



# TURMARSJNYTT

NR. 3 - 2013 - NORGES TURMARSJFORBUND

Sept 2013 • 35. ÅRGANG



## 13. Folkesportolympiade 2013



Husk Høstvandringen 2013  
fra 25. august til 24. september

# *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

*I skrivende stund er det fortsatt sommer, gradestokken er godt oppe på tyvetallet og deilig er det. Men man har lett for å bli litt lat i varmen. Har sett på facebook, att mange av dere er i gang, spesielt i nord.*

*En olympiade er avviklet i løpet av sommeren. Vi var der med en flott gruppe som taklet det meste av hendelser (mer inne i bladet) på en fin måte. Ca 3000 deltagere, fra 29 land var fasiten denne gangen. På hjemmefronten skjer det også ting, selv om det er litt stille i ferietiden. Våre nye samarbeidspartnere er også i gang, med ting som vi håper skal kaste av seg litt til vår fordel, spennende. Våre permanente vandringer går bra, en del av dere fulgte vår oppfordring om å se, og kanskje oppgradere litt, noe som mange har fulgt. Som jeg skrev i forrige utgave, kontoret går så det suser. Vår nye mann Espen er et unikum på data, og det var noe vi trengte. Vi savner jo vår gamle daglige leder en gang i mellom, men det er slik*

*det er. Vår nettbutikk er også i gang, mange nye produkter er kommet til, ta en titt! Men litt malurt i begeret er det. I løpet av våren har vårt domsutvalg hatt en kjedelig sak.*



*Juks med stempling av IVV bøker, og slike saker er lite heldige både for oss, og den det gjelder. Juks kan vi lite gjøre med, det forekommer, men hva er vitsen? Det er jo bare å lure seg selv, for innerst inne vet man jo att alle disse kilometerne har jeg ikke gått. Kjedelig men slik er det. Vedkomne er suspendert fra alle IVV arrangementer i Norge.*

*På tross av dette kjedelige emnet, vill jeg få ønske dere en fortsatt fin sommer, og håper at høsten også svarer til forventningene.*

Turhilsen  
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

Høsten er på gang og i følge terminlista er aktivitetsnivået økende med mange spennende turer.

Turmarsjnytt's mange reportasjer fra marsjene viser at vi har holdt hjulene i gang mange år. De fleste er jo 20 og 30 år. Så det jubileres overalt i turmarsj Norge.

Har også registrert at noen marsjer har økning i deltagelsen. Det er jo veldig bra.

Mange sender inn stoff, noe jeg er veldig glad for. Det er ikke så mye som skal til. Men noen bilder og litt tekst må til. Så kom igjen, skriv noen ord om DITT arangemang.

Tjukkasgjengen og Norske Vandrehjem er som kjent nytt i vårt turmarsjrrike. Det blir spennende å se hva de kommer med. Vandre-

hjemmene skal lage PV er land og strand rundt. Her blir det mye nytt å glede seg til.

Det er ikke hver dag at det dukker opp helt nye turmarsjer. Odd Fellow er en av de som arrangerte sin første marsj med start fra losjen i Strømmen. De hadde fine løyper med ypperlig servering både på rast og ved start.

I dette nr av turmarsjnytt er det stoff fra den 13. IVV olympiaden i Val Gardena, fra marsjer rundt om kring, reisebrev og mye annet godt stoff. Se også Eidsvolls notis om unionsvandringen. I serien Sverres portretter er turen kommet til Wencke Råve.

I denne utgaven av Turmarsjnytt er det Ranas PV som blir presentert. Disse PV presentasjonene er jo en fin reklame for våre PV er. De utfordrer Sortland.....

Har dere en tur, en marsj, ett eget arrangement? skriv og send inn. Det koster jo ingenting å fortelle litt om deres arrangement. Fin reklame, og det kan hende at nye turmarsjvenner kommer på besøk.

Fortsatt god turmarsjhøst

Bjørn

### Turmarsjnytt nr 4 - 2013 sendes ut fra 9. desember

Stoff som skal med i bladet må være redaktøren i hende senest **4. 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, 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: [bjor-rod@online.no](mailto:bjor-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

## 13. Folkesportolympiade 2013

Nok en olympiade er gått av stabelen. 25-29.06 var datoen for dette flotte arrangementet. Stedet var Val Gardene i Syd Tirol og Norges Turmarsjforbund var der med en flott gruppe. Vår tur startet på Gardermoen 24. juni, og så mye mennesker har jeg aldri opplevd noen gang. Køene til sikkerhets kontrollen startet helt nede ved inngangsdørene. Utdeling av T-skjorter og pins gikk dårlig, så mye av dette ble gjort i etterkant. Turen ned til Milano gikk greit, likeså med vår busstransport videre. Underveis til Val Gardena måtte vi jo ha noe å spise ,noe som var booket fra vårt reisebyrå. Borgo Santa Giulia var vårt mål og dette var et fantastisk sted, med god mat og godt drikke. (1). Etter et nydelig måltid

bar det videre. Fine veier helt frem til det begynte å stige opp mot Syd Tirol. Da ble det smale og svingete veier, men det gikk jo det også. Etter en del klatring ble det omkjøring, og dette må vi si var trangt og svingete. Fruen ble bilsyk og vi måtte stoppe for at hun skulle få litt frisk luft og det fikk hun. På dette tidspunktet hadde vi 12 km igjen til St Christina og vårt bosted.

Vel fremme i St Christina var det bare å finne vårt hotell, og det fant vi!! Bussen ville egentlig ikke kjøre videre, det var merket med rødt på hans GPS. Men etter en stund begynte han ferden. Etter et par svinger oppover, ville halve bussen ut. De ville ikke være med lenger. Fikk roet de ned, og opp



Lunsjstopp, Borgo Santa Giulio

kom vi til slutt, takket være en dyktig sjåfør. Oppe på vårt hotell Monte Pana, med en fantastisk beliggenhet, men litt utenfor allfarvei. En del spørsmål blir det i slike tilfeller, men vi ble enige om at vi blir i natt, så ser vi på hva vi kan gjøre i morgen tidlig. Etter en fantastisk middag, ble det tidlig kveld på de fleste.

Tirsdagen kom fort, og det ble en del telefoner med Norge og vår agent der, samt vår Italienske agent, om å få byttet bosted. Vi lå nesten 10 km fra Val Gardena, hvor det meste skulle skje. Fikk nesten kabalen til å gå opp, noen av rommene vi skulle få var topp, mens resten ikke var fullt så bra. Etter en avstemming blant deltagerne ble det til slutt enighet om å bli der vi var. Vår hotelleier skulle ordne med transport til og fra de forskjellige steder. Klokken 18.00 var



2. Utsikt fra hotellet

det innmarsj. 29 land var representert, men det var ingen trengsel på plassen i Plan hvor vi startet. Ved innkomst til Pranives stadium var det trangt om plassen, ikke mye ledig når vi ankomm, men noe fikk vi se. Etter en stund tok vi vår transport hjem til hotellet og den daglige middagen der. Dagen derpå var det i gang med de sportslige utfordringene, de fleste av oss startet denne dagen i Val Gardena. Flotte løyper var det, kan nesten ikke beskrives med ord man må oppleve det selv. Flott var været og det var

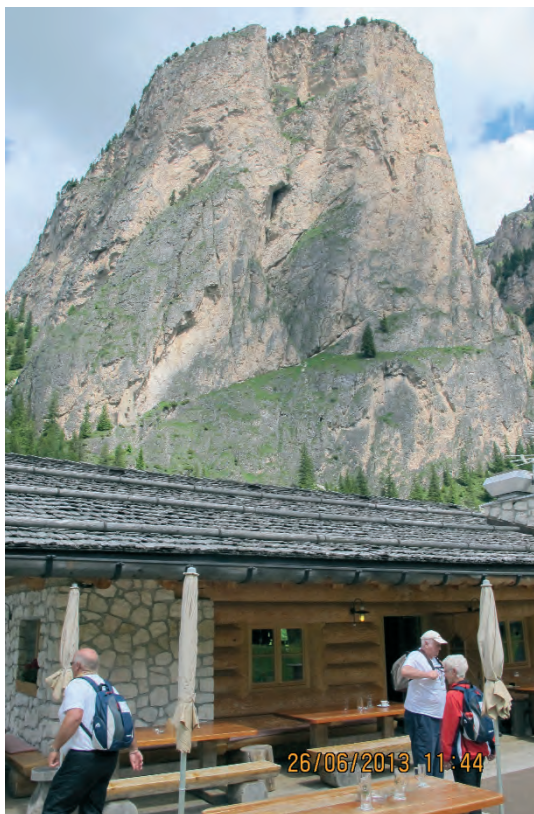


3. Innmarsj



4. Åpningsermoni

varmt å gå, selv om det bare var tre dager siden det snødde her nede. De fleste av de som vandret, tok seg god tid. Her var det en mengde flotte steder å ta bilde av, mange flotte motiver ble foreviget. Syntes ikke det



5. Væskestasjon



6. Rasteplass



7. Gravlund på den eldste kirken i dalen

var overfylt på dette vesle stedet. Men på enkelte restauranter var det godt besøkt, men du fikk plass. (5). Vi hadde halvpenisjon på hotellet, frokost og middag, så kveldene ble tilbrakt på hotellet. Maten var nydelig, og de fleste var nok fornøyde med den. Klart det hadde vært hyggelig og bodd mer sentralt en det vi gjorde, men slik var det. Torsdag var dagen for maraton, og det var noen i vårt følge som ville gå dette. Ikke mange riktig nok, det var tøft i det terrenget som var der nede. Selv gikk jeg i fra St. Christina, sammen med en del kjentfolk, hyggelig var det, men man ble ikke bortskjemt med flatt terreng. Det var mye stigninger, men det gikk det også. Denne kvelden ble det ikke middag på hotellet for min del, var invitert til middag med den kinesiske delegasjonen, og presentasjon av

neste olympiade, noe som ser ut til å bli bra. Fredag tok vi en tur til St Ulrich, den tredje av arrangør stedene. Et flott sted det også, kanskje byen med de fleste foretninger, så her ble det litt shopping. Et møte med EVV på ettermiddagen ble det også tid til, promotering for den neste europiade var hovedsaken, samt at det er en del nye regler som skal diskuteres på møte i Tata i Ungarn i september.

Neste dag var jo vår siste i Val Gardena, vi hadde opprinnelig avgang kl 15.00, med retur til Milano. Da ingen var spesielt opptatt av å se på avslutningssermonien, fremskyndet vi avreisen til kl 12.00. Vår bagasje ble kjørt ned med små busser, den store sto nede i St Christina, og det var en fornøyd gjeng som entret bussen, med kurs



#### 8. Vår guide forklarer

for Milano. Med en liten stopp på en bensinstasjon og en liten baguette, var vi klare for siste stopp. Vårt hotell i NH Milano Touring, ett hotell som lå veldig

sentralt i Milano. Etter innsjekking var det å få pakket ut, så var det en tur på byen for å få seg noe å bite i. Ni stykker av oss fant hverandre i lobbyen, og av gårde det bar.



#### 9. Samling i borggården





*Avskjedsmiddag*

Ingen var kjente, men vi bare tok en vei og satset på at her var det mat å få. Havnet til slutt på et sted med happy hour, men vi trodde jo at dette gjaldt drikke, så vi bestilte 9 store øl. Det skulle vise seg at her tok vi feil, det gjaldt på mat, vi spiste godt av det som ble satt frem på bordet, samt av en delikat buffé og maten var gratis!, vi fikk kun regning på drikke. Ikke ofte man opplever dette, men hyggelig var det.

Dagen derpå hadde vi en guidet tur til diverse severdigheter, og siden vi er et gående reisefølge, gikk turen til fots. Første stopp var Sforza Castle. Et flott forsvarsverk, ganske sentralt i Milano, mye flott å se på. Videre gikk ferden til inn mot sentrum og den store katedralen, et flott skue. Her var det slutt på vår tur, så nå ble vi overlatt til oss selv, og noe de fleste ville



*Glade jenter*

tilbake til var Galleria Vitt Em II. Her var alle herlighetene representert, motehusene med priser så man måtte holde seg fast. Vi tok oss bare en øl, til den nette sum 13 euro, så her var det bare å roe seg ned. Operaen La Scala trodde jeg skulle være et fantastisk bygg, men ble overasket over et lite enkelt bygg, lignet mest på et lagerhus. Som skrevet, vi var for oss selv, og vi ble splittet opp. Noen ville dit, og andre noe helt annet. Men vi hadde avtale om at alle skulle møte i resepsjonen kl 19.45, for vi hadde avtalt en avslutnings middag på restauranten Da Cecco, som lå ca 10 min fra vårt hotell. I samlet flokk gikk vi, og tiden den stemte bra, men da jeg kom frem, ble jeg nok litt skeptisk. Dette var et skikkelig brunt sted, og flere med meg var nok litt skeptiske. Men etter som maten kom og drikke begynte å flyte, forandret humøret seg. Alle hadde en fantastisk kveld, med mye god mat og drikke. Nesten vanskelig å få med seg folk hjem igjen, men til frokosten dagen derpå var alle tilstede. Med en liten forsinkelse fra vårt transportselskap, var det tid for innsjekk og det siste måltid i Italia. Turen hjem gikk greit, trist med avskjedene men slik er det. Synes selv at vi hadde en fin tur. Flott sted hvor olympiaden ble arrangert, fint hotell, god mat og drikke, hva mer kan vi ønske oss.

Vil med dette få takke alle våre deltagere, samt alle de som arrangerte sine egne turer. Vi traff jo de fleste, for en fin uke i fjellheimen. Så håper jeg at dere satser på Olympiaden i China, om to år. Tror det blir en høydare.

Turhilsen fra  
Roy Tait

## RANA RUNDEN

*I Turmarsjnytt nr 2-2013 ble Rana Turmarsjklubb utfordret av EIF Vandrelag til å presentere Rana Runden.*

Pv 33, Rana Runden i Mo i Rana ble åpnet i mai 2002. Frem til 31. desember 2012 har det blitt registrert 16535 deltakere. Pr. 31. desember 2012 hadde Rønnaug Johnsen fra Rana Turmarsjklubb gått 2460 runder. Deltakerne blir premiert for hver 50 runde frem til 500 runder, deretter hver 100 runde. Deltakere utenfra kommunen blir premiert hver 25 runde. Det er en 6 km og en 11 km. Begge løypene går opp mot Skansen og avslutter rundt Moholmen. Det ligger løypebeskrivelser i kofferten på statoil.



*Statoil, Langneset*

Løypa starter ved Statoil, Langneset som ligger ved innkjøringen til Mo når du kommer sørfra. På høyre side av E6 på tur nordover, og på venstre side av E6 på tur sørover. Her kan en få kjøpt kaffe, brus m.m. før eller etter marsjen.

Da vi planla Rana Runden ønsket vi å ta med deltakerne rundt på steder som betyr noe for oss Ranværingar. Løypa går fra Statoil opp mot Skansen og forbi Mo industripark, en av Norges største industriparkar. Mo industripark ligger på området til A/S Norsk Jernverk. Byggingen av jernverket ble vedtatt den 10. juli 1946, med den begrunnelse å gjøre Norge mer

selvforsynt av stål, samt bidra til styrking av landsdelen. Byggingen av jernverket tok ni år, og driften startet 19. april 1955. Stortinget vedtok den 9. juni 1988 å avvikle statens eierskap i Norsk Jernverk, som ledd i en omfattende omstilling av den statseide industrien i Mo i Rana. I 2011 hadde industriparken ca. 1900 ansatte fordelt på ca. 110 bedrifter. Mo Industripark har i dag et mangfold av bedrifter innenfor: Prosessindustri, mekanisk industri, logistikk, gjenvinning, service-bedrifter, IT bedrifter, engineering, rådgiving, offentlig tjenesteyting, entreprenør og mer.

Videre går løypa nedover mot Tverråneset og en får Revelfossen på høyre hånd. Så går en over Selforsbrua og over Selfors. Selfors er en forstad 4 km øst for Mo i Rana. Selforsbrua knytter stedet sammen med Gruben og det sentrale Mo i Rana. På Selfors ligger også Ranas avdeling av helseforetaket Helgelandssykehuset. Bebyggelsen henger stort sett sammen med et økt boligbehov for industriarbeidere etter 1945, i kjølvannet av etableringen av AS Norsk Jernverk og Norsk Koksverk. Det har vært bosetning og jordbruk på Selfors siden jernalderen.



*Mo industripark.*

Fra Selfors går en ned Leirfallet og ned forbi Sjøforsen som er en del av Ranelva.



*Ranelva er 130 km lang og er en populær elv for fritidsfiskere på jakt etter laks og ørret.*



Ranelva er et 130 km langt vassdrag i Rana og en av Nordlands lengste elver. Elven har sitt utspring på Saltfjellet. Ranelva er en populær elv for fritidsfiskere og er rik på laks og ørret. Videre går en over brua over Ranelva og går opp mot Lyngheim. Her kan en se ned på området hvor Norsk Koksverket AS lå og kaia på Mo.

Norsk Koksverk ble etablert i 1964 og nedlagt i 1988 og produserte koks og ammoniakk. Produksjonen ga koks basert på kull fra Svalbard, og av koksovns-gasene ble der utviklet ammoniakk Selskapet hadde rundt 300 ansatte, og var kjent for og lenge ha utelukkende menn i produksjonen. Det ble nedlagt samtidig med Ranas andre hjørnesteinsbedrift, AS Norsk Jernverk i 1988.

Fra Lyngheim går en videre ned Toraneset mot Folkets hus og kaia og bort til Moholmen. Moholmen er den eldste bydelen i Mo i Rana. Bebyggelsen ligger, som navnet sier, på en holme eller odde ut mot Ranfjordenn, og består av bebodde, godt bevarte og restaurerte hus.





Fra Moholmen kan en gå innom Havmannen.

Havmannen er én av skulpturene som er en del av Skulpturlandskap Nordland. Skulpturen ble skapt av den engelske kunstneren Antony Gormley. Skulpturen

er av granitt, veier 60 tonn og har en høyde på 10,15 meter. Havmannen er motivet på pins og stoffmerket til Rana Runden.

Videre går en bort og fobi SI, Statens innkrevingsentral. Statens innkrevingsentral ble etablert den 1. juli 1990. Med 65 faste stillinger ble det i 1991 innkrevd 355 millioner kroner. I 2010 ble 3,5 milliarder kroner innkrevd av 365 ansatte. Så går en over brua og bort til Statoil igjen.

Velkommen til Mo i Rana og Rana Runden.

Vi utfordrer Sortland til å presentere sin PV da ryktet forteller de har god deltakelse.

Hilsen Lisbeth Nerdal.



## Sigurd Hoel Minnemarsj

Tekst og foto: Ove K. Grønnerud



*Sanitetens hus (Det gamle kommunehuset) på Sand – startsted for Sigurd Hoel Minnemarsj*

Nord-Odal Turmarsjforening arrangerer Sigurd Hoel Minnemarsj for 21. gang den 13. oktober 2013. Start/mål er i Sand Sanitetshus i Nord-Odal. Det ligger like ved Sand kirke. Huset er også kjent som det gamle kommunehuset på Sand. Parkering rett på nord-siden av huset. Minnemarsjen har løyper på 5, 11 og 20 km. 20 km løype har starttid kl. 0900 til 1000, mens på de to kortere løypene kan man starte helt til kl. 1200. Sanitetens hus på Sand er avbildet nedenfor.

Nedenfor er gjengitt eksempler på medalje, pin og dessuten stoffmerke for Sogurd Hoel Minnemarsj som kan fåes kjøpt på startstedet. Størrelsesforholdene er ikke korrekte.

Sigurd Hoel er en kjent forfatter som ble født på Sagstua Skole ved Sand i Nord-Odal i 1890 som sønn av en lærer på skolen. Han vokste opp i Nord-Odal, men tilbrakte det meste av sitt voksne liv i Oslo. Han er vel mest kjent som forfatter, men arbeidet også i en årrekke som journalist i Arbeiderbladet og Dagbladet. Dessuten var han konsulent og redaktør i Gyldendal Norsk Forlag.

Det gamle skolehuset på Sagstua ved Sand der Sigurd Hoel vokste opp er avbildet nedenfor. I dag finnes Sagstua Skolemuseum i det gamle skolehuset og Odal Slekthistorielag har også lokaler i andre etasje. Dessuten finnes en Sigurd Hoel utstilling i huset.



*Sigurd Hoels barndomshjem i den gamle skolestua på Sagstua ved Sand*

Utenfor det gamle skolehuset finnes også en informasjonstavle som sier at her finner man "Sagstua skolemuseum" og "Sigurd Hoels barndomshjem". Se foto.



Sigurd Hoel var som nevnt foran en kjent forfatter. Hans gjennombruddsroman

var "Syndere i sommersol" utgitt i 1927. Romanen skapte rabalder da den kom ut. Den var litt for "vovet" etter tidens moralnormer. Andre kjente romaner skrevet av Sigurd Hoel er "Arvestålet" (1941), "Møte ved milepelen" (1947) og "Fjorten dager før frostnettene" (1935, filmatisert i 1966). Sigurd Hoel døde i 1960 og er gravlagt i Æreslunden på Vår Frelsers gravlund i Oslo.

## Årets Bibomarsj

Vi ble velsignet med et flott vær, og vi håpet jo på at deltakerantallet ville bli bra og kanskje litt økende, etter en liten innsats av alle før marsjen. Vi var rundt på Parkeringsplasser ved kjøpesenter, skoler, bedrifter, og pendlerplasser. Det var dessverre til ingen nytte, men vi har jo vår faste "menighet" som stiller opp. Det er jo dem vi prøver å glede litt i helger og på hverdager med å arrangere turmarsjer.



Ellers hadde vi en liten Quis med 20 spørsmål, noe som var populært. Vi hadde til dette 3 små premier.

Våre løyper går for det meste i skogsterreng. Det er det vi setter pris på om sommeren.

Det å komme ut i skogen, føle roen og høre fuglene kvittere. I løypen som går gjennom Rossdalen pleier det også å være masse sauer, noe som gjør at man har noen nyskjerrige tilskuere. Men i år var disse ikke sluppet ut enda.

Vi er 5 turmarsjklubber her i Vestfold som samarbeider. Vi arrangerer 70 - 80 turer gjennom hele året, så vi har i nok å velge i.

Så til alle som går turmarsjer, velkommen igjen ved en senere anledning.

Vi i Bibo Marsjklubb prøvde oss i år med å tilby 3 uavhengige løyper, noe som gjorde at de som er spreke og mest lette til bens hadde muligheter for å få 3 stempler.

Sesongen er lang enda.

Hilsen  
oss i BIBO Marsjklubb.

*Foto: Svein*





Nord-Kypros

Bli med Turmarsjforbundet til solskinnsøya i Middelhavet

**NYHET!**  
All inclusive  
fra kr. 8.580

## Vandring i en uoppdaget perle

Nord-Kypros er virkelig det søvnige Middelhavet slik det var for 40 år siden.

Kypriotisk kjøkken er en unik og eksotisk blanding av all kultur og mat fra de mange land som omringer denne fasinerende øya.

Kypros har gjennomsnittlig 300 soldager i året med et meget behagelig klima.



**active**travel  
www.atn.no  
NORWAY AS



## Program

### Dag 1 Oslo – Nord-Kypros

Avreise fra Oslo Gardermoen til avtalt tid. Ved ankomst flyplassen Ercan, kjører vi direkte til vårt hotel for overnatting.

### Dag 2 Vandring Tatlisu

Med panoramautsikt til Middelhavet vandrer vi forbi kalksteinsformasjoner, olivenlunder, furu og syresser. Dette er et område rikt på arkeologiske funn. Her er også rikt plante og fugleliv, det er registrert over førti viltvoksende orkideer på Kypros.

Lett vandring 9 km. Ca. 3 timer.

På veg tilbake til hotellet stopper vi i Famagusta og får en omvisning i den godt bevarte gamlebyen.

### Dag 3 Vandring Gomi – Gomi

Vi vandrer fra landsbyen Yedikonuk gjennom furu og syresskog med utsikt til Middelhavet og slettene rundt oss. Under vandringen

kan vi utforske viltvoksende orkideer, en restaurert oliven presse og oppleve tradisjonell brødbaking. Turen avsluttes i landsbyen Büyükkonuk. Lett vandring, for det meste flatt 10 km. Ca. 3.5 timer.

### Dag 4 Vandring Alsanck – Karmi – Utflukt til Nicosia

Turen starter ved landsbyen Alsancak, stien går langs fjellsiden på nordsiden av øya med utsikt til kysten ved Kyrenia. Landskapet består av kalksteinsformasjoner, Vi passerer små landsbyer og får se en gravplass fra bronsealder. Turen ender opp i den restaurerte landsbyen Karmi. Lett vandring 10 km.

Ca. 3.5 timer

Deretter kjører vi inn til hovedstaden Nicosia for lunsj og omvisning.

### Dag 5 Vandring Apostolos Andreas

I dag skal vi til den østlige spissen av øya, et





spennende område med sjeldne fuglearter og planter. Her ligger også klostret Apostolos Andreas som har eksistert helt fra Bysantinsk tid og er et mål for mange pilgrimner også i dag. Vi vandrer langs sanddyner, gjennom einer skog og gamle bosetninger  
Lett vandring 17 km. 6 – 8 timer.

### **Dag 6 Vandring Buffavento**

Vandringen foregår i fjellkjeden mellom havnebyen Kyrenia (Girne) og hovedstaden Nicosia.

Stiene slynger seg oppover med flott utsikt til Troodos fjellene i sør og på en klar dag kan vi skimte kystlinjen til Tyrkia i nord. Vi besøker festningen Buffavento beliggende 950 meter over havet. Festningen var en av en rekke festninger langs nordkysten til forsvar mot Arabiske angrep i perioden 1192 – 1489. Middels vanskelig vandring, noe steinete enkelte steder. 15km. 6 – 8 timer.

### **Dag 7 Dagen på egenhånd**

Dagen til egen disposisjon.

### **Dag 8 Nord-Kypros – Norge**

Vi sier takk for oss etter en spennende uke på Nord-Kypros. Til avtalt tid kjører vi til flyplassen for avreise hjem til Norge





## Avreise fra Oslo:

29.10.2013

**Pris helpensjon fra kr. 8.580,-** pr.pers. i dobbeltrom

**Flyselskap:** Turkish Airlines

**Valuta:** Tyrkiske lire

## Inkludert i prisen:

- Fly Oslo – Ercan tur/retur
- inkludert flyskatter
- Transfer flyplass -
- hotell tur/retur
- 7 netter i dobbeltrom, Salihaman Bay Conti Hotel\*\*\*\*\*
- 7 frokoster
- 7 middager med lokal drikke til maten
- 5 vandredager m/lokalguide og buss
- 5 lunsjpakker
- 2 lunsjer
- Reiseleder fra Norges Turmarsjforbund

Vi tar forbehold om prisendring eller trykkfeil.

## Tillegg i prisen:

- Enkeltrom kr. 850,-
- Reiseforsikring
- T-skjorte kr. 125,-



**FOR MER INFO  
OG BESTILLING:**  
WEB: [www.atn.no](http://www.atn.no)  
E-POST: [post@atn.no](mailto:post@atn.no)  
TLF. +47 23 36 40 30

Vi tar forbehold om prisendring eller trykkfeil

**ALLE MARSJENE / VANDRINGENE GIR IVV STEMLING.**

## Turmarsj på radio?



Som pensjonist har jeg NRK stående på som «bakgrunns-støy». Jeg demper den imidlertid innimellom når musikken tar helt overhånd, mye enerverende å høre til tider. Men altså, tirsdag den 28. mai – da Norgesglasset tok til etter nyheter kl. 12.00, hørte jeg plutselig reporteren snakke varmt om Turmarsj som trim. Det ble nevnt at søndag 26. mai hadde Størenmarsjen vært arrangert, i år hadde vel 30 deltakere gått, mot atskillig flere tidligere år. Og så hørte jeg en en kjent stemme, Magnar Bakken var intervjuobjektet. Han ble spurt om hvor mange marsjer han har gått totalt, og hvorfor han hadde startet med Turmarsj. Magnar kunne fortelle at han har over 4000

marsjer registrert, og han startet med Turmarsj i begynnelsen av 1980-åra. Han hadde den gang diverse fysiske plager, han røyka som en skorstein, og fikk en beskjed fra legen sin om at han kunne gjøre noe med både form og fysikk om han la bort røyken. Dette greidde Magnar, men han la på seg 10 kilo i løpet av ett år. Så fikk han høre om Støren-marsjen, og bestemte seg for å møte opp der, og dermed var det gjort. Magnar har gått 31 marsjer på Støren siden den gang. Magnar er nå slank og sprek, og han var med og gikk 7 topper på en dag i 2012, riktignok var han dyktig sliten, husker jeg han fortalte.

Reporteren hadde også fått med seg at Magnar og hans Ann Mari skal være med og gå Turmarsj-OL i Val Gardena i juni. Reporteren lurte på om Turmarsj var konkurransepreget, altså om det å komme først i mål som var drivkraften. Dette avkrefte Magnar, turmarsj er for både de kjappe og de som går for å komme seg ut, og som går i eget tempo. Forhåpentlig var det flere som hørte innslaget og lar seg frist til å gå TURMARSJ.

Bra innslag Magnar.

Aud Mirjam - Foto :Bjarne

## Litt fra årets Nijmegenmarsj...

*Tekst og foto: Kjell Hagberg*

Det var deltagere fra 77 nasjoner i årets Nijmegenmarsj - av dem 3 - 400 norske. Det var 39396 som fullførte Nijmegen i år - av rundt 42.500 startende - alle hadde varme dager i løypene.

Her er Martin Kristiansen fra Nes på Romerike som fullførte marsjen for 42. gang - han topper den norske "adelskalenderen" sammen med Audun Todnem som deltar for Luftforsvaret på Jæren.



## Reisebrev fra Rana Turmarsjklubb sin tur til 13. Volkssport OLYMPIAD 2013 i Val Gardena i Italia 25.-29.06.2013.

I år arrangerte Rana Turmarsjklubb i samarbeid med Albinussen reiser tur til Val Gardena, i tillegg hadde vi planlagt å gå permanent vandringer i Tyskland, Østerrike, Sveits og Liechtenstein.

Dag 1: Lørdag 22.juni gikk 26 medlemmer fra Rana Turmarsjklubb sammen med 19 andre Nordlendinger på bussen på Gardermoen. Målet med turen var Olympiade i Val Gardena. Dagens etappe gikk til Gøteborg hvor vi skulle ta ferja over til Kiel. Sjøfører på turen var Ronny Klausen, og utenfor Uddevall kom vår fantastiske guide Eva Erlandsson på.



Alle 45 nordlendingene med guide og sjåfør.

Dag 2: Etter frokost på Kielferja satte vi oss på bussen og kjørte like utenfor Kiel til Rudesholm hvor vi gikk en turmarsj på 6 km. En nydelig tur rundt Rudesholm see. Vår guide hadde



Her er vi på tur rundt Rudesholm See.

ordnet til busslunsj, pølser med brød, kake og kaffe til vi kom tilbake etter marsjen. deretter rulla vi videre gjennom Tyskland til Merseburg hvor vi overnatta.

Dag 3: Denne dagen var det bussing gjennom Tyskland og inn i Østerrike til Igls, en liten landsby 4 km overfor Innsbruck. Om kvelden var det grunnkurs i jodling før vi dro på Tyroleraften, en trivelig opplevelse med sang, dans og jodling.

Dag 4: Etter frokost var det tid for turmarsj i Østerrike, og vi gikk 5 km i nydelig alpelandskap.



Deretter kjørte vi inn i Italia og til Selva Gardena hvor vi skulle være under olympiaden. Vi hadde fått hotell sentralt i Selva, med gode fasiliteter og nært start og stempling. Om ettermiddagen var vi med på innmarsjen og den offisielle åpningen. Dagen før hadde det snødd 10 cm, så arrangørene måtte rydde snø av banen før vi stilte opp. Heldigvis var det sol og fin temperatur under defileringen.

Dag 5-8: Disse dagene ble det gått mange kilometer i et fantastisk alpelandskap.



Det var oppoverbakker og nedoverbakker. En av løypene gikk fra St.Ulrich via St.Cristina til Selva, en fantastisk flott tur. Det ble svømt og 8 nordlendinger gikk maraton 42 kilometer. En av dem var Rana Turmarsjklubb sitt medlem Aila Tuven Lauvås, hun er bare 14 år gammel. Da de startet om morgenen var det bare + 2 grader, så de hadde en tøff marsj.



*Maratongjengen.*

*Fra venstre: Jens Jakobsen, Kirsti Dalseng Føllesdal og Rolf Hetzler, Bodø. Aila Tuven Lauvås, Odd Bjørnar Myrvold, Grete Kristoffersen og Ketil Johnsen, Rana Turmarsjklubb.*

*Synnøve Sørensen fra Rana Turmarsjklubb var ikke til stede da bildet ble tatt.*

I tillegg til turmarsj, svømming og sykling var det mange som tok turen med gondol opp til Champinói 2254 m.o.h. Her var det fantastisk utsikt over Val Gardena og Dolomittene.

Dag 8: Etter frokost og en turmarsj tok bussen oss ned til Gardasjøen og til byen Sirmione. No skulle ømme muskler få hvile seg i varmen. Om kvelden var det tur til Verona og Verona amfi for å se/høre Nebukadnesar av Verdi, en fantastisk opplevelse.



Dag 8-12: Disse dagene ble tilbrakt i Sirmione med båttur på Gardasjøen, marked, vinfest, soling og bading.



*Verona amfi.*



*Sirmione.*

Dag 12: Etter en tidlig frokost satte vi oss på bussen for å starte heimreisa. Denne dagen skulle vi kjøre i fem land og gå to turmarsjer, en i Buchs i Sveits og en i Vaduz i Liechtenstein. På grunn av kjøretid, åpningstider og tordenvær ble marsjene noe amputert, men vi fikk i alle fall gått turmarsj rundt en nydelig liten innsjø i Sveits, og i et sirkustelt i Liechtenstein.



*Buchs*



*Her går vi turmarsj i et sirkustelt i Vaduz mens det høljer ned utenfor.*

Etter starten i Italia, kjørt vi gjennom Sveits, Liechtenstein og Østerrike, kom vi fram til Ulm i Tyskland hvor vi overnatta.

Dag 13: Denne dagen var det bare kjøring fra Ulm til Hamburg. Tiden gikk fort med konkurranser i bussen og mange stopp underveis.

Dag 14: Kjørte fra Hamburg til et stort kjøpesenter utenfor Lübeck. Her fikk vi handla både det ene og det andre før vi kjørte til Puttgarden og tok ferja over til Danmark. Det ble tid til en rundtur i København før vi kjørte om bord på Danskebåten. Her ble det middag, handling og dans om kvelden.

Dag 15: Etter frokost på ferja bar det til Gardermoen der flesteparten tok fly til Bodø mens noen kjørte nordover i egen bil. Olympiaden i 2015 blir fra 26.-29.september 2015 i Chengdu i Kina. Rana Turmarsjklubb har allerede startet planleggingen av tur dit.

Hilsen Lisbeth Nerdal

## 17. mai i borgertoget

I år kom 17.mai med strålende flott vær og det var ingen som behøvde ulltrøyer under bunaden i år. Vi var som vanlig invitert til turmarsj i Borgertoget. Leder Magnus stilte med fanen vår på vanlig plass i Ytre Kongsgård og hvor mange ville stille seg bak ham i år? Etter hvert ble vi faktisk 30 stk. Da var vi forsterket med et par unge deltagere på 5 og 9 år også. De var forøvrig svært fornøyde med å få 17.mai-stempel i turmarsj-passene sine, men de spurte om hvorfor det ikke var medalje på denne turen. Den hadde sikkert vært fin. Underveis var det en familie til på tre generasjoner som ble med i toget. Marsjen i år gikk veldig greit, toget fløt fint hele veien, selv om vi ikke akkurat fikk marsj-musikk.

Et godt stykke foran fikk vi riktignok musikkorps, men inn i toget rett bak oss kom Sving-dansere med eget diskoanlegg. Musikken var kjempe-fin den, men ikke særlig marsj-aktig, svingte bra til tider. Underveis i toget hilste vi på mange kjente turmarsjere på sidelinja. Gikk vi ikke ganske fint i år? Nesten på rette rekker.

Gry



Opp av go stoln slå tå- Tv´n.  
 På med skon å ut å gå Turmarsj. Turmarsj  
 det er bra Ti-Trim. Ti-trim det er toppen  
 Ut på tur – Aldri sur  
 Hurra hurra hurra

Magnar - Foto: Bjarne

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)



# Eidsvollmarsjen 2013

Tekst og foto: Sverre Thorstad

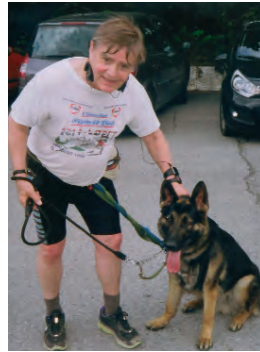
Frank Ringnes startet Eidsvollmarsjen for 36 år siden, samtidig startet han NHF-Eidsvoll. De to første marsjene ble arrangert fra Skistua som ligger inntil E-6. Etter det har alle marsjene blitt arrangert fra Eidsvoll Verk skole.



Ove Westby stempler og ordner IVV kortene til Frank Ringnes

Årets marsj ble arrangert på en fin måte. Det var løyper på 5- 11 og 21 km. Det var fint marsjvær og det var god plass til flere deltakere. Men de 40 som startet fikk en fin tur, i løyper som var godt merket.

Etter marsjen var det mulig å få kjøpt drikke og noe å bite i. Loddsalg var det også med masse fine gevinster.



Arne Kristian Røren fra Nedre Eiker med hunden Rex gikk 11 km. De hadde hatt en veldig fin tur. Løypa var veldig godt merket sa Arne Kristian da han kom i mål.



Marry Johansen som er leder i foreninga var rimelig fornøyd med dagen. Hun minnes marsjen i 1980 med 1190 stk. Jeg vil holde på til vi får 40 marsjer, så får vi se hva vi gjør, sier hun.

## Invitasjon til Grunnlovsvandring i Eidsvoll 26. og 27. april 2014

Vandrelaget i Eidsvoll vil være med og feire Grunnlovens 200-års dag. Vi inviterer i den anledning til vandring i historiske omgivelser.

Start og mål vil være ved Eidsvollsbygningen.

Løypene passer for alle, fra 2 km til den lengste på 15 km.

Løypene vil gå på den historiske stien langs Andelva. Her går vi på Pilegrimsleden og Industrihistorisk sti. Rondanestien går også her.

Maleren Arne Ekeland hentet motivene til mange av sine malerier fra dette området.

Den lengste løypa går til Eidsvoll kirke som var svært viktig for Eidsvollsmennene. Premiering: Pin og Diplom.

Programmet for vandringen er enda ikke klart. Det vil bli lagt ut informasjon på vår hjemmeside [www.vandrelaget.net](http://www.vandrelaget.net) og Turmarsjnytt, etter hvert som bitene faller på plass.





## 350 turmarsjerte i steikvarmen

Sigrun Bakken og Synne Hammervik (foto) Trønderavisen

Steinkjer: Rundt 350 sprekinger fra mange deler av landet samlet seg lørdag og i går i Steinkjer for å gå turmarsj.

Leder Harald Kvam i Steinkjer Turmarsjforening er fornøyd med arrangementet, selv om han nok kunne tenkt seg litt større deltakelse. Han skylder på varmen. For mange av deltakerne holdt det også med én marsj. De mest langvegsfarende trosset varmen og gikk marsj etter marsj. Totalt fire, og kunne i går ettermiddag starte på hjemvegen, veltrimmet og søkklastet med merker og medaljer.



Steinkjermarsjen i går ettermiddag samlet flest deltakere. Om lag 80 stilte til start, men svært få valgte den lengste løypa på 22

kilometer, opplyser Kvam. Arrangøren hadde sørget for drikkestasjoner undervegs, og de som gikk de lengste løypene fikk også litt fast føde i form av bananer og brødskiver med salami undervegs.

Turmarsj er ingen konkurranse, men svært mange legger av gårde i stor fart. Kvam forklarer det med at hver enkelt konkurrerer med seg selv. Han opplyser at alle kom i mål i god behold, uten å la seg knekke av varmen.

Det har forekommet at folk på turmarsj har kollapset på grunn av varme, sier han, og legger til at det er viktig å få i seg nok væske.

Ble det mange gnagsår?

Nei, sier Kvam og forteller at en deltaker gikk på seg ei solid blemme på lørdag, men ikke verre enn at han tappert stilte opp på en femkilometer i går. I går ettermiddag pustet Kvam lettet ut og gledet seg til søndagskvelden med fotball. Og han hadde absolutt ingen planer om å gå tur ..

## Ørland Hovedflystasjon Rundt 20 ÅR!

Skrevet av: Kim Haase



Fornøyde arrangører og en ung deltager, alle med fine premier. Ev.: Ole Lyso (ØHF BIL, arrangør), Aksel Lucas T. Eide (deltager), Harald Hovde og Joar Ove Birkelund.

Helga 26. - 28. april hadde Ørlandet sitt årlige innrykk av turmarsjentusiaster. Siden Fosen Turmarsjklubb ikke så seg i stand til å arrangere Jarnskjeggemarsjen og Partisanmarsjen i år, satte noen ildsjeler i Ørland Hovedflystasjon sitt Bedriftsidrettslag sammen to helt nye marsjer for å erstatte disse. Alle marsjene hadde start og mål ved Hårberg Skole på Brekstad.

Gudrun-marsjen erstattet Jarnskjeggemarsjen og var dermed en todagers marsj med start

fredag og lørdag. Marsjen hadde fått navn etter høvding Jarnskjegges datter Gudrun, som ifølge Snorres Kongesagaer ble gift med Olav Tryggvason etter at hans menn hadde tatt livet av faren, og prøvde å hevne faren på bryllupsnatta. Marsjen ble gjennomført i noe skiftende vær, men i fine løyper med god merking. 94 turgåere deltok på Gudrunmarsjen, og fikk med seg en flott medalje hjem.

Senere på dagen lørdag gjennomførte arrangøren den 20. Ørland Hovedflystasjon Rundt. I fint vårvær gikk 74 personer turen rundt flystasjonen. I anledning tjuetårs-jubileet er det på sin plass å gjøre litt stas på dem som trofast har deltatt alle gangene marsjen har blitt arrangert: På adelslista finner vi Ole og Sigrun Lysø, Harald Hovde, Joar Ove Birkelund, Per Sæbø, Ole Morten Sletvold og Paul Hagen. Paul Hagen ble også hedret søndag, på sin 80års dag. Han har vært en

trofast medhjelper gjennom alle år på marsjhelga, ofte på bursdagen sin, så i år var det på sin plass med blomster, kake og gratulasjoner!

Søndag formiddag gikk i år Austråttmarsjen som erstatning for Partisanmarsjen. 71 deltagere var med i noe vindfullt men ellers fint vårvær. Langløypa (15km) var lagt om Bruholmen og til Austrått, noe som gav turgåerne ei vakker løype ved sjøkanten store deler av veien. Denne marsjen var også en del av Fosentrippelen 2013.

Etter stor innsats fra noen få ildsjeler fikk vi også i år ei kjempefin turmarsjhelg på Ørlandet, med deltagere fra både fjern og nær. Gledelig var det også å se at flere barnefamilier ble med på turmarsj i år. Ekstra ros fortjener alle som trofast har stått på år etter år for å få til fine arrangementer, og de som i år gjorde en stor ekstra innsats for at det skulle bli marsjhelg i 2013!

## Litt fra Malangen Helsesportslag

*Tekst og foto: Svein Pedersen*

Malangen Helsesportlag har nå fre-lør-søn (5.7-7.7) avholdt marsjhelg. Storhaugenmarsjen, Nordbyvatnmarsjen og Nordbymarsjen. Som utplassert postmannskap tok jeg noen bilder.



Fra Storhaugenmarsjen" fre 5/7.  
Fra venstre: Agneta Hagberg, Charles Thomassen, Bjørnar Hansen, Britt Nilsen(m/hund)



Fra "Nordbyvatnmarsjen" lør 6/7.  
Fra venstre: Ivar Eliassen, Vidar Gjerdrum, Håkon Pedersen

24 - 25 deltakere på hver av de tre marsjene. Skiftende værforhold; sol, vind, regn.

Mvh  
Svein Pedersen, kasserer

# UT PÅ TUR?

Wittusen & Jansen



**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

### Wenche Råve

Tekst og foto: Sverre Thorstad



Wenche Rave er født i Oslo 1941. Flyttet til Engerdal da hun var vel 2 år gammel. Hun hadde liten interesse for idrett som liten. Men hun fattet etter hvert interesse for å være med å danse, som var på forskjellige steder i bygda. Hun syntes det var moro å gå på ski etter hvert som årene gikk. Mest moro var det å ake over sakalte «spretthopp».

Wenche er utdannet barnepleier og har arbeidet på forskjellige sykehus i mange år.

Hun giftet seg i 1962 og fikk to barn. Hun bor i dag på Hamar.

Wenche har vært med på veldig mye både her i landet og ute i den store verden. Hun var med på den første Prøysen-marsjen med start og mål på Rudshøgda. Oldtidsmarsjen i Fredrikstad har hun gått, her

ble det med den ene gangen. Solørmarsjene har hun gått flere ganger. Kirkeveg marsjen i Solør som gikk fra Breisjøen med mål på Dulpeterpet likte hun veldig godt. Gottlundmarsjen på Svullrya berømmer hun for veldig fine løyper. Også Fredsmarsjen har hun gått et par ganger. Pilgrimsleden har hun gått fra Dovre til Trondheim. Hun glemmer aldri den flotte naturen over Dovrefjell og nedover mot Oppdal, sier hun.

Wenche har gått Skarverennet på ski en gang. En veldig fin naturopplevelse fra Finse til Ustaoset, forteller hun. Hun deltok også i Jenterittet på Røros i 2007. Også dette var en fin opplevelse, sier hun.

Nijmegenmarsjen er Wenches store mål hvert år, til nå har hun fullført 20 Nijmegenmarsjer. Første gang hun gikk denne marsjen var i 1986. Ett år måtte hun bryte p.g.a. nyrestein-smerter. Og så var det i 2006 da det var så veldig varmt. Marsjen ble avlyst etter første dag, da var lufttemperaturen på 41,1°C og på bakken ble det målt 50°C. Asfalten var nesten flytende og mange ble veldig syke, forteller Wenche. Hun sier at Nijmegen er mye prat om fottøy. Kan ikke bli nøye nok med det du har på beina. Skal heller ikke glemme hva man spiser og drikker legger hun til.

Hva er det som driver deg til å ta denne kraftprøva hvert år? Det er livet og miljøet rundt arrangementet. Det å få være med på denne kjempemarsjen føles som en ære. Du blir tatt imot over alt og heiet på under hele marsjen. Wenche sier hun håper å klare 5 marsjer til, for da blir det jo 25 stk. i alt.

Wenche går en tur nesten hver dag, hun liker seg veldig godt oppe i Furuberget. Da kan det bli både en og to timer. Hun har stor respekt for vann og røtter, det er så lett å falle og ødelegge seg, sier hun. Hun er på Gran Canaria nesten hvert år, her blir det mange lange turer, ofte på 6 til 8 timer. Det er fin trening for Nijmegen, smiler hun.

Wenche har vært ledsager i Ridderrennet på Beitostølen 12 ganger og Ridderrittet 11 ganger. Hun har også vært med i Grete Waitz-løpet to ganger. Det var den store «jentefesten», mange turmarsjere var med her, seier hun.

Hvor mange marsjer hun har gått har hun ikke tall på og heller ikke hvor mange kilometer. Dette med IVV-stempling har hun ikke noe sans for. Hun er mest opptatt av å holde seg i god form.

Wenche har flere ganger vært med Brumunddal Turmarsjforening til Nijmegen, dette har vært fine og ryddige turer, sier hun.

Wenche er ei ungdommelig dame som er glad i livet, hun liker å reise ut i den store verden. Hun har sine bestemte meninger, hun er blid og veldig sosial. Er saklig og har talegaver som mange kan misunne henne. Hun har nok et avslappet forhold til turmarsjer og annen morsjonsidrett, hun liker å være allsidig. Det var veldig hyggelig at du ville være med på dette, og vi vil gratulere deg med de første 20 nijmegen-marsjer !!

Takk skal du ha Wenche !!!

## Litt om vårens problemer med Dalarunden

*Tekst: Knut Hovde - Foto Stein Hovde*

I vår har vi hatt diverse problemer med 'Dalarunden'. Først så forsvant brua ved Fossum grunnet ispluggen i Brumundelva. Helt utrolige krefter som kan rive ned ei solid bru. Her måtte vi gjøre noen justeringer på 11 km med å gå 2 km i retur og komme inn igjen på løype ved Sveum bru.

Neste problem fikk vi da Mjøsa gikk over sine bredder grunnet mye regn og snøsmelting.

Det forårsaket at nedre del av løypene ble stående under vann ca en måned. Så fikk vi enda et problem, fordi kommunen sperret av Sveumvegen for oppgradering av dreneringssystemet. Vi har merket om en del og informert etter beste evne om problemet, og beskrevet alternativene. Det har ikke kommet noen negative tilbakemeldinger om problemene, og takker derfor forståelsen fra alle som stikker innom og går Dalarunden. Det er vanskelig å styre naturkrefter og 'kommunen'. I løpet av august skal alt være tilbake til det normale, i følge kommunen.

Etter startkort ligger vi på samme antall som tidligere år.



*Selvkontroll 5*



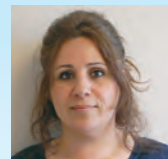
Per Ivar  
Lanesskog

## 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:
Vandrefalken Marsjklubb	788	Ve
Mehamn Vandrerhjem	789	Fi
Tigerstaden Turmarsj	790	Os
Mons Petter Festivalen	791	No
Hvaler idrettslag	792	Øf

Lagene ønskes velkommen som medlem.

### Info fra Forbundskontoret:

Utsendelse av materiell til Høstvandringen 2013

Arbeidet med tilbud om tur til Nord Kypros i samarbeide med ACTIVE TOUR med avreise 29. oktober 2013 for våre medlemmer.

Fortløpende informasjon vil bli meddelt via vår hjemmeside [ntf@turmarsjforbundet.no](mailto:ntf@turmarsjforbundet.no).

Forberedelser til Friluftslivets Dag på Sognsvann søndag 1. september. Oslo klubbene er invitert til å delta.

Innhentet tilbud på priser fra konkurrenter til våre største leverandører for vurdering.

Møte med Norske Vandrerhjem ang. Utvidelse av vårt gode samarbeide.

Diverse daglig forefallende kontorarbeide som utsendelse av materiell til marsjer, utsendelse av pins og diplomer etc.

Utvidet sortimentet av tilbud på vår nettbutikk.

**Referat fra styremøte 1.6.2013 og 17.8.2013.** (Kortversjon, fullstendig protokoll finnes på NTF hjemmeside.)

28/13 Considium-høsten 2013  
Vedtak: Samarbeidet med Considium avsluttes.

29/13 Utsendelser og retur av pins, medaljer og stoffmerker  
Vedtak: statistikk over alle fellermarsjer 2012 taes med på neste styremøte.

For å ta en konkurisjon. Årstall på sommer og vinterserie fjernes.

30/13 Norske Vandrehjem. Tone Alterkjær redegjør for status ang. samarbeidet så langt.

Vedtak: Det etableres PV fra dette vandrehjemmet i kongensgt 7, Oslo. Klubbene som har kjemmeside, oppfordres til å legge in linken for vandrehjemmene.

31/13 Samarbeid med Artic travel, samarbeidsavtalen.

Vedtak: utkast til samarbeidsavtale godkjennes, evt. i neste styremøte eller AU.

32/13 Endring av priser, Hva legges ut på nettbutikken.

Vedtak: utarbeides et mer konkret forslag til neste styremøte ang innhold og pris.

33/13 Orientering fra styremedlemmene om tildelte arb.oppgaver.

Vedtak: Orienteringene ble gjennomført på en god måte og prosessen er i gang.

36/13 Artic Travler, sammarbeidsavtalen  
Vedtak: avtalen godkjennes.

38/13 Norske Vandrehjem - Artic Travel - Pilgrimsleden.

Det avholdes møte ang konsept, med oppstart 2014 om avvikling av Pilgrimsleden i etapper og hvor Norske vandrehjem benyttes.

Vedtak: Det abeides videre med konseptet.

39/13 Utsendelser og retur av pins, medaljer og stoffmerker.

Vedtak: det arbeides med saken. Dette er en stor og tung jobb som tar tid.

40/13 Endring av priser, Hva legges ut på nettbutikken.

Vedtak: ingen endring i pris. Vi beholder det slik et er.

41/13. Orientering fra styremedlemmene om tildelte arbeidsoppgaver.

Vedtak: Orienteringene ble gjennomført på en god måte og prosessen er i gang.

Til info ang. sak 33/13 og 41/13.

Dette jobber styremedlemmene med.

- 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 PV’er.
- NTF – 40 år i 2015.

## Viktige datoer:

### 2. halvår

#### Turmarsjnytt nr. 4/13

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

Deadline for stoff. 4. november.

#### GA FOR ÅPENHET

Uke 41, 8. – 14. oktober

(med forbehold om endring av uke)

Påmelding innen 5. september.

#### Terminliste - Turmarsjer i Norge 2014

Sendes ut i uke 50, fra 9. desember.

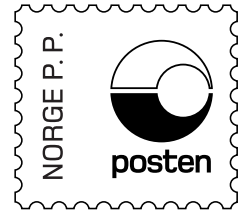
#### Norges eldste landsomfattende vandring, Julemarsjen

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**



## Ser vi deg på Lørenskogmarsjen?



For 24. gang ønsker vi velkommen til Lørenskogmarsjen, med håp om å se både gamle og nye ansikter den 14. september 2013.



I skogbrynet, ikke langt fra Akershus Universitetssykehus, ligger skihytta i Lørenskog. Den er start og mål for Lørenskogmarsjen. Det er Lørenskog skiklubb som i alle år har vært vertskap for marsjen, men i fjor overtok skiskyttergruppa stafettpinnen fra "de eldre" i trimgruppa som har vært ildsjeler for den tradisjonsrike marsjen.

Til tross for nye koster, blir det ikke noen endring i marsj-oppskrifta. Til og med været går vi ut fra at blir det samme som "every year", nemlig klart, fint høstvær.

Alle kan være med på marsjen vår. Vi har ei 5 kilometers løype som går på vei så både barnevogner og rullestoler kan rulle av gårde. For de som vil gå i skogen kan vi tilby en 5 kilometers løype og en på 12 kilometer. Vi har kjeks- og vannpost underveis i langløypa, og til og med firbente følgesvenner får vann fra skål om det trengs. Når slitne turmarsjfolk kommer tilbake for å hente sin medalje, venter kafébetjeningen med de populære vaflene skihytta byr på året rundt.

Starttider er fra kl 13 - 15. Skihytta ligger på Kurland i Lørenskog i Akershus og har adresse Hovelsrudveien 98.

Vi gleder oss til å se deg!

Mia Jacobsen  
Lørenskog skiklubb skiskyting