



TURMARSJNYTT

NR. 3 - 2014 - NORGES TURMARSJFORBUND September 2014 • 36. ÅRGANG

Vel blåst Steinkjer!



**Leder i Steinkjer Turmarsjforening Harald Kvam,
varaorfører Grete Brekken Mollan
og president i Norges Tumarsjforbund Roy Tait.**

Foto Jan Arne Dammen



**Husk Høstvandringen
25.august-24.september**



Styret i Norges Turmarsjforbund



President Roy Tait
Ski Tur og Marsjforening



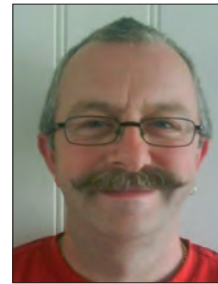
Visepresident Lisbeth Nerdal
Rana TMK



Styremedlem Rolf Richardsen
Tromsø Turmarsjhelselag



Styremedlem Anne Kristiansen
Nittedal Turmarsj



Styremedlem Roger Hulsund
Trondheim TMF



Varamedlem Harald Ringheim,
Bulken Turlag

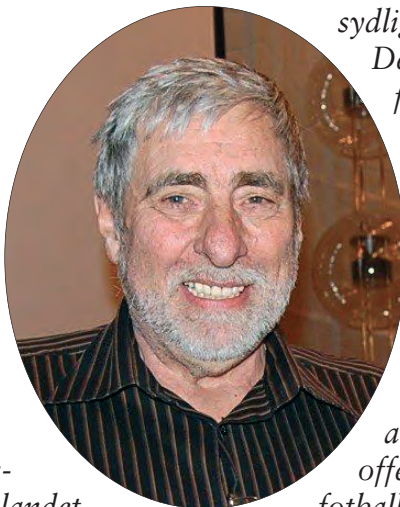


Varamedlem: Bjørn Helge Olsen
Hamar Turmarsjforening

Presidenten har ordet

Det første jeg vil si er: Gratulerer Steinkjer for et godt arrangert Norgesleker. Ett flott arrangement og ikke bare det, været viste seg fra sin beste side. Men sommeren er fortsatt tilstede, selv om vi skriver august.

Temperaturen er fortsatt høyt på tyvetallet selv om det har vært store nedbørsmengder en rekke steder i landet, med hagl så store som tennisballer, leirras og oversvømminger flere steder. Men været klarer vi ikke å temme. Ikke så mye på marsjfronten i sommer, og det var synd. Det meste skjer vel nordover og her på østlandet er det ikke mye å bryne seg på. Det blir PV er, det er det eneste. Reisevirksomheten til marsjfolket er jo stor, og den andre Europiaden gikk som planlagt i juni, i Italia. Har fått noen tilbakemeldinger på det, og alle var fornøyde. Når det gjelder Norgeslekene, er det litt skuffende att det var lite besøk fra det



sydlige Norge. Er rart det der. Det må være mye kortere for de nordfra, for de stiller og blide er de. Det har også vært luftet om forbundet skal frede datoen som Norgeslekene går, kanskje man da kan få litt bedre oppslutning på dette arrangementet. Ny arrangør ble også offentliggjort i Steinkjer. Bøn fotballklubb søkte tidlig på lekene, og med god støtte fra Letohallen ble de valgt. Dette tror jeg blir et kompakt og fin arrangement. Da alle som overnatter enten på hotellet eller i egne vogner/biler, samt bespisning, alt er samlet der. Det kommer mer opplysninger etter hvert om dette. Så må dere ha en fin ettersommer, og en fin høst alle sammen. Hvem vet, vi møtes kanskje i en eller annen løype.

Turhilsen fra Roy.



NORGES TURMARSJFORBUND

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

E-post: ntf@turmarsjforbundet.no



Redaktøren



Hei

Da er vi i gang med høstsesongen. Mange spennende marsjen som venter. Norgeslekene er over for denne gang med bra deltagelse og

fint vær. Så om 2 år møtes vi på Bøhn.

På face book ligger det veldig mange fine reportasjer over turmarsjer fra inn og utland. Men det er mange som ikke er på facebook. Er det mulig å sende reportasjen også til turmarsjnytt? Da gleder vi veldig mange.

Dette nr. av turmarsjnytt har vært velsignet med mange fine reportasjer, Norgeslekene, Dovre, Arendal for å nevne noe. Ekstra morsomt er det at Vestlandet har kommet med stoff. Flott sak fra Sandefjord er det også.

Så var det takketalene. Takk til Jan Arne Dammen for fin reportasje og flotte bilder fra Norgeslekene i Steinkjer. Takk også til Jan Gundersen med flotte reportasjer, og takk til alle andre som har sendt inn stoff. Send inn, både ris og ros. Alt kommer med.

Har dere et arrangement? send inn en sak, en annonse om marsjen din., og få den på trykk i neste nr. i turmarsjnytt. Oppslag om julemarsjen er velkomne.

Sverre, Turmarsjnytt's utsendte er klar for oppdrag. Ring Sverre for avtale, 920 20 277.

Og til dere i Søndre Vestfold turmarsjklubb: Dere er utfordret av Sandefjord til å presentere PV n deres.

Da ønsker jeg alle en fin turmarsjhøst.

Bjørn

Turmarsjnytt nr 4 - 2014 sendes ut fra 9. desember

Stoff som skal med i bladet må være redaktøren i hende senest **28. oktober**

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

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

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

Turmarsjnytt, Øvre Nygård 12A, 1482 Nittedal

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

Tlf. 913 43 393 - E-post: bjor-rod@online.no

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

Norgeslekene 2014

Tekst og foto: Jan Arne Dammen



Norgeslekene ble arrangert under flotte forhold på Steinkjer. Varaordfører Grete Brekken Mollan ønsket turmarsjfolket velkommen til byen og Norgeslekene 2014. Under åpningen var det også taler av Steinkjer Turmarsjforenings leder Harald Kvam og Roy Tait fra Norges Turmarsjforbund.

- Steinkjer er vertskap for flere store og små arrangementer. Vi er veldig stolte av at Turmarsjforbundet valgte Steinkjer som arrangementsted og vi håper at dere vil trives i byen vår, sa varaordføreren.

Hun fortalte kort om Steinkjers historie fra byen ble bombet sønder og sammen under andre verdenskrig og fram til den moderne byen den er i dag med sine severdigheter og muligheter.

- På Steinkjer har vi et slagord ”åpen, lys og glad”, jeg håper det er det inntrykket dere sitter igjen med når dere reiser hjem igjen. Steinkjer Turmarsjforening er en vital gjeng

som har jobbet godt med arrangementet, sa hun før hun slapp deltagerne ut i løypa.

Terrenget varierte mellom asfalt i sentrumsgatene, landeveier, skog og fjell. Noen løyper var spesielt tilrettelagt for barnevogner og rullestoler.

- Det var gledelig å se at barnefamilier og deltagere med funksjonsnedsettelse også var med, sier leder Harald Kvam.

Det hele startet med Norgeslekenemarsjen på torsdag og fortsatte med Vikingmarsjen, Jækttrampen, Kristoffer Uppdalsmarsjen, Otto Sverdruprunden og ble avsluttet med Steinkjermarsjen på søndag.

Vikingmarsjen som gikk oppom Oftenåsen og til verdens største hagestol og den fantastiske utsikten imponerte deltagerne. Her oppe ble det servert både mat og drikke og det var noe deltagerne satt pris på.

For Steinkjer Turmarsjforening har dette

vært en stor og spennende og ikke minst utfordrene oppgave. Foreningen har hatt gode kontakter når det gjelder innkjøp og underholdning, og håper å sitte igjen med et bra overskudd. For å få dette arrangementet i havn har over 50 personer stilt opp på dugnad for Turmarsjforeningen.

- Uten gode samarbeidspartnere hadde det ikke vært mulig og fått dette til. Og ikke minst denne fantastiske dugnadsgjengen som har stilt opp. Spesiell takk til dugnads-gjengen, våre sponsorer NTE, Sparebank 1, Byggmakker, Inderøy Slakteri, REMA 1000, COOP Ekstra, PRIX Sandvollan, Clas Olsson, Bakern og Dampsaga bad for velvillighet og støtte, sa nestleder Randi Formo Eidsvåg under avslutningen.

Leder av Norges Turmarsjforbund Roy Tait

var veldig fornøyd og takket arrangørene for et vel gjennomført arrangement.

- Dette var min første tur i Steinkjer, og det skremte ikke det. Det vil si at jeg ble litt skremt etter første bakken, men fikk landa etter hvert. Staben til Steinkjer Turmarsjforening har gjort en kjempejobb. Dere har vært hyggelige, serviceinnstilt og behjelpelig på alle måter, noe som bidro til at dette ble en svært trivelig helg, sa Roy Tait.

Neste arrangør

Norgeslekene 2016 blir arrangert av Bøn Fotballklubbs turmarsjgruppe i samarbeid med Lethohallen ved Eidsvoll.

Turmarsjgruppen der består av ca. 140 medlemmer og har vært medlem av Turmarsjforbundet i 27 år, fortalte Roy Tait.



Foto: Jan Arne Dammen

Randi Formo Eidsvåg, Roy Tait og Tove Lorås

Helgen bør fredes

Ved en kontrollpost treffer vi regionlederen for Trøndelag Magnar Bakken og kona Anne Marie som får stemplet kortene av Oddleif Lyngseth. Regionlederen er veldig godt fornøyd med arrangementet, men hadde håpet at det hadde kommet flere deltagere.

- Man får ikke hakeslepp av antallet. Det er jo påfallende at det arrangeres andre turmarsjer denne helgen, av samme forbundet. Dersom Norges Turmarsjforbund vil styrke Norgeslekene, så må denne helgen fredes, sier Magnar og får støtte fra flere.



Tekst og foto: Jan Arne Dammen

Gode naboer

- Steinkjer er vår nærmeste turmarsj-nabo, sier Ruth og Ernst Pedersen fra Mo i Rana, som har kjørt over 36 mil for Norgeslekene. Her er de prat med Harald Kvam og Svein Ulven fra Steinkjer turmarsjforening. Disse er gamle kjente. Det er syvende gangen paret har tatt turen hit for å delta på forskjellige turmarsjer i Steinkjer.



Tekst og foto: Jan Arne Dammen



Rekruttering

Tekst og foto: Jan Arne Dammen

Tove Lorås fra Steinkjer Turmarsjforening sammen med tre kule gutter med hver sin medalje. Gutta er fra v. Bendik og Tobias Garnvik og Linus Stav Lyngseth som synes Turmarsj er helt topp.



På tre hjul

Bjørg og Harald Verket fra Årnes deltar på turmarsjer landet rundt. Denne gang passet Norgeslekene i Steinkjer veldig godt. De kommer fra Trondheim der de møtte sønnen Lars Verket som har pilgrimpadlet fra Tønsberg til Nidaros. Paret har mange kjente i miljøet og de får ikke fullrost denne sporten.

- Dette hjelpemiddelet var det Lars som tipset oss om, og det gav oss en helt ny hverdag. Leverandøren av dette hjelpemiddelet sier de har levert over hundre stykker, men vi møter dem aldri, forteller paret der vi møter dem ute i løypa på Norgesmarsjen 2014.



Tekst og foto: Jan Arne Dammen



Løper fra kvinnfolka

Halvard Lorentzen fra Ramberg i Lofoten var første mann opp til Ofteåsen og nyter et lite glass. Det er første gang han går Norgeslekene. Han er ikke ukjent med bratte bakker da han går topturer i Lofotfjella. Han spøker med at han prøver å løpe fra alle kvinnfolka som kommer etter han.

- Turmarsjer er veldig sosialt og du får deg fin trim. Mye fersk fisk, lever og rogn det setter seg på hofta, sier Halvar smilende før han legger turen ned igjen, med kvinnfolka på slep.



Tekst og foto: Jan Arne Dammen



Verdens største hagestol

De kaller den verdens største stol, men vet ikke om det stemmer, men ingen har sett noen større hagestol.

Asbjørn Mathisen fikk ideen til stolen etter et besøk hos sønnen i Washington. Der så han en amerikansk hagestol som var 3,60 meter høy. Sammen med andre frivillig i Oftenåsens Venner bygde de denne stolen som 140 centimeter høyere, og veier ikke mindre enn 2,5 tonn.

Steinkjers nye turistattraksjon er plassert på toppen av det populære friluftsområdet Oftenåsen. En titt i turboka forteller om et hyppig besøk. Og rundt her er det godt utbygde stier, trimløyper.

Det var opp hit 20 km løypa i Vikingmarsjen var lagt oppom. Mange var imponert over utsikten og ikke minst over stolen.



Tekst og foto: Jan Arne Dammen

Dekning på lokal TV

Tekst og foto: Jan Arne Dammen

EGGE nær TVs primus motor Felix var på plass og lagde reportasjer. Her med Halvard Lorentzen fra Lofoten som var første mann opp i dag.





Milsluker

Alle kjenner Jorunn Gundersen, og det er ikke rart. Hun er en av de i landet som har gått lengst. Selv er hun ikke så opptatt av kilometer.

- Jeg liker å gå tur og få frisk luft og mosjon. Turer har jeg gått i hele verden og jeg har besøkt alle kontinenter, sier hun.

Her er hun sammen med Harald Hoff som sammen gikk Pilgrimsleia fra Oslo til Trondheim i 2010.



Tekst og foto: Jan Arne Dammen



Mer fra Norgeslekene

Tekst og foto: Jan Arne Dammen

Trioen som kommer inn til posten er Roar Bardahl, Johannes og Terje Strømhilden.



Været ble grått og det kom litt regn og da var det godt å komme under tak.

På benken sitter fra v. Solveig og Bodil fra Trondheim og Ragnvald fra Melhus.







- blide fjes

Tekst og foto: Jan Arne Dammen



Else B. Haneseth fra Brumunddal får klippet i kontrollkortet av Magne Myren, for hun legger turen tilbake.

At bakkene er tunge kan Oddleif Lyngseth skrive under på, der han vrir opp pannebåndet.





- fra nord til sør

Tekst og foto: Jan Arne Dammen



Fra Bodø om Mo har disse tatt turen til Steinkjer. Det er fra v. Kjellaug, Håkon og Randi. Ved enden av bordet står Oddleif Lyngseth som i dag jobber dugnad. Elin Sandhaug Noem og Synnøve Hoseth serverer drikke til deltagerne.



Fra Lillestrøm er Tone Robertsen, Jarle Rosda fra Rissa og Haldis Lunde fra Hamar får klippet sine kort hos Alf Kvikstad og Ove Rønning.



Ved statuen har vi leder av Turmarsjforeningen Roy Tait og kona Bjørg, Liss Østli, Anne-Berit Nerland og Jan- Kåre Martinsen, alle fra Ski Tur- og Marsjforening.

Ved saftbordet treffer vi Bjørn Henrik Wernberg fra Våler i Solør, Petra Olsen fra Hamar og Kjell Soløst fra Nord Odal.

Tur til Gotland i pinsen 2014

FSK Mila arrangerte tur til Gotland 5. – 10. juni 2014.

Tekst: Gunn Stabbetorp. Foto: Bjørn Håkon Graslo



Deltagerne ved en av kirkeruinene i Visby

Turen startet i Horten, og etter å ha plukket opp deltakere i Oslo og på Håby ble vi totalt 12 personer (9 nordmenn og 3 svensker). Buss-/ferje-turen til Gotland gikk uten problem og vi ankom Solhem hotell i Visby 6. juni kl. 00.05.

Etter en god natts søvn og frokost, ble det formiddagstur i Visby. Deretter tok vi turen til Ireviken (litt nord for Visby) for vår første vandring (15 km). Dette viste seg å bli den tøffeste vandringen fordi ¼-del av vandringen gikk langs sjøkanten. Det var mye stein på stranden og en 40 – 50 meter høy

klint inn mot land. Dette var imidlertid en veldig spennende tur, for det var mye fine fossiler å finne på stranden. Vandringen vendte ved Jungfrun (Gotlands største rauk (kalksteinsstøtte)). På tilbaketuren måtte vi opp en bratt oppstigning for å komme opp på klinten. Resten av løypa gikk på stier i fin furuskog.

På lørdag kjørte vi til Fårø (Ingar Bergmanns ferieøy nordøst på Gotland). Her ble det vandring (22 km) forbi raukfelt, fiskevær og lyngheier. Her fikk vi se flere eksemplere på Gotlands svært karrige landskap



Utfordrende vandring



Fossiler i fjæra



7 juni - på Fårø nordøst på Gotland - Rauker

bestående av kalkberg med et svært tynt jordsmonn. Det ble også tid til en utmerket lunsj og besøk i Olof Palmes minnelund.

Søndag gikk turen til sydenden av Gotland. Her gikk vi først en vandring (13 km) i Sundre. Dette er et område hvor man helt

siden steinalderen har tatt ut blågrå sandsten som kun finnes på denne delen av Gotland. Steinen har vært benyttet til bryner, altere, døpefonter, skulpturer, peiser og lignende. Etter lunsj reiste vi til Hamra for ny vandring (10 km). Mye av denne vandringen gikk på sandstrender og vi passerte flere



Særegen byggestil



- sørlige Gotland - Gammelt utsiktstårn og middelalderkirke



Veggdekorasjon i middelalderkirken



raukfelt og fiskevær. Noen benyttet på denne vandringen sjansen til å ta et bad i Østersjøen – meget forfriskende!

Mandag var det guidet sightseeing i Visby. Vi fikk en fin innføring i Visbys historie. Gotland har fra de eldste tider spilt en viktig rolle som handels- og kulturmidtpunkt i Østersjøområdet, og handelsvirksomheten fikk tidlig sitt hovedsete i Visby. Visby er Skandinavias best bevarte middelalderbyer. Ved havnen i Visby ligger Almedalen – kjent fra "Almedalsveckan" på svensk TV.

Deretter fikk vi treffe Carin Olofsson (ansvarlig for vandringene på Gotland) og fikk

Gammel vindmølle



Gode bademuligheter



Visby - Guidet omvisning

ordnet stempeling av IVV-kortene. Etter lunsj gikk vi vår siste vandring (9 km) med start i Almedalen i Visby.

Tirsdag var det hjemreise. Vi måtte tidlig opp for ferjen hadde avgang kl. 07.15. Hjemturen foregikk uten problem.

Vil til slutt takke Kjell Hagberg (vår turplanlegger og -leder) for en meget fin tur til

Gotland. Alle deltakerne var meget fornøyd med turen.

Gotland kan absolutt anbefales som reisemål for turmarsjgæere. Det er 13 forskjellige løyper på øya som gir IVV-stempeling (se www.vandra-gotland.se). I tillegg er det mye interessant historie, geologi, plante- og fugleliv på Gotland.



Avslutning på turen - solnedgang

Tromøya på langs



Har engasjert meg litt i Tromøy Frivillighetsentral. De driver og lager turer for lokalbefolkningen og jeg har vært med. En dag så ymter lederen frempå om at det måtte ha vært moro å lagt en skikkelig tur. For eksempel Tromøya på langs. Jeg hadde syslet med samme tanken, men aldri satt den ut i livet. Løypa hadde jeg sånn grovt i hodet, så vi ble enige å sette i gang. Vi var to fra Tromøy Vandrekлубb, og samarbeid med Tromøy Frivilligsentral var et faktum. Bjørg og jeg satte i gang å saumfare løpetraseen og etter noen turer så hadde vi det stort sett i orden. Så fikk vi med Bjarne og han hadde forslag til forbedringer. Snart var løypa prøvegått og godkjent. Den ble målt til 26 km..

Dette gikk med rekordfart.

Vi måtte bli ferdig før ferien tok til. Rastepersonell og hjelpere ble tauet inn og datoen ble satt til 1. juni. Dagen opprant med flott og varmt vær og vi var fryktelig spente på hvor mange som ville være med å gå så langt. Vi hadde satt opp buss fra innkomsten og til startstedet og vi ble gledelig overasket. 40 stykker stilte opp og det synes vi var flott. Det er ikke så ofte det arrangeres så lange førte vandringer. Starten gikk fra østspissen av øya og vi gikk de første kilometerne på svaberg. Og litt kulturhistorie ble det også. Det var nemlig her slaveskipet Fredensborg forliste i 1768 og det måtte vi jo si noen ord om. Etter 7 kilometer



kom vi så til første rasten som lå helt i sjøkanten. Så gikk ferden videre gjennom skog og kom så til en fin badeplass, hvor de tøffeste

var i gang med bading. Turen fortsatte videre og vi var innom noen jerngruver fra 17-1800 tallet, og folket fikk litt informasjon om disse.





Da 6 km var unnagjort, kom vi til neste rast og traff igjen de samme rasteplassfolkene. Vi hadde nemlig ambulerende rast. 3 biler. En skulle bl.a. kjøre de som måtte bryte, dit de skulle. Det gikk greit, men sjåføren hadde ikke mange oppdrag. Etter pausen gikk ferden stort sett gjennom skogen langs et stort vann. Ny

seks kilometer ble lagt bak oss og ny rast. Det gjaldt å få i seg nok veske, for sola skinte og det var bra temperatur. Nå var det bare 7 km igjen, så var turen unnagjort. Men før vi kom så langt, så skulle vi opp på en topp som hette Storevidden. Den var forresten ikke så stor men hadde en fabelaktig utsikt over innseilingen til Arendal. Hele skjærgården lå foran oss. Nå var det snau 2 km. til mål og jeg tror det var mange som så frem til å bli ferdig. Etter 26 km, 8 timers gange, var det en lykkelig gjeng som kom til mål. Jeg var imponert. Det viser seg at det går å lage litt lange turer, hvis det legges godt til rette. Folk er kanskje flinkere til å gå, enn det vi tror. Fikk forresten forespørsel om at det måtte bli en fast tradisjon. Den som lever får se.

Jan Gundersen
Arendal



Åpning - Hamar Byvandring - Vikingskipet

Tekst og foto: Sverre Thorstad

2014 ble PV 29 gjenåpnet med start og mål fra Hamar vandrehjem, Vikingskipet. Det er to løyper, en på 7 km med 3 kontroller og en på 11km med 5 kontroller. Det er veldig mye å se i begge løypene.

Ole Rønnebak ønsket alle vel møtt til den offisielle åpningen av den nye «vandrebasen» på Hamar. Han ga en del praktiske opplysninger i forbindelse med løypebeskrivelse og

stempling av kort. Gratis kaffe etter vandrainga. Under åpningen var det også gratis kaffe og noe å bite i.

Bjørn Helge Olsen hilste fra Norges Turmarsjforbund og orienterte litt om forbundets rolle i den nye «vandrebasen» på Hamar. Han var tilfreds med det som har skjedd på Hamar og var spendt på fortsettelsen.



Ole Rønnebak



Bjørn Helge Olsen



Her er det bare sekunder før starten går



*Fra venstre: Håkon Nilsen, Oddvar Amundstuen og Bjørn Kruke.
Alle fra Lillehammer Turmarsjforening.*



Rude Irene Wernberg fra Våler i Solør.



*Gerd Grøholt Buseth kommer fra
Heimdal sør for Trondheim. Hun
syntes løypebeskrivelsen stemte med de
faktiske forhold*



Fra venstre: Grethe Borgen, Kari Kinde og Astri Engh.



*Fra venstre: Helge Engh,
Petra Olsen og Bjørn
Helge Olsen.
Bak: Chaynda Khamthui
og Annar Simensen*

Lørenskogmarsjen 13. september

Gå med oss for 25. gang!

Start fra Skihytta, Hovelsrudveien 98,
Lørenskog kl. 13.00 - 15.00.

Vi i Lørenskog skiklubb skiskyting håper å se ekstra mange, både nye og gamle deltakere, på Lørenskogmarsjen i år. Det er nemlig 25. gang at marsjen arrangeres. Ordfører Aage Tovan

har lovet å ta på turskoene og gå sammen med oss. Om han velger skog eller vei, 5 eller 11 kilometer, gjenstår å se. Som vanlig blir det salg av våre gode vafler i kaféen på skihytta.

Vi gleder oss!



Harald Schram etter vel gjennomført Lørenskogmarsj 2013. Vafler servert av skiskytterjentene Anne og Guro bærer med.

HJEMMESIDEN

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

www.turmarsjforbundet.no





Lillehammer Turmarsjforening 25 år - 2014

Tekst og foto: Sverre Thorstad



Håkon Nilsen (til høyre) ønsker vel møtt til 25-års jubileum og orienterer litt om løypene. Håkon er leder i Lillehammer Turmarsjforening.

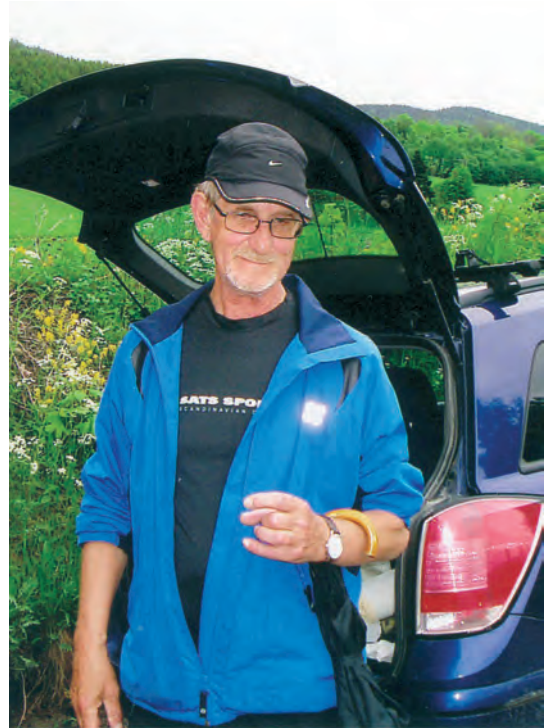
Lillehammer turmarsjforening ble stiftet 24. april 1989 feiret sine første 25 år med en jubileumsmarsj 25. mai 2014. Det deltok 37 stk. i marsjen som hadde løyper på 5 og 10 km. Været var bra, men de siste fikk noe regn over seg.

De første årene i klubbens historie var det et interimstyre som ble ledet av Solveig Risto. Foreningens første formann ble valgt på årsmøte i 1990. Jan Martinsen ble valgt og satt i 2 år. Helge Engh tok da over formannsklubba i 1992 og hadde ledervervet i 19 år, til 2011. Da tok Håkon Nilsen over lederansvaret.



Foran: Ragnhild Bueie, Anne Lise Pedersen og Astrid Ranheim.
Bak: Arne Bollerud og Turid Kjørstad

Lillehammer Turmarsjforening har vært en meget aktiv forening. De har en solid medlemsmasse som har innholdt veldig mange flinke personer. En god økonomi har gjort det mulig å støtte medlemmene ved turer, blant annet.



Ola Nygård. Venter han på regn?



Gunnar Henriksen i fint driv.

Foreningen arrangerte i år for 24. gang Lillehamringen, Lillehammer marsjen for 25.gang og Sjusjøvannet rundt for 6 gang. Det var Lillehammer Turmarsjforening som arrangerte de første Norgeslekene i 2010, ett arrangement med god deltagelse og som fikk mye ros. Foreninga har sin hovedbase på Lillehammer Læringsenter. Sjusjømarsjen har start og mål fra Nye Fjellheimen. De har også prøvd seg med marsjer fra Jørstadmoen.

Foreninga har også sine æresmedlemmer som er Helge Engh, Kari Kinde, Håkon Nilsen, Hans Nyland, Astri Engh. Henry Lillehagen, døde i 11.juni 2008.

Foreninga har i løpet av disse 25 år arrangert en del turer. Bl.a. til Nordland, Bergen, Hornindal 2 ganger og til København for å nevne noen.



Foran: Ivar Aalby og Knut Stunner - bak kommer Øyvind Rusten



Marian K. Wold og Gunnar Wold ordner kortene sine hos Håkon Nilsen



En blid Bjørn Hansen



Helge Engh har gjort en helt spesiell innsats for Lillehammer Turmarsjforening gjennom disse 25 år. Han har sittet i "førersetet" i 19 år. Det sier ikke så rent lite!



Oddvar Amundstuen "skåler" for 25-års jubilaranten.

Hadelandsmarsjen 2014

Tekst og foto: Sverre Thorstad

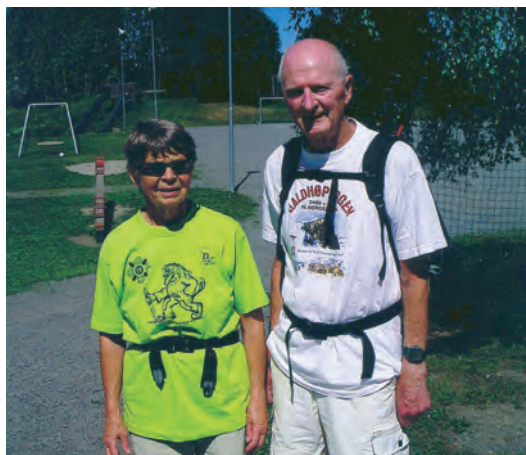
Lørdag 15.juni ble Hadelandsmarsjen arrangert for 28.gang av Hadeland Marsjklubb. Løypene var 5, 11 og 20 km. Den lengste løypa går over Sølvsberget» 493 m over haver». Det var 10 stk som lot seg friste til å ta turen over berget i dette fine været, og de



Rasteplass.

Arne Hamre, Børge Skistad, Arild Ellingsen og Thor Jakobsen.

ble en opplevelse rikere. De fleste tok seg god tid på rasteplassen på toppen. Dette er vel et av de flotteste kulturlandskap vi har i dette landet. Den 11 km lange løypa går blant annet forbi Hadeland Folkemuseum, 5 km løypa er den såkalte Jorstad runden.



Ellen-Marie Huse og Thor Husee fra Rælingen. De gikk den lengste løypa for 10. gang. Turen hadde vært veldig fin.



Kåre Johansen ved "rasten".



Kari Rustad måtte bruke rulotor p.g.a. problemer med hofte og ben. Hun gikk 11 km (ved rasteplass på bilde), en stor prestasjon.

UT PÅ TUR?

Wittusen & Jensen



**Sov godt og rimelig
hos Norske Vandrerhjem!**
Bestill overnatting i dag på www.hihostels.no



Våre dyner og puter
er levert av JYSK
www.jysk.no



Norske Vandrerhjem



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!



activetravel

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 – Ucka fjellet – Istrias stolthet

Denne dagen blir vi transportert med buss til den østre delen av Istria og til fjellet Ucka. 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 buskapsen 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

E-POST: post@atn.no

TLF. +47 23 36 40 30

Vi tar forbehold om prisendring eller trykkfeil

Langs Alna

Tekst og foto: Sverre Thorstad



Folkesportklubben Mila arrangerte 15.juni turmarsjen «langs Alna» for 12. gang, i tradisjonelle løyper på 6, 12 og 17 km. Været var så bra som det kunne få blitt. Det var veldig varmt, men en svak vind gjorde at det var veldig fint å gå.

Dette er en marsj som gir 20 poeng i Lill-O-dilten.

Deltagelsen på marsjen var ganske bra, i overkant av 70 stk. Arrangementet var som vanlig veldig ryddig og bra. Kjøkkenet hadde som vanlig mye god mat og godt drikke som deltagerne fikk kjøpt.



Fra starten ved Rødvedt skole i Oslo.



Tor Arne Holvik og Gunn Stabbetorp.



Tone Robertsen fra Skjetten hadde en fin tur på 6 km sammen med hunden Emma, som er en meget flott hund. De skal om en stund til Norgeselekene i Steinkjer.



Eva Armyr bor ikke langt fra Rødvedt og er en meget aktiv dame. Hun deltar i Lill-O-dilten, Minidilten, Groruddalsturene og er i fin form.



Kari Heggum er en kjent person innen turmarsj. Hun gikk marsjen for 6. gang i dag. Det ble med en 6-km i det varme været.

Formiddagsvandringar



Det har i den senere tid vært litt diskusjon om hvordan det kommer til å gå med turmarsjmiljøet. Det er svært mange godt voksne mennesker som er med. Ja vel, men la oss satse på de. Det settes stadig i gang med aktiviteter, men disse er ofte basert på den enkeltes initiativ. Jeg tenker da på permanente vandringar og topturer. Dette er bra tiltak, men det fremmer ikke felleskap og det tror jeg er nødvendig for å holde liv i turmarsjmiljøet. Hvorfor ikke gjøre noe. Vi kan lage så mange permanente løyper vi vil, men det er ofte de samme som går gang etter gang. Skal vi få nye med, må vi ta et initiativ selv. Det er ikke så mange som går alene.

Ideen var å starte med seniorturer på formiddagen, i regi av Tromøy Vandrekлубb. Vi er jo en god del mennesker som disponerer fritiden om formiddagen. Jeg ville ha løypene på mellom 5 og 8 km. Dette er jo litt utenfor

reglene, men skulle det bli noe av, måtte jeg ha en smule fleksibilitet. Vi er altfor opphengt i rigide regler. Jeg tenkte ikke så mye på stempling. Dette skulle være et tilbud til lokalbefolkningen. Løypene skal gå mest mulig i terreng og det skal fortelles litt historie om de stedene vi passerer. Fikk med meg Bjørg Stiansen og vi satte i gang med å finne løyper og så måtte vi også finne greie parkeringsplasser. I første omgang satset vi på 5 turer for å lodde stemningen. Alle turene starter fra forskjellige steder, men samme ukedag og til samme tid. Det går ikke å gjøre det for lett, da kommer ikke folk igjen. Og så fikk jo vi også noen fine turer, med å finne løypene.

Neste post var å ta kontakt med Per Ivar i forbundet og få tillatelse. Han var veldig positiv og syntes ideen hadde noe for seg. Annonse i avisa og så var det bare å håpe på det beste. Var veldig spent før første tur. Det



dukket opp noen mennesker og alt etter tredje turen dukket spørsmålet opp: «Hva skjer etter de 5 første turene». Jeg måtte love å lage flere.

Det eneste vi krever av deltagerne er at de er i noenlunde form, slik at det ikke blir for mye venting. De må kunne gå i terreng. Det skal jo også være en trimtur, med noe attåt. De som samler på stempler får selvsagt sine stempler og alle betaler startavgiften. Jeg har gått vekk fra ordet seniorturer og kaller det nå formiddagsvandring. Det er jo flere enn pensjonister som disponerer formiddagen fritt.

Vi satser på 4-5 turer om våren og det samme om høsten. Av og til får jeg kona til å dukke

opp i løypene med kaffe og vafler, som deltagerne får gratis. Populært. Det kan altså, etter min lille erfaring, se ut som det er behov for denne typen tiltak. Dette startet høsten 2012 og til nå er det blitt 25 turer og 25 forskjellige løyper. Dette er en fin måte å fortelle lokalbefolkningen om hvor fint vi har det i nærheten av byen. 464 har deltatt på disse turene.

Er dette noe for andre, så vær så god. Ideen er gratis.

Jan Gundersen
Arendal

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

Med vennlig hilsen Norges Turmarsjforbund
Per Ivar Lanesskog
Daglig leder

Granåsen Marsjen 2014

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Hadeland marsjklubb arrangerte 14.juni for 19 gang Granåsen marsjen eller Hadeland Kveldsvandring som det hette i gamle dager. Løypene har blitt justert litt etter hvert. Nå går løypa blant annet rundt Raknerudtjernet, en perle av de sjeldne. Det gjør at du passerer

rasteplassen i Raknerudkrysset både før og etter runden rundt tjernet. Løypa måler noen meter under 11.km Det var også en 5 km løype for de som ønsket det. Deltagelsen var ikke all verden, med de hadde en fin tur alle som startet.



Fra "rasteplassen" ved Raknerud.



Kåre Johansen og Rune Evensen.



Thorfinn, Øyvind, Jorun og Sonja alle fra arrangørklubben.

Tur til Sirdal

Tekst og foto: Sigvald Grøsfjeld sr.

Første pinsedag, søndag 8 juni arrangerte Sandnes Tur & Trim (heretter STT) tur til Sirdal med en ny og moderne turbuss kjørt av en rutinert og trivelig sjåfør. Turen var først og fremst for medlemmene, men andre marsjvenner var sjølsagt også velkomne og antallet endte på 23.



Det er kjekt å ha kjente rundt seg, men det var jo en grunn til refleksjon at storparten av deltakerne var eldre pensjonister. Vi må kanskje akseptere at ungdommen ikke er så interessert i marsjene som for 25 år siden.

Sirdalen er et dalføre som strekker seg fra Sirdalsvatnet i sør, som ligger på ca. 50 m. o. h. til fjellviddene i nord, med en stigning fra ca. 100 m.o.h til over 1200 m.h.o. Vi holdt oss på ca. 700 m.o.h.

Sirdal kommune ligger i Vest.Agder, har 1831 innbyggere på en flate på 1547 kvadrat-kilometer. Naturen er flott og som dere forstår er det god plass. Hytter er viktige i Sirdal og i perioder er det nok vesentlig flere hytteboere enn fastboende. På grunn av de store og fine viddene er det også sted for store saueflokker. På samme måte som for folk så er det flere «tilreisende» sauer om sommeren enn de lokale. Vi reiste opp dalen til Ådneram området der vi gikk

en ført vandring, mens bussen kjørte fram til målområdet for å ta imot oss. Vandringen gikk i en trasse som lot oss få se den vakre og imponerende naturen fra flere synsvinkler.

Vel framme i mål var det tid til medbrakt mat og drikke, mens busselskapet bød på kaffe. Så ble det tid til det som for mange var det viktigste, nemlig stempeling av IVV-kortene. Stoppet på Ådneram ble avslutta med at formannen i STT benyttet anledningen til å vise hytta si, og den var jo standsmessig. For alle som ikke var kjent i Sirdal fra før var dette interessant, for vi fikk en aning om hvorledes folket har det på hyttene sine i fjellet.

Erfaringene ble at det var kjekt å være med sammen med de andre, men som rekruttering virket ikke turen denne gangen, men så var det jo første pinsedag også.

Korte dagsturer og helgeturer er i alle tilfeller et hyggelig avbrekk fra de vanlige marsjene, og de kan tilpasses de aktuelle mulighetene og dagen / helgen.



3 pilegrimer

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Turmarsjnytt traff 3 pilegrimer ved Dovre Samfunnshus, som var på vei nordover. De hadde startet i Oslo og gått den leden som går om Bønsnes, Jevnaker, Gran og videre mot Trondheim. Disse Pilgrimene hadde hatt en fin tur så langt og gledet seg til å komme opp på Dovrefjell. Kanskje vi får se moskus og rein der oppe, undret Eva Laimer. Alle tre var enige om at Norge var en naturperle av de skjelne.

Ludwig Breidt fra Østerrike, Michel Genoud fra Sveits og Eva Laimer fra Østerrike.



Oslomarsjen 2014

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Lørdag 31. mai arrangerte Oslo Gang og Turmarsjklubb Oslomarsjen for 18. gang. Deltagelsen kunne vært noe bedre, med været var ikke mye å utsette på. Det var løyper på 6 og 11 km, med start og mål fra Nordtvedt gård på Kalbakken.



Per Andreas Roald ønsker vel møtt til den 18. Oslomarsjen og sier litt om løypene.



Helen Roald, leder i Oslo Gang og Turmarsjklubb.



Britt og Henry Bratterud, fra Ammerud ikke langt fra Nordtvet, er klare for start.

Brandbumarsjen

Litt fra 11 km-løypa



Start fra Idrettshallen, forbi Rosendal mølle og opp Brurbakkvegen. Her kan du få en liten kjenning på blodsmak i munnen.



Videre oppover til løypedele



Her forsetter løya i ett fantastisk kulturlandskap



Nesten nede, så bærer det oppover igjen



Så er det rasteplass ved Steinringen på Bilden



Forbi Folkehøyskolen, og nedover igjen til Rodendagbrua med mølle og dam.



Løypa går videre mot Julibakka med fin utsikt

En fin tur. Anbefales.
Anne og Bjørn

Dalamarsjen - 35 år

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Dalamarsjen ble arrangert for 35.gang 4.mai 2014, og begynner å bli en voksen marsj i Norge. Været var bra og det ble 85 deltagere, noe som er 15 flere enn i 2013. Det var gledelig mange unge, både gutter og jenter som var med. Løypene var de tradisjonelle løypene for dalamarsjen på 5-10 og 20 km. To personer har klart å få med seg alle 35 Dalamarsjene. Det er Sverre Bratberg og sønnen Odd Erik Bratberg fra Brumunddal. Frøydis Holm fra Ridabu ved Hamar hadde med seg sine 3 hunder på sin 5 km.

Knut Hovde, leder i Brumunddal Turmarsjforening var godt fornøyd med dagen.

Turmarsjnytt ønsker lykke til videre



Odd Erik Bratberg og Sverre Bratberg fra Brumunddal. De har gått alle 35 Dalamarsjene.



"Hamar Turmarsjforening" i fint driv mot mål.



Knut Hovde, leder i Brumunddal Turmarsjforening ønsker vel møtt og orienterer litt om dagens løyper.



Frøydis Holm er fra Ridabu ved Hamar. Her sammen med sine 3 hunder. Det ble en 5 km på alle fire i dag.



Berit Tollefsbøl er ferdig med sin 5 km og er veldig fornøyd.



Bak: Anita Bye og Ole Jørgen Nyberget. Foran: Alexander Nyberget og Sebastian Nyberget



Trym Dalsveen er fra Follebu og er 5 år. Han gikk sammen med mormor.



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 sykkelrossjer.

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 Budatempelen 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

Telefon 64 85 41 40



Teknisk arrangør:



**De nye
DOVRE-
MARSJENE**

De nye Dovremarsjene

Tekst og foto: Sverre Thorstad

De nye Dovremarsjene feiret sitt 20 års jubileum helga 27-29.juni. Feiringa startet med Dovresprinten på fredag kveld i sine tradisjonelle løyper på 5 og 10 km. Dovre Musikkforening var som alltid til stede med kjente musikkstykker. Lørdag var det klart for den første fjellmarsjen, Dovregubbens vandring. Det var 2 jubileumsløyper, en 10km med start fra Fokstua og en 20 km fra Dovregubbens hall. Begge disse hadde mål ved skitrekket på Dombås. De ordinære fjellmarsjene på 20, 32 og 43 km var klare til bruk, den lengste med start på Hjerkin. Der var også bygdeløyper på 5 og 10 km, med start fra Dovre samfunnshus. Sykkelfolket var heller ikke glemt. De kunne velge mellom 5, 11 og 27 km lange løyper. Det er noe spesielt med disse marsjen på Dovre og Dovrefjell. De har alltid trukket mange deltagere. Det snakkes mye om disse fantastiske løypene på fjellet og nede i bygda, i en natur som er helt spesiell. Turmarsjnytt gratulerer med de første 20 år og lykke til videre.

de andre nordiske land. Alle som er glade i denne sporten liker å høre om Dovremarsjene. Men det er vel som Roy sier «vi tar ett år om ganden» Dere fortjener all mulig ros.



Dovre Musikkforening



Hans Rudiløkken



Roy Moen Hansen (leder i Dovre Marsjklubb) og Grethe Haugerud

Disse to har gjort en kjempeinnsats for turmarsjsporten i Norge. Dovremarsjene har blitt ett begrep, ikke bare i Norge men også i

Hans er en ekte Dovregutt og er en av motorene i Dovremarsjene. Han har vært med å arrangere samtlige Dovremarsjer, både de gamle og de nye. Den første var i 1985. Da var der 200 deltagere. Hans husker også da det var 1200 på en fjellmarsj. «Det er jo fjellmarsjene som har gjort Dovremarsjene så veldig populære, og en annen ting vi har hatt er et veldig godt samarbeid med værgudene» sier Hans med et smil.



Liv Åse Klojset

Liv Åse er ei dame fra Tennfjord, som ligger noen kilometer øst for Ålesund. Det er ingen marsjklubb på dette stedet, så hun er medlem av Molde Marsjklubb. Hun begynte å gå marsjen i 1992 og har gått alle De nye Dovremarsjene, pluss ett par av de gamle. Liv Åse er pensjonist og liker å være blant turmarsjere. Jeg har det kjempefint, sier hun. Hun forstår seg ikke på folk som reiser til utlandet. Jeg vil være her i det nydelige landet vårt, sier hun.

Dovregubbens vandring - 1. dag





IVV olympiader.

Nå er det snaut et år før vi er i gang med leker nr. 14. Chengdau i China er jo reisemålet. En del påmeldinger er alt på plass. Hyggelig at det er interesse for våre turer. I september i år er det kongress i Tyskland og Hamburg. En av sakene blir olympiade nr. 15 i 2017. Det er kommet to søkere på dette. Tyskland og Østerrike er søkerne. Tyskland stiller med følgende medlemslag "Schnelle Füsse" beliggende i Koblenz. Et reisemål det er enkelt å

komme seg til. Tiden er 6. – 10. juni 2017. Åpning torsdag 6. juni. Alle andre aktiviteter er fra 7. – 10. juni. Avslutningssermoni blir også 10. juni. Østerrike ønsker å arrangere lekene fra Tauplitz/Bad Mitterndorf i provinsen Steiermark/Styria. Datoene det her er søkt om er weekenden 3. september, så da vet vi at neste olympiade blir i Europa og godt er det. Det har vært stor reisevirksomhet for å komme til disse arrangementene. Turhilsen fra Roy.

PV 30 Sandefjord Byvandring

Denne vandringen åpnet 16. mars 2002 og var på 11 km. 50 stk kom for å være med på åpningen. I 2003 fikk vi også en 6 km. Startstedet den gang var på Shell nedenfor Park Hotel, fint sted å ha det på. Men da nye eiere overtok og stedet ble bygget om, fikk vi ikke være med på lasset. Nytt startsted ble da på Statoil nederst i Dronningens gate hvor vi var noen år, men her var det dårlig med parkeringsplass, så vi forhørte oss på Statoil, Nybyen Servicesenter øverst i Dronningens gate og der var vi hjertelig velkommen. Det viste seg at det var samme eier. Her har vi muligheter for parkering ved å henvende oss til betjeningen og får da et parkeringskort som skal legges i vinduet i bilen mens man går. **Viktig at kortet leveres tilbake etter vandringen.** Vi har pins til salg til kr. 25.00 der motivet er Kurbadet. 4770 deltagere til nå.



Bugården

Vi starter 11 km vandringen ved å krysse hovedvei, parkeringsplass og jernbaneovergang og følger så vei til vi kommer til Bugården Park og idrettsanlegg. Her er det bl.a. svømmehall, skøyte-, ishockey-, og fotballbane, samt tennis- og håndballbane og friidrettsanlegg. Parken har en stor dam som det er 1100 m rundt og her trimmer det folk i alle aldre fra eldre med rullator som tar en runde og de mer yngre som springer noen

runder. Hver vår er det andeslipp til dammen og da møter barnehagene opp. Lekeplass for de minste er det også her. Vi går også rundt dammen og videre ned forbi Sandefjord høyere skole. Her er også yrkes-skolen. Videre går turen over jernbaneovergang og gjennom noen boligstrøk før vi er nede i byen igjen. Her passerer vi gamle Sandefjord Bymuseum, fredet gårdsanlegg fra 1792 (Solgt nå til div. foreninger men det er fremdeles noen utstillinger der) og går under innfartsveien og kommer snart til Prinsensgate og til Solstads plass som ble innviet for noen år siden. Gammelt strøk med mye kultur og det er også en koselig kafe i bakgården. Vi fortsetter videre i Prinsensgate til vi kommer til Landstadsgt som vi går til vi kommer til Kirkeparken som vi skrår over. Til venstre i parken ser vi monumentet for FN-veteranene som ble avduket 24. oktober i 2009. Til høyre Barnefontenen av Ørnulf Bast. Rett fram har vi Sandefjord kirke som ble bygget i 1903.



Sandefjord kirke

Spesiell altertavle som er verdt å se. Fra kirken går vi ned til gågata som vi går til venstre til vi kommer til Byparken. Pent beplantet park og statue av "Mor og barn". Denne krysses og vi



Byparken

er i Jernbanealleen og går denne til vi kommer til McDonalds og her svinger vi inn i Torggate og forbi en liten park og har Byskolen på høyre side og Sandefjords eldste hotel, Hotel Kong Carl rett i front. Det er nylig pusset opp i gammel stil både inn- og utvendig. De eldste bygningene er fra 1721. Vi svinger til høyre før hotellet og kommer opp i Rådhusgate og går denne til Aagaardsplass hvor det er torg, passerer denne og går til venstre til vi kommer til Hjertnespromenaden som vi krysser. Politikammeret til venstre. Vi krysser gata og går til skrått til høyre og kommer til rådhusplassen. Her har vi rådhuset til høyre, kino til venstre og biblioteket rett fram. Vi skrår over plassen og runder biblioteket, Passerer "Havdronningen" i rustfritt stål av Arnold Haukeland. Vi går til venstre og ned i bade-



Poseidon

parken. Kunstforeningen og Park Hotel til høyre. I parken går vi forbi dam med Poseidon som skuer utover havet og ute av parken kommer vi til Hvalfangstmonumentet av Knut Steen fra 1960. Vi får nå Color Line på høyre side og i juni startet også Fjordline avganger fra denne havnen. Disse ferjene går til Strømstad.

Nå kommer vi til Kurbadet som er motiv på vår pins. Det ble etablert i 1837 av Dr. Henrich A. Thaulow. Nedlagt i 1939 og var bestemt revet da Kurbadets venner tok tak og reddet badet. Det er nå restaurert og blir leid ut til brylluper og andre festligheter. Turistkontoret og en kafe holder også til her. Minnestein med signatur av kong Harald og dronning Sonja står på utsiden. Det var i anledning byens 150 års jubileum. Nede ved kaia ligger museumsbrygga og her ligger Gaia, kopi av Gokstadskipet og hvalbåten "Southern Actor" som hadde sin hovedbase i Syd Georgia.



Southern Actor

Vi kommer nå til Berggrens fiskeforretning som sies å være Norges eldste. Har hørt at det er mange som er innom og kjøper nystekte fiskekaker her på runden. Vi krysser gata og



Berggrens fiskeforretning

kommer i Bjerggata som ble spart for brannen i 1900. Idyllisk gate med gamle hus og koselig hager. "Grønn glede" NRK var og restaurerte en hage her for et par år siden. I fjor, 2013 ble



Bjerggata

det laget en ny trapp fra denne gata og opp til Preståsen hvor det er laget en dam nesten på toppen og hvor en gammel fontene har kommet til heder og verdighet igjen. På Preståsen var det i gamle dager restaurant og dans. Vel oppe på Preståsen har vi flott utsikt over byen og fjorden. Vi går nå noen skogstier før vi kommer til en dam, Brydedammen som vi går rundt og tilbake noen stier, litt vei til vi kommer ned til Sandar Kirke, en gammel hvit korskirke bygd i tre. Vi passerer denne og går under jernbaneundergangen og til venstre i Sandarveien og går denne til jernbaneovergangen som vi gikk ut og er tilbake i mål.

6 km starter ved at vi går ned Dronningensgate til vi kommer til Kirkeparken og følger 11 km til vi kommer til Bjerggata. Her tar den ned til venstre og går forbi Hvalfangstmuseet, verdt et besøk. Bak, mot Bjerggata ligger Kvinnefengselet. Vi følger Museumsgate et stykke og runder en innvendig parkeringsplass og kommer til Storgata og Chr. Hvidts plass med gammel fontene og hus bygd i Jugendstil. Vi går ned gata og kommer til torget om er ny-restaurert. Kjøpesenteret Hvaltorget til venstre på torget. Vi går til høyre og kommer igjen til



Chr. Hvidts plass

badeparken, går ned til Hvalfangstmonumentet og videre til måbåthavna forbi bobilplassen og vårt gamle startsted. Her har det blitt minigolf og skateboardbane som er



Hvalfangstmonumentet

veldig populært. Vi går tilbake mot Park, krysser Sandefjordsveien og kommer inn i Hystadveien med mange flotte villaer fra hvalfangertida. Følger denne til vi kommer til Bymuseet hvor vi går sammen med 11 km igjen og følger denne et stykke til vi kommer til Schankesgate som vi går opp til venstre og til mål.

Vi sender stafett-pinnen videre til Søndre Vestfold Turmarsjklubb.

For Sandefjord Turmarsjklubb
Anne-Marie K. Haugen

Veteranmarsjen 2014 på Bardufoss

Denne turmarsjen ble etablert og gjennomført første gang i mai 2011. Veteranmarsjen er etablert av Norges Veteranforbund for Internasjonale Operasjoner avdeling Troms (NVIO). Marsjen arrangeres nærmeste søndag til Frigjøringsdagen og den Nasjonale Veterandagen, 8 mai.

Årets Veteranmarsj gikk av stabelen søndag 11 mai med start og innkomst i Bardufoss sentrum ved Veteranmonumentet. NVIO avd. Troms er fornøyd med årets oppslutning – 40 unge og gamle marsjentusiaster stilte til start. De fleste la avgårde på 10 km løypa.



4 km ut i løypa møter vi Knut Schneider fra Tromsø, Rett bak følger Gunn Eva Schneider (høyre) fra Tromsø – Anita Steffensen (midt) fra Finnsnes – Olga Flovik (venstre) fra Tromsø



Enkelte av årets deltakere var veteraner fra internasjonale operasjoner, her representert av Erik Lindquister (tjenestegjorde i Gaza 1960 og i Libanon 1982-83)

Årets arrangementskomite gjorde en stor innsats i klargjøring og merking, gjennomføring og kafédriфт. En flott gjeng som fortjener mye ros.

Som arrangør er NVIO avd Troms særdeles heldig da vi får låne lokalene til Pizzakjeller'n på Andselv til marsjkafé. Takk for lånet Jan. I tillegg til å lage knallgod pizza er du og dine utrolig gjestfrie og fleksible.

Veteranmarsjen er kommet for å bli. Vel møtt neste år kjære marsjvenner!

Med hilsen,

Einar Ulleberg
Leder og marsjkontakt NVIO avdeling Troms

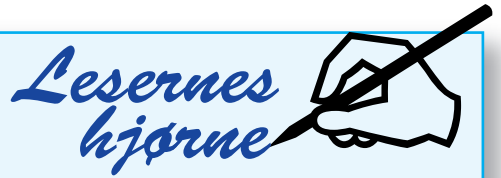


Arrangementskomité her representert med Alf Kristoffersen (bak pulten) som registrerer deltakere. Einar Henriksen til høyre på vei ut for å etablere drikkestasjon.

Lesernes hjørne er åpent for deg!

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

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



Turmarsjens fremtid

Leser turmarsjnytt og legger merke til at det i den senere tid har vært mye stoff om utenlandsturer som forbundet har arrangert. Det er flott med turer. Jeg liker selv å reise og går ofte turer på mine reiser. Men så sniker tanken seg inn. Er dette noe forbundet bør bruke så mye tid og krefter på. Dette blir jo ofte også dyre turer, så det ekskluderer en god del av medlemmene. Dette er kanskje noe de enkelte klubber bør ta seg av. Så dukker et nytt spørsmål opp i hodet. Hva gjør forbundet for å øke interessen for turmarsj utenfor «menigheten». Turistforeningen hører og ser vi ofte i media, men når hørte vi sist noe om Norges Turmarsjforbund? Jeg kan ikke huske noe. At enkelte foreninger er flinke, er noe annet, men hvor er forbundet? De glimrer med sitt fravær! Vi er i ferd med å bli en sekt for spesielle interesserte. Nå er antall marsjer på vei ned og enkelte arrangører er fornøyd når de får 20-25 «kunder». Dette er bekymringsfullt urovekkende. Gjøres det noe for å få økning? Antallet permanente vandringer øker, og det er bra, men det må ikke bli en sovepute. Jeg selv er glad i permanente vandringer, og går disse ofte når jeg er ute og reiser, både innenlands og utenlands. Er vi flinke til å markedsføre disse? Mitt inntrykk er at turmarsjforbundet snaut er

kjent utenfor miljøet. Gjøres det noe for å markedsføre PV. Det er riktignok mange som går de, men det er ofte de samme folkene som går de flere ganger.

Vi må bli flinkere til å få med lokalbefolkningen, og da må forbundet og lokalforeningene bli flinkere til å markedsføre turene. PV'er kan ikke erstatte marsjer. De er kun et godt supplement, men det er ikke miljøfremmende. Vår målgruppe må være folk i alderen +40. De unge har så mange tilbud, men de som kommer må bli tatt hjertelig imot. De kan bli en fremtidig resurs. Vi må kanskje også se oss om etter nye samarbeidspartnere lokalt. Turistforeningen ser jeg mere som en konkurrent, en som samarbeidspartner. De spiser seg inn lokalt. Selv har vi samarbeidet med Frivillighetssentralen. Der finnes sikkert også andre, hvis vi ikke klarer dette på egenhånd. Jeg er litt bekymret for fremtiden! Vi må kanskje tenke nytt, eller er vi fornøyd?

Jan Gundersen
Arendal



Sverres portretter

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Thor Jakobsen

Thor er født og oppvokst i Oslo. Han er gift med Sonja og har to barn. Han var ingen barnestjerne som liten, men fattet etter hvert litt interesse for fotball og håndball. Også skøyter og da spesielt ishockey som han syntes var en litt tøff sport.

Thor gikk på folkeskolen på Rosenhof. Real-skolen gikk han på Sandaker. Han utdannet seg til elektriker og har jobbet i et firma i 35 år som han selv var medeier i en tid, som i dag heter A/S watt. Dette har selvfølgelig medført utmerkelser for lang og tro tjeneste

Thor var en tid interessert i terrengløp, men det ble liksom ikke noe av. Han flyttet til Skullerud, og her skjedde det noe rart. Det var en dag det kom en flokk mennesker ut fra Skullerud skole som hadde noen «rare» jakker på seg. Etter hvert fant Thor ut at dette var turmarsjfolk. Han ble litt betatt av disse folka med de «rare» jakkene. Det var vel her Thor startet sitt lange turmarsjliv.

Han har gått Nordmarks marsjen 27 ganger, den siste i 2013. Nijmegen-marsjen i Nederland

har han gått 2 ganger i 1990 og 91. Apeldoorn i Nederland har han gått 11 ganger.

Thor sier han ikke har vært flink til å delta på vestsiden av Oslofjorden. Men dette må jeg prøve å gjøre noe med, sier han.



Han har aldri deltatt i Folkesport-OL eller VM. Han mener å ha gått turmarsj i de fleste Europeiske land.

Når det gjelder antall kilometer, sier han det enkelt. Jorda rundt +pluss litt til. Thor har gått noen maraton, vel 42 km. Nordenfjelske 24 timers vandring 1 gang.

Hva er din største svakhet? Han svarer «alt for snill» Hva er din største drøm? Jeg har ikke noen drøm, for jeg har det veldig bra. Og jeg er vel for gammel til å vinne i Lotto., smiler han.

Hvor ser vi deg om 3-4 år? « Da er jeg pensjonist, men håper jeg fortsatt er med å gå turmarsj». Hva betyr turmarsj for deg?

«Det betyr mosjon, sosialt samvær og mange hyggelige folk» Har du noen hobby? «Jeg går i fjellet og fisker litt her og der». Har du noen tillitsverv? « joda, jeg er medlem i valgkomiteen i borettslaget.

Er det spesielle personer du vil rose? «Alle som er med å arrangerer turmarsj fortjener en kjemperos. Det er utrolig flinke folk» sier han. Thor avtjente 15 måneders militærtjeneste i marinen under Kong Olavs tid. Han var så heldig å få en prat med kongen selv, forteller han. Halvparten av tiden var Thor om bord på Kongeskippet.

Thor er leder av Tigerstaden Turmarsj. Slagordet er «Vi er over alt».

Thor er veldig opptatt av turmarsjsportens fremtid. Han sier samarbeid på høyt plan er viktig. Det må bli slik at alle må være med å gå alle marsjer.

Turmarsjnytt vil takke deg Thor for at du ble med på dette.



Per Ivar
Lanesskog

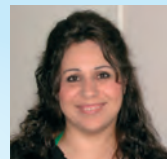
Vi på kontoret

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:	Medl.nr.:	Fylke:
Lillehammer Vandrerhjem	803	OP
Gjøvik Vandrerhjem Hovdetun	804	OP
Nesjar Turlag	805	VE

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

Kontrollene av IVV bevisene vil nå innskjerpes.

Info fra forbundskontoret

- Nytt trykkeri er valgt til trykking av Turmarsjnytt og Terminlisten 2015
- Gjennomført det praktiske rundt annonsert tur til Kroatia med avreise 4. november 2014
- Forberedt Norgeslekene 2014 på Steinkjer
- Sendt ut påminnelse om innbetaling av medlemskontingenten 2014
- Sendt påmeldingsskjema for felles arrangementer som avvikles 2. halvår 2014
- Sendt ut foreløpig terminliste til medlemmene for Terminlisten 2015 med innsendingsfrist 6. september 2014
- Forbereder jubileumskalender for 2015. Sendt ut invitasjon om å sende inn bilder hvor de utvalgte vil bli premiert
- Nedsatt en komite som skal arbeide med et jubileumshefte for perioden 2000 – 2015
- Utsendelser til ordinære marsjer samt til fellesarrangementer høsten 2014
- Diverse daglig forefallende kontorarbeid.

Norges Turmarsjforbund er nå på



Kalender for 2014 - VIKTIGE DATOER

2. Halvår:

Vinterserien 2014/2015

1. november 2014 – 31. mars 2015.

Påmelding innen 1. september.

Årets motiv: Rev

GÅ 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: 28. oktober.

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

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

Husk å sjekke nettbutikken vår!

Du finner mange gode produkter på de neste 4 sidene.



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
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 lukttutvikling. 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 lukttutvikling. 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, mobil lomme 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



Kongebå 8000



Marineblå 8012



Sort 8006

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

Pris: kr 749,00

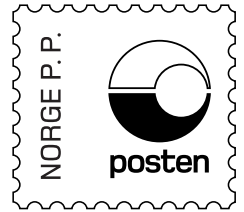
Beskrivelse: Tofarget treningsdress i lett børstet materiale. Jakke med framlommer, elastisk linning. Bukse med lommer med glidelås, elastisk ved ankel og med glidelås. Leveres med NTF sin logo på brystet.



Kontakt oss gjerne direkte!
Tlf. 67 90 55 36. Fax 67 90 91 44 - E-post: shirin@turmarsjforbundet.no
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 eller telefon 67 90 55 36.

**NORGES TURMARSJFORBIND
NTF - IVV**

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 turer 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**
Lettvektsskjelesett for friluftsbruk i non-stick 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 fiske vann fra kranen til perleende kulsyreholdige vann.