



# TURMARSJNYTT

NR. 1 - 2014 - NORGES TURMARSJFORBUND    Februar 2014 • 36. ÅRGANG

**Velkommen til Grunnlovsvandring  
på Eidsvoll 26. og 27. april**



**Husk grunnlovsvandringen  
fra 1.5 til 31.5**

# *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 år går utrolig fort, det nærmer seg ett år siden jeg tok vervet med å stå i spissen for Norges Turmarsjforbund. Denne tiden har gått utrolig fort, og selv synes jeg mye spennende har skjedd. Vi prøver å utvikle oss i en positiv retning. Vi har fått en del partnere i året som gikk, uten at det har kastet så veldig mye av seg enda, men vi gir oss ikke. Med litt langsiktige planer, tror jeg vi er på rett kjøel. Trenden med dårlig deltagelse, holder seg dessverre ennå men det er ting som tyder på en liten bedring her også. Som dere har sett har vi kastet oss på reisevirksomheten, noe som mange av dere har satt pris på. Når det gjelder turer ut av Norge har vi noen begrensninger. Vi kan ikke legge disse turene til datoer hvor det er ordinære marsjer her hjemme, så det blir turer tidlig på vinteren samt reiser etter sesongslutt her hjemme. Vi kommer også til å satse litt på det innlandske markedet også, mer om det inne i bladet. Kontorsiden er oppe og går selv om enkelte glipp skjer fra tid til annen, men stort sett går det greit. Terminlisten er også på plass. Noen feil her også, men dette slår litt begge veier. Som klubber er ikke alle av dere flinke nok til å gå igjennom den foreløpige terminlisten. Får vi ikke kommentarer på denne, blir det den som går i trykken. Høsten ble lang i år og vi kunne gå turer overalt her hjemme under fine forhold, noe som også



ble gjort rundt omkring. når man var inne på de sosiale mediene, så ser vi her en utrolig høy aktivitet blant enkelte, særlig litt nordover.

Ganske imponerende. Denne tiden av året er det PVer og vinterserier som er med til å holde våre aktiviteter oppe. Vår terminliste har meget god plass til aktiviteter på vinterhalvåret. Det er jo mange som sliter med å finne dator til sine arrangementer, hvorfor ikke prøve en tidlig start på året. Konkurransen er ikke stor her, så hvorfor ikke prøve? Norgeslekene skal jo avvikles i Steinkjer i år fra 31 juli til 3 august, så det er bare å notere seg datoen og komme dere av gårde dit, Dette tror jeg blir en fin opplevelse for alle. Andre store ting i år er jo grunnlovsjubileet, noe som fra vår side skal markeres med en landsomfattende marsj. Men først ut er Eidsvoll IF, som var tidlig ute med dette, og ga oss stafettpinne for videre satsning. Eidsvoll har sin vandring 26-27 april, med start fra Eidsvollsbygningen, mer historisk kan det vel ikke bli. Så for de av dere som har vært der før, ta turen, for dette blir en minneverdig opplevelse. Så må dere ha en fin vårsesong og benytt dere av alle de tilbudene vi har.

Turhilsen til dere alle sammen

Roy



### 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



Så er det nytt år og nye muligheter. Mange fine marsjer og opplevelse ligger foran oss.

Ved å fintelle terminlista for 2014 er det 278 ordinære arrangemang. i 2013 var det 279, så på denne fronten er tallet stabilt. Moro er det også at marsjer som ble borte, kommer opp igjen, veldig bra at det dukker det jo opp noen nye også. I tillegg kommer alle seriemarsjene, fellesmarsjer, tur-o, toppturer osv., så vi har jo mye å velge i.

I år kommer jo Dovremarsjene tilbake. Disse var dypt savnet i fjor. Spennende blir også den nye fellesmarsjen Unionsvandringen. Husk også Norgeslekene som går av stabelen første helg i august.

Deltagerstatistikken for 2013, finner du inne i bladet, på side 49. Det er jo en nedgang, det ser alle. Julemarsjen har en økning, så det går ann. Men det er jo håp at vi skal klare å

stoppe nedgangen. Da er det viktig at vi følger opp *Considiums* "7 nøkler". Det var jo en del ting der vi kan ta tak i. Ett PV tips: har dere muligheter, lag ei ny løype. Dette har vi god erfaring I fra Nittedal Bydevandring.

PV presentasjonene er en stor suksess. Flotte reportasjer og bilder. I neste nr. flytter vi oss fra nord i landet til Vestfold, Horten.

I dette Turmarsjnytt har du vel oppdaget at det enda flere sider enn det forrige. Hele 56 sider. Her får dere maks ut av abonemanget deres. I bladet finnes det reportasje fra forbundsturen til Kypros, Narviks PV, annonser og mange flotte reportasjer. Noe internasjonalt er også med. Det at internasjonale forsvant, er jo dumt. Nå må man gå inn på IVVs hjemmeside (se side 51 under nytt fra forbundet).

Vær obs på at noen av landene legger ut 2-3-måneder i slengen. Det gjør det litt vanskelig å planlegge sommeren, nå tidlig på vinteren.

Narvik har utfordret Horten Marsjklubb til å presentere sin PV.

Takk til alle som sender inn stoff.

Mer er det ikke å si. God tur til alle.

### Turmarsjnytt nr 2 - 2014 sendes ut fra 27. mai

Stoff som skal med i bladet må være redaktøren i hende senest **6. mai**

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

## Turmarsjforbundet til Kypros

Kypros hørtes forlokkende ut da vi i samarbeid med Activ Travel, skulle finne et reisemål litt utenom det vanlige. En del E-mailer ble sendt før vi fikk ordning på IVV stempler. Nord Kypros var jo stedet vi skulle besøke. Dette er et tyrkisk befestet område. Kypros er den tredje største øya i Middelhavet, og den nordlige delen, som vi skulle besøke utgjør cirka 36 % av øyas areal. I 1974 ble det ganske voldelig på øya, og 20. juli 74, gikk tyrkiske tropper i land for å forsvare den tyrkiske delen av befolkningen. Øya ble delt i to og Republikken Nord Kypros ble etablert. Bare Tyrkia anerkjenner denne staten.

Turen startet greit på Gardermoen. Vi var to grupper fra vårt selskap og reiselederen fra den andre gruppen, kontaktet meg før vi skulle dra og han tok plass i vår bil til Gardermoen. Vi fikk samlet troppene, to like grupper i tallet så dette gikk på skinner. Turen ned til Istanbul, gikk greit. Turen videre til Kypros likeså og vi var fremme på vårt hotell 21.30. Vi fikk akkurat tid til litt middag før vi fikk besøkt rommene. Flott hotell og fine rom, hva mer kunne vi ønske oss?. Vi fikk beskjed om at vi skulle bli plukket opp kl 9.00 dagen derpå, for vår første vandring. Jeg sover bestandig dårlig den første natten på nytt sted, slik også denne gang, men med en deilig frokost var alle sorger glemt. Vi hadde All inklusiv så her var det bare å forsyne seg av mat og drikke. Vi fikk nesten ikke brukt noen kontanter på turen, og deilig var det. Klokken 09.00 var vi klare og bussen kom, med guide, en fantastisk mann Tugberk. Han hadde et tema for hver dag. Han forklarte i løypa om legerter, noe han demonstrerte første dag da Bjørg var kvalm.

Han var ut av løypa, hentet et blad salvie som hun skulle legge på siden i munnen, ikke svelge. Hun ble bra!



*Start dag 1*

Turen første dag, en vandring i Tatlisu. Lett vandring skulle dette være, noe som viste seg ikke å stemme helt. Men med ca 2,5 time med klatring, var vi endelig på toppen.



*På vei opp*

Her ble det lunsj med medbrakt lunsjboks. Etter mat var det en heftig nedstigning. Vanskelig å gå, med mye løse steiner, så mange begynte å få bange anelser om resten av vandringene våre. Men vi kom da ned til startpunktet igjen. Da var det bare å entre bussen igjen, med kurs for Famagusta, og den demilitære sonen. Et skremmende syn,



*Moske i byen vi startet*



*Start ved en skole dag 2*

hundrevis av nedlagte hoteller langs en flott strand ligger øde siden 1974, skremmende.



*Hit men ikke lenger, Nicosia siden 1974*

Etter en liten forfriskning på en strandbar, gikk turen tilbake til hotellet. Nydelig med dusj og en strekk på senga før middagen. Tror de fleste gjorde det samme. Etter middag ble det som regel noen drinker i baren, ingen problemer med det, vi hadde jo alt gratis.

Dagen etter startet vi med frokost. Kl 09.00 var vår buss der. I dag var det en lettere vandring. Vi startet i landsbyen Yedikonuk utenfor en skole, og barna var virkelig nyfikne på oss. Turen startet svakt opp. Ikke noe problemer for noen, fin tur. En del stopp for at guiden vår kunne forklare en del ting på vår vei. Etter hvert flatet det ut og vi hadde en flott tur i varmen. Vi hadde med oss drikke fra hotellet hver dag, 1,5 liter med vann sto på rommet hver dag for

turbruk. Vi havnet til slutt i landsbyen Büyükkonuk, hvor vi skulle spise lunsj, og få demonstrert brødbaking og tillaging av ost. Etter en fin lunsj var det tid for baking. Vi hadde med oss en som kunne dette, så her imponerte vi. Etter dette var vi med ned i privaten å så på husdyrene de hadde. Husfruen var fra Canada og hadde bodd



*En av våre ved baketrauet*



*Steking av våre brød*

her i 27 år, og hun var nok drivkraften i hele landsbyen. Vi besøkte også en gammel olivenpresse, samt gamle vevestoler. Så var det retur til hotellet og det samme ritualet som dagen før.



*Daglig leder og den Canadiske vertinnen*

Dag tre, samme avgangstid. Dagens løype starter i landsbyen Agirdag, hvor vår guide hadde bodd i 2,5 år.

Dette var også en vandring som gikk ganske rett opp fjellsiden. Vi begynte jo så smått å



*Start dag 3*



*Kåre og byens dronning*

bli litt vant til de 30 gradene vi hadde om dagen, men tøft var det. Men vi nådde jo toppen etter hvert. Med oss på turen hadde vi fru til den Tyrkiske presidenten for IVV. Hun ble med oss i tre dager og fullførte med stil. Etter nådd toppunkt, gikk det litt ned og videre litt flatt, til vi nådde den gamle festningen St. Hilarion. Under



*Vi klatrer videre mot nye...*

denne på en fin slette, ble lunsjen inntatt. Videre gikk ferden nedover, nå ble det ganske heftig bratt ned i et gammelt elveleie. Tror det var mange som var glad da vi nådde bunnen, for så videre å gå opp en del, til vi nådde landsbyen Karmi. En moderne landsby med nye hus, og hvilke hus! Her var det penger det skjønte vi, men vi fikk vite at her var det bare utlendinger som fikk kjøpe. Så slik var det. En liten minibuss hentet oss på torget og fraktet oss ned til den store bussen Det var for trangt for stor buss i Karmi.

Kyrenia, sto nå på programmet, en liten koselig by. Men de fleste av oss hadde lyst på noe å kjøle ganen med, så vi fant oss et fint sted i havnen Ved avtalt tid bar det hjem igjen til vårt bosted, og de samme rutinene.

Dag fire. Avgårde det bærer, til fjellkjeden mellom Kyrenia og Nicosia.



*Litt kos også*

Vi blir transportert opp til veiens slutt.



Start dag 4, hit kom vi nå er det slutt på veien

Så videre oppover mot festningen Buffavento, som ligger på 950 meter over havet. Her var det også en del klatring, men alle tok det greit, så vi var mer eller mindre blitt fjellgjeter. Vel opp på parkeringsplassen hvor vi skulle bli hentet av nok en liten



Stadig flere bakker

buss, var det en kilometer opp til festningen. De fleste la av gårde, tøft, for dette var bratt. De kom ned etter hvert og så gikk turen videre til hovedstaden Nicosia, hvor vi skulle innta en god lunsj. Et koselig sted, og maten den

smakte. Etter mat var det tid for å se seg omkring i gamlebyen. Med diverse besøk i foretninger for noen, mens andre tok det med ro på et serveringssted. Vi besøkte grenseovergangen mellom den



Roger på toppen, og festningen Buffavento



En nydelig lunsj i Nicosia.



Kontrollpost Tyrkia/Hellas i Nicosia

greske og tyrkiske delen av Nicosia. Men klokken gikk fort, og dette ble vår seneste kveld på turen. Vår guide tok farvel med oss, han hadde andre ting å gjøre neste dag. Sørgelig var det for det var en flott representant for Kypros.

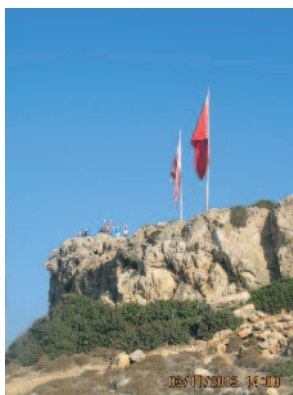
Vår siste dag startet på samme tid som de øvrige, men nå hadde vi minibusser. Det var trange veier vi kjørte på. Vi skulle til det østligst punktet på Kypros. Etter en snau times kjøring var det tid for et lite stopp. Litt å drikke på og strekke bena litt. Dette var bra for nervene også, da vi hadde fått



fetteren til Petter Solberg bak rattet. Ganske vilt. Men turen gikk videre og stoppet ved det gamle klosteret Apostolos Andreas, som var fra Bysantinsk tid. Vi skulle besøke det etter vandringen. Dagens vandring var nesten helt flat, snirklet seg rundt i et flott skogsterreng, med en mengde med ville esler. Sjarmerende var dette. Etter en liten matpause ved vannkanten, gikk vi videre til



*Hvem av våre er dette?  
(Roger)*



*Det østligste punktet på  
Kypros*

Det østligste punktet på Kypros. På kvelden hadde vi en avtale med den andre gruppen om felles middag, noe som ble gjennomført. Dagen derpå var vår siste på Kypros. Etter frokost hadde jeg avtalt stemping av våre IVV bøker, noe som ble gjort. Etter denne seansen var man fri til å gjøre hva man ville. Noe tok buss inn til byen, mens andre koste seg ved bassengene ved hotellet eller i sjøen. Det var jo full tilgang til alt ved hotellet. Sauna, basseng, massasje, trimsenter, hår-

klipp, ja her var det bare å forsyne seg. Lun- sjen ble inntatt på terrassen, før mer avslap- ning.

Middag på samme måten, men i dag ble det



*Utsikt fra vår veranda*



*Snart slutt, Roger og Ove slapper helt av*

ingen barbesøk, da vi skulle plukkes opp kl 02.00, for avgang til Erkan flyplass. Vår avgangstid var 04.30, så det var bare å prøve å få hvilt litt. Men man ligger på ank hele tiden. Det som var helt utrolig var at vår tyrkiske venninne hadde stått opp for å vinke oss av gårde. Alle avganger gikk som oppført, og vi landet på Gardermoen til oppsatt tid.

Detter var vel en liten beretning om vår tur til Kypros, og jeg vil også takke våre deltagere for en flott uke. Tror alle koste seg, meg selv inkludert. Så takk for turen til dere alle, og at vi treffes på vår neste tur.

Turhilsen fra  
Roy.

# BAKSJØLØPET 2014

ARRANGERES FOR 34. GANG  
Det tradisjonsrike BAKSJØLØPET arrangeres i år  
søndag 6. april, med fellesstart kl. 11.00.

Hovedtraseen er p 11, og går delvis på grus og delvis på  
asfaltveier. Deltagere som går uten tidtaking, kan underveis velge  
om de vil gå en alternativ tras p 6 km.

Start og innkomst p bogen 1 mil fra Kongsvinger)

## Klasseinndeling

Under 18 r  
18 – 34 r aktive  
18 – 34 r bedrift  
35 – 39 r  
40 – 44 r  
45 – 49 r  
50 – 54 r  
55 – 59 r  
60 – 64 r  
65 – 69 r  
70 r og eldre

Klasse tur/trim, uten tidtaking  
Samme klasseinndeling  
damer og herrer.

Premiering  
Premie til alle fullfører.  
Idealtidspremie  
Kr. 1000,- for ny  
lȳyperekord.  
Vandrepokal til beste  
dame/herre.  
Gavepremier trekkes p startnummer

## Lȳyperekordene innehas av:

Grethe Kirkeberg – 37.53 og Terje N ss – 34.12  
Dusjmuligheter p stedet.

Startkontingenten: tur/trim kr. 100,- aktiv kr. 150,-  
innbetales p bankgiro: 1840.31.03892

Baksjȳlȳpet, 2220 bogen innen 29. mars 2014  
(etteranmelding: Tur/trim kr 130,- klasser m/tidtaking kr 200,-)

Pȳmelding/evt. spȳrsmȳl: Ring 62 83 08 19/92 88 44 89 - e-post: [b-roab@online.no](mailto:b-roab@online.no)

HUSK OPPGI NAVN, KLUBB, FȳDSELS R, KLASSE  
OG ANTALL TIDLIGERE STARTER

Pȳmelding kan ogsȳ skje t.o.m. 4. april hos:  
Nye Sporten Intersport, Kongsvinger  
X?Way Sport & Fritid, Skotterud

Baksjȳlȳpet er medlem av Norges Turmarsjforbund  
Vi har IVV stempeling. Kr 20,- pr. stempel.

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

## Brandbuløpet 2013

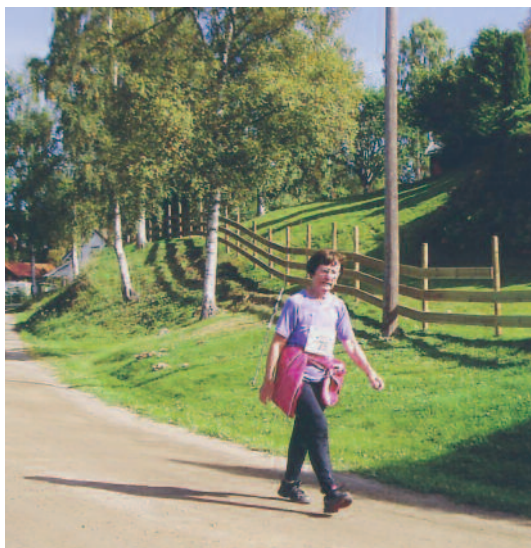
*Tekst og foto: Sverre Thorstad*

Brandbuløpet er et av Norges eldste skogsløp, som åpnet for de som løper og de som går. Årets Brandbuløp var det 37. i rekken, som hadde nytt startsted fra Skisenteret på Lygna. Løypa er 14.5 km lang og går på stier og skogsbilveier. Det var også to korte distanser

på 5 og 2 km. De 2 lengste er IVV Godkjente. Mål for alle 3 løypene er skihytta på Bleiken. Det var strålende vær under hele arrangementet. Det ble deltagerrekord med alt i alt 202 startende. Årets Brandbuløp var det 4. og siste i årets Brandbuløp.



*Else Randi og Jørgen Kvåle*



*Inger Blomseth*



*Hanne og Anne Lise Kvåle*



*Bjørg Kværn og Grete Teslo*

# Groruddalsmarsjen 2013

*Tekst og foto: Sverre Thorstad*

Den 34. Groruddalsmarsjen ble arrangert 20. oktober med start og mål fra Folkevang på Høybråten. Østmarka var arrangør og som vanlig hadde de alt under kontroll.

Løypene var på 6-11 og 20 km. Det var 70 deltagere noe arrangøren var rimelig fornøyd med. Neste år er det jubileum for denne marsjen.



*Folkevang på Høybråten. Her holder Østmarka Marsjklubb til*



*Bjørn Helge Granslo har merket 11 km løypa i dag.*



*Bjørn Olaf Flaathen er fra Notodden men bor i Oslo, og er en ivrig turmarsjen*



*Anders Johan Pedersen bor på Kongsvinger, men er en ivrig Østmarka tilhenger. Han hadde mye å selge til «marsjerne».*

## Julemarsj på Steinsland



Lørdag 28. desember var det klart for årets julemarsj på Steinsland i Troms. I et nydelig vintervær som manglet litt snø for å være helt perfekt, møtte vi opp på Steinsland grendehus for den årlige organiserte juletrimmen.

Etter å ha registrert oss, la vi ut på et veldig glatt føre, og heldigvis hadde vi tatt piggskoene på. Marsjruta gikk langs "Gammelveien" med den flotte Tjeldsundbrua som kulisser. Tjeldsundbrua ble åpnet i 1967 og forbinder Norges største øy, Hinnøya med fastlandet.

Som vanlig ble det noen små stopp underveis for å prate med turvenner som hadde valgt å gå turen i motsatt retning. Til sammen 25-30 stykker hadde funnet veien hit denne lørdagen. Ved innkomst fikk vi stempel og medalje av han Sverre (Nilsen),

og deretter ble det tid til en kopp nytrukket kaffe, og nydelige vafler som ho Karine (Holm) hadde stekt.

Takk for en fin tur og et fint arrangement!

Mvh. Eli-Annie Marthinussen, Harstad



## Det haustas

Sommerserien går mot slutten, en marsj på Tiller igjen, så er det avslutning og ny vinter-serie. Vi har hatt en uvanlig fin september/oktober. Turmarsjene har gått i marka så lenge vi så stier og band, og stiene har vært tørre og fine. På de siste turene har vi sett at mørket har nærmet faretruende. Nå er det snart tid for å snu klokka tilbake mot sist sommer, og da blir det i alle fall mørkere når vi møtes kl. 18.00, da er det bare fortau og gatelys som gjelder. Og nå er det på med refleksvester og refleksbånd. Folket er flinke til å ta på disse. Vi har skjønt vitsen med å synes. Det sies at mange blir påkjørt i fotgjengeroverganger, og jeg mener jeg har hørt at er det slik at dersom en kvit

stripe på fotgjengerfeltet mangler, gjelder det ikke som fotgjengerovergang? Kan vel ikke være riktig?

Mange har gått sommerserien, men det har gradvis minket på tier-folket. Dvs folk som går 10 km. Flere og flere går 5 km nå, og antallet som møter fram til sommerserien har ikke økt til tross for godværet, og god PR. Kan det være fravær av vafler og kaffe som gjør utslag? Eller er det slik at turmarsjerne blir eldre, og kanskje ikke orker gå så langt? Eller det har en sammenheng med at stadig flere går Permanente Vandringer fra City Living, eller Fru Schøllers hotell?

Gubben og jeg har hengt oss på når vi ikke har andre planer. Det er en gruppe på 10 –





pluss – minus – som går fast søndager kl. 11.00, og tirsdager og fredager kl. 10.30. Enkelte har gått hundrevis av PV-marsjerer. Noen av disse sier at de foretrekker å gå på dagtid mens det er lyst, mulig det er derfor det minker på seriemarsjerne? Det er en trivelig PV-gjeng å gå sammen med. Kaffestundene på Kantina på NTH på hverdager er også fornøylige, latteren sitter løst, og ryddolfen Erling Gjærevoll slår til hver gang. Sist tirsdag (22 oktober) hadde vi nok en flott tur, løvfallet fortalte oss hvilken årstid vi har. Nedover bakken fra NTH var en gjeng i gang med å blåse sammen løvet, ufattelige mengder lå overalt, vi vasset i løv.



Og vi visste at studentene feiret UKA 2013, det kom til uttrykk på ymse måter, da løvet forsvant kom det fram den ene tomme vinflaska etter den andre. Det heter jo at det er mye som kjem fram når snøen forsvinn, sannelig kommer det fram mye når løvet forsvinn også. Takk for trivelige turer, både i sommerserie og på PV-er. Aud Mirjam



**IVV-EUROPA** Europäischer Volkssport Verband a.s.b.l

IVV-EUROPE European Federation of Popular Sports (EFP)

IVV-EUROPE Fédération Européenne de Sports Populaires a.s.b.l.

IVV-Federazione Europea dello Sport Popolare

Kontakt/Contact - B.P 56 - L-9201 Diekirch - GSM 691 302 687 - Fax: (+352) 80 22 64



## ***Brev fra IVV- Europa datert 22-02-14 er følgende beskjed dette.***

Neste møte i EVV er datert til 13 juni i Winterthur/ Sveits. Europiaden i 2016, blir i Østerrike og Kitzbühel, foreløpig dato er satt til 27 – 29 mai 2016. Styret i EVV har anbefalt søknaden, med begrunnelse av at det koster for mye å sammenkalle til møte for å stemme på dette. Hvis det skulle være noen protester på dette, må det komme i skriftlig form innen 25.02.14. Serbia har blitt medlem i IVV, og har sin første vandring med IVV stempel, arrangementet er fra 08.05.14 til 12.05.14. Roy

## 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. Løypene vil delvis gå på den historiske stien langs Andelva. Her går vi på Pilegrimsleden, Industrihistorisk sti og Rondanestien.

Start og mål ved Eidsvollsbygningen. Løypene er 2 km, 5, 10 og 15 km. Nytt IVV stempel hver dag. Start fra kl. 1000 til 1600. 15 km har start til kl. 1400. Premiering: Pin og Diplom

Eidsvold Værk Musikkorps vil spille ved åpningen kl.1000 lørdag 26. april. Ordfører i Eidsvoll, Einar Madsen, vil åpne arrangementet og klippe snora som markerer starten på Grunnlovsvandringa.

Deltagerne vil få utdelt spørsmål knyttet til Eidsvoll og 1814. Det vil bli premiering til de med flest riktige svar.



Vi har laget en t-skjorte i anledning Grunnlovsvandringen. T-skjorta finnes i alle størrelser fra S til XXXL og kan kjøpes ved arrangementet eller bestilles på tlf. 90174192 eller mail til [ahaugstulen@com](mailto:ahaugstulen@com). Den koster kr 150,-, porto/omkostninger kommer i tillegg.

Vi anbefaler at det settes av litt tid til å besøke den nyrestaurerte Eidsvollsbygningen.

For oppdatert informasjon følg med på Vandrelaget sin hjemmeside:

[www.vandrelaget.net](http://www.vandrelaget.net)  
eller ta kontakt med Anne Haugstulen  
tlf. 901 74 192



## Reisebrev fra turen til Sagamarsjen 2013

Torsdag 22.august dro Vesla Sørdal, Ole Willy Fredriksen, Anne Gerd Stadshaug og Per Tarvang, alle fra Fredrikstad Turmarsjklubb, nordover med Verdal og Stiklestad som det endelige mål. Vi kjørte den indre veien om Mysen og Fetsund. Første stopp var på Jessheim hvor vi gikk en 5 km rundt Nordbyvannet. Et par mil deretter stoppet vi ved Andelva hvor vi koste oss i det fine været med Veslas spesialsmurte baguetter.

Ferden gikk videre forbi Hamar, Lillehammer og opp gjennom Gudbrands-

dalen til Vinstra. Der tok vi av fra E6 og kjørte opp Peer Gynt veien til vi nådde snau-fjellet. Vi stoppet ved et utsiktspunkt hvor det var en fantastisk utsikt mot Rondane i det klare været. Det var satt opp ei skiferhelle som viste navnene og retningen til de markerte fjelltoppene vi så. På det samme stedet var det også ei dyp kløft hvor det nesten alltid pleide å ligge snø hele sommeren. I år var det ingen snø å se så det betyr at det har vært en god sommer i fjellheimen. I følge historiker og kjentmann Vesla fikk vi vite at kløfta heter Mjølboå og



at det ikke var snø der om sommeren, ble det dårlig med korn om høste. Peer Gynt veien endte opp i Kvam. Der var det mange og tydelige spor etter vårens flom og herjinger. Overnattingen hadde vi på Dovreskogen Gjestgiveri. Kjøre lengden denne dagen var 46 mil.

Etter en god frokost på fredagen dro vi bare 12 km før vi var på Dombås. Der var det en ny PV på 6 km som vi måtte ha med oss. Ferden gikk videre opp i fjellet igjen og vi passerte gamle Fokstua stasjon, Fokstumyra og Vålåsjøen. Da vi kom til Hjerkin, skulle vi raste og spise Snøhetta boller ved Eystein-kyrkja. Det er en forholdsvis ny fjellkirke som ble innviet i 1969. Tilfeldigvis traff vi kirketjeneren der og han viste oss rundt i kirken og fortalte om Kong Eystein Magnusson som var konge fra 1103-1123, steder i området og de tre villreinstammene som hadde Hjerkin som en form for felles område. Sagnet forteller at Eystein i en krangel med sin bror Sigurd Jordsalfar hevdet at det var bedre å bygge fjellstuer på Dovre hvor folk frøs i hjel, enn det var å dra til utlandet og slå i hjel folk. Snøhetta bollene smakte fortreffelig.

Vi fortsatte forbi Kongsvold og ned Drivdalen til Trondheim. Her var det en skikkelig byvandring på 7 km. Den førte oss til nesten alle de kjente stedene i byen som for eksempel Bakke bru, Bakklandet, Lykkens portal og videre langs Nidelven. Etter enda 8 mil nådde vi Stiklestad hotell som ble åpnet i 2007, hvor vi bodde fram til søndag ettermiddag. Hotellet ligger der hvor slaget på Stiklestad skjedde i 1030. Kjøre lengden på fredag var 33 mil.

Etter frokosten på lørdag kjørte vi til Sul og tok buss videre til Skalstugan i Sverige. Der

startet marsjen og fulgte den gamle Karl Johans veg over fjellet tilbake til Sul. Det var 25 km og en fantastisk naturopplevelse i det flotte sommerværet. Sagamarsjen hadde 50 års jubileum denne helga og det var mange både kjente og ukjente IML deltakere. Lørdagen ble avslutta med en bedre middag i restauranten og jeg tror det ble en tidlig aften på de fleste.

Søndagen var det start fra Stiklestad og vi gikk en runde rundt i Verdal før vi var tilbake på startstedet. Noen gikk 12 km og noen 25 km. Belønningen var IVV- og IML stempel. Anne Gerd og jeg gikk for 10. gang og fikk en medalje for det. Medaljen var ikke stor og imponerende. Den var på størrelse med en gammeldags 10 øring, men den var i GULL.

Vi i vårt reisefølge brukte ettermiddagen til å kjøre til vårt siste overnattingssted som var på Tynset. Stedet er kjent for kalde vintre som heldigvis fortsatt er langt unna. I kveldssola på terrassen vår hadde vi 27 grader kl 19.30. Neste morgen kl 07.30 var det bare 5 grader før sola igjen gav oss gode forhold.

Mandagen startet vi hjemturen. Første etappe gikk til Elverum. Der var det nye muligheter og vi gikk Uglevandring på 6 km. Siste etappe gikk direkte tilbake til Halden.

Vi var enige om at vi hadde hatt en flott tur med mye sol og god mat og drikke underveis.

Per Tarvang



IVV-EUROPA Europäischer Volkssport Verband a.s.b.l  
 IVV-EUROPE European Federation of Popular Sports (EFP)  
 IVV-EUROPE Fédération Européenne de Sports Populaires a.s.b.l.  
 IVV-Federazione Europea dello Sport Popolare  
 Kontakt/Contact - B.P. 56 - L-9201 Belairch - GSM: 691 302 687 - Fax: (+352) 80 22 64



## Europeisk møte i Tata Ungarn

*Tekst og foto: Roy Tait*

Lørdag 28. september ble det avviklet et europeisk møte i Tata. Tata, en koselig liten småby ca 70 kilometer fra Budapest. Hotellet vårt hadde et flott navn, Kiss. Kvelden før møtet var avsatt til en middag for delegatene. De fleste hadde en lang reise, så etter mat var det mange som tok en tidlig kveld. Etter frokost var det tid for denne kongressen. Vi startet tidlig kl 08.30 da vi skulle ha en presentasjon på neste års Europiade som går av stabelen ved byene Marostica og Breganze. Masse vandringer fra 42 km og ned til 5 km, samt at de skulle ha en vandring for bare damer. En flott presentasjon var det, og vi får håpe at deltagelsen svarer til forventningene.

Det var også valg på denne kongressen. Og som det pleier å være, de samme blir gjenvalgt. Men et nytt styre for de neste fire år ble det. Av ting som kan nevnes var at

tyskerne hadde stempelregler på tapetet, noe de også hadde på møtet i Val Gardena. Forslagene deres samsvarer meget bra med dem vi har i dag, så det var bra. Beslutning om disse regler blir i Hamburg neste år. Belgia hadde oppe dette med reise og utgifter til dette. De henviste til møtet i China i fjor, noe vi ikke deltok på da vi syntes dette ble for mye penger for oss. De vil ha tilbake dette med møter i forbindelse med olympiadene men at møtet skulle avvikles en dag før arrangementet. Ingen beslutning ble tatt. Frankrike søkte om medlemskap og ble godkjent. Det var enighet om å beholde dagens avgift på 100 Euro. Ellers et det et par land som ikke har betalt medlemsavgift, disse blir strøket hvis de ikke betaler.

Neste kongress skal avholdes i Sveits i 2015. Tidsrommet ikke bestemt. Etter møtet var det lunsj og etter lunsjen var det en felles vandring rundt sjøene i Tata. Fin vandring og flott vær. Kunne ikke forlange noe mer. Søndag var det bare å finne toget og flyet. Alt i rute så det ble ingen overraskelser på dette. Hyggelig med et besøk i Ungarn, skulle bare hatt litt bedre tid.



*Felles vandring rundt i Tata*



*Felles bespisning på en vingård, med navnet Kiss*



*Vårt hotell Kiss.*

## Rosa sløyfemarsj på Hadeland

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Hadeland Marsjkubb arrangerte 23. oktober Rosa sløyfemarsj som gikk fra Sanner skole på Granavolden. Løypene var de tradisjonelle på 5 og 10 km. Det deltok 18 stk. noe som arrangøren var rimelig fornøyd med.

Rosa sløyfeaksjonen er en viktig del av Brystkreftforeningen. Hvert år i oktober arrangeres det marsj i samarbeid med Kreftforeningen. Rosa sløyfe er en

internasjonal folkebevegelse for å vise sin solidaritet med brystkreftframmende, spre informasjon og øke kunnskapen om brystkreft, samt å støtte brystkreftforskningen.

Dette er en viktig og alvorlig sak for mange mennesker, også innen turmarsj. Det er alt for lite med 16 lag/foreninger som i 2013 arrangerte denne marsjen.



Liv Jorun Åserud og Ragnhild Sagadalen



Finn Dekkerhus fra Kongsvinger (i midten) og Egil Stensby fra Nord-Odal er ferdig med sin Rosa sløyfemarsj. Ragnhild Sagadalen er klar til å stemple kortene til de to langveisfærende.

## Det går i hundre

I fjor inviterte NTNU 5000 personer på 70 eller mer til femårsprosjektet Generasjon 100. Vi ble bedt om å stille vårt dyrebare legeme til disposisjon for videnskapen. På St. Olav fylte vi ut skjemaer som gjør byggesakskontorets skjemavelde til rene amatørpropplegget. Så ble blodtrykket registrert og blodprøve avgitt. Vi ble veiet og målt, fikk testet muskelstyrke og peste oss gjennom noen km på tredemølle før ny visitt hos Dracula.

Hensikten med prosjektet er å finne hvilke endringer som skjer i blodet ved mosjon, og om noen av disse har positive virkninger på helsen. (Kanskje de kan fremkalles på andre måter slik at vi får fremtidens turmarsj i pilleform?)



Tiden flyr fort for en pensjonist. Nå er det gått et år (hvor gikk det hen forresten?), og testene skulle gjentas. Med 5% stigning og 6 km/timen forbrente jeg 150 kcal/km. (Et julebord blir da 20 km). De mente jeg skulle ha det brattere stigning enn i fjor. Etter vandring med 19% en stund, stemplet jeg inn for ikke å spy i pustemasken og for ikke å starte noen reise fra St. Olav til St. Peter.

Testen viste at blodtrykket var senket fra i fjor, og maksimalt oksygenopptak øket. Jeg tror det skyldes at jeg siste året har kunnet gå mer turmarsj enn før fordi den femte legen jeg ble sendt til i løpet av minst like mange år, fikk stoppet den daglige neseblødningen jeg har vært plaget med i årevis, og som medførte bilturer med blålys når kroppen kom i sjokk på grunn av lite blod og ekstremt lavt innhold av hemoglobin i skvetten som var igjen. De som har gått turmarsj regelmessig i årevis, har vel et blodtrykk som fastlegen er fornøyd med.

Og det er en fornøyelse å gå - selv for en pyse som meg når det gjelder temperatur - hvis vi får slike løyper som den vi gikk fra Tiller vg. skole 20. nov. Kropp og sjel nyter det. Da vi gikk langs Nidelva, og så gule gatelyst på andre siden gjenspeile seg i den blanke vannflaten, gikk tankene til van Goghs og Munchs friske gulfarver og til Dahls og Tidemands landskapsmalerier, men Guds frie natur overgår dem alle. Man kan bli religiøs av mindre.

Magnus

## ***I Turmarsjmytt 4/2013 ble Narvik Marsjklubb utfordret av Sortland Marsjklubb til å presentere Narvik Byvandring.***

PV 34 Narvik Byvandring ble åpnet 22. mai 2002 og PV 85 Ankenestråkket ble åpnet i april 2011.

Hittil er det registrert ca 6200 deltakere på PV 34 og 175 deltagere på PV 85 siden oppstarten. Totalt har 251 personer deltatt på våre to PV-er fra starten av. I 2013 har 61 personer registrert ca 500 deltagelser, herav 38 personer fra 19 ulike kommuner utenfor Narvik med ca 80 deltakelser.

Vi har premiering som er gratis. Premien er Glittertind glass med sandblåst merke etter 25 runder. Så etter 50, 100, 150 osv. Etter 6 utdelte glass, skifter glassmodellen og etter 6 nye glass, ny modell. Hittil bare en person fått mer enn 12 glass, Øystein Bredesen.

Med jevne mellomrom blir startlistene/startkonvoluttene samlet inn og registrert på regneark i PC. Vi har 5 og 10 km løyper. Vår

5 km er noe mer populær enn 10 km, den er noe flatere enn 10 km, bare 3-4 slakke motbakker og 2-3 slakke nedoverbakker. Første halvdel av 10 km har en del stigninger og nedoverbakker, men møter 5 km og følger den de siste ca 4,5 km. Begge løyper har samme utgang og målgang.

Det ligger løypebeskrivelse på norsk, engelsk og tysk og kart i koffert inne på Shell. Ankenestråkket, PV 85 som har 12,5 og 25 km løyper, har også start og mål her.

Vi vil utfordre Horten Marsjklubb til presentere sine PV'er.

Med hilsen  
Narvik Marsjklubb  
v/leder Pål W. Martinussen

*Foto: Øystein O. Strandback/Pål W. Martinussen/Åge Larsen*



*Vi starter PV-ene fra Shell, eneste bensinstasjon i bykjernen. Den ligger i Dronningens gt. 79, like ved Jernbanestasjonen og vegg i vegg med kjøpesenteret Narvik Storsenter. Sees fra E6 når du kommer nordfra. Narvik ble kjøpestad i 1902 da jernbanen fra Kiruna, Sverige var ferdigbygd og utskipningen av jernmalm fra Kiruna startet over havna i Narvik*



*Rett etter start på 10 km, står statuen "Svarta Bjørn". Statuen er et minnesmerke over alle rallarkokkene som sørget for mat til rallarne som bygde Ofotbanen. Svarta Bjørn var tilnavnet til den mest kjente av dem.*



*Oftbanen med stasjonen. Jernbanen fra Sverige ble bygget 1898 til 1902. Dette er ikke den opprinnelige stasjonsbygningen, men et nyere bygg.*



*Ved jernbanestasjonen står utstilt et gammelt dampdrevet skiftelokomotiv med navnet Bifrost.*



*Malmtog som frakter jernmalm for det nye selskapet Northland Resources, et kanadisk gruveselskap som tar ut malm i Kaunisvaara i Nord-Sverige. Dette selskapet startet utskipning av jernmalm over Narvik i 2013. LKABs malmtog er på 750 m. og det kreves derfor lange dobbeltsporet møteplasser for at trafikken kan avvikles.*



*PV-ens høyeste punkt. Fin utsikt over byen. Høyskolen til venstre og det store bygget på haugen nesten midt i bildet er sykehuset og nedenfor til høyre et grått hus, Idrettens Hus hvor de fleste av Narvik Marsjklubb's marsjer starter.*



*På tur langs 10 km ned til havna passerer en Sjømannskirken.*



*På tur til havna passerer også Narviks første posthus, i bruk 1893-1899.*



Rett etter det gamle posthuset passeres minnesmerke over de falne fra panskerskipene Eidsvoll og Norge som ble senket på havna 9. april 1940.



Pir 2 med vendepunkt for 10 km med kodeskilt på veggen av kaihuset. Ved kaia veteranbåten "Gamle Skogøy" som er under restaurering. Under navnet "Skogøy" gikk den i lokalfart mellom Narvik og Svolve fra 1953 til 1983. Båten ble funnet halv nedsunken i nærheten av Stockholm og ble reddet fra å bli til spiker i tolvte time og hentet til Norge vinteren 2011. Ble erklært verneverdig våren 2013. Restaurering skjer på dugnad av Skogøys venner.



LKABs utskipningsanlegg for jernmalm. Selve lastekaia utenfor billedkanten til venstre. PV-en følger den gata som ligger nærmest skrenten ned til anlegget. Like før de lyse rekkehusene til venstre, vender løypa mot høyre og går forbi høyhuset på bildet og fortsetter gjennom villabebyggelsen mot høyre.



Skulpturen Lekende barn og Nasjonalmonumentet Trinigon. Narvik-kunstner Trygve Thorsen laget Lekende barn, som sto ei stund utenfor Kunstnernes hus i Oslo. Espen Gangvik laget Trinigon som ble satt opp i 1995 i forbindelse med 50-års jubileet for slutten av 2. verdenskrig. Ved drosjene bak Trinigon møtes 5 og 10 km og fortsetter sammen videre.





*Hun har sittet i flere år og ventet.*



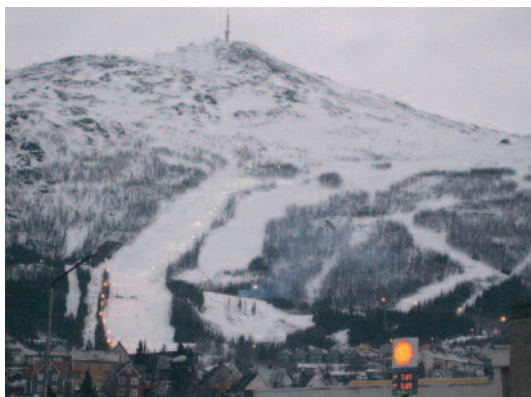
*Fra løypa ovenfor LKABs anlegg har en fin utsikt over havna. Her venter en malmbåt på å få komme til kai for å laste. I bakgrunnen Ankenes hvor PV-85 Ankenestråkket går. Ankenes alpinanlegg vises som et lyst parti i fjellsiden.*



*Løypa passerer kirka to ganger. Kirka ble innviet 16. desember 1925 og er bygd av naturstein fra et steinbrudd like utenfor byen.*



*Når en har passert siste kontrollpost og like før en svinger til høyre langs E-6, kan en se til venstre og få øye på Rallaren, en skulptur av Trygve Thorsen. Han står og ser over jernbanelinja og E-6 mot Svarta Bjørn som står på andre siden.*



*I det løypa når E-6 har en god utsikt mot alpinanlegget i Narvik. Her har det vært arrangert World Cup en gang. Utforløypa starter helt oppe ved "Linken", antennemasta på toppen. Vi ser også bak-siden av Shell og er snart i mål.*

# UT PÅ TUR?

Vittusen & 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



**Norges Turmarsjforbund**



## **Velkommen til Norgeslekene 2014 Steinkjer**



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.

**Fra 31. juli til 3.august.**

# Dagsprogram

Torsdag 31. juli kl 17.00	Offisiell åpning
Torsdag 31. juli Start kl. 18.00—19.00	Norgeslekenemarsjen Distanse 5 og 10 km
Fredag 1.august Start kl .09.30—10.30	Vikingmarsjen Distanse 5, 10 og 20 km
Fredag 1.august Start kl. 18.00—19.00	Jækttrampen Distanse 5 og 12 km
Fredag fra kl 20.00	Hyggekveld om bord i jekta Pauline
Lørdag 2. august Start kl. 10.00—11.30	Kristofer Uppdalsmarsjen Distanse 5, 10 og 20 km
Lørdag 2.august Start kl. 17.00—18.00	Otto Sverdruprunden Distanse 5 og 10 km
Lørdag 2.august	Festkveld
Søndag 3. august Start kl. 09.00—10.30	Steinkjermarsjen Distanse 6 og 11 km
Søndag 3. august	Avslutning kl 12.30

**Muligheter for både sykling og svømming! (Også IVV.)**

Alle marsjer starter fra  
Steinkjer Ungdomsskole,  
Gulbergaunet.

**NB! Programmet kan bli endret.**



# Kort historikk om Jekta Pauline

Jækttrampen, ble arrangert første gang i 1989. Steinkjer var i sin tid en jæktby, dermed navnet.

Pauline som jekta heter ble bygd i Steinkjer i 1897 og er den eneste av sitt slag som er igjen. Den har hjemmehavn i Kjerkesvågen på Inderøy.

Frem til 1915 seilte den i kystfart mellom Trondheim - Arkhangelsk og Bergen med trelast, handlesvarer og fisk.

I 1915 ble "Pauline" omdøpt til "Nævra" og gikk nå i fart på Trondheimsfjorden og på Fosen med blant annet trelast, kalk og klippfisk. Omkring 1950 ble fartøyet solgt igjen og i 1952 ble jekta sterkt ombygd på Hitra.

Deretter gikk fartøyet i flistrafikk mellom Namsos, Innherred og Ranheim papirfabrikker. I 1972 ble "Nævra" solgt nok en gang og gikk i ordinær kysttrafikk inntil 1978, da fartøyet ble lagt i opplag i Harstad.

I 1979 ble fartøyet kjøpt av Steinkjer Museum og ble restaurert. Fartøyet eies i dag av Stiftelsen Egge Museum.

Kilde og foto: Jekta Pauline. [www.eggemuseum.no](http://www.eggemuseum.no)



## Litt om oss—Steinkjer Turmarsjforening

Vi har jobbet for bedre folkehelse i Steinkjer i over 30 år. Det var i sin tid NSBs bedriftsidrettslag som tok initiativet til å danne turmarsjforeningen i Steinkjer og året var 1982. Foreningen har hele tiden vært tilknyttet Norges Turmarsjforbund og har gjennom tidene holdt folk i form med sine mange turmarsjer i distriktet. Vi er også blant arrangørene av Sagamarsjen og Oftenåsen opp. Vi arrangerer sommer- og vinterserie i tillegg til en rekke marsjer året i gjennom. Foreningens medlemmer er en flott dugnadsgjeng som alltid stiller opp!

## OVERNATTING I STEINKJER OG OMEGN

Quality Hotel Grand, Kongens Gate 37.	Tlf 74 16 47 00
Best Western Park Hotel, Gamle Kongeveg 47.	Tlf 74 14 11 00
Guldbergaunet Camping, Elvenget 34.	Tlf 74 16 20 45
Sannan Hotell, Sersjantveien 11.	Tlf 95 24 69 04
Føllingstua Camping, Haugåshalla 6.	Tlf 74 14 71 90
Jæktvolden Fjorhotell, Inderøy.	Tlf 74 12 47 00
Koa Camping, Inderøy	Tlf 74 15 44 71



For mer info: [http://home.lyse.net/hamvold/www\\_docs/](http://home.lyse.net/hamvold/www_docs/)  
Eller: <http://turmarsjforbundet.no/>

Telefon: 741 56 376  
E-post: [haralkv@online.no](mailto:haralkv@online.no)



Steinkjer 2014

## Bli med Norges Turmarsjforbund til Norgeslekene 2014

### Tur til Norgeslekene i Steinkjer

30. juli – 04. august

I år arrangeres Norgeslekene i Steinkjer og ved Steinkjer Turmarsjforening.

De tilbyr aktiviteter for folk i alle aldre og har mange fine løyper å tilby. Det skal være mulighet for alle å delta forteller leder Harald Kvam. Det blir mulighet for både sykling og svømming under oppholdet. Alle marsjene starter fra Steinkjer Ungdomsskole. Vi starter ved med en hyggelig busstur fra Oslo til lekene med retur samme vei.

#### REISEFAKTA:

**Avreise Oslo:** 30.07

**Varighet:** 6 dager

**Pris fra kr:** 7490

#### Prisen inkluderer:

- Turbuss inkludert bompenger
- 2 overnattinger dobbeltrom, Rica Skifer Hotel, Oppdal
- 3 overnattinger dobbeltrom, Best Western Tingvold Park Hotel
- 5 frokoster
- 5 middager
- Reiseleder Norges Turmarsjforbund
- Buss tilgjengelig innen kjøre- og hviletid bestemmelsene

#### Tillegg:

- Enkeltrom kr. 2100
- Drikke til måltider
- Lunsjer – nistepakker

#### Dag 1

##### Oslo – Oppdal

Avreise fra Oslo til avtalt tid Turen går vi E-6 med mulighet for påstigning underveis. Vi overnatter i Oppdal. Felles middag.

#### Dag 2

##### Oppdal – Steinkjer

Avreise etter frokost til Steinkjer og vårt hotel, Best Western Tingvold Hotel. Offisiell åpning av lekene kl. 17.00 og Norgeslekenemarsjen.

#### Dag 3

##### Vikingmarsjen og Jækttrampen

Frokost og middag.

#### Dag 4

##### Kristoffer Uppdalsmarsjen og Otto Sverdruprunden

Frokost og middag.

#### Dag 5

##### Steinkjer – Oppdal

Avslutning av lekene kl. 12.30 og vi kjører mot Oppdal for middag og overnatting.

#### Dag 6

##### Oppdal – Oslo

Frokost før avreise mot Oslo.

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



Alle marsjene  
gir IVV-  
stempling!

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



## Julemarsj på Hadeland

*Tekst og foto: Sverre Thorstad*

Hadeland Marsjklubb arrangerte 2. juledag sin tradisjonelle julemarsj. Været var ikke det beste, litt regn og vind skapte en usikkerhet for de som skulle ut å gå. Men alt gikk bra i de to løypene på 5 og 10 km. Inne var det gode vaffer og mye annet godt.

Christian Brovold kommer fra Stjørdal og

hadde en liten juleferie på Hadeland for å besøke kjente, og det passet godt med en julemarsj på Granavollen. Han forteller at han hadde gått en del marsjer for noen år siden, og nå begynner lysten å komme tilbake. Han hadde en fin tur i dag.



*Sindre og Isabel Åserud er flinke til å være med på marsjene*



*Thorfinn Aakerlund var løypesoper denne gangen.*



*Leder i klubben, Leif Rustad*



*Christian Brovold*



***Gedigne krystallpremier i  
GLOBE SERIEN til den eller de som har  
gått langt i din klubb***



Disse leveres i gaveeske og kan også leveres med sandblåst motiv, tekst eller skilt med gravering på krystallfoten som gir et tillegg i prisen.

Vi gir klubbene tilbud på å kjøpe etter følgende kriterier :

- " 1 gang rundt jorden " 40 000 kilometer kr. 600.- inkl. mva.**
- " 2 ganger rundt jorden" 80 000 kilometer kr. 700.- inkl. mva.**
- " 3 ganger rundt jorden" 120 000 kilometer kr. 800.- inkl. mva.**

Dersom det er interesse for å hedre ett eller flere medlemmer i din klubb som kommer innenfor en av disse kriteriene så er det bare å kontakte Forbundskontoret på tlf. 67 90 55 36 eller skriftlig via vår e-postadresse [ntf@turmarsjforbundet.no](mailto:ntf@turmarsjforbundet.no)

Med vennlig hilsen Norges Turmarsjforbund  
Per Ivar Lanesskog  
Daglig leder

# PV i Bibione, Italia

## Percorso circolare permanente, IL FARO.

For andre gang var vi klare for PV i Bibione, Italia. Den største utfordringen var å finne start. På hjemmesiden og i terminlista var adressen Piazza Mercato. Dette er en stor åpen plass med en bussterminal, en politistasjon og et tivoli. Ingen her viste noe om vår PV. Like før vi gav opp fant vi ei pil med pv merking. Fulgte da løype motsatt i håp om å finne start, og det gjorde vi.



Det var Bar Silvia, der starten var sist vi var det og har vært der hele tiden. Dama bak disken kjente til hele systemet, så det var bare å legge i vei.



Løypedele var rett utenfor døra til baren. Vi valgte 18 km. Denne tok oss helt ut til Sydspissen i Bibione.



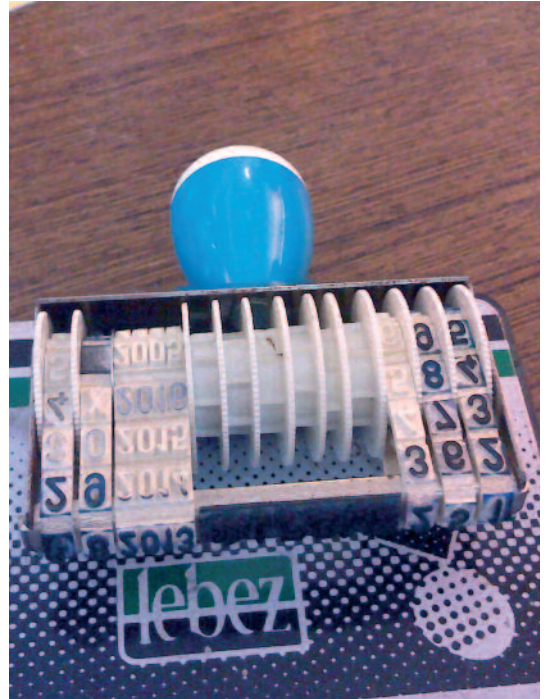
Herifra ble det strandpromenaden igjennom hele Bibioe, litt uti skogen og fram til fyret EL FARO.



Så ble det mer skog, flotte aleer med trær før vi igjen var inne i byen. Løype er godt merket.



Snart traff vi på den siste km-merkingen.



Her fikk vi utlevert stemplet. Litt annerledes enn våre IVV stempel.



Dette er en fin tur som anbefales hvis dere er på disse kanter.

Anne og Bjørn



Og målet var i sikte. Måtte tilslutt runde en kanon og på andre siden av denne var mål.

## - Det er alltid kult å vinne!

For 16. året på rad ble Jentegangen arrangert og til tross for litt guffent vær, var det mange blide jenter som mosjonerte tirsdag.

Først var det en kort oppvarming i Stordals-hallen, før de 150 oppmøtte gikk i gang med jentemarsjen.

- Jeg synes Jentegangen er veldig bra. Jeg deltar for første gang, men synes det er bra at folk kommer seg ut og får trent litt, sier Elida Haugen (14) som deltok med venninnen Maria Kasprzycka(14).  
- Hvordan går det i dag da?



- Vi skal komme først. Det er alltid kult å vinne! Selv om det ikke blir tatt tid i dag, er det likevel kjedelig å komme sist, sier jentene og ler.

Noe for enhver

Jenter og damer i alle aldre deltok. Noen med barnevogn, andre med stokk eller hunden i bånd.

Elsa Haukås og Anne-Marie Hansen har deltatt siden Jentegangen ble startet.

- Jeg har gått fordi jeg liker det og synes at det er skøy. Også er jeg med i turnmarsjgruppa, sier Elsa Haukås.

Denne gang deltok det litt færre enn i fjor, da det var 210 personer som gikk.



Det er sjansespill med været, kombinert med at dagens jentegang kolliderte med flere andre arrangementer. Til tross for at det var litt surt og kaldt, må vi si oss godt fornøyd med dagen. Folk var kjempeblid og kommer glade, selv om de har litt regn i håret, beskriver arrangør Åshild Movik, styreleder i Turmarsjgruppa i IK Grand Bodø,

Deltakerne kunne velge mellom en løype på fem eller ti kilometer.

# Stomperudmarsjen 2013

*Tekst og foto: Sverre Thorstad*

Stomperudmarsjen ble til aller først på 1980 tallet. Marsjen eies og arrangeres av Sørums IL. Start og mål er klubbhuset ved idrettsplassen på Lørenfallet. Det er løyper på 5-11 og 23 km. 5Km er en tur/retur løype

, en fin tur for de som ikke ønsker å gå så langt. De to lengste er velkjente løyper med felles rasteplass på løypas høyeste punkt. I årets marsj var det 7 stk. som gikk den lengste løypa. Totalt startet det 90 stk.



*Knut Stunner har alle 32 marsjene*



*Olav Berg, Ukjent, Anne Haugstulen*



*e Yrill Nilsen og «cara» på vei til mål*



*Øyvind Andersen har alle 32 marsjene*



*Astrid Wilberg var fornøyd med arrangementet. Det ble 90 stk. Kanskje det skulle vært en til.*

## Skeidarmarsjen 40 år

*Tekst og foto: Sverre Thorstad*

Ski tur og marsjforening arrangerte Skeidarmarsjen for 40. gang, 21 september, med start og mål fra Ski ungdomsskole. Marsjen er med i den Nordiske Vandrebukett. Løypene var på 5-11 og 23 km. Det var fint marsjvær som møtte de 98 deltagerne i årets jubileumsmarsj. Brumunddal Turmarsjforening arrangerte

busstur til Ski, og stilte med 28 deltagere. Steinkjer Turmarsjforening var også representert i marsjen. Noen av disse var på gjennomreise til Tyskland for å gå marsjer og PVer det nede.

Turmarsjnytt gratulerer med de første 40 år, og lykke til videre!!!



*Jarle Stunner har gått sin 10. Skeidarmarsj og fått sin velfortjente premie*



*Harald Hoff er ferdig med sin 11 km*



*Johan Torgersen er på vei ut i løypa. Han går sin 12. Skeidarmarsj*



*Even fra Brumunddal er i fin form til Prøysemarsjen*



*4 jenter fra Nord Trøndelag. Fra venstre: Mary Benum, Jorun Malmo, Tove Aa. Lonås, alle fra Steinkjer. Foran Eli Iren Skaanes, fra Verdal*

## Internasjonalt i Sjusjøvannet rundt.

*Tekst og foto: Sverre Thorstad*

Chaynda Khamthui er født og oppvokst i byen Nong Phai i Thailand. Hun traff Anne Simensen fra Hamar i 2011, med kom til Norge først i april 2013 og bor på Ridabu ved Hamar. Hun satser på å lære det norske språket. Hun har noen småjobber ved siden av.

Hun gikk sin første 10 km i dag rundt Sjusjøvannet sammen med Annar. Hun forteller at hun plukket noen blåbær langs løypa. Den norske naturen er noe helt annen enn den i Thailand. Der er det mange farlige slanger og dyr. Hun og Annar hadde en fin tur, syntes hun. Han er jo mye flinkere å gå en meg.



*Annar og Chaynda*

# Turmarsjhelg - 4 marsjar

---

*I VAKRE HORNINDAL i NORDFJORD 23 -25 mai 2014*

- VETESTOVEMARSJEN -
- JUBILEUMSMARSJ 50 -
- KJØSAHALSEN KV.VANDRING -
- HONNDALSMARSJEN -

DETTE ER SISTE ÅRET MARSJANE BLIR ARRANGERT. DERFOR : NYTT SJANSEN TIL Å VERE MED PÅ MARSJAR I SOGN OG FJORDANE DETTE ÅRET.

VELKOMMEN TIL ALLE TURMARSJARAR !

OVERNATTING: BU GODT OG BILLEG PÅ BEST WESTERN RAFTEVOLD'S HOTEL







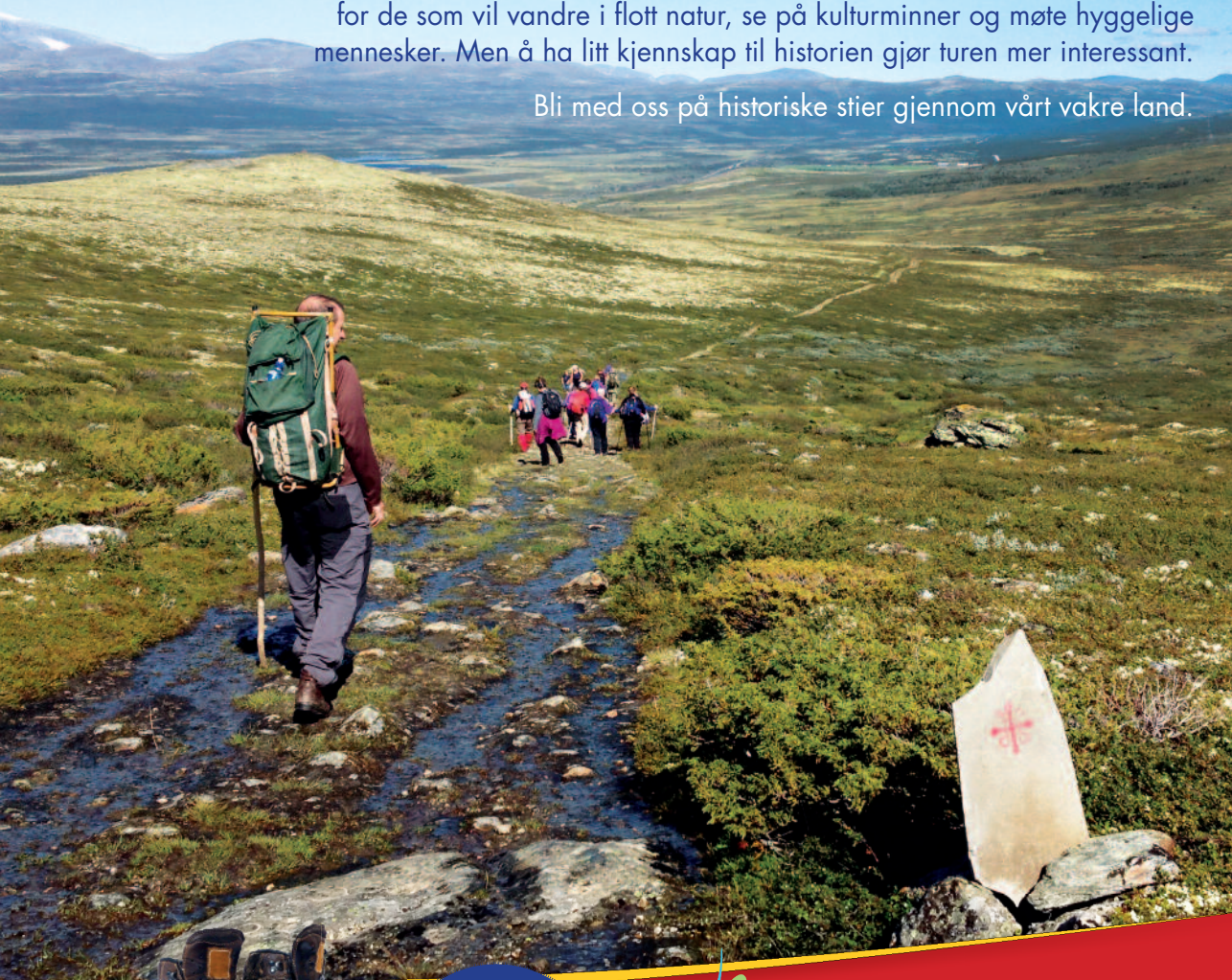
Oslo – Nidaros

## Bli med Norges Turmarsjforbund på Pilegrimsleden

### Vandring i mektig norsk natur

Pilegrimsleden er tråden som binder historien, landskapet og kulturminnene sammen. Pilegrimene i middelalderen gikk hele veien til Nidaros, og det var Olav den Helliges skrin i Nidarosdomen som var det store målet. I dag har en pilegrimsvandring flere tema. Den er like mye for de som vil vandre i flott natur, se på kulturminner og møte hyggelige mennesker. Men å ha litt kjennskap til historien gjør turen mer interessant.

Bli med oss på historiske stier gjennom vårt vakre land.



Alle marsjene gir IVV-stempling!



**active**travel

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

NORWAY AS



## Program

### Dag 1

#### Oslo – Granavollen

Vi starter vår reise i Middelalderparken i Oslo, Gamlebyen. Pilegrimsleden starter ved ruinene i parken vitner om kirkens og kongens makt i middelalderen. Her står den første milesteinen som forteller at det er 643 km til målet, Nidarosdomen i Trondheim. Videre til Bønsnes kirke ved Tyrifjorden. Deretter til pilegrimssenteret på Granavollen og omvisning i Søsterkirkene. Overnatting på Hotel Hadeland. Felles middag.

### Dag 2

#### Granavollen – Hamar

Herfra starter vi vår vandring mot Nidaros, Granavollen til St. Petri, Brandbu, Blokhus og til Einavollen. Her venter vår buss og vi reiser videre til Hamar hvor vi tar en stopp ved Domkirkeodden. Vi får en omvisning og en minikonsert før vi kjører til Pilegrimssenteret hvor vi stempler våre pass. Overnatting på Hamar Vandrerhjem, Vikingskipet Vandredistanse: 23 km.

### Dag 3

#### Hamar – Dale-Gudbrands Gard – Vinstra – Dombås

Turen går videre oppover Gudbrandsdalen til Hundorp og Dale-Gudbrands Gard. Her starter dagens vandring, Turen bringer deg i nærkontakt med nasjonalt verdifulle kulturlandskap, historie og kulturminner langs Pilegrimsleden. Vi vandrer på strekninger langs varierte og delvis kuperte historiske veifar. Ved Vinstra venter bussen og kjører oss til Dombås for overnatting og middag. Vandredistanse: 14 km.

### Dag 4

#### Budsjord – Fokstugu – Dovre

1 dags starter vår vandring ved Budsjord. Turen starter med en ganske stigning opp mot Dovre. Passeringen av Dovrefjell var en krevende og farefull strekning for pilegrimene. Leden følger den gamle kongeveien forbi bønnealteret og allmannsrøysa. Ved Fokstugu venter bussen og vi kjører til Dovregubbens Hall for overnatting. Vandredistanse: 14 km.

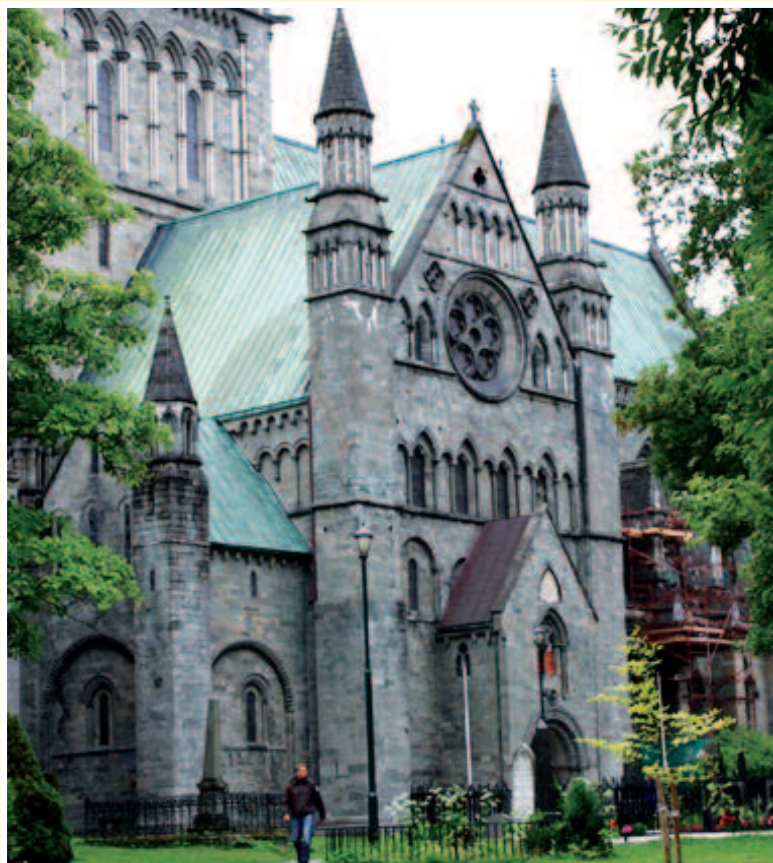


Foto: Pilegrimsenter Dale-Gudbrand

## **Dag 5** **Hjerkinn – Kongsvoll – Oppdal**

Pilegrimsleden følger den gamle Kongeveien over Hjerkinnhø, turens høyeste punkt 1288 m.o.h. med flott utsikt mot Snøhetta og Rondane. Vi passerer portalen som ble reist til kongens signingsferd. Ved Kongsvoll Fjellstue venter bussen og kjører oss til Oppdal og Rica Skifer Hotel for middag og overnatting.  
Vandredistanse: 15 km.

## **Dag 6** **Oppdal – Skaun kirke – Heimdal**

Dagens vandring starter ved Skaun kirke. Vi passerer Husaby, gården hvor Einar Tambarskjelve bodde i 1030, da slaget sto på Stiklestad. Husaby er kanskje mest kjent fra Sigrid Undsets roman om «Kristin Lavransdatter». Kristin gikk sin første pilegrimsvandring til Nidaros fra Husaby. Videre passerer vi Skaun Bygdemuseum, før vi følger den gamle ferdselsveien videre mot Trondheim. Etter en stund åpner landskapet seg og vi ser Trondheimsfjorden. Vi går ned til Buvika. Vel

nede ved fjorden venter vår buss og kjører oss til Heimdal og til Quality Hotel Panorama for middag og overnatting.  
Vandredistanse: 17 km.

## **Dag 7** **Heimdal – Kastberget – Nidaros**

Bussen kjører oss til Kastberget og vi tar fatt på siste vandring inn til Nidaros. Vi starter i skog, før vi nærmer oss Trondheim og Nidaros. Siste etappe går i gater på vei. Vi får en omvisning i Nidarosdomen før vi spaserer til Rica Baklandet Hotel for overnatting. I kveld samles vi til avskjedsmiddag etter en hyggelig uke på vandringen til Nidaros.  
Vandredistanse: 17 km.

## **Dag 8** **Trondheim – hjemsted**

Vi spiser en god frokost og sier takk for turen med mange nye opplevelser langs pilegrimsleden. Individuell hjemreise.



### Avreise Oslo:

15.06

### Varighet:

8 dager

### Pris fra kr:

11700

### Prisen inkluderer:

- Turbuss
- Alle bompenger
- 1 overnatting dobbeltrom Hotel Hadeland
- 1 overnatting dobbeltrom Hamar Vandrerhjem
- 1 overnatting dobbeltrom Dombås Vandrerhjem
- 1 overnatting dobbeltrom i leiligheter, Dovregubbens Hall, Dovre
- 1 overnatting dobbeltrom Rica Skifer Hotel, Oppdal
- 1 overnatting dobbeltrom Quality Hotel Panorama, Heimdal
- 1 overnatting dobbeltrom Rica Baklandet Hotel, Trondheim
- 7 frokoster, 7 middager, 1 lunsj, 6 nistepakker
- Kaffe med «noko attåt» på Pilegrimssenteret i Oslo
- Pilegrimspass og pin
- Entré Domkirkeodden med lokalguide
- Entré Nidaros med lokalguide
- Minikonsert Domkirkeodden
- Lokalguider
- Reiseleder Norges Turmarsjforbund

### Tillegg:

- Enkeltrom kr. 1280
- Drikke til måltider

**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**



**Alle marsjere  
gir IVV-  
stempeling!**



## Just One Minute!

### One-minute Volkssport news

[Editor](#)

[IVV Office](#)

[IVV Web Site](#)



Welcome to Just One Minute!, a news bulletin published to give IVV members headlines, important dates and reminders. More complete details will be published in the next issue of World Report.

60

Friday, Jan 31, 2014

Number 011

#### Latest News

1. At the beginning of a New Year, it would be helpful if all [National](#) and [Direct Members](#) were to check their information on the IVV website and advise the IVV Office of any changes in names, contact information, or addresses (email, website information). 50
2. Have you seen the new menu button on the IVV website? Clicking on '[Search for IVV Events](#)' will take you to a listing of all IVV member countries where you may link to their information for Permanent Trails and / or Scheduled Events in 2014. Website visits have increased 20% since mid-December. Important updates have recently been made by Japan and Luxembourg. Some 42 IVV National and Direct members have contributed their printed information, or you may link to their websites.
3. IVV database update: work on developing the new online database of Permanent Trails and Scheduled Events has begun. A more detailed outline of the process and development schedule will soon be sent to IVV members. Vice-President Fawcett will soon ask for volunteers to share their electronic data for 2014 so testing may begin in March. Member countries that decide to participate in this early stage will have a direct influence on the end product. A full presentation will be made at the IVV Congress in September in Hamburg, and the online database is expected to open on Dec. 1, 2014. 40
4. To date, no IVV member has yet applied for the 2016 IVV Congress nor the 2017 IVV Olympiad. See #1 below for deadlines. 30
5. New awards for World Cup program: The IVV program World Cup is very successful. It requires two IVV events each in three different continents and two IVV-Olympiads. There are walkers who have done the program twice, or even a third time. As tribute and new award for the program, there are new caps, labelled "World Cup II" or "World Cup III". Pictures will be available in the next World Report and on the IVV website '[World Cup](#)' [information page](#).

#### Important dates and deadlines

1. The following important dates relative to the September Congress in Hamburg have been announced by the IVV office: (i) Submission of Motions: May 18, 2014; (ii) Submission of names of Delegates by member country: July 1, 2014; (iii) Applications for next Congress of Delegates 2016: July 1, 2014; (iv) Applications for IVV-Olympiad 2017: March 18, 2014; (v) Entry Deadline and Hotel IVV-Congress of Delegates in Hamburg: May 19, 2014. 20
2. The date for the second '[Europiade](#)' has been set for June 20 - 22, 2014 in [Marostica](#) and [Breganze](#), Italy.
3. The location of the next IVV Congress of Delegates will be in [Hamburg, Germany](#) September 18 - 21, 2014. 10
4. IVV-Asia has announced that the second Asianpiad will take place Nov 1-3, 2014 in [Higashi-Matsuyama](#), Saitama, Japan. This city has been twinned with [Nijmegen](#) in the Netherlands since 1996. **Update:** M. Kawauchi, President of the Japan Volkssport Association, wishes to announce the following program details: the Asianpiad will be held in conjunction with the Japan IML Three-Day March. The venue will be the Matsuyama Daiichi Elementary School, in Higashi-Matsuyama City, Saitama Prefecture, Japan. Events will include Walking (5, 10, 20, 30, and 50km (all days), Cycling (14, 28km) and Swimming, Aqua walking (300, 500, 1000m).
5. [Chengdu, China](#) was chosen at the recent Congress of Delegates for the location of the 2015 Olympiad. The date has been set for September 26-29, 2015. Official city government link [here](#). 0

**Velkommen til**



*De nye*  
**DOVRE-  
MARSJENE**

**Vi feirer 20 års jubileum**

27 - 29 juni 2014

Bygdemarsjer

Fjellmarsjer lørdag og søndag  
i naturskjønne omgivelser

Gratis startkontingent m/ medalje for barn opptil 15 år



Påmelding fjellmarsjer - helst kvelden før

**Opplysninger: Dovre Marsjklubb**

Roy Moen - Hansen, Grethe Haugerud,  
2662 Dovre

E-mail: [roy@roys-rengjoring.no](mailto:roy@roys-rengjoring.no)

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

[www.vandrebuketten.com](http://www.vandrebuketten.com)

Tlf. 61 24 23 02 /

95 11 27 87

Facebook/DeNyeDovremarsjene



Tilsluttet:  
Norges Turmarsjforbund - og  
Det internasjonale folkesportforbund - IVV



## AVLYSNING

Ekelandvandringen 7. juni og Pilegrimsvandringen 8. juni på Røholt er lyst.

### PV 20 Slemmestadrunden

Bærum turklubb overtok ansvaret for Slemmestadrunden i 2013. I løpet av det siste halvåret er sommerløypa lagt om. Klubben har forsøkt å unngå de bratteste bakkene. Start og innkomst er som tidligere på Statoil ved Slemmestad. Første del av runden følger stort sett Kyststien mot Vollen. Her krysser den Slemmestadveien ved en undergang og fortsetter et lite stykke tilbake før den går til høyre opp Linlandveien og videre

på lysløype, småveier og stier. Runden er småkupert. Underveis passerer man et vanntårn før man etter hvert kommer tilbake til Statoil. Den er fortsatt omtrent 11 km lang.

Den nye runden åpnes offisielt etter påske.

Opplysninger ved  
Kjell Myhren, tlf 90502982.

### PV 12 Bæreia rundt

Som mange sikkert har fått med seg har vi endelig greid å få til en gjenåpning av denne vakre turen rundt Bæreia. Åpning 1. mai 2014.

2 Startstedet er IKKE Bæreia Veteransenter, men KAIA - naustet nede ved vannet.

Arr.:

MEN det har sneket seg inn noen Finnskogsledens Tur og vandreforening feil i Terminlisten 2014;

1 Det er IKKE 03-OS som er riktig fylke, men 04-HE

Opplysninger : Anders Johan Pedersen.  
Mob: 922 10 037



Høst på Viste rundt PV 25



## Sverres portretter

av Sverre Thorstad

### Bjørn Henrik Wernberg

Tekst og foto: Sverre Thorstad



Bjørn Henrik

Bjørn Henrik er født 20. juni 1946 på Rena i Åmot Kommune i Hedmark Fylke, og bodde her til 1954. Flyttet til Julussdalen og bodde her til 1957. Julussdalen er ett mindre dalføre i Elverum og Åmot Kommuner. Flyttet så til Nybergssund i Trysil i 1957 og bodde her til 1963. Bjørn Henrik gikk i barneskolen i Nybergssund. Han var ikke noe barnestjerne innen idrett, men han fulgte veldig godt med på hva Maier, Kuppern og Hjallis foretok seg.

Bjørn Henrik tok realskole i forsvaret og stedet var Trondheim. Befalsskolen tok han på Haslemoen i Solør som var på 1 år. Fra 1966 til 1978 var han på Setermoen i Bardu kommune som befal i feltartilleriet. Fra 1978 tjenestegjorde han på Haslemoen i 5 år. Deretter var han på Ski i 4 år i feltartilleriet. Så kom turen til Terningmoen ved Elverum hvor han avsluttet sin militære karriere etter 15 år.

Bjørn Henrik kom inn i turmarsjmiljøet godt voksen, men har fått med seg utrolig mye. Kan ta med 3 Ol, Val Gardena, Estland og Tyrkia. I tillegg har han gått marsjer i 18 land. Island,

Færøyene, England, Scotland, Russland. Alle de Baltiske stater, Tyskland, Frankrike og Norden. Hva som fikk han til å begynne med turmarsj er flere ting. Noe kommer fra det militær. Mange folk i nærmiljøet, og han nevner spesielt Randi og Kjell Soløst fra Nord-Odal som har betydd veldig mye for han.

Det var Bjørn Henrik som startet Våler Turmarsjforening i 2005. Haslemorunden, Vålertrimmen og Vålertråkket, er hans verk. Når det gjelder Vålertråkket, PV 52, hadde han opprettet rasteplass i sin egen hage det han bygde hus i 1980. Denne ble etter en tid tatt bort.

Bjørn Henrik er en allsidig mann. Han har vært ansvarlig redaktør for Våler Nærradio i 24 år. Han husket veldig godt at han intervjuet skøytekonen «Hjallis» to ganger, den siste i 1994.

Bjørn Henrik har hatt stor interesse for fotball, og ble etter hvert et kjent ansikt i Våler. Han var fotballtrener i Våler i 28 år, fra 1980 til



Bjørn Henrik i Studio.



2009. Våler er ett lag som holder til i 5. div, med enkelte avstikkere til 4.divisjon.

Bjørn Henrik liker å komme ut blant turmarsjfolket, han vi holde på med dette så lenge han orker, sier han. Samarbeidet med andre klubber er noe han liker veldig godt. Han er glad i å reise, og han var med på forbundets tur til Kypros.

Bjørn Henrik forteller at det som var Solørmarsjene for noen år siden, kommer tilbake under navnet Glomdalsmarsjene. Han er en av flere pådrivere i den gledelige saken. Det er 9 marsjer som skal arrangeres på forskjellige steder mellom Kongsvinger og Elverum.

Takk for at jeg fikk komme å besøke deg og kona i Øvrebårdveien!!!

## Statistikk

Arrangement	2012	2013
PV	18733	14052
RV	1403	134
TI	607	434
Tur orientering		
Ordinære	22695	19150
Sommerserien	10948	10042
Høstvandringen	677	489
World walking day	390	483
Vinterserien		
Sommertrimmen	290	768
Julemarsjen	618	2361
Vårsleppet	501	683
Rosa sløyfe marsj	1151	620
Gå for åpenhet	491	433
Totalt	58504	49649



## PV 93 – WALKIN' OSLO CENTRAL

Ny PV i Oslo, med start fra Vandrehjemmet i Kongens

Oslo Vandrehjem Central, var klare til å ta i mot deltakere på sin PV i Oslo den 13. januar, med løyper på 5 og 10 km .

Beskrivelse og info får du ved å henvende deg i resepsjonen.

Åpningstider er 0800 - 1500  
(evt. ring for andre tider)

Løypene er fine for alle som vil se seg rundt i Oslo by.

Du kan ta avstikkere til mange kjente

attraksjoner/severdigheter i store deler av sentrum i byen. Og/eller gå på kafé, shoppe eller bare sitte og nyte byens liv og røre.

På vandrehjemmet kan du overnatte og fortsette vandringen dagen etter.



Du får rabatt på overnatting - så meld deg inn i Norske Vandrehjem.





Per Ivar  
Lanesskog

## Vi på kontoret

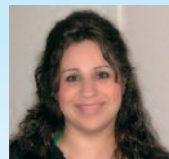
Alle henvendelser til kontoret kan sendes til:

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:

Hamar Vandrerhjem Vikingskipet

Halden Vandrerlag

Flisbyen Turmarsjklubb

Baksjøløpet

Våganes Fotballklubb

Medl.nr.:

797

798

799

800

801

Fylke:

HE

ØS

AK

HE

RO

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

**Kontrollene av IVV bevisene vil nå innskjerpes.**

## Kalender for 2014 - VIKTIGE DATOER

### 1. Halvår:

Vinterserien 2013/2014

1. november 2013 – 31. mars 2014

Medalje bestilles hos region-/serieleder

senest 31. mars 2014.

Årets motiv: Rev

Turorientering

*Nye arrangører:*

Innsendelse av opplegg for godkjenning og fastsettelse av antall stempler senest

31. mars 2014

*Tidligere arrangører:*

Bekreftelse på at tur-o også skal avholdes i 2014 sendes innen 31. mars 2014.

V rsleppet

Fra 12. april til 14. mai.

Påmelding innen 15. mars.

Årets motiv: Blåveis

Grunnlovsvandringen 2014

1. mai 2014 – 31. mai 2014

Påmelding innen 1. april 2014

Årets motiv: Eidsvollbygningen

WORLD WALKING DAY

Onsdag 2. mai eller påfølgende helg.

Påmelding innen 15. april.

Turmarsjnytt nr. 2/14

Nr. 2 sendes ut i uke 22, fra 27.mai

Deadline for stoff: 6. mai.

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

Terminliste ? Turmarsjer i Norge  
2014  
Foreløpig liste fra NTF med  
detaljopplysninger sendes ut senest i uke 31.  
Tilbakemeldingsfrist for opplysninger

## 2. Halvår:

Høstvandringen  
Fra 25. august til 24. september.  
Påmelding innen 1. august.  
Årets motiv: Rognebær

Vinterserien 2013/2014  
1. november 2014 – 31. mars 2015.  
Påmelding innen 1. september.  
Årets motiv: Rev

Turmarsjnytt nr. 3/14  
Nr. 3 sendes ut i uke 36, fra 2. september.  
Deadline for stoff. 12. august.

G FOR PENHET  
Uke 41, 8. – 14. oktober  
(med forbehold om endring av uke)  
Påmelding innen 5. september.

ROSA SLIFVEMARSJ  
I hele oktober.  
Påmelding innen 1. september.

Terminlisten ?  
Turmarsjer i Norge 2015  
Sendes ut i uke 50, fra 9. desember.

Turmarsjnytt nr. 4/14  
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.

## INTERNASJONAL KALENDER 2014

Som tidligere annonsert vil det ikke bli  
utstedt en 2014 utgave av "International  
World Report" ( Internasjonal kalender) i  
papirform.

Imidlertid er det igangsatt et arbeide fra  
IVV sentralt om å erstatte denne med en  
elektronisk online versjon for 2015. Dette  
er et omfattende prosjekt som vil kreve  
omfattende forberedelser og koordinering  
fra samtlige IVV - medlemsland hvor også  
vi er involvert. Dette arbeidet vil bli utført  
i løpet av 2014.

Dersom det er spørsmål om turer interna-  
sjonalt i løpet av 2014 bes samtlige

medlemmer gå inn på websiden:  
[www.ivv-web.org](http://www.ivv-web.org)

Det vil det bli tilført en ny applikasjon til  
Deres hjemmeside og så snart den er til-  
gjengelig vil vi informere om dette.

Besøk vår NETTBUTIKK på  
[www.turmarsjforbundet.no](http://www.turmarsjforbundet.no)  
eller se de neste 4 sidene  
og  
kontakt oss direkte



# Nå kan du handle produktene i nettbutikken direkte fra forbundskontoret **Kontakt oss direkte!**



Tlf. 67 90 55 36. Fax 67 90 91 44 - E-post: [shirin@turmarsjforbundet.no](mailto:shirin@turmarsjforbundet.no)  
Porto og ekspedisjonsgebyr kr. 95.- per ordre innen Norge kommer i tillegg.

## T-skjorter, bomull

### Original T-Shirt, bomull



Lys grå - 1000



Rød 1014



Sort 1007

Str. S - M - L - XL - XXL - XXXL - XXXXL

**Pris: kr 105,00**

#### Beskrivelse:

Bomulls t-skjorte som er forkrympet, rundstrikket og med doble sømmer i hals, ermer og linning. 4-lags halsribb og forsterkningsbånd i nakkesøm fra skulder til skulder. NTF logo på venstre bryst.

## Tekniske T-skjorter, polyester

### Teknisk T-Shirt, polyester



Blå 1028



Rød 1021

Str.:

S - M - L -

XL - XXL -

XXXL - XXXXL

**Pris: kr 124,00**

**Beskrivelse:** Kroppsnær t-skjorte med en optimal blanding av CoolDry og Polyester. Myk, lett og behagelig med gode fukttransporterende egenskaper. Føles lett på kroppen, og holder deg tørr og avkjølt under varme sommerdager. Tilsatt antibakterielt middel for å hemme luktutvikling. Leveres med NTF sin logo på venstre bryst.

## Trimmy og Trimmeline T-Shirt til barn



Grå 1065



Blå 1072



Rød 1071



Sort 1068

Str.: 4 - 6 år, 8 - 10 år, 12 - 14 år

## Trimmy og Trimmeline T-Shirt til barn



Blå - 1100



Rød 1097



Sort 1103

Str.: 4 - 6 år, 8 - 10 år, 12 - 14 år

## Trimmy og Trimmeline T-Shirt til voksen



Grå 1035



Blå 1056



Rød 1049



Sort 1042

Str. S - M - L - XL - XXL - XXXL - XXXXL

## Trimmy og Trimmeline T-Shirt til voksen



Blå - 1074



Rød 1081



Sort 1088

Str. S - M - L - XL - XXL - XXXL - XXXXL

**Pris: kr 117,00**

#### Beskrivelse:

Bomulls t-skjorte som er forkrympet, rundstrikket og med doble sømmer i hals, ermer og linning. 4-lags halsribb og forsterkningsbånd i nakkesøm fra skulder til skulder. NTF logo på venstre bryst og Trimmy og Trimmeline trykket på brystet.

**Pris: kr 140,00**

#### Beskrivelse:

Kroppsnær t-skjorte med en optimal blanding av CoolDry og Polyester. Myk, lett og behagelig med gode fukttransporterende egenskaper. Føles lett på kroppen, og holder deg tørr og avkjølt under varme sommerdager. Tilsatt antibakterielt middel for å hemme luktutvikling. NTF logo på venstre bryst og Trimmy og Trimmeline trykket på brystet.

## Collegensere

### Original Collegenser med glidelås



Rød 2028

Str. S - M - L - XL - XXL

**Pris: kr 200,00**

#### Beskrivelse

Sweatshirt med glidelås. Sporty genser i en myk og komfortabel kvalitet. Flosset innside, doble ribber med lycra i ermer, hals og linning. Leveres med NTF sin logo på venstre bryst.

### Original Collegenser med krage



Blå - 2047



Marine 2014



Sort 2021

Str. S - M - L - XL - XXL

**Pris: kr 220,00**

**Beskrivelse:** Klassisk stilren genser i en myk og komfortabel kvalitet. Flosset innside, doble ribber med lycra i ermer, hals og linning. Leveres med NTF sin logo på venstre bryst.

## Hettejakker

### Original hettejakke



Gråmelert 2040



Sort 1033

Str.:  
S - M - L -  
XL - XXL -  
XXXL - XXXXL

**Pris: kr 289,00**

#### Beskrivelse

Tidsriktig hettejakke med raglan. Dobbel hette og YKK glidelås. Flosset innside, doble ribber med lycra i ermer, hals og linning. Leveres med NTF sin logo på venstre bryst.

## Caps



Beige 6001



Sort 6000

Str.:  
Justerbar

**Pris: kr 85,00**

**Beskrivelse:** Amerikansk baseball cap med lav profil, og med messingspenne for justering av størrelse. Med NTF sin logo på front.

## Piquegensere, bomull

### Dame pique genser



Blå 3021



Rød 3017

Str.:  
S - M - L - XL

### Herre pique genser



Blå 3009



Rød 3001

Str.:  
S - M - L -  
XL - XXL -  
XXXL - XXXXL

**Pris: kr 145,00**

**Beskrivelse:** Klassisk pique skjorte i 100% kjemmet bomull. Forkrømpet og med doble sømmer og forsterket nakkesøm. Leveres med NTF sin logo på venstre bryst.

## Tekniske Piquegensere, poyestester

### Teknisk dame pique genser



Lys blå 3039



Sort 3043

Str.:  
S - M - L - XL

### Teknisk herre pique genser



Blå 3025



Rød 3032

Str.:  
S - M - L -  
XL - XXL -  
XXXL - XXXXL

**Pris: kr 153,00**

**Beskrivelse:** Figur sydd teknisk pique skjorte med krage i en optimal blanding av CoolDry og Polyester. Myk, lett og behagelig stoff som transporterer fuktighet vekk fra kroppen. Cooldry er tilsatt antibakterielt middel for å hemme luktutvikling. Skjorten leveres med NTF sin logo på venstre bryst.

## Headnecker, sort



Sort 7000

En størrelse

**Pris: kr 85,00**

#### Beskrivelse:

Multiplagg som er godt å ha rundt halsen når det er kaldt eller blåser.

## Fleece jakker

### Microfleece jakke



Marineblå 4001

Str. S - M - L - XL - XXL - XXXL - XXXXL

**Pris: kr 270,00**

**Beskrivelse:** Nuppefri microfleece-jakke i høy kvalitet med snøring i linning. Dype lommer med glidelås, vevet forsterkning på kragekant, forsterket nakkesøm og nakkeparti. Jakken leveres med NTF sin logo på venstre bryst.

### Performance fleece jakke



Sort 4008

Str. S - M - L - XL - XXL - XXXL

**Pris: kr 450,00**

**Beskrivelse:** 3-lags teknisk nuppefri microfleece jakke med vannrett, vindrett og ventilerende membran. Elastisk softshell-stoff i siden/rygg samt ermer for bedre bevegelse. Jakken er svært lett og behagelig og beskytter effektivt mot vær og vind. Snøring i linning, dype side- lommer og brystlomme med glidelås. Jakken leveres med NTF sin logo på venstre bryst.

## Magebelter

### Magebelte art 5810



Blå 5002

**Pris: kr 115,00**

**Beskrivelse:**

Magebelte med et hovedrom og ekstra rom på front, samt lomme med plass til kredittkort, penn osv. NTF logo trykket på fronten.

### Magebelte art 6354 blå/grå



Blå 5001

**Pris: kr 75,00**

**Beskrivelse:**

Magebelte i farge blå/grå med et hovedrom, mobilomme og et mindre rom. NTF logo trykket på fronten.

## Ytterjakker

### Coast jacket



Rød 4023



Sort 4016

Str.:

S - M - L - XL - XXL - XXXL

**Pris: kr 495,00**

**Beskrivelse:** Sporty klassisk vindtett og vannavvisende jakke med mykt og behaglig fleece for innvendig. 2 innvendige og 2 utvendige lommer, snøring i linning og borrelås strammning i arm åpninger. Jakken leveres med NTF sin logo på venstre bryst.

### Seamaster jakke



Blå - 4046



Hvit 4038



Rød 4030

Str. S - M - L - XL - XXL - XXXL - XXXXL

**Pris: kr 1.115,00**

**Beskrivelse:** En høyteknisk skalljakke. 3-lags sveiset vindtett og vannrett jakke med tepede sømmer. Jakken har også 2-veis elastisk stoff under ermene for økt bevegelse, innvendig elastiske mansjetter rundt håndleddene for å bevare varmen. Høy justerbar krage med microfleece for og refleksstripe. Avtagbar og justerbar hette med refleks, samt doble refleksstriper på hver overarm. Innvendig lomme med glidelås, samt innvendig mobil lomme med borrelås. Lomme på armen og 2 iside lommer med glidelås. Leveres med NTF sin logo på venstre bryst.

## Reflexvester

### Refleksvest i farge gul

Str. S - M - L - XL

**Pris: kr 230,00**

**Beskrivelse:**

Unisex refleksvest med påsydd refleksstriper sørger for at du er godt synlig i omgivelsene. Elastisk piping i ermer og linning. Mesh på ryggen. Leveres med Norsk Turmarsjforbund sin logo på venstre bryst.



Gul 1104

## Ryggsekker

### Sekk art. 9055



5004

**Pris: kr 235,00**

**Beskrivelse:** Superlett ekspanderbar sekk for den aktive brukeren, eller for den korte turen. Hovedrom med lomme, ytterrom, utvendig nettinglomme, elastisk bånd for feste ting, skjult regntrekk. Bryststropp, smalt magebelte og pustende tekstil mot rygg for optimal aktiv komfort. Størrelse 7 liter (ekspandert 12 liter). Med NTF sin logo på front.

### Sekk art. 9080



5003

**Pris: kr 295,00**

**Beskrivelse:** Innholdsrik lett og romslig tursekk med smalt bæresystem og luftkanal mot rygg. Hovedrom + et ekstra rom, rom for mp3/cd. Utvendig nettinglomme, regntrekk mm. Farge sort. Størrelse 30 liter. Med NTF sin logo på front.

### Sekk art. 9090 sort/grå



5006

### Sekk art. 9090 sort/oransje



5005

Gjelder både bestillingsnummer 5006 og 5005

**Pris: kr 525,00**

**Beskrivelse:** Romslig og praktisk tursekk med en rekke smarte løsninger for maksimalt utbytte av turen. Kraftig og behagelig polstring i rygg og stropper gjør sekken til en drøm å bære. Adskilt rom med frontåpning i bunn gir lett adgang også til de tunge tingene. Regntrekk med refleks, frontlomme med glidelås på det vel polstrede midjebeltet, rikelig med festemuligheter til ekstrautstyr, store nettinglommer på sidene, kompresjonsstropper etc.

Størrelse 45 liter.  
Med NTF sin logo på front.

## Treningsdresser

### Treningsdress



Kongeblå 8000



Marineblå 8012



Sort 8006

Str. XS - S - M - L - XL - XXL

**Pris: kr 749,00**

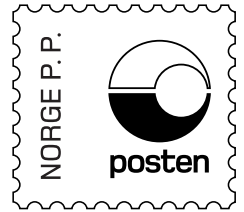
**Beskrivelse:** Tofarget treningsdress i lett børstet materiale. Jakke med framlommer, elastisk linning. Bukse med lommer med glidelås, elastisk ved ankel og med glidelås. Leveres med NTF sin logo på brystet.



**Kontakt oss gjerne direkte!**  
Tlf. 67 90 55 36. Fax 67 90 91 44 - E-post: [shirin@turmarsjforbundet.no](mailto:shirin@turmarsjforbundet.no)  
Porto og ekspedisjonsgebyr kr. 95.- per ordre innen Norge kommer i tillegg.



Avsender:  
NTF  
Boks 147  
1471 Lørenskog



## VERVEKAMPANJE TURMARSJNYTT

Vi ønsker å øke salget av vår flotte publikasjon TURMARSJNYTT og vi trenger flere abonnenter for å markedsføre

våre sosiale og helsebringende aktiviteter. For å gi dette et ekstra løft oppfordrer vi deg som leser dette til å verve abonnenter. I den forbindelse har vi en annonse med bilder av de premiene vi frister med for henholdsvis verving av 1, 3 eller 5 abonnenter.

Håper at dette gir en ekstra motivasjon til å stå på for  
**NORGES  
TURMARSJFORBUND**

Ta kontakt med  
**NORGES  
TURMARSJFORBIND** på mail  
ntf@turmarsjforbundet.no  
eller telefon 67 90 55 36.

**VERVEPREMIER**

Ta kontakt med Norges Turmarsjforbund på mail [ntf@turmarsjforbundet.no](mailto:ntf@turmarsjforbundet.no) eller telefon 67 90 55 36.

**Verving av 1 person**

- Camelbak**  
Drikkeflaske i 0,75 l med patentert Big Bite munnstykke som er sølesikkert.
- Microfibrerklut**  
En meget praktisk klut/ lite håndkle i ultrafin mikrofiber som er praktisk å ta med på tur i skog og mark, fiske, golf, sykling, klatring etc. Kluten er 40x40 cm og festet til en liten pose som du kan henge opp med karabinkrok.
- Verving av 3 personer**
- Silva kikert**  
Liten, lett og kompakt kikert for turbruk. Vekt 195 gram.
- Trillebag**  
Polo fra Cavalet\* i slitesterkt polyester. Størrelse LxHxB = 70x35x40 cm. Sort.
- Kjelesett**  
Lettvekts kjelesett for friluftsbruk i nonstick aluminium i praktisk oppbevaringsbag med håndtak

**Verving av 5 personer**

- Epic trillebag**  
Praktisk trillebag på 70 liter, med uttrekkbart håndtak, bærehåndtak og skulderstrøpp.
- Brusletto kniv**  
Kniv med skaft i oljet masurbjørk og 13,5 cm langt knivblad i konslipt rustfritt stål.
- Wilfa terrassevarmer**  
Kortbølge infra-element som sørger for at varmen ikke forsvinner med vinden
- Aqvia kulsyre maskin**  
Med et enkelt trykk forvandler AQVIA ditt ferske vann fra kranen til perleende kulsyreholdige vann.