



# TURMARSJNYTT

NR. 2 - 2014 - NORGES TURMARSJFORBUND

Mai 2014 • 36. ÅRGANG

Velkommen til  
**Norgeslekene**  
på Steinkjer fra 31.juli til 3. August



Husk Sommerserien  
1. april – 31. oktober

# *Styret i Norges Turmarsjforbund*



President Roy Tait  
Ski Tur og Marsjforening



Visepresident Lisbeth Nerdal  
Rana TMK



Styremedlem Rolf Richardsen  
Tromsø Turmarsjhelselag



Styremedlem Anne Kristiansen  
Nittedal Turmarsj



Styremedlem Roger Hulsund  
Trondheim TMF



Varamedlem Harald Ringheim,  
Bulken Turlag



Varamedlem: Bjørn Helge Olsen  
Hamar Turmarsjforening

## Presidenten har ordet

Når dette skrives er det nesten full sommer her sørpå, men via sosiale medier ser vi hvordan været ennå heller til vinter nordover. Men det skal også sies at sør har hatt sin del. Det har ikke vært mange solglimtene denne vinteren, men været får vi ikke gjort noe med, gudskjelov. Regner med at de fleste av dere har planlagt årets reiseviksomhet, både i hjemmelige trakter og kanskje på litt lengre reiser. Mange av dere har avviklet en vinterserie og er i gang med sommerserier alt. Flott at dere står på. I disse dager er vi også i ferd med å oppgradere vår fjellvandring. Daglig leder er i kontakt med turistforeningen om overnattingsmuligheter på de forskjellige løypene. Nye stempler er også tilgjengelig på kontoret, med fjellvandring, pilegrimsvandring. Så nå er det koseligere å få stemplet sine kort. Det er jo et ønske att det skal bli mer brukt, både fjell og pilegrimsvandring.



Har også fått meldinger om at Ti på Topp, også er bra besøkt i år der det er mulig. Et av årets høydepunkter er jo Grunnlovsvandringen. Åpningen skjedde på Eidsvoll 26-27 april i et flott vær og med bra besøk begge dager. På landsbasis er det over førti arrangører, så dette blir spennende.

Norgeslekene er også en av de tingene vi ser frem mot. Steinkjer er jo vertskap og dette ser ut til å bli en flott vandrehelg, så det er bare å notere datoene 31. juni til 3. august. Her tror jeg det blir noe for enhver smak. Da vil jeg få ønske alle en fin vandresommer, og håper at mange av dere prioriterer våre aktiviteter. Det er jo et sundt alternativ kontra å sløve i sola. Det kan vi gjøre etterpå.

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

Tiden flyr fort. Synes det ikke er lenge siden jeg lagde forrige Turmarsjnytt. Ser at vi er ett reisende folk. Dette nr av bladet har en god del reportasjer fra utlandet. Morsomt med ett svenskt innslag også.

Var på Eidsvoll under den første Grunnlovs-vandringen. Bra med folk og det som var ekstra moro er å se alle klubbjakkene. Kunne se av jakkene at det var gjester fra Tromsø, Molde, Horten og Hamar + mange fler. Så jeg oppfordrer alle til å bruke "turmarsjuniformen" (dvs. klubbjakka)

Nå kommer Norges Turmarsjforbund med ei Facebookside. Tror at tiden nå er inne. Selv er jeg av den gammeldagse typen som ble en bruker av Facebook i mai i år. Må innrømme at det er veldig mye turmarjstoff som ligger

der ute. Fine bilder og fine små reportasjer. Men husk, det er ikke alle som er på Facebook. Kanskje kan de som legger ut litt på Facebook også sende noe til Turmarsjnytt.

I denne utgaven av bladet er det enda flere sider, hele 64. - det er ny rekord. Trodde aldri at det skulle komme så mye stoff. Så igjen til alle innsendere: Tusen takk. Alt blir tatt inn.

Skal noen til Europiaden i Italia?  
Turmarsjnytt ønsker litt stoff og bilder.

Sandefjord Turmarsjklubb: Dere er utfordret av Horten til å presentere PV' n deres.

Ønsker alle en riktig god sommer.

Bjørn

### Turmarsjnytt nr 3 - 2014 sendes ut fra 2. september

Stoff som skal med i bladet må være redaktøren i hende senest **12. august**

Bilder som skal brukes i bladet vil vi helst ha som digitale filer, men papirbilder kan også brukes.

Bilder tatt med mobiltelefon kan brukes, men pass på at oppløsningen er god nok.

Stoff, bilder, små-nytt og klubbaviser kan sendes:

Turmarsjnytt, Øvre Nygård 12A, 1482 Nittedal

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

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

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

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret

## Med forbundet til Madeira

Bare ordet Madeira, virker eksotisk, og det viste seg å være akkurat det. Da vi gikk ut og presenterte denne turen, var vi spente vi også. Førte stykker ville være med til denne fantastiske øya, noe vi var svært fornøyde med. Vi hadde en del møtevirksomhet i forbindelse med denne ruren, og vi kom frem til en fin tur, syntes vi. men det er jo deltagerne våre som avgjør dette. Fremmøte på Gardermoen gikk greit, og med alle å tilstede, var det bare å entre flyet. Turen nedover gikk greit, og vi landet i rute på Madeira. Til sol og cirka 20 grader var det bare å entre bussen å komme seg til hotellet.



*I bussen på vei til hotellet*

Vel fremme ble det tid til en liten orientering om hva som skulle skje de nærmeste dagene, samt en orientering om hotell, mat, nistepakker og diverse som vi kunne trenge. På turer nå til dags er vi nok blitt litt bortskjemte, med hensyn til hotellstandard og fasiliteter, så også her. Etter en omvisning på hotellet, var det tid for å innta middagen. Her var det bufeet og det er jo greit, da tar man hva man liker. Noen tok kvelden tidlig, mens andre ville holde litt i gang. Det var jo

en del barer som kunne besøkes. Etter frokost var det bytur til Funchal, med



*På vei til Funchal*

ført vandring rundt i byen samt at vi hadde et besøk på en vinfabrikk for å smake på Madeiravin som smakte helt nydelig. I Funshal besøkte vi den flotte parken Santa Catarina, med en mengde med trær og



*Blomstring*

vekster som representerer Madeira. Den store markedshallen Mercado dos Lavradores ble også besøkt. De hadde også en fantastisk fiskehall som de fleste besøkte. Etter en fin vandring i byen ble det spredning på gruppa. Det var tid for lunsj, og den ble inntatt på forskjellige steder.



*Markedshallen*

Så var det bare å finne avtalt sted for hjemreise, og alle var tilstede. Tilbake på hotellet var det tid til egne aktiviteter og middagen sto også for døren, så kvelden gikk fort. Neste morgen etter frokost skulle vi ut på vår første tur. Da vi møtte frem til bussen, kom Marko, vår guide, med et forslag. I dag tar vi fjellturen, for i dag er det så flott vær. Slik ble det og vi entret



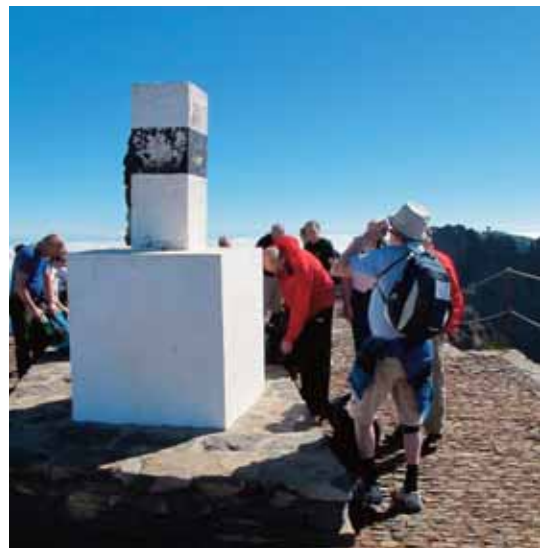
*På vei til toppen Pico Areiro*

bussen med kurs for Pico do Ariero. Madeiras tredje høyeste fjell 1810 m over havet. Turen opp dit gikk greit, men underveis fikk vi vite at det hadde gått et ras i fjellet og stien vi skulle følge var dessverre ikke gangbar. Etter en del bilder av utsikten og nonnes dal, gikk så turen videre mot Pico Ruivo, forbi en liten by med navnet Santana og opp til en fjellstue. Her skulle vi



*Ut av busse å på vei til Pico Ruivo*

da vandre opp til toppen av Pico Ruivo. Det var bratt nok dette, men vandringen var flott, og med det fine været vi hadde var utsikten på toppen formidabel. Med matpakke på toppen og den flotte utsikten var denne dagen meget vellykket. Denne toppen ligger på 1861 m over havet.



*På toppen*

På vei ned fra Pico Ruivo ble det en stopp i Santana, hvor vi fikk oss litt forfriskninger, før turen gikk tilbake til hotellet. Her blir vi spred for alle vinder, men til middag var vi atter samlet og samtalen gikk heftig rundt bordene om dagens tur. Kveldene går fort og før man vet ordet av det, er frokost og smøring av nistepakke. Vi blir hentet hver dag kl 09.30 og vår guide Mario er klar for vandring. Denne dagens tur skulle starte på Monte og avsluttes i Camacha. Været var overskyet og truende, men det var ikke nedbør til å begynne med. En liten omvisning i kirken ved Monte, ble det tid til før vi startet på vår første levadavandring. Vi startet på levadaen Des Tornos, vi gikk ned til bunnen av en kløft før vi skulle opp



Vår første levadavandring



På vei

like mye som vi hadde gått ned, men det gikk det også. Vi skulle ha stoppet ved et Tee House, for å få litt å bite i, men dette var stengt. Matpakken kom frem etter hvert og rast ble det. Været ble mer ustadig og det var en del regn i luften nå. Men vi hadde jo en hindring igjen, igjennom en tunell. Vi var blitt oppfordret til å ta med lykt eller hodelykt så vi var forberedte. Men med min størrelse, var det litt av et pes dette her, men igjennom kom jeg og resten av gruppa. Regnet hadde satt seg nå og der var en våt gjeng som ankom Camacha, og fikk tak over hodet. En liten stopp her ble det, før bussen skulle gå, noe å tygge på samt litt å fukte strupen med. Må si det var godt å komme tilbake til hotellet. Var nok litt frossen kan man si men med en varm dusj så kommer jo varmen tilbake etter hvert. Etter en kald og frøsen dag, var det deilig med en tidlig kveld.



Her er regntøyet på

Etter frokost dagen derpå var det tid for neste levada vandring. Været var ikke bra, mye vind og lett regn i lufta. Denne vandringen skulle gå fra Prazeres til Calheta, en Eukalyptusvandring i stille dalfører i sydvest. Da vi sto på starten, var det bare å ikle seg regntøy. Været ble mer enn heftig, så dette ble en tung start. Etter en times vandring stoppet vår guide Mario oss. Han turte ikke å gå videre med oss, da vinden



*Regn og hagl*

økte og trær begynte å falle ned i løypa. Når vi da stoppet begynte det også å hagle, det ble hvitt rundt oss, så nå var været ille. Vi fikk hentet bussen og vi hadde en hyggelig stopp på et lite vertshus, med noe for de fleste. Mario spurte om vi kunne tenke oss en tur til nordenden av øya og den lille byen Porto Moniz, noe alle syntes var greit. Været var tøft på denne siden også. Vi fikk se Madeira fra sin dårligste side. Men vi fikk som sagt utbytte av dagen selv om det ikke ble så mye vandring.

Etter middag og diverse kveldsrutiner var det klart for en ny dag. Denne dagen skulle vi ha fri, men de som hadde lyst, kunne bli med på vandring. Nesten alle ville med. Været var bedre, men fortsatt var det sterk vind. Turen gikk til det østligst punktet på Madeira, São Lourenço flott terreng meget



*Flott landskap, vi skal på toppen i bakgrunn.*





*Vår siste levadavandring*

kupert, men stiene var flotte å gå på. Det var opp til en topp, og ned og opp igjen, men du verden for et flott landskap. Vinden rev og slet i oss men vi gikk frem og tilbake med en kort spisepause med litt regn!! En fornøyd gjeng kom tilbake til hotellet og de som ikke var med fikk høre hvor bra dette hadde vært. Turen begynte nå å gå mot slutten, bare en vandredag igjen. Det er bestandig slikt at når noen ting går mot slutten, er det trist.

Siste gädagen kom med bra vær og dagens vandring var Mimosa levadaen Marocas, en vandring som var lett å gå. Vi ble kjørt frem til starten, og så var det bare å rusle av gårde. Levadaen snodde seg ut og inn i dalførene, meget sjarmerende var det. Tynnøyen var atter fremme, så nå viste Madeira seg igjen fra en god side. Det ble tatt en mengde med bilder. Selv om det var tidlig på året, var det masse flott



*En liten tunell passeres*

blomster som ble foreviget. Da vi etter noen timer kom frem til bussen, ble vi kjørt ned til en liten by Machico, hvor vi fikk noe å drikke på samt å slappe av etter dagens vandring. Tilbake til hotellet bar det og nå var det siste middag for vår del. Er bestandig trist når det er tid for hjemreise,

men det er slik det er. Dagen derpå var det klart for stempling av våre IVV bøker noe som gikk greit. Da var turen over, sørgelig men sant. Turen i seg selv var meget bra, og alle førti var godt fornøyde med rikets tilstand. Været får vi ikke gjort noe med. Vi hadde også noen flotte dager. Hotell og alt rundt dette var meget bra, og deltagerne var meget fornøyde. Så var det bare å vente på vår buss som skulle frakte oss til flyplassen og til Norwegian som skulle fly oss hjem. Når vi ankommer Gardermoen blir vi fort spredd for alle vinder. Men noen fikk jeg tatt farvel med, andre ikke. Vil da få takke alle som var med, for en fin tur. Så håper jeg at vi treffes på andre turer, dere kom jo med ønsker hvor neste tur kunne arrangeres.



IVV stempling

Turhilsen fra Roy.



Gruppebilde

## Grunnlovsvandring 2014

Eidsvold Idrætsforening "Vandrelaget" arrangerte 26. og 27. april 2014 Grunnlovsvandring. Starten var lagt til område ved Eidsvoldsbygningen. Eidsvold Verk Musikkorps spilte før og under åpningen på lørdag. Løypene gikk delvis etter Andelva, her går også Pilgrimsleden, Industrihistorisk sti og Rondastien. Løypene var på 2 - 5 og 10 km, og start var fra kl. 10 til 16, og 15 km til 14. Det var laget en spørre-

konkurransse om 1814 og en del andre ting knyttet til Eidsvoll. Fine premier til de med mange rette, og det var mange som prøvde sine historiske kunskaper.

Hele arrangementet ble gjennomført på en veldig fin måte og alle var veldig fornøyde. Også værgudene smilte til oss disse to dagene.

Dette var velig bra!



*Leder i Vandrelaget Anne Haugstulen ønsket alle vel møtt! Hun ga en fyldig orientering om arrangementet.*



*President i Norges Turmarsjforbund Roy Tait, ga en stor ros til Vandrelaget som hadde tatt på seg dette arrangementet.*



*Ordfører i Eidsvoll Einar Madsen roste Vandrelaget for det arbeidet de gjorde foturmarsj-sportere og det arbeidet de hadde lagt ned i dette arrangementet.*



*Ordfører i Eidsvoll Einar Madsen klipper båndet og Grunnlovsfeiringen er i gang. Roy Tait og Anne Haugstulen følger nøye med.*



*Eidsvold Verk Musikkorps spilte.*



Visepresident i Norges Turmarsjforbund Lisbeth Nerdal. Hun var fornøyd med alt.



Anne Haugstulen og Gunnar Eggen



Björg Karin Ringheim - Ernst Kristensen og Grethe A. Leine



Styremedlem i Norges Turmarsjforbund Rolf Richardsen.



Terje Wold og Siv Sigvaldsen. De syntes arrangementet var veldig bra.



Hannah Skolbekken fra Nord-Odal ( 10 år) gikk sin 14. marsj på lørdag.



Ove Rønning fra Åndalsnes og Erling Fahle fra Molde skulle videre på en tur til Hellas for å gå marsjer.



Vi har kommet til søndag. Anne Haugstulen orienterer om løypene før start.



Bak fra venstre: Egil Stensby, Hannah Skolbekken og Anders Johan Pedersen.  
Foran: Ole Nygård og Tove Lange.

Anne Kristiansen, styremedlem i NTF, Anders Johan Pedersen (med ryggen til), Gunnar Eggen og Randi Soløst.



Arne Tørhaugen fra Brumunddal svarer på spørsmål.

Tekst og foto: Sverre Thorstad

# Litt fra Grunnlovsvandringen på Eidsvoll...

Tekst og foto: Bjørn



Bra oppmøte litt før kl 10. Det var turmarsjere fra nær og fjern, t.o.m fra Sverige. Etter taler fra Anne Haugstulen, President Tait og Ordfører Einar Madsen, ble snoren klippet av de prominente.

Fine løyper med mange underholdene plakater underveis.



Det gjør det spennende å gå. På første rast var det løyedele.



Langløypene forsatte over ett gjorde,



ned i en liten skog hvor en ble oppfordret til å ta en sang.



Ett flott terreng med en sugende bakke opp til rast 2. her var det nok et løyedele.

16 km gikk videre utover. De som ville kunne også løse noen gåter. Turen tilbake ble den samme til rast 1. derifra var det kort vei til mål.

## Julemarsj 2013 i Trondheim

2. juledag var det igjen tid for vår tradisjonelle julemarsj, som vanlig med start fra Utleira skole, fra kl. 10.00 til 12.00. Mange møtte klokka 10, men til en forandring var ikke sekretariatet helt rede, eller fit for fight som det også heter. Dette hadde en god forklaring fikk vi høre, sekretariatet har kort og koder for dørlåser på samtlige skoler som vi går ut fra. Og denne juledagen var det kortet for Charlottenlund som ble benyttet, og det fungerte selvfølgelig ikke på Utleira. Men så kom Jorunn Gundersen som hadde full oversikt, og hun så med en gang at feil kort ble brukt, og ca 10 min forsinket ble marsjerne sendt ut i løypene på 10 og 5 km. Det ble sagt at det ikke var glatt, derimot måtte en se opp for bråe kastevinder. Løypelegger Per Klyver hadde satt fra seg en pose med merkeband, og denne hadde blåst av gårde. Han regnet med at den ble å finne igjen i retning Ranheim.

Forsinkelsen gjorde at det ble travelt for de som skulle koke kaffe og sørge for vaffel ved innkomst også. De kom heller ikke inn med sine medbrakte vesker med nødvendige utstyr for å gjøre det koselig for marsjerne når de kom inn igjen. Servietter og telys er

et must, folk er kaffetørste og fyser på vaffel etter endt dyst. Denne juledagen fristet damene med gratis jule- og pepperkaker i tillegg til vaflene.

Uvanlig mange stilte kl.10.00, og det ble travelt for sekretariatet, som denne juledagen besto av Magnus Småvik, Bengt Johansen og Reidun Moe Reitan. Ikke bare møtte mange klokka 10, det strømmet faktisk på helt fram til klokka var 12.

Vanligvis får sekretariatet tid til kaffe og vaffel mellom slagene, men ikke denne gangen nei. Gledelig mange barn møtte fram også, mulig det fristet med nisse og godteripose under veis? Det møtte så mange at flere bord og stoler måtte organiseres før alle hadde fått plass.

Da sekretariatet oppsummerte antall startende, ble det konstatert at det var ca. 150 startende, herav nesten 30 barn. En formidabel økning fra året før. Mange nye ansikter å se også, det er alltid moro at nye finner veien til turmarsj, enten det er på julemarsj eller på de vanlige onsdagsmarsjene.

Og der med var marsjåret 2013 historie, nye muligheter får vi i 2014.

*Aud Mirjam*



## Tunellmarsj på Voss

Sundag 15 desember var det klart for tunellmarsj. Været var overskyt og litt vind, men kva gjorde vel det, då me skulle gå marsj med tak over hovudet. Og det er ikkje kvardagskost at me får til. Det heile starta med at me tok kontakt med Statens Vegvesen, for å høyra om det let seg gjerda å få arrangera denne type marsj. Dei hadde ikkje tenkt på at noko slikt kunne gjerast, så dei måtte ha litt tenkjetid, og kom med eit positivt svar, og at dei ville opna tunellen for ålmenta, siste sundagen altså 15 desember. Den offisielle opninga var fredag 20 desember, utført av statsråd Ketil Solsvik-Olsen. Det var i overkant av 200 startande hjå oss, og totalt var det bortimot 1000 personar som var interesserte korleis det såg ut i denne etterlengta tunellen. Statens Vegvesen hadde laga til info

undervegs kva som var over hovudet på oss, og litt info om tunellen. Me fekk møta "Grebbe Hangur" og tusser og troll, som underheldt med trekkspel og dans inne i tunellen. Det vart delt ut ca. 250 liter gløgg og mange pepparkaker undervegs. Tunellen var ljøs og fin, men det varer vel ikkje lenge etter at trafikken vert sleppt på.

Vangtunellen er 2468 meter lang, (like lang som Galdhøpiggen er høg), og er den nye E16 utanfor Voss sentrum. Vangstunellen er ein del av «Vossapakko» og har ein totalkostnad på 1,13 milliardar

Helsing  
 Bulken Turmarsjlag  
 Harald Ringheim



*Pamelding*



*Pameldingskøen veks*



*Køen vart lang*



*Kø også ved busstransport*





*Men ingen sure miner*



*Vossarosa*



*Apning i aust*



*Grebbe Hangur og Trollmor*



*Trollmor spelar*



*Trollungane leikar*



*Vegarbedskilt*



*Servering i tunellen*

## Julemarsj i Nord-Odal

*Tekst og foto: Sverre Thorstad*

Nord-Odalen ble ikke møtt med sitt beste vær. Regnbyger fra tunge skyer møtte deltagerne i årets julemarsj. Start og mål var lagt til Rud Grendehus.

Løypa var fin, noen isflekker var det her og der, men alle kom velberget til mål hvor det var kaffe og vaffel.



*Harald og Bjørg Verket hat gått mange julemarsjer.*



*Gunnar Braathen, alltid i farta.*



*De første til mål.*



*Full fart mot mål.*

### AVLYSTE TURER

Med henvisning til Turmarsjnytt nr. 1 - 2014 samt vår hjemmeside annonserte vi i samarbeide med Active Travel om to turer i Norge :

**PILEGRIMSLEDEN - 8 DAGERSTUR MED START 15.06.2014**

**TUR TIL NORGESLEKENE I STEINKJER 5 DAGERSTUR MED AVREISE 30.07.2015**

Disse to turene er avlyst, da det ikke er tilstrekkelig antall påmeldinger.

Med vennlig hilsen  
Norges Turmarsjforbund  
Per Ivar Lanesskog, Daglig leder

## Flisbyen Turmarsjklubb



Fra åpningen av PV-97, 1. januar 2014.

Etter mange år uten turmarsj i Lillestrøm området var det mange som savnet noe her. Lottene hadde gitt seg, og PV'en på Skedsmokorset var nedlagt. Området rundt Lillestrøm egner seg godt til en PV runde, og det var bare å sette i gang å tenke ut hvor løypene kunne legges. Vi la vekt på at løypene ikke skulle være de samme som lottene hadde brukt, og at vi måtte unngå for mye asfalt.



Fra åpningen av PV-97, 1. januar 2014.

Løypetraseen var klar men vi manglet ett startsted. Noen steder ble nevnt som mulige startsteder slike som Skedsmohallen og Statoil på Kjeller, uten å gi resultat. Først når noen nevnte Havna båtforening (båthavna) løste denne utfordringen seg. Styret i båthavna var positive til opplegget. Vi fikk lov å henge opp postkasser på veggen, og her er det enkel å komme til med bil og mulig å parkere.

Den lengste runden på 11 km planla Arne Hamre og jeg Kåre Bj. Weigård sammen. Rett før jul gikk vi opp løypa sammen med

Roy Tait og Jan-Kåre Martinsen. Roy Tait noterte ned beskrivelsen mens vi gikk runden.

11 km løypa går fra båthavna og langs Nitelva, bak Dynea. Dette er et populært område for de som liker å fiske. Området blir også mye brukt til turgåing og jogging. Det er satt ut benker og bord langs elva, og det er bare å ta med termos og nistepakke og slå seg ned og nyte naturen langs elva.

Løypa fortsetter mot Fetveien og krysser denne og går over jordet til Sørum fritidsgård. Her er det ridesenter med ridehall og utendørs feltbaner. Vi fortsetter på baksiden av Sørum fritidsgård, og går forbi Myggmuseet. Her bør man stoppe og se på dette artige påfunnet.



Bilder fra Myggmuseet



*Sørum fritidsgård*

Løypa går rundt hele jordet, her er flere plasser man kan sette seg ned for en rast. Etter at runden er tilbakelagt og vi er tilbake ved Sørum fritidsgård, fortsetter vi mot bueskytterbanen. Her har friidrettsklubben Minerva sitt klubbhus. Herfra går ferden forbi Skedsmohallen, deretter Åråsen stadion, hvor LSK spiller sine hjemmekamper. Legg også merke til statuen av Tom Lund.



*Tom Lund, norsk fotballspiller. Seriemester 1976 og 1977, cupmester 1977, 1978 og 1981. 47 landskamper (12 mål) 1971–82.*

*En bronsestatue, "Steget" av Bjørn Sørvang Hansen, ble avduket 1990 utenfor Åråsen stadion, Lillestrøm.*

*I juni 2013 kappet noen hode av statuen, men den er nå reparert og tilbake på plass utenfor Åråsen stadion.*

Da er turen kommet til den lange rette strekningen i Alexander Kiellandsgate inn mot sentrum. De som ønsker det kan ta en matpause på en av byens mange restauranter.

Løypa fortsetter forbi LSK veggen, og under jernbaneundergangen som blir kalt

"Skrevet". Det fordi Kongsvingerbanen og Eidsvoldbanen deler seg her. Så går man ned til Nitelva, passerer Norges varemesse og fortsetter langs elva til båthavna. Denne løypa er en lett tur med lite bakker og mange muligheter for en rast.



*Alexander Kiellandsgate*



*LSK-veggen*



*Jernbaneundergangen hvor Kongsvingerbanen og Eidsvoldbanen deler seg.*

Mange turmarsjere ønsker også en kortere tur, så vi valgte å lage en 6 km. Valget var enkelt. For å vise fram mer av den vakre byen Lillestrøm ble kortløypa lagt i motsatt retning. Vi går langs Nitelva til vi kommer til jernbaneundergangen hvor sagbladet henger.

*Kunstverket forestiller et saghjul som kutter gjennom broen. Denne fantastiske installasjonen befinner seg under Rælingsbrua. Kunstnerne Liv Anne Lundeberg og Kyrre Andresen har laget installasjonen. Dette er det andre kunstverket i kunstparken nedenfor Skedsmo rådhus. Verket ble avduket onsdag 14 desember 2011 av kunstnerne*



*Sagbladet, ett vakkert skue om kvelden*

Dette lyser opp med rødt og blått lys om kvelden. "Vakkert" Turen går videre langs Nitelva forbi kunstverket "The hammering man" og Lurkahuset hvor historielaget holder til. Her er det mulig å kjøpe kaffe og vafler på søndager om sommeren.



*Lurkahuset er trolig det eldste huset som er bevart i Lillestrøm. Det ble bygd på slutten av 1700-tallet, og var våningshuset på Lurketangen som var en av husmannsplassene på Måsan. Plassen ble ryddet i første halvdel av 1700-tallet og tilhørte Sørum gård. Den lå omtrent der brua går over Nitelva fra Lillestrøm Syd.*



**Hammering Man:**  
Offisielt kostet kunstverket 5.5 millioner kroner. For disse millionene fikk Norge og Lillestrøm en gedigen jernmann som er hele 12 meter høy og veier i overkant av 20,5 tonn. Hammering Man er det første verket som ble plassert i kunstparken ved flomvollen. Det er amerikaneren Jonathan Borofsky som har laget den fantastiske figuren

Vi fortsetter langs Nitelva bak blokkene "Elveparken" og krysser elva og går mot Sagdalen og Strømmen. Vi er nå på motsatt

side av elva og går til jernbaneundergangen. Herfra går vi samme løype tilbake til Havna båtforening.



*Langs Nitelva bak Elveparken boliger*



*Bilde fra båthavna, kassa med løypebeskrivelse og stempel henger på veggen på det røde huset i båthavna.*

Etter at PV-97 ble startet 1. januar i år, har litt over 100 personer skrevet seg inn i boka og tatt turen enten i den lange løypa på 11 km eller den korte på 6 km..

Vi ønsker alle lesere av Turmarsjnytt velkommen til Lillestrøm, og håper dere får en koselig tur i Flisbyen.

Flisbyen turmarsjklubb

Kåre-Bj. Weigård

Arne Hamre

## PV 09 Horten Byvandring

Løype på 10 km, ble åpnet i år 2000, mens løypa på 6 km kom til i 2006.

Ved siste årsskifte var det 4698 deltagelser i de to løypene. De som vil ha et minne om deltagelsen kan kjøpe et tøymerke med Hortensgasten Start og inntøst for begge



Start fra Esso "On the Run" i Storgata.

løyper er på "On the Run", Essostasjonen i Storgata som har vært vår velvillige medhjelper i alle årene. Løypebeskrivelse på norsk, tysk og engelsk.

6 km er nok mest populær de seneste årene men i den lengste løypa får deltagerne en fin utsiktsopplevelse oppe på Bassenget og Festningen, på "Hortens tak".



Løypa passerer turistkontoret, nabo av egen populær havne restauranten Fichland

### 6 og 10 km

Etter starten på "On the Run" følger løypa Storgata ned til torvet, derfra forbi noen av byens kjøpesentre ned til havna, forbi turistkontoret og til småbåthavna Fyllinga. Krysser den 150 år gamle Hortenskanalen - utgravd med håndkraft i årene 1854-1867.



Den vakre Hortenkanalen, utgravd med håndkraft fra 1854 - 1867.

Grunnen til at kanalen kom var at Marinens hovedbase var flyttet hit i 1820 og man mente den gang at kanalen var nyttig for hurtig forflytting av skip fra Indre Havn. Kanalen ble utgravd med liten krumming i nordre ende slik at en tenkt fiende ikke kunne skyte direkte igjennom kanalen.



Fyllinga Batteri som nå brukes til sommereater

## Karljohansvern.

Så er vi på Karljohansvern (et stille sted i et urbant miljø som det heter i turistbrosjyren) der løypa følger ytre sti forbi Fyllinga Batteri til bebyggelsen ved plassen Tivoli. Her passerer det gamle lindetre (en tegning fra 1883 viser at treet var gammelt allerede den gang).

I Tivoliveien passerer den "Røde hus", byens eldste bygning. Vi kommer snart til Horten gård som har gitt byen sitt navn,



*Horten gård som har byen sitt navn, inngår i løypa*

med det karakteristiske klokketårnet. Gården hadde fergeprivilegier fra 1749 og eide datidens "Bastøferje". Vi går så over byens mest kjente badestrand, Vollen - eller "Vollane" på folkemunne. Så passerer Ekserserhuset fra 1862, som fra eksersis overgikk til et flittig brukt treningslokale før idrettshallen kom. Vi passerer gjennom "Brakkene" som er



*Brakkebebyggelsen på Karljohansvern. I dag populære sivile leiligheter.*

gammel militærbebyggelse oppført under Kong Karl 14. Johan - som de gamle veggsiltene på bygningene viser.



*Brakkene på Karljohansvern er skiltet av selveste Karl 14. Johan*

Ved tidligere "Sjømilitære Korps" svinger løypa mot Horten Kirke (Garnisonskirken fra 1855). På høyre side har vi den gamle "Verftsporten" som er fra 1866 - 1939 huset Hortens Tekniske Skole. På innsiden her lår "Verven" (Marinens hovedverft - senere Horten Verft - nå Horten Industripark.)



*Den gamle Verftsporten huset tidligere Horten Tekniske Skole.*

Vi skrår over den store parkeringsplassen (her lå Marinens Sykehus som ble bombet i 1945) og vi har inngangen til Marinemuseet på høyre side (vel verd et besøk) og Horten Lokalhistoriske Museum (bør også besøkes) på venstre side før vi krysser kanalen igjen på den lille brua ved Horten Roklubb.



*Lokalhistorisk Museum passerer på begge løyper.*

### **6 km videre**

Kortløypa går her inn i Bromsveien til Oregata, nord for Lystlunden Stadion og passerer Leif Welding-monumentet (første nordmann som falt under tyskernes angrep på Norge 8. april 1940.) Så inn i den flotte byparken vår (Lystlunden), runder paviljongen som er et viktig sted for 17. mai-feiringen og følger så bygater opp til utgangstedet.

### **10 km videre.**

Løypa følger Indre Havn fram til Pluggen Småbåthavn, passerer Kongsberg-Simrad-



*Utsikt fra Bassenget mot Vealøs med Karljohansvern til Høyre.*

fabrikken og gjennom bydelen Apenes, kjent for husene med de spisse gavlene, som ble bygget rundt 1920, for en stor del av ansatte i Marinen.



*Mer av utsikten fra Bassenget. Her er Løvøya til venstre, så følger Mellomøya og Østøya.*

Fra Apenes går løypa opp mot byens høyere strøk, først til Bassenglokket, som ligger over byens gamle ferskvannsbasseng. Med en strålende utsikt utover Oslofjorden og til øyene nord for byen.

Så kommer vi fram til festningen på Røreåsen (anlagt i 1903) med kanonene fremdeles på plass og med en kjempeutsikt fra det store utkikkstårnet, ta gjerne en tur opp !



*Mer av utsikten fra Bassenget. Her er Løvøya til venstre, så følger Mellomøya og Østøya.*





Utsikten fra toppen av tårnet på festningen. Her ser vi helt til Bastøy med byens høyhus i forgrunnen.



Fra Festningen- bygget for å lure svenskene i 1903

Så følger vi stien forbi Speiderhuset og gjennom skogen på Brårudåsen før vi kommer ned til bebyggelsen i Seljestien og derfra er ikke veien lang ned til utgangsstedet.

Vi vil utfordre Sandefjord Turmarsjklubb til å presentere sin PV.

Med hilsen  
Horten Marsjklubb  
v/leder Kjell Hagberg.

## HJEMMESIDEN

Følg med på vår hjemmeside. Vi vil forsøke å holde dere oppdatert på nyheter og endringer til enhver tid.

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



## ÅPNINGSTIDER I SOMMER FOR PERIODEN F.O.M. 01. MAI TIL 31. AUGUST 2014

Vi vil holde kontoret åpent i hele sommer fra kl. 08.30 - 15.00 Samtidig benytter vi anledningen til å ønske alle en flott sommertid og en aktiv turmarsjesesong over hele landet.

Mved vennlig hilsen Norges Turmarsjforbundet  
Per Ivar Lanesskog, daglig leder

## PV 98 Dragsjørunden åpner 3. juni.



*Startstedet Dragsjøhytta*

Dragsjøen Turmarsjklubb er en nystartet klubb i Nes kommune i Akershus.

Vi åpner en ny PV tirsdag 3. juni så fra denne dato er du hjertelig velkommen til oss for å gå vår nye PV. Det blir ingen høytidelig åpning – den vil først skje søndag 24. august. Denne dagen vil PV'en offisielt bli åpnet sammen med mange andre aktiviteter i samme område.

Det er etablert 3 løyper:

11 kilometer – går på grusveier og stier rundt sjøene Dragsjøen og Veslesjøen. Ikke egnet for barnevogn og rullestol.

10 kilometer – går på tursti (5 km – universelt utformet) og på asfalt (5 km – lite trafikkerte veier og gangveier). Godt tilrettelagt for barnevogn og rullestol.

6 kilometer – tur/retur løype – går litt på sti, men hovedsakelig på grusvei langs Dragsjøen. Lettkupert – godt tilrettelagt for barnevogn og rullestol.

Alle løypene er åpne hele året, men vil ikke være mulig å gå når det ligger snø i terrenget.

6 og 11 km løypa inngår i et mer omfattende opplegg som innebærer at det underveis vil stå skilt som markerer historiske steder/begivenheter, natursti samt skilt som oppfordrer til ulike trimøvelser. Det etableres også flere flotte raste-/hvileplasser langs de 2 sjøene.



*Merking av 11 km løypa - dugnadsinnsats må til.*



*En av rasteplassene langs 6 og 11 km løypa.*

Start er ved Dragsjøhytta som best kan betegnes som en sportshytta beliggende i et flott turterreng 5 km fra Årnes sentrum. Her avvikles ulike arrangementer hvor det bl.a. legges stor vekt på å ha et lavterskeltilbud til bygdas innbyggere. Men hytta leies også ut til brylluper, konfirmasjoner o.l. samt til møter for ulike foreninger.

Hytta drives av en stiftelse på frivillig basis. Hytta er åpen for allmennheten hver tirsdag fra kl. 14-20. Går du PV'en i dette tidsrommet kan du også få kjøpt kaffe og vaffel etter endt tur – eller kanskje før du går ut? For øvrig er hytta åpen for middagservering hver søndag i tidsrommet fra ca. 15. august til ca. 1. mai.

Dragsjøen Turmarsjklubb starter også opp sommerserie fra tirsdag 24. juni – start 18.00



*En annen av rasteplassene ved Dragsjøen.*

og hver tirsdag gjennom hele juli og 2 ganger i august. Vi er spente på mottakelsen av dette tilbudet. Tradisjonelt skjer det jo lite på «turmarsjfronten» på Østlandet i dette tidsrommet.

Hvordan finner du frem til oss? Vi antar de fleste kommer til oss via E16 fra Kløfta eller fra Kongsvinger-kanten. Kjør da E16 til Vormsund og ta av i rundkjøring ved ESSO-stasjon mot Årnes. Etter 5 km kjører du over Glomma og fortsetter gjennom rundkjøring og under jernbaneundergang. Fortsett rett



*Flott badebasseng ved Veslesjøen langs 11 km løypa.*

frem i ca. 200 meter og du kommer til en rundkjøring der det er merket Dragsjøhytta til høyre. Du fortsetter nå rett frem på denne veien i ca. 2 km. Da kommer du til et nytt skilt merket Dragsjøhytta og du svinger til høyre. Etter ca. 3 km på denne veien – først på asfalt og senere grusvei er du framme.

Klubben har ikke etablert egne nett- og Facebooksider pr. i dag. Inntil videre velger vi å legge ut nyheter og informasjon på Dragsjøhytta sine sider som er: [www.dragsjohytta.no](http://www.dragsjohytta.no) eller på Facebook: Dragsjøhytta.

Da gjenstår kun å ønske alle turmarsjere velkommen til oss.

Harald Verket

**Velkommen til**



*De nye*  
**DOVRE-  
MARSJENE**

**Vi feirer 20 års jubileum**

27 - 29 juni 2014

Bygdemarsjer

Fjellmarsjer lørdag og søndag  
i naturskjønne omgivelser

Gratis startkontigent 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



# Norgeslekene 2014 i Steinkjer

Av Jan Arne Dammen

Steinkjer Turmarsjforening kan friste med en stor turmarsjhelig i byen fra 31. juli til 3. august. Norgeslekene som er tildelt Steinkjer blir en helg med stor H. Ikke mindre enn seks marsjer eller vandringer står på programmet. Løypene er lagt til terreng som er barnevogn- og handikapvennlige.

Turmarsj eller vandring er et såkalt lavterskeltilbud som passer for alle. Man kan velge distanse og man kan gå i sitt eget tempo og hvor det sosiale er vel så viktig.

Før starten på Norgeslekenemarsjen torsdag 31. juli blir det offisiell åpning klokken 17.00. Åpningsmarsjen starter klokken 18.00 med distanser på 5 og 10 km.

- Fredag morgen starter vi med Vikingmarsjen. Her kan man velge blant tre forskjellige distanser, henholdsvis 5, 10 og 20 km. Går man den lengste løypa (20 km) kommer man opp på toppen av Ofteåsen øst for byen. Her er det rasteplass og en fantastisk utsikt hvor det blir servert mat og forfriskninger. Dette er et fint tilbud for familier som ønsker å ta med seg minstemann på vikingferd, sier lagets leder Harald Kvam.

Jækt-trampen (5 og 12 km) står på programmet fredag kveld med start klokken 17.00. Denne marsjen ble arrangert første gang i 1989 og er en hyllest til jækta. Pauline som jækta heter ble bygd i Steinkjer i 1897 og er den eneste av sitt slag som er igjen.

Lørdag starter man dagen med Kristofer Uppdal-marsjen, som har fått navnet etter forfatteren Kristofer Uppdal som ble født i 1878 og døde i 1961, 83 år gammel. Denne marsjen har tre valgfrie distanser på henholdsvis 5 – 10 – 20 km.

Senere på dagen går Otto Sverdrup marsjen (5-10 km) av stabelen. Denne er til minne om polfareren Otto Sverdrup som regnes som en av de tre store Norske polarforskerne.

- En helg i godt selskap går fort og lørdag kveld blir det en stor festkveld i Steinkjer. Og på søndag avsluttes Norgeslekene 2014 med Steinkjermarsjen (6 - 11 km). Denne marsjen ble arrangert for første gang i 1982 og var også starten på foreningen. Etter denne marsjen blir det en offisiell avslutning på Norgeslekene 2014 og stafettpippen gis videre til neste arrangør, sier Harald Kvam.

Se program om tider etc.



Start  
Foto Jan Arne Dammen



Kjerrakall'n i Steinkjerelva



Harald Kvam  
Foto Mary Benum

# 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**



## **Norgeslekene 2014 Steinkjer**



Denne sporten passer for alle, små og store, og man trenger ikke andre egenskaper for å delta enn turglede. Sporten gir trim og sosialt samhold. Terrenget varierer mellom asfalt i sentrumsgater, landeveier, skog og fjell. De fleste løypene er tilrettelagt for barnevogner og rullestoler, sier leder Harald Kvam i Steinkjer Turmarsjforening, som ønsker vel møtt til Norgeslekene 2014.

**31. juli - 3. august.**

# Dagsprogram

Torsdag 31. juli kl 17.00

Torsdag 31. juli  
Start kl. 18.00—19.00

Fredag 1.august  
Start 5 og 10 km kl. 09.00 —10.30  
2-mila starter kl 09.00

Fredag 1.august  
Start kl. 17.00—18.00

Fredag kveld

Lørdag 2. august  
Start kl. 09.00—10.30  
2-mila starter kl. 09.00

Lørdag 2.august  
Start kl. 16.00—17.00

Lørdag 2.august

Søndag 3. august  
Start kl. 09.00—10.30

Søndag 3. august

## Offisiell åpning

**Norgeslekenemarsjen**  
Distanse 5 og 10 km

**Vikingmarsjen**  
Distanse 5, 10 og 20 km

**Jækttrampen**  
Distanse 5 og 12 km

**Hyggelkveld om bord i  
jekta Pauline**

**Kristofer Uppdalsmarsjen**  
Distanse 5, 10 og 20 km

**Otto Sverdruprunden**  
Distanse 5 og 10 km

**Festkveld**

**Steinkjermarsjen**  
Distanse 6 og 11 km

**Avslutning kl 12.30**

**Muligheter for sykling og svømming!**  
**Svømming fra kl. 11.00 –15.00 fredag og lørdag!**

Alle marsjer starter fra  
Steinkjer Ungdomsskole,  
Gulbergaunet.

**NB! Programmet kan bli endret.**





# Velkommen til Steinkjer!

Det er svært hyggelig å kunne ønske Norgeslekene 2014 velkommen til Steinkjer. I kommunen er det små og store arrangement året igjennom. Dette skaper attraktivitet for både innbyggere og tilreisende, og jeg håper at også lekene blir en positiv opplevelse for alle som er involvert.

Steinkjer Turmarsjforening er en tradisjonsrik og aktiv forening i Steinkjer, og jeg er sikker på at arrangementet er i gode hender. Turmarsjforeningen har gjennom mange år markert seg som en positiv drivkraft for fellesskap og folkehelse. De siste årene har foreningen vært med på å arrangere Oftenåsen opp, en masse-mønstring opp til vårt "nye" turmål, med fantastisk utsikt over byen og Innherred. Marsjene er også med på å løfte fram viktige sider ved Steinkjers historie, jeg har selv en medalje fra "Otto Sverdrup-runden" fra noen år tilbake! Det er positivt å registrere at både Jekta Pauline, Otto Sverdrup og Kristofer Uppdal er med på programmet for Norgeslekene.



Steinkjer er fylkeshovedstaden i Nord-Trøndelag, og er med det administrasjonssenteret i fylket. Vi er et handelssenter, mellomstor på industrivirksomhet og en av landets største landbrukskommuner. Kommunen er i positiv utvikling, med folketallsvekst og mange spennende utviklingsprosjekt. Jeg håper at oppholdet også gir rom for å benytte seg av de mange tilbud og aktiviteter som kommunen ellers har å by på.

Takk til Steinkjer Turmarsjforening som gjennom stor dugnadsinnsats har tatt på seg å arrangere Norgeslekene i år. Som vanlig minner jeg om kommunens visjon og motto "åpen, lys og glad", og håper det kan være utgangspunktet for arrangementet og oppholdet.

**Bjørn Arild Gram**  
Ordfører

# 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 |

Utsikt fra Oftenåsen



For mer info: [Steinkjer Turmarsjforening.no](http://SteinkjerTurmarsjforening.no)  
Eller: [Turmarsjforbundet.no](http://Turmarsjforbundet.no)

Telefon: 907 29 401  
E-post: [haralkv@online.no](mailto:haralkv@online.no)

## PV 94 Fredriksten rundt, Halden

Tekst og foto: Fred Helminsen



Fredriksten rundt har 2 løyper. Løype 1 tar deg rundt på Fredriksten festning, men viser deg også område utenfor festningen. Mange blir overasket når de oppdager hvor stor festningen er. Et lite område av festningen blir også hvert år benyttet til TV programmet "Allsang på grensen". På plassen utenfor festningskroa bli benyttet til ulike arr. som russetreff., veteranbil utstillinger, mm. Sykelrittet: Grenserittet som starter i Sverige går i mål på festningen. Løype 2 er en mer

handicapvennlig løype som går fra festningen og ut på RV mot Idd kirke derfra rundt en del av golfbanen før den kommer til bake til ferningen og mål. Det er viktig å merke seg at Festningshotellet kan være stengt i perioder. Når vi får beskjed om dette blir det lagt ut ekstra startkort og info på startstedet for Halden byvandring, som starter fra Statoil på Kirkebakken, Det vil bli etablert et ny startpunkt (Postkasse) på kasernebygget.



## 3x Bøn

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Jubileumshelga på Bøn startet fredag med kveldsvandring, med start og mål Bøn klubbhus som for anledningen er pusset opp. Det var stk. som ble med på marsjen som ble arrangert for .gang.

Bøn marsjen ble arrangert for XXX. gang på lørdag. Det deltok XXX stk. Noen flere enn i

2013.

Jubileumsmarsjen- Bøn 100år ble arrangert søndag. Det møtt 64 stk. til start, noe arrangøren var rimelig fornøyd med.

Turmarsjnytt ønsker lykke til i årene som kommer.



Frank Ringnes og Beathe Pettersen



Håkon Sætervoll og Birgit Albrigtsen



Erik Johansen og  
Astri Berntsen



Kjell Erik Strømstad fra  
Råholt bruker mange  
timer pr. uke på hundene  
sine.

Hvem er nå dette?  
Han dukker opp  
over alt.  
Alltid like blid!



Oddvar Leivstad og Anne Grethe Thorsen

## Bøn FK

*Tekst og foto: Sverre Thorstad*

Jubileumsfeiringen for Bøn.F.K. fant sted lørdag 19. april, nøyaktig på dagen 100 år siden starten i 1914. Bøn F.K. er en klubb i fremgang, det jobbes godt på alle områder. Turmarsjgruppa med Beate og Frank i førersetet er veldig aktive. Bøn kveldsvandring ble i år arrangert for 26.gang. Bøn marsjen ble arrangert for 25 gang. Bøn har fått sin Bønvandring PV 87 og Bønturen på sykkel PV89. Bøn F.K. har ett klubbhus som er pusset opp og nymalt ute som inne. Økonomist er klubben praktisk talt gjeldfri. Det er noe å ta med seg inn i festen.

Jubileumsfesten begynte med en turmarsj, med kort og lang løype. Noen benyttet også anledningen til å prøve PV en. Etter marsjen var det sosialt samvær med kaffe og bløtkake. Deltagelsen kunne vært bedre, men alle koste seg i det fine været og var godt fornøyd med dagen.

Turmarsjnytt gratulerer med de første 100år og ønsker lykke til videre.



*Alf Hansen*



*Roy Tait i samtale med Randi Soløst*



*Beathe Pettersen tar seg en kakebit*



*Finn Dekkerhus*



*Beathe Pettersen og Morten Østnor i Turmarsjgruppa. Leder i Bøn F.K.*



*Bøn F.K. Klubbhus*



*Mot mål i full fart.*



*Roy Tait og Geir Henriksen*



*Den "yngre garde".*



*Frank Ringnes*



## *Fra friidrett til turmarsj*

*Tekst og foto: Sverre Thorstad*

Søndag 6.april ble Baksjøløpet på Åbogen sør øst for Kongsvinger arrangert for 34. gang, men for første gang som ett arrangement innenfor Norges Turmarsjforbund i stedet for Norges Friidrettsforbund. Dermed slipper deltagerne en økning i startkontigenten P.G.A. friidrettsforbundet innføring av engangslisens i mosjonsløp. Dessuten sparer Åbogen IL en god del penger i form av en lavere

medlemsavgift til Turmarsjforbundet. Dette åpner for IVV stempling og vel møtt til turmarsjfolket.

Løypene i Baksjøløpet har en veldig hard start både på 6 og 11 km. Men arrangøren fikk mye ros for løypene. Dagens Arrangement hadde totalt 618 deltagere.

Dagens premiesamling som ble delt ut var meget imponerende.

Speaker i arrangementet var som de siste 8-9 år, Per Kr. Johansen fra Slåstad i Sør-Odal som gjorde en god jobb



*Kjell A Larsen fra Magnor og Anna Gunilla Hagstedt har gått alle 34 Baksjøløp.*



*Mi Kuath Nhi og Elma Omvrouit*



*Tone Samsonstuen*

*Kjell Magne Nilsen fra Vang ved Hamar deltok i Baksjøløpet for 22. gang og hadde en fin tur*



*Arne Moren fra Trysil blir interjuet av skribent fra avisa Glåmdalen*



*Arne Kr. Røren fra Nedre Eiker med hunden Rex.*



*Per Kr. Johansen fra Slåstad i S-Odal var en dyktig speaker.*

## Southampton City Trail



Vi var fire venner som fant ut at vi skulle til England å se Ole Gunnar Solskjærs lag. Den helga det passet for oss, skulle Cardiff spille mot Southampton. Inn på internett. I Southampton var der en PV. Det passet bra. Ankom byen på onsdag kveld og torsdags morgen ved frokostbordet fortalte jeg mine venner at de måtte klare seg selv hele formiddagen. Jeg skulle gå en PV., noe de etter hvert er vant med. Jeg må dessverre gå alene. De har ikke sansen for mine "sære" tilbøyeligheter, som de sier.

Hotellet lå midt i løypa, så jeg slapp å finne startstedet. Det var bare å sette i gang. Først ned til havna og så bar det i retning av gamlebyen, som er spekket med historie. De gikk på kryss og tvers og plutselig var jeg ved den gamle bymuren. Den skulle jeg snart vandre på toppen av. Det var litt artig å gå på en bymur fra 1600-1700 tallet. Så var jeg plutselig tilbake til High Street, den gaten hotellet lå i. Fortauet er full av plaketter, som forteller mye historie i kortform. Videre gikk ferden til universitetet og der svingte den inni fire store parker, som lå etter hverandre. Selv om det var før påske, så stod det fullt av blomster i flor. Det var så en virkelig fikk vår fornemmelse. Så var det enda en tur på bymuren, før ferden gikk ned til jernbane stasjonen. Derfra gikk turen tilbake til havnen og turen var ferdig. 12 km på kryss og tvers i byen var unnagjort. Tiden var inne for en belønning og den fikk jeg på nærmeste pub. Den smakte herlig.

Jan Gundersen  
Arendal







Kroatia

## Bli med Norges Turmarsjforbund til Kroatia

### Vandretur til Rovinj, Kroatia

Kroatia er en av Europas mest populære ferie destinasjoner, med god temperatur, velsmakende mat og krystallklart hav. Vi tar dere med til det populære feriestedet Rovinj, som sies å være den vakreste byen i det nordlige Kroatia og som ligger plassert på Istriahalvøya.

Middelalderbyen Rovinj er en av Kroatias mest populære reisemål, med sine smale brosteinsbelagte gater og hus i venetiansk arkitektur. Byen er omkranset av det krystallklare Adriaterhavet, små øyer, frodig vakker natur og er et godt utgangspunkt for spennende og interessante vandreturer.



Alle marsjene gir IVV-stempling!



**active**travel

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

NORWAY AS



## Program

### Dag 1 Oslo – Zagreb – Rovinj

Avreise fra Oslo Lufthavn til via München til Zagreb. Ved ankomst Zagreb venter vår buss som transporterer oss til Rovinj. Vi sjekker inn og får servert felles middag.

### Dag 2 Rovinj og Punta Corrente

I dag skal vi til Punta Corrente – en naturskjønn park rett sør for Rovinjs sentrum. Parken ble anlagt på slutten av 1800-tallet av Georg Huttenrot. Her ble det plantet mange ulike arter av ceder og andre sorter trær som han hadde med seg hjem fra sine reiser rundt om i verden. Herr Huttenrot anla promenadestier i parken som anvendes flittig i dag av den lokale befolkningen og ikke minst av turister. Vi avslutter vår tur i sentrum med en god lunsj. Ettermiddagen til egen disposisjon. Middag på hotellet.

Distanse: ca 10 km

### Dag 3 Vandring – St. Simons vandringsrute

Vi starter vandringen i middelalderbyen Gracisce, som ligger over den sentrale/østlige delen av Istria

halvøyen. Steine er oppkalt etter en av kirkene som vi passerer under vandringen og som er bygget til helgenen St. Simons. Vi passerer Istrias vannfall, Sopot med et fall på 30 meter. Under hele vandringen har vi en vakker utsikt over Istrias stolthet, fjellet Ucka. Vi avslutter dagens vandring i Gracisce og stopper ved den lokale taverna før vi kjører hjem til vårt hotel. Felles middag.  
Distanse: 12 km

### Dag 4 Verdens minste by «Hum»

Dagens tur begynner på den nordre delen av halvøya, i Buzet. Vandringen går for det meste ved elven Mirna – Istrias lengste elv som vi må krysse noen plasser.

I byen Kotle levde menneskene før i tiden av skogbruk, men fremfor alt av jordbruk. Byen hadde en egen vannkvern som ble brukt til å lage mel. Vannet har satt sine spor i fjellet og etterlot seg jettegryter i den myke kalksteinen. Vi avslutter turen i Hum, verdens minste by, med 25 innbyggere. Egentlig er Hum en liten by som under middelalderen hadde samme struktur som større steder. Det vil si ringmur, by port, loggia og



borgermester. Det sies att den lokala tavernaen har laget den beste «biska» – mistelbrennevin. Som en god avslutning på dagen prøver vi den og eggerøre med trøffel.  
Distanse: ca. 12 km

### **Dag 5 Rovinj**

Dagen til egen disposisjon. Felles middag.

### **Dag 6 Vandring – Učka fjellet – Istrias stolthet**

Denne dagen blir vi transportert med buss til den østre delen av Istria og til fjellet Učka. Under vandringen bestiger vi den høyeste toppen, Vojak som ligger på 1396 m.o.h. Her oppe har vi en fantastisk utsikt over Kvarnerbukta med byen Rijeka og øyene Krk og Cres. Vandringen går gjennom delvis skog og turen avsluttes ved Poklon. Etter vandreturen spiser vi lunsj på restauranten Dopo Lavoro, hvor vi får servert smaksprøver av lokale spesialiteter. Transport med buss tilbake til Rovinj og vårt hotell, middag på hotellet.  
Distanse: ca. 12 km

### **Dag 7 Lupoglav – Korita**

I dag skal vi til byen Lupoglav som er utgangspunktet for dagens vandring som er til Korita. Vandringen går hele tiden oppover og gjennom skog og over eng. Vi passerer byene Semic og Lupoglav under vår vandring på vei til målet vårt som er Korita som ligger 1010 m.o.h. Den lokale befolkningen valgte å ha buskapen sin her fordi det alltid fantes ferskt vann. Etter en god piknik tar vi oss ned til Brgudac, der bussen venter på oss. Middag på hotellet.  
Distanse: ca 12 km

### **Dag 8 Rovinj – Zagreb – Oslo**

Hjemreise til Norge. Avreise fra hotellet til avtalt tid. Vi kjører til Zagreb for å ta fly hjem, mellomlanding i München, til Oslo.



**Avreise:** 4. november

**Varighet:** 8 dager

**Pris:** kr. 9590,- pr. pers. i dobbeltrom

**Flyselskap:** Lufthansa

**Valuta:** Kuna (HRK) og Euro

**Prisen inkl.:**

- Fly Oslo – Zagreb tur/retur inkl. flyskatter
- Transfer Zagreb – Rovinj tur-retur
- 7 overnattinger på Hotel Eden\*\*\*\*
- 7 frokoster, 7 middager
- Busstransport dagsutflukter

- Lett lunsjpakke med lokale spesialiteter etter vandringen
- Entre Nasjonalparken Risnjak
- Lokale vandreguide
- Reiseleder fra Norges Turmarsjforbund

**Tillegg:**

- Enkeltrom kr. 890
- Reiseforsikring
- Litt lunsj under selve vandringen

Forbehold om endringer ved trykkfeil, flyskatter, valutakurser eller forhold vi ikke er herre over.



**Alle marsjene gir IVV-stempling!**

**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



Norges Turmarsjforbund

# Invitasjon

## 14th IVV Olympiad

### Chengdau - KINA

#### 18.-29. september 2015

En reise til Kina er så mye mer enn et besøk i et fremmed land. Det er et møte med en helt annen verden, både kulturelt og språklig. Landet har eksistert i tusenvis av år, og en tur hit blir din livs reise med besøk på steder du hittil bare har hørt og fablet om; Den forbudte by i Beijing, Den Kinesiske muren, Terrakotta hæren utenfor Xian og den legendariske byen Shanghai og Olympiaden i Chengdau, pandaens rike.

*NB! Foreløpig program med forbehold om mindre justeringer.*



#### Fredag 18. september

Avreise fra Oslo via en by i Europa til Beijing.

#### Lørdag 19. september

Vi ankommer Beijing

En liten by sightseeing. Vi utforsker denne keiserlige byen, ser Tiananmen Square, himmelske freds plass. Lunsj

Etter lunsj sjekker vi inn på vårt hotell, sentralt beliggende i byen.

Felles middag på hotellet.

#### Søndag 20. september

Frokost

I dag besøker vi Hutong. Vi ser deler av det gamle Beijing og her bruker vi sykkeldrosjer.

Lunsj. Etter lunsjen besøker vi Den Forbudte By.

Middag. Du kan ikke ha vært i Beijing uten å ha smakt på Peking and. I kveld skal vi på en restaurant som er spesialister og har kun denne kulinariske rett på menyen.

### Mandag 21. september

Frokost.

Den kinesiske mur. Et must når man er i Beijing. I dag måler muren over 600 mil og det sies at over 300.000 slaver arbeidet med muren i 10 år. Lunsj på en lokal restaurant.

Middag på egenhånd i kveld.

### Tirsdag 22. september

Frokost. **Avreise til Xian.**

Dagen begynner med et besøk i det idylliske Sommer-Palasset. Lunsj på en lokal restaurant.

Vi forsetter videre til togstasjonen for å ta lyntoget til Xian. En strekning på 120 mil og togturen tar litt over 5 timer, så her går det unna.

Felles middag på hotellet.



### Onsdag 23. september

Frokost.

I dag besøker vi Terrakottahæren, er et av verdens merkeligste og mest betydningsfulle arkeologiske funn.

Lunsj på en lokal restaurant.

Etter lunsj spaserer vi på den gamle bymuren, Kinas eldste komplette bymur som omkranser indre del av Xian.

I kveld skal vi spise Kinas nasjonalrett Jiao Zi (dumplinger) og vi skal oppleve en flott sang og danseforestilling fra Tangdynastiet.

### Torsdag 24. september

Frokost.

Vi besøker den Store Villgåsapagodaen. En 64 m høy Budistisk pagode som ble bygget for 1300 år siden. Vi ser også Asias største musikk-fontene. Lunsj. På ettermiddagen kjører vi til flyplassen i Xian for å fly til Chengdu.

Ankomst Chengdu, transfer til hotellet og vi får våre rom.

Felles middag på hotellet.

### Fredag 25. september

Frokost.

Besøk i Panda Instituttet. Verdens største park for Panda.

Resten av dagen fri til egne eventyr.

Felles middag på en hyggelig restaurant.



### Lørdag 26. - Mandag 28. september

Frokost.

14th IVV Olympiade

<http://www.3leaf.org/2015-ivvinternationaler-volkssportverband14th-olympiad-in-chengdu>

### Tirsdag 29. september

Frokost

#### Alternativ 1

Transport til flyplassen.

Via en by i Europa og ankomst Norge samme dag.

#### Alternativ 2

Reiser videre til Shanghai. En flytid på ca 2 timer.

Vi starter med et besøk i The Oriental Pearl, Kinas høyeste TV tårn og vi har en flott utsikt over Shanghai og selve symbolet på Shanghai er The Bund.

Felles middag på en hyggelig restaurant.

Etter middag tar vi et natt-cruise Huangpu-elven og ser Shanghai by night.



### Onsdag 30. september

Frokost

Vi setter i dag kursen mot den idylliske byen Zhouzhuang og spaserer langs de vakre kanalene og ser de tradisjonelle Kinesiske hagene. Vi tar en liten båttur for å se dette fra kanalsiden.

Resten av dagen og kvelden på egenhånd.

### Torsdag 1. oktober

Frokost

Vi besøker Jade Budatempel for å se verdens største Budafigur laget av Jade. fortsetter til Chenghuangmiao, den gamle bydelen i Shanghai. Mange store og små butikker samt mange hyggelige restauranter. Tid her på egenhånd til lunsj og shopping.

Felles avskjedsmiddag på en god restaurant i Shanghai.

### Fredag 2. oktober

Frokost.

Buss henter for avreise til flyplassen.

Flyavgang til Oslo via en by i Europa, ankomst Oslo Lufthavn samme dag

**Pris per person i dobbeltrom:**

**Tillegg enkeltrom:**

+/- **kr.19.995,-**

**kr. 3.500,-**

#### Prisen inkluderer:

- Flybillett Oslo – Kina T/R.
- Flyskatter
- 3 netter på hotell i Beijing.
- 2 netter på hotell i Xian.
- 5 netter på hotell i Chengdu
- Lyntog Beijing - Xian. (2. klasse)
- Amerikansk frokost
- Måltider som beskrevet i programmet inkl. 1 glass lokal drikke. (øl eller mineralvann)
- Privat buss for gruppen hele reisen
- Utflukter og inntreder som beskrevet i programmet.
- Skandinavisktalende guide.
- Reiseleder fra Norges Turmarsjforbund
- Startavgift
- OL pass
- Pins
- T-shirt

#### Prisen inkluderer ikke:

- **Visum.**
- Drikke utenom det som er nevnt.
- Forsikringer.

**Tillegg for Shanghai pakken**

**kr.4.500,- del i dobbeltrom**

**Tillegg for enkeltrom**

**kr.1.200,-**

Flybilletter kan bookes 10-12 måneder innen avreise – her vil vi komme tilbake med tider så snart de er bekreftede. Vi må ta forbehold om pris ved eventuelle endringer i valutakurser samt skatter og avgifter vi ikke er herre over eller trykkfeil.

For mer informasjon og bestilling:

E-post [laila.karlsen@2travel.no](mailto:laila.karlsen@2travel.no)

Telefon 64 85 41 40



Teknisk arrangør:



## Stor markering for den norske klubben

# Jubileumsmarsjen for 25. gang ble en kjempesuksess!

Det var en utrolig spent Komite som så fram til søndagen 2. mars. Og hvilken dag det ble: 438 påmeldte til Jubileumsmarsjen og vi er veldig glade for at så mange møtte opp – fra de yngste i 10-12 årsalderen til de to eldste som var 92 år – ja det var 12 stk. over 80 år som gikk den 12 km lange løypa og alt gikk for seg uten uhell, kun et par skrubsår. Det er det all grunn til «å bøye seg i hatten for»! Og denne gangen var det kanariere, danske, svenske og hollandsk deltagelse – kjempegøy – velkommen tilbake. Starten var som vanlig i Parken i Puerto Rico, der var det musikk, velkomsttaler og innslag fra Mogan Kommune. Snora ble klippet og i pent tempo gikk turdeltagerne opp bakkene mot utsiktsplassen, videre grusveien til Norskeplassen hvor det var en pause før turen gikk videre i den flotte Miljøløypa ned mot Pino Seco i Arguineguin. Flaggborgen først og vel framme ble deltagerne møtt med flott trekkspillmusikk ved *Asbjørn*, en liten hilsen fra *Arehucas* og nydelig mat fra *Den Danske Slagter* med drikke til. Hele 500 stoler var reservert turgåere og det gjorde godt å få satt seg og nyte god mat og drikke. Mange tilhørere hadde for lengst tatt plass på benkeradene rundt plassen og det var ikke lenge før underholdningen satte i gang.

Vi var så heldige at redaktøren i avisen *Dag&Natt*, *Bente Storsveen Åkervall*, hadde



takket ja til å være konferansier for anledningen, en oppgave hun taklet på en utmerket måte. Hun ledet oss gjennom ettermiddagen og presenterte Klubbkoret under ledelse av den unge dirigenten, *Jørgen Pettersen* (21 år). Presidenten i DNK, *Oscar Ingebrigtsen*, fortalte om historien bak Miljøløypa. *Shantykoret* under ledelse av «*Roaldo*» var på plass igjen, denne gangen også med allsang. Og naturligvis Canaritrækken under ledelse av den nyvalgte lederen *Kari Jenny Fjeld*. *Kjell Myhren* fra *Bærum Turklubb* hilste fra *Norges Turmarsjforbund* og *Turmarsjforeninger i Norge*. Vi kunne alle glede oss over at det var over 60 som fikk stemplet sitt IVV kort.

*Los Pescadores – en Kanarisk Folkedansgruppe* fra *Arguineguin*, underholdt med dans, sang og musikk.

Loddsalget gikk unna og gevinster var gitt av *Den Danske Slagter*, *Clinica Roca/Hotel Riviera Marina*, *Opticas Gran Canaria* og *Den Norske Klubben*.

*Til Nabohjelpen* gikk 25 % av salget og vi kan med stolthet overlevere 712 euro til deres gode formål.

*Clinica Roca* hadde for øvrig en stand der de som hadde behov for det, kunne pleie gnagsår etter marsjen, få muskelavslappende krem og annen hjelp av spesialister.

Det ble fotografert fra start til mål av



*Guttorm* og bildene er lagt inn på CD og vil kunne kjøpes i Klubben.

Som alle la merke til hadde vi i år en Jubileumsskjorte som markerte den store dagen. Dette fikk vi i stand fordi vi har et fantastisk samarbeid med gode sponsorer: *Sol*



*y Mar, Den Danske Slagter, Den Danske Bager og El Trebol i Puerto Rico.* Det ble delt ut visittkort fra alle disse sponsorene og vi vet at mange kjenner disse fra før, men de tar

gjern imot nye kunder. Denne gangen hadde vi også kjempegod støtte av mediene: *Norges Turmarsjforbund* hadde helside i medlemsbladet «*Turmarsjnytt*» i desember.

*Dag&Natt* hadde *helsides forhåndstale i februarnr.* *Canariposten og CanariaJournalen* hadde omtale liggende på nettavisen i mer enn 14-dager sammenhengende før marsjen og med Link til DNK's hjemmeside. *Den Norske Radioen* har vært og er en meget god støttespiller i alle sammenhenger for DNK – og ikke minst i forbindelse med *Jubileums-marsjen*. Vi er veldig takknemlig til alle som har gitt disse bidragene for *Den Norske Klubben*.

Og til slutt: Tusen takk til *Miljømarsj-komiteen* supplert av sekretær *Mette Børresen* og med solid ledelse av *Else-Marie Bråten* som har gjort en imponerende jobb!

*Tekst: Helge H. Foto: Guttorm L*

## Så blev den äntligen av!

Vår sedan länge planerade Israelresa. Äventyret startade 31 mars kl.04.00 på Gardemoens flygplats utanför Oslo.

Berit Karlsson från Holma Uddevalla och Eva Jusonius från Brastad mötte upp den norska grupp vandrare från Horten och Brumundals marsjklubbar som arrangerade resan.



Vår färd gick till Riga där vi bytte plan för vidare färd till Tel Aviv. Där väntade en bokad buss som tog oss till Jerusalem.

Vi hade med oss en fantastisk duktig Israelisk/norsk kvinna som tog med oss till många spännande platser och berättade om Israels fantastiska och spännande historia.



Tisdag besökte de heliga platserna i Jerusalem och gjorde även ett besök i Betlehem, bl.a till födelsekyrkan.

Onsdag tog vi oss till Knesset och Memorial garden for Holocaust victims som blev en mycket gripande upplevelse. Därefter var det dags för ett besök i Herodes gamla stad Caesarea. Färden fortsatte sedan till Nazareth där ängeln Gabriel visade sej för Maria vid brunnen och berättade att hon skulle föda Jesus. Vår färd gick sedan vidare till Tiberias där vi stannade ett par dagar.

Torsdag besökte vi ett diamantsliperi i Tiberias där vi guidades runt av en kvinna som bott många år i Stockholm och därför talade perfekt svenska. Vi vandrade till salighetsprisningarnas berg och besökte Genesarets sjö där Jesus bespisade 5000 människor med fisk och bröd. Där åt vi Petrusfisk vid stranden och tog sedan en båttur på sjön.

Fredag och lördag ägnade vi åt vandring i Gilboabergen. Det var en internationell 2 dagars vandring med ca. 15.000 deltagare från olika delar av världen. Man kunde gå olika sträckor och Berit och jag vandrade 2x 20 km. Det gick åt mycket vatten att dricka då det var väldigt varmt. Vid en rastplats stod det traktorkärror fulla med jättestora grapefrukter som som man kunde läska sej med. Så stora frukter har jag inte sett i affärer här hemma. På en annan rastplats fick vi glödbakat fyllt bröd och soppa som Druser bjöd på. Det smakade fantastiskt bra. När vi äntligen kom i mål fick alla deltagare en vacker

medalj att hänga om halsen. Det var skönt att vila på bussen som tog oss genom Västbanken och öknen mot Döda havet. Vi stannade till i öknen en plats som heter Quaram där man fann de berömda Döda havsrullarna. Det kändes märkligt att hela tiden färdas nedåt då Döda havet ligger 400 m under havsnivån. Efter att inkvarterat oss på vårt hotell var det dags för ett dopp i det varma vattnet med en salthalt på 33%. Det gick dåligt att simma så man fick ligga och flyta på rygg som en kork.

På söndag blev det en utflykt till en berömd ökenfästning i Masada och därefter tog bussen oss till Tel Aviv. På kvällen tog vi en tur till den gamla staden Jaffa, åt en bit mat och strosade runt.

Måndag var det så dags för färd till Ben Gurionflygplatsen för hemresa. Vi landade på Gardemoen vid midnatt till tisdag 8 april. Där skildes vi från våra norska vandrarvänner, trötta men glada och fulla av nya intryck .

Detta är bara ett litet axplock av alla upplevelser vi varit med om. Vädret var så soligt och varmt och det kändes kallt att komma hem till ca, 7 grader.

Tusen tack vill jag rikta till Kjell Hagberg/ Knut Hovde och Ivar Klundby som gjorde resan möjlig.

Eva Jusonius



## Hamar Vandrerhjem

*Tekst og foto: Sverre Thorstad*

Hamar vandrerhjem ligger like ved det kjente Vikingskipet som ble bygget til OL i 1994. Alle rom og leiligheter har dusj og wc, tv og oppredde senger. Det er gratis parkering og tilgang til gjestekjøkken. Det er også gratis tilgang til internet i spisesalen og fellesarealer. Frokostbufte, sengetøy og håndklær er inkludert i overnattingprisen.

Spiseriet «ny&ne» holder åpent 0600 til 2300 og serverer frokostbufte, lunch, middag og pizza.

Hamar er en gammel by grunnlagt i 1849 med mange severdigheter og sine vel 30 000 innbyggere. Domkirkeodden med ruinpark og jernbanemuseet. Utvandremuseum med ny-byggerhytter fra USA. På sommeren kan du ta en tur med Skibladner. Hedmarktoppen er også ett fint sted.

I Hamar vil du finne åpent landskap og nærhet til Mjøsa, med egen flott strandpromenade. Hamar vandrerhjem er med i samarbeidet «vandrerhjemmene rundt Mjøsa»

### *PV -29 Vikingskipet*

PV-29 var Furubergrunden, den er nå nedlagt, men PV 29 lever videre og heter nå Vikingskipet med start og mål ved Vikingskipet.



*Fra Hamar  
Vandrerhjem*



V I K I N G M A R S J E N



## LØRDAG 6. SEPTEMBER, SOLA

Marsjen går fra Våganes fotballbane ved Ytraberget langs Hafrsfjord, stedet hvor Harald Hårfagre samlet Norge til ett rike.

**KL 12.00 - 7,5 KM KORT LØYPE  
FRA VÅGANES TIL SOLA SENTRUM**

**KL 10.00 - 30 KM LANG LØYPE  
FRA VÅGANES, RUNDT HAFRSFJORD**



Løypene går langs kulturhistoriske objekter slik som Ruinkirken, Erling Skjalgssons Kvilesteiner, Sverd i Fjell, Ytraberget.

Vikingdagen i Sola sentrum med tilstedeværelse av Hafrsfjordvikingene.

**Mer info og påmelding:  
[www.vikingmarsjen.no](http://www.vikingmarsjen.no)**

## Årsmøte med fest 15. februar 2014

Midt i OL hadde Trondheim Turmarsjforening planlagt Årsmøtet med påfølgende fest. Nytt av året var stedet for begivenheten, vi har tidligere brukt Autronica-hallen, men denne gang ble det Freidig-huset. Huset var helt greit, som det heter, men vi fant fort ut at vi gjerne tar Autronica-hallen igjen neste år.

Fredag den 14 – på selveste Valentinsdagen – møtte styret og deler av forpleiningskomiteen for å rigge klubbhuset om til festlokale. Huset var i minste laget for vårt bruk, men da bare 60 hadde meldt seg på, var det stort nok til både årsmøtet og festen. Det var tydelig at festkomiteen hadde vært med på liknende forberedelser tidligere. Rigging av bord og stoler og dekking av bord gikk som «smakk, smakk, smakk», som Arne Scheie sier ved store anledninger. Og etter et par timer var lokalet omgjort til bruk for Trondheim Turmarsjforenings årlige møte og fest.

Lørdagen kom komiteen en times tid før resten av medlemmene. Mange hadde med kaker, og kjølerommet ble fylt opp. Varm mat fra To Kokker var bestilt og i rute. Likeså gevinster til utlodningen. Og på kjøkkenet var 4 ungdommer i sving med å legge alt til rette for oss. Dyktige var de. Spesielt for året var at det ikke sto fakler ute for å ønske folket velkommen, langvarig tørke og vind og manglende nedbør i Trøndelag hadde skylden for dette. Store bøter kunne bli resultatet hvis noen meldte fra om fakler eller bål som kunne føre til brann.

50 medlemmer møtte fram til årsmøtet, deriblant flere æresmedlemmer. Leder Magnus Småvik ønsket vel møtt, og overlot dirigentklubba til Helen Bargel, som gjennomførte ledelsen av møtet i god stil. Årsberetningen og regnskap, samt valg gikk uten de store

kommentarer og motforestillinger. Det har vært en gledelig oppgang i antall marsjere fra 2012 til 2013, viste det seg. Vi har sett nye ansikter på seriemarsjene, og det er faktisk positivt at ikke alle kjenner navnene på de frammøtte. Det betyr ferske fjes, og det liker vi.

Så ble det sceneskifte, og folk fant plasser rundt et festlig dekket bord. Også denne gangen var det noen som møtte og ikke hadde meldt seg på, til tross for utallige oppfordringer. OBS, OBS, det er kjempeviktig at folk melder seg på når det er begivenheter på gang. Arrangementskomiteen må vite hvor mange som kommer for å kunne bestille tilstrekkelig mat og drikke.



Igen var det leder Magnus Småvik som ønsket velkommen til bords, og etter en innledning overlot han toastmasterjobben til Gerhard Fjellhaug. Æresmedlemmene fikk gå til matbordet og forsyne seg først, og kalvestek og grønnsaker m.m. så ut til å smake. Vi hadde lagt ut en folder med tradisjonelle sanger som ble avsungen, deriblant «Den Glade Vandrer» og » Trivelige Trøndelag». Underveis i måltidet ønsket Turkomite-leder Per Sæbø å orientert om den forestående OL-turen til Kina i 2015. Han hadde forslag til diverse sightseeing når en først var på andre siden av jord-kloeden, bl. a en vandring på Muren, Beijing, Himmelske Freds Plass, Shang Hai – båtturer til den gamle by, Terracotta-hæren, og besøk på en Teppesfabrikk. Turarrangøren hadde en trøndersk-

talende guide som kunne være med på hele turen, som ville ta 16-17 dager. Kostnadene kunne komme på 30-35 tusen kroner per person.

Så tok Magnus Småvik ordet, han viste til arbeidet som gjøres med å drifte Trondheim Turmarsjforening. 52 komitede medlemmer trør til når noe skal foregå, det gjøres en kjempejobb og folk står på. Alle fikk ros og velord.

Magnar Bakken informerte om de forestående Norges-lekene i tiden 29. juli til 3. august. Steinkjer Turmarsjforening står for arrangementet, og det ble fristet med sponning av TTMF dersom marsjere fra Trondheim stiller der. Så oppfordringen er: møt på Steinkjer når Norgeslekene arrangeres for 3 gang. Deretter ble det vist til to medlemmer som har jobbet aktivt gjennom mange år i Trondheim Turmarsjforening, og som var innstilt til nye Æresmedlemmer. Aud Mary Brun har vært med i ymse komiteer og vært leder en periode, til

sammen 17 år. Knut Antonsen har vært med i 23 år, og dermed ble det to nye Æresmedlemmer.

To marsjere ble tildelt vase som takk for godt utført arbeid, Randi Skancke er sekretær og har vært med i PR-komiteen. Morten Selven har vært leder for PR-komiteen, og begge går inn for en ny periode.

Spisesalen ble ryddet til kaffe og dans. Kakene ble satt fram, og mye godt var å se og smake. Nevnes spesielt må en stor lukket valnøttkake med Trondheim Turmarsjforenings logo. Den så lekker ut, og smakte like godt. Det var nok kaker, noen forsvant som dugg for sol, og det var ikke mange rester igjen da marsjerne hadde forsynt seg.

Og middagsmaten som ble til overs ble som vanlig samlet og kjørt til Fretex til glede for de som overnatter der, og som ikke bruker penger på mat. Guttene som kjørte ut maten fortalte at



*Æresmedlem Knut Antonsen*



*Æresmedlem Mary Brun*



*Æresmedlemmer til bords.*

den ble tatt veldig godt imot, sannelig var det noen sultne overnattingsgjestene som fikk seg et kjøttmåltid der og da.

Og etterpå var det dans. Musikken, Televimsen, var behagelig og helt i vår generasjon sin smak, passe høyt og passe variert. Folket svingte seg og hadde det bra. Musikken spilte helt uten pauser, det var bare pause da lodd-trekningen ble foretatt, og han spilte også helt til lokalene var ryddet og satt tilbake til klubb-formål-status.

Gevinstene var to fruktkorger, en fra OBS Lade, en fra Rema 1000 Bromstad, to oste-tiner fra Tine avd. Heimdal, en stor Kong Olav konfekt, samt de tradisjonelle viking-skipene som

foreningen må ha et ganske stort lager av. Videre ble bord-dekorasjonene trukket, til sammen ca 20 fargeglade primulaer ble noenlunde rettferdig fordelt. Noen vant 3 planter, andre ingen, men slik er vinnerlykken, ulikt fordelt.

Det var slutt i ett-tiden, folk var fornøgte med kvelden, og det var også festkomiteen og lederen. Vel blåst igjen, Trondheim Turmarsjforening. Så er det nytt turmarsjår på gang, med nye komitee-medlemmer og nye muligheter til å gå. Vi sees i løypene.

*Foto Bjarne*

*Aud Mirjam*





## Sverres portretter

Tekst og foto: Sverre Thorstad

### Anne Haugstulen



Anne Haugstulen er født 1948 og vokst opp på Otta i Gudbrandsdalen. Som ung jente likte hun seg veldig godt på skøyteisen og skøytemiljøet var veldig bra på Otta en tid. Anne ville lære og hadde god kontakt med blant andre Finn Holdt og Magne Thomassen. Også Anstein Gjengedal som er fra Lom, var lett å be om treningstips.

Anne gikk Barneskolen og den Interkommunale realskole på Otta. Hun reiste fra hjembygda i 1966 og bosatte seg i Ullensaker kommune. Her jobbet hun som boligkonsulent i 21 år. Bostøtteordningen har vært ett av Annes spesialfelt

Anne har vært ei meget aktiv jente. Hun har deltatt i 12 Grete Waitz løp, flere ganger i 1814 løpet på Eidsvoll. Jentejoggen på Nebbersvoll likte hun å løpe. Hun har deltatt i mange løp arrangert av Romerike Bedrift- idrettskrets.

Det var ei venninne på Kløfta som gjorde at Anne kom i kontakt med turmarsjmiljøet. Pluss en del tilfeldigheter som gjorde at interessen for turmarsj ble stigende. Hun jobbet som forretningsfører i Kløfta IL en tid og hadde god kontakt med Monica Stroda Olsen.

Anne kom til E.I.F. Vandrelaget i 2002 og her ble hun leder samme år.

Alle som går turmarsjer har sine favorittmarsjer,

også Anne. Hun trekker fram Sagamarsjen, Dovremarsjene og Prøysenmarsjen som hun prøver å få med seg hvert år. Hun har deltatt i Nijmegenmarsjen i Nederland 10 ganger. Folkesport OL har hun deltatt 2 ganger, i Tyrkia og Val Gardena i syd Tirol. Laxmarchen har hun vært 8 ganger som deltager og reiseleder. Denne marsjen har blitt ett vennsapsprosjekt for Vandrelaget.

Anne liker å reise og se seg om i den store verden, og har gått marsjer i 29 land.

Hun er ikke av den typen som jakter kilometer. "Det betyr lite. Det å gå en turmarsj kan være så mangt", sier hun.

Anne har gått 4 maraton, derav en i Australias hovedstad Canberra. Hun har deltatt i to turmarsj VM og gått to 100 km.

Annes største svakheter er mye støy og bråk. Hun liker heller ikke å bli fotografert.

Hennes største drøm er at hun skal holde og at hun skal gå turmarsj til sin siste dag.

Hvor ser vi deg om 3-4 år? Hun svarer kjapt «Ute i løypa»

Hva betyr E.I.F. for deg? "Det er veldig sosialt. Nå er det store forberedelser til 200års-jubileumet. Vi har flinke hjelpere og det gleder meg. Det å være med i vandrelaget betyr at en har store muligheter til å holde seg i aktivitet sammen med turmarsjvenner", avslutter hun.

Turmarsjnytt takker deg Anne for at du ble med på dette.



Per Ivar  
Lanesskog

## Vi på kontoret

Alle henvendelser til kontoret kan sendes til:

Boks 147, 1471 Lørenskog,  
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:

Dragsjøen Turmarsjklubb

#### Medl.nr.:

802

#### Fylke:

AK

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

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

### Info fra forbundskontoret

- Løpende arbeid med vurdering av priser fra 4 konkurrenter til trykking av Turmarsjnytt og Terminlisten 2015 i tillegg til øvrig materiell.
- Gjennomført det praktiske rundt tur til Madeira
- Planlegging av Pilegrimsleden samt Norgeslekene
- Avholdt møter med samarbeidspartnere og potensielle nye medlemmer.
- Utsendelse av Terminlisten 2014 samt Turmarsjnytt
- Utsendelser av div. materiell til Julemarsjen samt årstallsnotter 2014
- Sendt påmeldingsskjema for fellesarrangementer som avvikles 1. halvår 2014
- Sendt søknader om KUD og DN midler 2014
- Rapport om KUD midler for 2013
- Planlegging av tur til Kroatia – høst 2014 samt Malta – vår 2015
- Avholdt møter med samarbeidspartnere og potensielle nye medlemmer. I den forbindelse avtalt møte med ny leder i DNT den 8. mai 2015
- Innhentet tilbud og hatt møter med tre tilbydere vedr. OL i Kina 2015
- Hospitering av markedssekretær på et engasjement som ikke medfører kostnader for NTF
- Utsendelser til ordinære marsjer sam til fellesarrangementer vår 2014 samt planlegging av Grunnlovsvandringen
- Diverse daglig forefallende kontorarbeid

## Kalender for 2014 - VIKTIGE DATOER

### 1. Halvår:

#### Terminliste - Turmarsjer i Norge 2014

Foreløpig liste fra NTF med detaljopplysninger sendes ut senest i uke 31. Tilbakemeldingsfrist for opplysninger 31.august 2014.

*Norges Turmarsjforbund er nå på*



## 2. Halvår:

### Høstvandringen

Fra 25. august til 24. september.

Påmelding innen 1. august.

Årets motiv: Rognebær

### Vinterserien 2014/2015

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.

### GA FOR ÅPENHET

Uke 41, 8. – 14. oktober

(med forbehold om endring av uke)

Påmelding innen 5. september.

### ROSA SLØYFEMARSJ

I hele oktober.

Påmelding innen 1. september.

### 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 internasjonalt 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 tilgjengelig vil vi informere om dette.

## Info fra styremøtene februar og april 2014

*Dette er kortversjonen (fullstendig versjon finnes på NTFs hjemmesider)*

Aktive travel: erfaring og fremdrift.

Vedtak: nye turer planlegges.

Logistikk ang utsendelse av materiell.

Vedtak: Det jobbes videre med dette

Grunnlovsvandring Eidsvoll 26-27 april

Vedtak: Styre er invitert og deltar lørdag.

Norgeslekene 2014 Steinkjer

Vedtak: Planleggingen er i rute

Invitasjon til å arrangere norgeslekene 2016 blir sendt ut

Handlingsplanen 2014-2018

Vedtak: Det jobbes videre med denne

Active travel: Høst 2014/vår 2015

Høsttur Kroatia, vårtur Malta.

Facebook: det er ønskelig at NTF oppretter facebookside

Vedtak: NTF oppretter sin facebookside.

Tjukkasgjengen: Videre samarbeid

Vedtak: Samarbeidet forsetter

Tildelte arbeidsoppgaver:

Nye blanketter for påmelding av fellesmarsjer presentert

Handlingsplanen presentert for styret.

IVV kongress Hamburg i Mai

Vedtak: Presidenten reiser

Kalender /jubileumshefte, NTF 40år

Vedtak: Kontoret jobber videre ned dette



# 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. Forkrøpmet 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 adkomst også til de tunge tingene. Regntrekk med refleks, frontlomme med glidelås på det vel polstrede midjebelte, rikelig med festemuligheter til ekstrautstyr, store nettinglommer på sidene, kompresjonsstropper etc.

Størrelse 45 liter.  
Med NTF sin logo på front.

## Treningsdresser

### Treningsdress



Kongebå 8000



Marineblå 8012



Sort 8006

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

**Pris: kr 749,00**

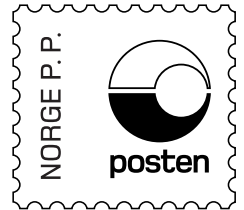
**Beskrivelse:** Tofarget treningsdress i lett børstet materiale. Jakke med framlommer, elastisk linning. Bukse med lommer med glidelås, elastisk ved ankel og med glidelås. Leveres med NTF sin logo på brystet.



**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  
TURMARSJFORBUND** på mail  
[ntf@turmarsjforbundet.no](mailto: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.

**Microfiberklut**  
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 kikkert**  
Liten, lett og kompakt kikkert 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 kulsyreemaskin**  
Med et enkelt trykk forvandler AQVIA ditt friske vann fra kranen til perleende kulsyreholdige vann.