb som må gjøres skal det bli turmarsj, legger han til med et smil.





# UT PÅ TUR?

Witlisen & Jensen



**Sov godt og rimelig  
hos Norske Vandrerhjem!**  
Bestill overnatting i dag på [www.hihostels.no](http://www.hihostels.no)



Våre dyner og puter  
er levert av JYSK  
[www.jysk.no](http://www.jysk.no)



Norske Vandrerhjem



## Sverres portretter

av Sverre Thorstad

### Jorun Marie Gundersen.

*Tekst og foto: Sverre Thorstad*



Jorun er født 1940 og oppvokst på Selva i Agdenes kommune, 7 nautiske mil ute i Trondheimsfjorden. Hennes jentenavn var Brevik. Hun var ikke noe barnestjerne som liten innen idrett, men hun likte å gå på ski om vinteren og hun hadde veldig lang vei til skolen. Kanskje var det her hennes enorme turmarsjkarriere begynte. Jorun var veldig liten av vekst som barn, hun målte bare 120 cm over bakken, det var vel naturlig at hun fant seg en idrett som det ikke var konkurranse i.

Hun forteller at de hadde en geitekilling som hun lekte mye med. Geita kunne ofte lure henne med på lange turer, ofte så lange at far til Jorun måtte ut for å finne de igjen. Jorun forteller at hun har 7 års folkeskole og framhaldsskole. Det var ikke alle som kunne gå

på skole den gangen. Hun måtte tidlig ut i arbeidslivet for å tjene til livets opphold.

En tid drev hun en privat barnehage. Hun har bestandig hatt stor omsorg for andre. Det sosiale har høy prioritet når hun er ute å går marsjer.

Jorun begynte å gå for alvor etter at hun mistet mannen sin i 1980. Hun måtte finne på noe for å bearbeide den tunge sorgen. Det hjalp å gå og Jorun kastet etter hvert sovemedisiner og beroligende midler i søpla. Det er en flott medisin å bruke kroppen. Både sjel og hjerte har godt av det. Når jeg vandrer faller tunge tanker bort og vi har fellesskapet oss marsjere i mellom. Og jeg får mange fine naturopplevelser, sier hun.

Jeg elsker å reise og elsker å gå, forteller Jorun. Hun synes det er greit å bruke pengene sine på å reise rundt i den store verden, å gå marsjer og se seg omkring så lenge helsa holder.

Frostatingsmarsjen var en av de første marsjene hun deltok i. Det var noen nære venner som også var turmarsjere som drog henne med. Siden har hun gått og gått. Når Jorun planlegger en tur er marsjer en viktig del av planlegginga. Dette med turmarsjer blir en livsstil, og permanente vandring er veldig fint. Der er det kulturelle og historiske steder man er innom, sier hun.



Jorun har gått marsjer i 50 land. Har gått i alle 5 verdensdeler. Hun har rekorden i Europas lengste turmarsj, 72 mil fra nord til sør på Irland. Jorun brukte 10 dager på denne marsjen. Jorun har gått 162 km på en dag, denne dagen varte nesten et døgn, sier hun og ler.

For noen år siden gikk hun 275 mil på 39 dager, det blir 7,05 mil pr. dag. Dette var under tusenårsjubileumet til Trondheim by i 1997 som var stafett på 1000 timer eller 42 dager. Jorun gikk i 39 av dem, de 3 andre dagene gikk hun andre marsjer og PV-er i Trøndelag.

Denne dama må være laget av et spesielt godt materiale. Jorun sier at 10 mil på en dag, det er da ikke noe. For hun har den egenskapen at hun blir nesten aldri sliten. Hun trenger nesten ikke hvile mellom de lange marsjene. Dette forstår hun ikke selv heller. Det var under rekordstafetten at jeg en gang merket at jeg måtte være sliten.

Granskogen rundt meg begynte å bli rød. Men da hadde jeg gått sammen hengende i 24 timer. Jeg la meg på senga å sov litt og var like pigg igjen og startet på en ny etappe.

Jorun ble i 1995 utropt til Europas turmarsj-dronning. Hun fikk den for at hun var den første som hadde gått lengden rundt jorda i km.

Jorun sier at nesten alt hun tjener går med til turmarsj. Jeg kjører dieselbil, har tatt bort baksetene og lagt inn en madrass og sengeklær. Reiser ofte alene men har også følge når jeg er ute å reiser.

Skader har hun holdt seg unna og ikke sliter hun sko heller, hun kjøpte for noen år siden et par til en 50-lapp, de holdt i 3 år. Hun har hatt skoavtale med Adidas, men den er nå foreldet.

Hun sier at turmarsj skal ikke være konkurranse. Det skal være trim og trivsel og det sosiale.

Jorun har gått Nijmegen-marsjen 10 ganger. Men hun liker seg bedre i Nord - Holland, og marsjen ELF-STEDEN WANDELTOCHT som er en roligere marsj med mye flott natur. Dette er den berømte kanalvandringa i slutten av mai som Jorun liker så veldig godt. Marsjen går mellom 11 gamle byer i Frieesland, hele turen er på 200 km, her har hun vært 16 ganger. Det er 4 måter å gjennomføre denne marsjen på. Gå på skøyter når det er is, sykle, ruller skøyter eller å gå til fots. Denne marsjen er over 60 år gammel og er veldig populær i landet.

Folkesport-OL har hun vært, bortsett fra et par ganger. Den ene gangen var hun uheldig å kjøre på en elg i Østerdalen og havnet på Hamar sykehus.

Jorun har deltatt i over 4794 arrangementer og gått over 96236 km.

Hun har gått 546 maraton (42195) og 112 - 100 km.

Hun har tillitsverv i Trondheim turmarsjforening og var i valgkomiten til Forbundsstinget i Trondheim.

Den fineste marsjen jeg har gått er vanskelig å si, men jeg tror vel kanskje at det må være da jeg gikk fra nord til sør på Irland, sier Jorun.

Turmarsj nytt vil takke deg Jorun for at du ble med på dette.

Tusen takk!!!



Per Ivar  
Lanesskog

## Vi på kontoret

Alle henvendelser til kontoret kan sendes til:

Boks 147, 1471 Lørenskog,  
[ntf@turmarsjforbundet.no](mailto:ntf@turmarsjforbundet.no),

Telefon 67 90 55 36 i tiden 8.30 - 14.30 man - fre  
eller faksnummer 67 90 91 44.



Shirin  
Eynakian

## Nytt fra styret og administrasjon **FORBUNDSAKTUELT**

### Medlemsaktuelt:

#### Innmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:
Gausdal IL	786	Op
Tjukkasgjengen	787	Os
Vandrefalken marsjklubb	788	Ve
Mehamn Vandrerhjem	789	Fi
Oslo Turmarsj	790	Os

NTF ønsker velkommen som medlem og ønsker lykke til med kommende arrangement.

### Info fra Forbundskontoret:

Utsendelser av materiell til Sommerserien”, ”Vårsleppet” og World Walking Day”.

Ansettelse av ny sekretær i 50% stilling (egen omtale annet sted i bladet).

Planlagt og gjennomført ”Ny nettbutikk” som er tilgjengelig på vår hjemmeside [ntf@turmarsjforbundet.no](http://ntf@turmarsjforbundet.no).

Inger Sørli hadde sin siste dag på kontoret tirsdag 30. april (egen omtale annet sted i bladet).

Diverse daglig forefallende kontorarbeid

## Forbundstinget 2013 :

Trondheim sto som arrangør av Forbundstinget 2013 og gjennomførte et prikkfritt arrangement som ble avsluttet med en tradisjonell og hyggelig Forbundstingmarsj som avslutning på søndagen. Vi har plukket ut enkelte av sakene som ble behandlet. Til info. er undertegnet og godkjent protokoll sendt til samtlige medlemsklubber i Norges Turmarsjforbund sammen med årsrapport 2011-2012 og referat fra miniseminalet ”Sju nøkler til suksess”.

Utdrag fra protokollen :

### VALG AV PRESIDENT FOR 4 ÅR:

Valgnemndas innstilling: Roy Tait, Ski Tur- og Marsjforening.

### VEDTAK: ENSTEMMIG VALGT

### VALG AV VISEPRESIDENT FOR 2 ÅR:

Valgnemndas innstilling: Lisbeth Nerdal, Rana MK

### VEDTAK: ENSTEMMIG VALGT

### VALG AV STYREMEDLEM FOR 4 ÅR:

Valgnemndas innstilling: Roger Hulsund, Trondheim TMF

### VEDTAK: ENSTEMMIG VALGT

### VALG AV STYREMEDLEM FOR 2 ÅR:

Valgnemndas innstilling: Anne Kristiansen, Nittedal Turmarsj

### VEDTAK: ENSTEMMIG VALGT

### VALG AV VAREMEDLEM FOR 4 ÅR:

Valgnemndas innstilling: Harald Ringheim, Bulken turmarsjlag

### VEDTAK : ENSTEMMIG VALGT

## 9.2 DELTAKERAVGIFT

#### Forslag:

Forbundsstyret foreslår en økning av deltakeravgiften på PV til kr. 7,- (tidligere foreslått på Forbundstinget i 2011 av Magnar Bakken). For ordinære og fellesarrangementer beholdes kr. 5,- og øvrige aktiviteter økes til kr. 5,-.

#### **Begrunnelse:**

Forbundsstyret foreslår en økning av deltakeravgiften til Forbundet da vedtatte økning i 2011 kun medførte inntekt til arrangører og lite til Forbundet.

Det kom et motforslag fra Horten Marsjklubb v/Kjell Hagberg om at avgiftene skal økes til kr. 10,- på PV, ordinære, felles og rundvandring, topturer og Tur-O. De øvrige kr. 5,-.

Det ble først avstemning om deltageravgiften skal økes.

### VEDTAK: GODKJENT ØKNING AV DELTAKERAVGIFTEN PÅ PV TIL KR.7 MED VIRKNING F.O.M.

01.07.2013



## Info. fra styremøte 3-2013 :

### MEDLEMMER

Pr. 31.03.2013 har vi 218 medlemmer.

### VALG AV REGNSKAPSKONTOR

Oslo Økonomitjenester AS er valgt som regnskapsfører. Daglig leder Mona Sanne er invitert til å presentere samarbeidsmodellen og orientering om selskapet.

#### Vedtak:

Regnskapskontoret er godkjent som ny regnskapsfører med virkning f.o.m. 01.05.2013

### ENDRING AV ARBEIDSFORM I STYRET

På grunnlag av sak 11/13 fra Forbundsstyremøte nr. 2/2012 foreligger følgende forslag til saker / prosjekter som kan fordeles på de enkelte styremedlemmer. Dette vil bli grunnlag for en avklaring på møtet :

- Forberedelser til arrangementet Eidsvollmarsjen 2014
- ”7 nøkler til suksess” – samordning med evt. revisjon av handlingsplanen 2013 – 2017
- Norske Vandrerhjem – etablert samarbeide
- ”Klar ferdig – gå” – saken vil bli presentert på møtet og informasjon utdeles.
- Norges Handikapforbund – samarbeide om brukervennlige PVer
- NTF – 40 år i 2015
- Utsendelser og retur av pins, medaljer og stoffmerker – ny rutine som er mer kostnadsbesparende

#### Vedtak:

Med unntak av det siste punktet som blir flyttet til neste styremøte den 01.06.2013 ble forannevnte prosjekter fordelt til styrets medlemmer for å utarbeide skriftlige forslag til fremdrift og skal presenteres fra de enkelte til neste styremøte den 01.06.2013.

### PROTOKOLL FRA FORBUNDSTINGET 2013

Lese korrektur og evaluering av Forbundstinget 2013

#### Vedtak:

Protokollen er godkjent og sendt med Roger Hulsund for innhenting av underskrifter til protokollen.

### EVENTUELT

Presentasjonen av ” 7 nøkler til suksess” av Karen Johanne Strømstad og svarene på gruppeoppgavene fra miniseminaret på Forbundstinget 2013

#### Vedtak :

Presentasjonen av ”7 nøkler” blir sendt ut til medlemslagene og informert om på vår hjemmeside: Karen Johanne har tilbudt sine tjenester også til høsten for å fullføre prosjektet. Lisbeth og Rolf har fått tildelt oppgaven med ref til sak 19/13 for å se på evt. samordning av handlingsplanen for 2013 – 2017.

Når det gjelder Karen Johanne vil det bli avgjort i neste styremøte om vi har konkrete arbeidsoppgaver hvor vi trenger evt. bistand basert på hennes kompetanse.

## T-skjorter til Norgeslekene i Steinkjer 2014

### Vedtak :

*Restopplaget av T-skjorter fra 2012 i Mo i Rana vil bli "resirkulert" og lagt ut på vår nettbutikk i god tid før arrangementet. Søker sponsorer som kan ha trykk på skjortene.*

## Rosa kilometerbevis til sammen 1000 kilometer

### Vedtak :

*Ved neste bestilling legger vi til to ark slik at det kan stemples for til sammen 1000 kilometer.*

## Viktige datoer:

### 2. halvår

#### Høstvandringen

Fra 25. august til 24. september.

Påmelding innen 1. august.

Årets motiv: Villbringebær

---

#### Vinterserien 2013/2014

1. november 2013 – 31. mars 2014.

Påmelding innen 1. september.

Årets motiv: Bjørn

---

#### Turmarsjnytt nr. 3/13

Nr. 3 sendes ut i uke 36, fra 2. september.

Deadline for stoff. 12. august.

---

#### GA FOR ÅPENHET

Uke 41, 8. – 14. oktober

(med forbehold om endring av uke)

Påmelding innen 5. september.

---

#### ROSA SLØYFEMARSJ

I hele oktober.

Påmelding innen 1. september.

---

#### Terminliste - Turmarsjer i Norge 2014

Sendes ut i uke 50, fra 9. desember.

---

#### Turmarsjnytt nr. 4/13

Nr. 4 sendes ut i uke 50, fra 9. desember.

Deadline for stoff: 4. november.

---

#### Norges eldste landsomfattende vandring, Julemarsjen

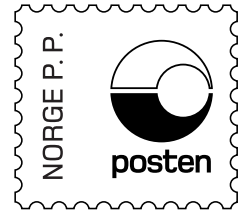
Fra 26. desember til 2. januar.

Skoler og barnehager: 1. des.-15. jan.

(ikke IVV)

Påmelding innen 15. november.

Avsender:  
NTF  
Boks 147  
1471 Lørenskog



## *Påskevandring i Bjerringbro i Danmark*



*Foto: Bjørn*