



TURMARSJNYTT

NR. 4 - 2014 - NORGES TURMARSJFORBUND Desember 2014 • 36. ÅRGANG



Husk Julemarsjen
26. desember -2. januar

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

Været fra i sommer er nå ganske fraværende. Selv om temperaturen er høy enda, er det vind og regn som har preget de siste ukene her på Østlandet.

Kontoret har jobbet ganske intenst de siste ukene med neste års terminliste, og nå tror jeg ting er på gang og at den skal være rimelig oppdatert. Fått luket ut diverse feil fra årets kalender. Nytt neste år er at det kommer en egen terminliste for Europa, noe som var savnet. Men nå kommer den. Prisen er ikke fastsatt enda. De av dere som følger med på våre permanente vandringar har vel sett at vi har passert hundre nå, og flere er i gang med forberedelser. Våre samarbeidspartnere er også fornøyde med det vi kan vise til. Det viser seg at vi ikke bare kan basere oss på stempelavgifter og medlemskap. Vi må se videre, noe vårt kontor er meget bra på. Vi prøver å markedsføre oss med diverse profilerings ting, men responsen er rimelig laber. Selv er jeg ute og går



diverse marsjer og det jeg savner mest er ting fra vårt forbund. Det er tross alt en del nye som kommer innom, som kanskje kunne tenke seg en ting som forteller hva vedkommende har som aktivitet, så støtt opp om de tingene vi prøver å selge dere.

Nå går vi en tid i møte med serier og julemarsjer. De ordinære er ferdige for i år, så nå er det bare å møte frem å delta på de aktivitetene. Håper også at alle sammen av dere har hatt et flott vandreår. Ser slik ut på enkelte, når vi ser på de sosiale medier. Reiseaktiviteten er stor, til alle verdens hjørner. Det viser at vår økonomi må være god, og det er jo flott. Forbundet har jo også kastet seg på denne trenden, og deltagelsen har vært flott. Til slutt vil jeg få ønske alle sammen en God Jul og Ett Godt Nytt År.

Vi sees vel i en eller annen løype.

Roy



NORGES TURMARSJFORBUND

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

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



Redaktøren



Hei

Tiden flyr fort og snart er det jul.

Vil først få takke for alle fine og rosende ord som dukker opp på facebook. Husk,

uten dere der ute, så blir det ikke noe blad. Ønsker at dere som legger ut noen bilder og litt tekst, også sender dette til meg i turmarsj-nytt. Husk, ikke alle er på facebook. Skulle ønske at jeg kunne plukke vilt fra Facebook, men slik er ikke virkeligheten. Dere MÅ sende inn.

I dette nr av bladet finner du masse godt lesestoff over arrangement rundtomkring, blant annet Nordenfjelske tur til Smøla, litt mere fra Norgeslekene og Prøysemarsjen som er Norges største endagersmarsj. Magnus betraktninger rundt ett turmarsj-arrangement er noe å ta med seg . Og som alltid, masse fine reportasjer fra Sverre.

Takk til alle som har sendt inn stoff. Stor takk til ØysteinO og Fotblå'e fra Trondheim.

Har skrevet om det før men gjør det igjen. Nå som deltagerantallet stadig synker på våre marsjarrangement hadde vi i Nittedal ett nytt forsøk med 4 løyper og 4 IVV stempler. Vi hadde også flytende starttid. Gå når du vill og velg den løypa som passer deg innenfor starttiden. Tilbakemeldingene var positive. Turmarsjfolket syntes det ble veldig sosialt. Det var stadig folk i løypa og i kantina. Vi solgte hele 184 startkort på denne måten, selv om antall oppmøtte turmarsjere var 74 stk. 10 stk klarte alle stemplene, og de ivrigste avsluttet med Bygdevandringen.

Viste rundt: Dere er utfordret på PV.

Sverre, Turmarsjnytt's utsende er klar for oppdrag . Ring Sverre for avtale, 920 20 277. Som alltid på denne tiden av året: Terminlista for 2015 er like om hjørnet. Ønsker alle en riktig god jul og godt nytt år
Bjørn

Turmarsjnytt nr 1 - 2015 sendes ut fra 4. mars

Stoff som skal med i bladet må være redaktøren i hende senest **25. januar.**

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

Kongress i Hamburg

Tekst og foto: Roy Tait

Kongressen fant sted i Hamburg. Hotell Mercure Mitte var stedet for denne hendelsen. Stedet lå meget flott til, helt i nærheten av parken Planten og Blomen. Så til å være en storby som Hamburg, var det meget landlig her. Møtet åpnet på fredag 19. og fortsatte lørdag 20 september. De sedvanlige hilsmingene ble unnagjort ganske greit. IVV president Giuseppe Colantonio åpnet og ønsket ærespresident Horst Volkmer og delegater velkommen. Et minutt stillhet for de som hadde falt fra før møtet tok til. 48 delegater var å tilstede, litt mindre en forventet. Den Kinesiske troppen ville presentere olympiaden i Chengdu, noe som ble godt mottatt. Det ble

etter hvert en del rapporter fra IVV president Colantonio og som han sa, i 2018 er IVV 50 år og dette måtte bli feiret på en entusiastisk måte fra alle medlemsland. Etter kongressen i Zhaoqing i Kina i 2012 har visepresident Graham Fawsett jobbet intenst med online database for den internasjonale terminlisten, noe som har medført en stor jobb. Norge ble takket for fint arbeid på dette område, sammen med tre andre land. Rapporter fra kasserer og sekretærer ble også presentert. Litt langtekkelig, men det hører med.

Også IVV sentralt klager på store reiseutgifter og med følgende program skjønner



man dette. Møter har blitt holdt i følgende steder: 2013 Ottawa Canada, mars i 2014 Chengdu Kina, juni 2014 Nove Italia. IVV Asia består nå av 5 land. Japan, Korea, Kina, Taiwan og Indonesia. Europa har 17 medlemsland og neste år blir det laget en egen terminliste for Europa. IVV Amerika består av tre land. USA, Canada og Brasil. De nye reglene for stempelbøker og utmerkelser blir klare i 2018. Et stort samtaleemne var hvor neste olympiade skulle finne sted. Det var to kandidater, Tyskland og Østerrike. Begge fremmet sitt kandidatur, og valget falt på Tyskland med 73 stemmer. Østerrike fikk 24 stemmer. Det ble også holdt valg om hvem som skulle arrangere neste kongress. Valget sto mellom Brasil og Ungarn, og før valget trakk Ungarn sitt kandidatur, så det ble Brasil.

En del hedersbevisninger ble delt ut før møtet ebbet ut. Men det var et stort

program arrangøren hadde lagt opp til.

Torsdag før møtet var det felles vandring fra hotellet, 10 km med Reperbahn som det store målet. På ettermiddagen var det felles middag og det var fint å få pratet med en del kjente. På fredag var det felles busstur rundt i Hamburg. På ettermiddagen var det guidet tur på Reperbahn, samt felles middag ved Hamburg havn. Lørdag etter møtet, var det tur med båt på Hamburg havn. Videre på kvelden var det avslutnings middag i Norwegerhaus SternChance, et lite hus litt inn i en park rett ved hotellet.

Da søndagen kom var det nesten godt man skulle hjem. Det var noen lange sammenhengende dager i Hamburg, men gjestfriheten og de kontaktene man knytter er viktige.

Roy





Lørenskogmarsjen 25 år

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Lørenskog Skiklubb ved Skiskyttergruppa arrangerte 13. september Lørenskogmarsjen for 25.gang. Skiskyttergruppa som er fersk i marsjmiljøet arrangerte marsjen for 3. gang i år med god deltagelse. Litt over 100 vandrere deltok. Løypene var 5 og 12 km, med start og mål ved Skihytta innerst i Hovelsrudveien. Det er en som har klart å få med seg alle 25 marsjene. Det var Knut Stunner fra Skui i Bærum.

Skiskyttergruppa er ei lita gruppe som jobber veldig målbevisst. De som mottok påmeldinger hadde en gledelig dag, de nådde målsetting og vel så det. Arrangementet var ryddig og greit. Gruppa hadde alt under kontroll. De fører denne populære marsjen videre på en betryggende

måte. Det er en egen stemning rundt dette arrangementet og det er alltid hyggelig å være med på Lørenskogmarsjen.

Turmarsjnytt gratulerer med de første 25år og ønsker lykke til videre.



Her er det påmelding - Siv og Kristin.



Reene og Toril Nervik Nilsen er klare til start med sine 2 hunder.



Jorun Gundersen og Roy Tait.



Kristian, Per og Elisabeth Guntvedt. De er klare til å gå Lørenskogmarsjen for første gang. De forteller at de er mye ute og går og gleder seg til turen.



Mia Jacobsen leder i Skiskyttergruppa. Knut Stunner med diplom for 25 Lørenskogmarsjer og ordfører i Lørenskog Åge Tovan.



Fra venstre: Siv Slynstad Færå, Mia Jacobsen leder i skiskyttergruppa, Tore Wük leder i Lørenskog Skiklubb og Knut Stummer. Åge Tovan, ordfører i Lørenskog overrekker en sjekk på kr. 5000,- til Tore Wük for skiklubbens meget gode arbeid for idrett og folkehelse gjennom 25 år. Helt til høyre: Oddvar Nordheim.



En blid Mia Jacobsen etter dagens marsj-

Anne Lise Pedersen

Tekst og foto: Sverre Thorstad



Anne Lise Pedersen fra Gjøvik fikk hjerneblødning andre juledag i 1988 - 41år gammel. Det var så alvorlig at hun våknet først etter 3 måneder. Det

var da et annet liv begynte. Hun roser Ullevål sykehus og Gjøvik sykehus for alt de gjorde for henne. Hun begynte å gå turmarsjer ved en tilfældighet i 2001.

Nordmarkmarsjen har hun gått 7 ganger, målet var å gå denne marsjen 10 ganger. Hun forandret litt på planene da hun syntes at hun hadde gått nok i Nordmarka for en stund. Anne Lise bestemte seg for å gå Nijmegenmarsjen i 2014. Hun forandret litt på treningsopplegget og begynte å gå noen lengre turer, opp til 25 km. Hun skulle jo gå 3 mil hver dag i fire dager i Nederland, så her måtte det jobbes. Anne Lise ble med Brumunddal Turmarsjforening.

Hun var veldig spent da hun satt på bussen nedover til Nijmegen, men turen gikk veldig fint.

Den første dagen ble ganske tøff. Den andre dagen var hun i fin form igjen. Hadde fått i seg næring og væske. Den tredje dagen begynte det å bli ganske varmt, men Anne Lise klarte seg veldig bra. Den fjerde dagen ble det en vannblemme under den ene hælen.

Hun gikk alle dagene sammen med Turid og Knut fra Brumunddal Turmarsjforening. Disse var veldig fine å gå sammen med. Jeg lærte veldig mye på disse dagene, sier hun .

Dette er jo en prestasjon som det står all mulig respekt av. At jeg skulle få komme til Nijmegen og få være med på dette hadde jeg aldri drømt om. Hun har allerede bestemt seg for å prøve igjen i 2015, for det hun opplevde var en helt fantastisk stemning.

Det har tatt tid å komme dit jeg er i dag. Det har vært mange treningsøkter og mye svette, men jeg har lykkes sier "jernkvinnen" fra Gjøvik.

Lørenskogmarsjen



Ordfører Åge Tovan ønsker denne damegjengen god tur på vei ut i Lørenskogen. Hanne Seljevoll, Hege Brudevold og Ellen Seljevoll.

Vi hadde hyggelig besøk av Turmarsjnytt sin journalist på marsjen i år, og det satte vi stor pris på.

Strålende vær og flere turglade folk enn på mange år gjorde Lørenskogmarsjen for 25. gang til en suksess den 13. september. Over 100 turglade folk fra fjern og nær tok beina fatt og gikk den tradisjonsrike marsjen. Ordfører Åge Tovan hadde knytt

på seg joggeskoene og hadde med en hyggelig overraskelse i treningsjakka si. "Lørenskogmarsjen er et glimrende tiltak for folkehelsa", sa han og overrakte 5000 kroner til fortsettelse av marsjen.

Med slik tilbakemelding og så mye fornøyde folk, gleder vi oss allerede til neste år, vi!

Hilsen Mia Jacobsen



Turmarsj er topp for familier. Her er Petter Evensen og Linda Evensen fra Lørenskog med Ludvik, Kristian og Kevin Furuknapp.

Norgeslekene 2014 på Steinkjer



Forspillet

Gratulere Steinkjer TMF! Gratulere Harald Kvam og damene dine pluss alle de andre dere fikk til å hjelpe til i forbindelse med avviklingen av Norgeslekene 2014. Registrerte at det var medarbeidere helt fra Romsdal og Molde i sør til langt nord i Trøndelag. Flott jobba!

Selv er jeg svært glad for alt ble så vellykket. For bare vel 3 år siden var det regionsmøte på Steinkjer der jeg med alle midler forsøkte å overbevise Steinkjer TMF om at de burde arrangere Norgeslekene i 2014. Bakgrunnen for dette var at daglig leder, Inger Sørлие, i NTF på ledermøtet i Molde i 2008 introduserte ideen om Norgeslekene de årene det ikke var folkesportsolympiade. Forslaget ble vedtatt og raskt var Lillehammer klar til å arrangere i 2010. Mo i Rana var nesten like raske til å melde seg på i 2012. Da var det at jeg uten å ha tenkt alt for nøye igjennom det, kastet meg på toget og sa at i 2014 er det Trøndelags tur. Den gangen tenkte jeg ikke på hvem som skulle være arrangør, men etter å ha fått summet meg litt ble jeg klar over at Steinkjer var det opplagte stedet. Før regionsmøtet i 2011 var det stort

sett bare Harald Kvam som hadde positive tanker om Norgesleker på Steinkjer i 2014, men under møtet var det en klar tendens til at flere i styret i Steinkjer TMF var på gli. Ved avslutningen av lekene i Mo i Rana i 2012 kom bekreftelsen på at i 2014 var Steinkjer TMF arrangør. Da trakk regionslederen et lettelsens sukk!

Åpningen

Til åpningen av lekene hadde det møtt opp ca 250 forventningsfull turmarsjentu-siaster. Varaordfører Grete Brekken Mollan ønsket tur-marsjfolket velkommen til byen der slagordet er «åpen, lys og glad». Hun ga oss en kort orientering om byen som ble bombet sønder og sammen under andre verdenskrig og fram til den moderne byen den i dag med sine severdigheter og muligheter. Hun sa også at i tillegg til å være bygdens by, er den også en by rik på idretts-/mosjonsaktiviteter. Her trakk hun fram Steinkjer TMF som en vital gjeng i den forbindelse. Presidenten i NTF, Roy Tait hilste fra forbundet. Deretter ønsket leder i Steinkjer TMF, Harald Kvam oss alle velkommen til Steinkjer før han klippet snora og Norgeslekene 2014 var åpnet.

Marsjene/Vandringene

Totalt var det 6 marsjer. Norgeslekene-marsjen torsdag kveld, Vikingmarsj og Jækktrampen fredag, Kristoffer Uppdalsmarsj og Otto Sverdrup vandring lørdag og Steinkjermarsjen på søndag. I tillegg til dette kunne vi være med på en ført PV-vandring med lokalkjent guide. Det totale deltagerantallet ble 1313 pluss 60 på PV-vandringen.

Her skal jeg ikke gi noen detaljert beskrivelse av de enkelte turene, men bare si litt om mitt generelle inntrykk av lekene. Totalt sett synes jeg arrangøren med sine valg av løyper ga en flott opplevelse av byen. Vi fikk oppleve på nordsiden langs elva, over Kvamskammen, Steinkjer skistadion og Byfjellet. I sør fikk vi se forvandlingen av Steinkjersannan fra militærleir til et moderne skole og boligområde. De som gikk Vikingmarsjen over Ofteåsen fikk med seg en enestående utsikt over byen og bygdene på begge sider av fjorden. I tillegg opplevde de verdens (i alle fall Norges) største hagestol, 5 meter høy og 2,5 tonn.

Når været også var på arrangørens side, ble dette en fantastisk presentasjon av Steinkjer og Innherred på den alle fineste tida i sommerhalvåret. Litt duskregn torsdagskveld og fredagsmorgen ga bare friskere luft.

Konklusjon

Steinkjer TMF kan være stolt av dette arrangementet, men det hadde vært fint med

flere deltagere. Her la en merke til at enkelte områder av landet nesten ikke var representert. Hvorfor er det slik? Kan det ha noe med at det arrangeres marsjer på andre plasser samme helga? Det er vel ingen andre landsomfattende forbund som har NM og kretsmesterskap for de samme utøverne samme helg? Kanskje er lekene for lange i tid, er det bedre med fredag til søndag? Jeg bare spør andre har kanskje svarene. TTMF kom bra ut når det gjelder deltagelse, registrerte 43 medlemmer totalt.



Bengt, Tove og Jarl, TTMF, på tur.

Ved avslutningen av lekene fikk vi opplyst at neste arrangør blir:

Bøn Fotballklubbs turmarsjgruppe i samarbeide med LetoHallen ved Eidsvoll.

Magnar

Sootkanalmarsj - 25 år

Tekst og foto: Sverre Thorstad



Påmelding og start.

Sootkanalmarsj er en turmarsj som går i skogsterreng langs Engebret Soots kanalanlegg for tømmertransport som ble bygd ferdig i 1849. Sootkanalmarsj arrangeres av Setskog Historielag og Eidskog Museum- og Historielag. Marsjen ble i år arrangert for 25. gang som en Jubileumsmarsj. Løypa er i underkant av 15 km med start fra infotavla ved Sootkanalen og mål er i Tangenkrysset. Den første halvdel av løypa er ganske lett. Den siste halvdel har to alternativer. Det ene er å gå over en åsrygg som er ganske tungt, det andre er å følge riksvei 21 et godt stykke. Det var også lagt inn en natursti i denne marsjen.

Klaus Engen fra Vestmarka gleder seg til å gå sin 14. Sootkanalmarsj. Han forteller at den første halvdel av løypa er lett, den andre er noe tyngre. Klaus går bare Sootkanalmarsjen, for han driver med orientering.





Ute i løypa.



Mange ungdommer gikk Sootkanalmarsj.



Thorkild Krog.

Thorkild Krog fra Setskog er 83 år og har vært med å arrangere Sootkanalmarsjen alle 25 gangene. Han fikk hjerneblødning for ett år siden, men har kommet seg utrolig fort. Thorkild er glad for at det ikke gikk verre. Han arbeidet i sin egen skog i sine yngre dager. Siden 1958 og frem til han ble pensjonist kjørte han gravemaskin. Thorkild er betenkt over den lave deltakelsen, men syntes det var moro med så mange unge blant de startene.



Jorunn Engen og Svein Heggedal.

Jorunn Engen i Eidskog museum- og Historielag var ikke helt fornøyd med deltakelsen. Hun tenker tilbake på tiden da det var over 400 stk som gikk marsjen. Vi må vel være fornøyde selv om det i år var 19 mindre enn i 2013. Det var jo spådd dårlig vær. Det skremte nok mange, sier hun. Det er i alle fall ikke noe prat om nedleggelse av marsjen. Vi vil jobbe videre med arbeide for å bevare dette flotte kulturminne, avslutter Jorunn.

Nordenfjeldske Sang- og Spacergruppe på tur til Smøla



Den 19. august 2014 sto det følgende i Tidens krav – Avise for Nordmøre, Møre og Romsdal.

«Kontrastene mellom den milelange firedagersmarsjen i Nederland, og det å vandre husimellom på Veiholmen, er stor.» Turgruppa med det velklingende navnet Nordenfjeldske Sang- og Spacergruppe, har tilhold i Trondheim, og arrangerer flere turer i løpet av ett år.

Denne helgen avsluttet de «Spacertouren 2014» med en tur til Smøla, der de vandret både på Veiholmen og på Kuli og Edøya. Vi har arrangert to slike opplevelsesturer på kysten tidligere, og fjorårets tur til Mausund

ble en så stor suksess, at vi arbeider oss videre nedover kysten i år. Det forklarer Per Sæbø, som er leder i gruppa.



Veiværing

En av gruppas 19 aktive medlemmer, Joar Ove Birkelund, er halvt veiværing. Han har lenge snakket om en tur utover til Smøla. Jeg har selv guidet gruppa rundt her på Været i dag, og kjenner minnene strømme på, sier Birkelund.

Dette er et fantastisk sted. Jeg tror ikke det finnes maken, smiler han, og får støtte av sine turkompanjonger.

Sosialt og trivelig.

Deltakerne er enige i at det sosiale er minst like viktig som vandringene på slike opplevelsesturer, og det merkes at gjengen trives godt i lag på tur.

Men som du ser, turmiljøet er preget av forgubbing, ler Birkeland og Sæbø.



God oppslutning

Selv om Nordenfjeldske Sang- og Spacergruppe har bare 19 faste medlemmer, var bortimot 50 glade vandrere med på turen til Smøla.

Vi har deltakere med både fra Østfold og fra Sverige. Storparten er likevel fra Trøndelag, sier Per Sæbø, som er kjempefornøyd med både tur og sted.

Nijmegen

Per Sæbø er primus motor for den årlige bussturen til Nijmegen i Nederland, og gruppa som var på besøk på Smøla denne helgen, er også blant de i Norge som har gjennomført flest Nijmegen-marsjer. Veteranen Astrid Svelmoe og Elsa Sørflaten, er begge over 70 år. De to har gått Nijmegen henholdsvis 42 og 41 ganger. Vi begynte å gå marsjen, og så ble det vanskelig å slutte, ler de to på spørsmål om hva som får dem til å gjennomføre den krevende marsjen år etter år. Så lenge man har tålmod og gode føtter, går det greit.

Mange mil

Nijmegen er en firedagers marsj, der distanser på mellom tre og fire mil tilbakelegges hver dag.

Sæbø beskriver stemningen rundt marsjen som 17. mai på Karl Johan ganger ti. Folkemengden som står langs hele løypa og jubler, løfter deg, slik at du nesten svever. Det er en helt utrolig opplevelse, som nesten ikke kan beskrives, sier Sæbø, som har gått marsjen 38 ganger.

Man blir avhengig, smiler de vandreglade trønderne.»

Ps: ifølge Per Sæbø, er det ikke 19 personer i gruppa, men 16, og han hadde også noen bemerkninger til antall Nijmegenmarsjer som er gått.

Aud Mirjam

Geocaching...



Hva er geocaching? Geocaching er en gratis utendørs skattejakt der du prøver å finne skjulte beholdere, såkalte geocacher, ved å bruke en smarttelefon eller en GPS. Du finner alle nødvendige opplysninger på geocaching.com.

Hvordan komme i gang? Du må først registrere deg med et brukernavn og passord på hjemmesiden. Her finner du oversikt over cacher som er lagt ut og som du kan lete etter. De finnes både i tettbebyggelsen og ute i skogen. I området vårt, Ski, Langhus og Oppegård er det sikker langt flere hundre stykker med forskjellig vanskelighetsgrad. Når du er inne på geocaching.com på telefonen får du opp et bilde med oversikt

over de cachene som er i nærområdet og hvor de ligger i terrenget. Da er det bare å trykke på en av dem så vil du se hvor langt unna den ligger i forhold til der du står. (NB. Avstand måles i luftlinje.) Du vil også se hva du skal lete etter, størrelse og vanskelighetsgrad. Telefonen vil så løse deg frem til stedet der den ligger. Når du finner en cach vil du inne i beholderen, som finnes i flere forskjellige størrelser, finne en loggbok. Her skriver du inn passord og dato. Deretter registrerer du på telefonen at du har funnet den. Så er det bare å trykke på neste og fortsette ferden.

Denne aktiviteten lar seg ypperlig kombinere med å gå PV uten at du må bevege deg alt for langt utenfor løypa. I forbindelse med Sonsvandringen ligger det en 12-15 stykker. Selv begynte jeg med geocaching i april i år og er blitt kraftig bitt av basillen.

Vet at i Tyskland har en arrangør hatt 5 km. geocaching som aktivitet under et IVV-arrangement. Kanskje det blir flere etter hvert.

Jan-Kåre





Østmarkmarsjen 50 år

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Oslo Gang-og Turmarsjklubb arrangerte den 50. Østmarkmarsjen søndag 7. september.

Det var de tradisjonelle løypene på 5-11 og 20 km som ble brukt. Været var så bra som det kunne bli. Start og mål var Skullerudstua. Her var det muligheter for kjøp av mat og

drikke. Det var også en fin uteplass som var fullsatt i lange perioder. Det er ingen som har klart å få med seg alle 50. Østmarkmarsjene. Knut Stunner har 48 stk. Han sier at han mistet to på grunn av fotball-dømming. Arrangementet gikk veldig fint. Alle var godt fornøyde. Deltakelsen var bra, men det var plass til flere!



Her like etter starten kl. 10.



En alltid blid Knut Stunner.



Brynjulf Egeberg gikk marsjen for andre gang. Sykler mye og liker seg i skog og mark.



Kjetil Eggen fra Bærum har gått mange Østmarkmarsjer, den første i 1989.



Torill Bodin gikk sin 12. Østmarkmarsj sammen med pappa Arild Carlsen som også har mange marsjer i Østmarka.



Svein Pettersen sammen med pappa Ole Martin Pettersen Jarsve hadde gått en 5-km i dag.



Det var mange som koste seg på uteplassen ved Skullerudstua.

Astri Jensen fra Bærum gikk i dag 11 km. Hunden sov i bilen mens "matmor" var ute på vandring.

Modummarsjen 2014

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Modummarsjen ble 17. august arrangert for 26. gang. Start og mål var flyttet fra Sysle Skole til grendehuset Røstvang på den andre siden av veien. Været var noe ustabil. Noen fikk litt regn på seg, men det spiller ingen

rolle for en «turmarsjer». Arrangementet ble gjennomført på en fin måte. Det er plass til flere i denne turmarsjen. Kanskje kommer de neste år.



Arnfinn Løkken (bilde) fra Oppedgård har gått alle 26. Modummarsjene og vil fortsette med det. Han liker seg veldig godt i Modum. Arnfinn har en bra motorsykkle som frakter han rundt både i Norge og Sverige. Han er pensjonist og synes livet er herlig. I dag ble det en 11km. Er også fotballfrelst. Både Folla og Rosenborg er i hans Hjerte, han er jo trønder. Han kom til start på lørdag ettermiddag og overnattet i telt.



Inga Marie Fossum fra Tyrstrand gikk i dag en 5 km. Hun sier hun har gått nesten alle Modummarsjene. Hun forteller at hun er medlem i Turistforeningen og er med på mye der.

Grethe Borge var med å starte Modum Turmarsjforening i 1988 og ble valgt til leder. Hun fikk i gang flere arrangement som Sommertrim, Vårslepp, Høstvandring og Modummarsjen. Grethe var på «rast» i dag. Må være med å hjelpe til litt, sier hun til slutt. Hun ga seg som leder i 2008.



Frank Jarle Engen sier han vil arbeide for Modum-marsjen så lenge han har «ork» til å holde på. Men som han sier, må det være mer enn en person for å lage en turmarsj. Per i dag har vi mange flinke medhjelpere, så vi satser videre, sier han.



Stavern PV

Vi tar utfordringen fra Sandefjord turmarsjklubb og vil gjerne få ønske alle Turmarsjnyttets lesere velkommen til Stavern. Vår PV 46 Stavernvandringen har 2 løyper, en 6 km bynær og handicapvennlig som kan fåes hele året, og en 12 km. Denne går også gjennom de bynære strøkene, men svinger ut på kyststien og følger denne på store deler av løypa. På vinterstid er det ofte glatt og farlig å gå på svabergene, så da anbefaler vi dere å ta 2 runder i 6 km løypa i stedet, hvis 6 km er for kort. Startstedet er Rimi Stavern i Prinsensgate 20. Man.- fre.: 0700 - 2200, lør. 0800 - 2100 og søn. 1000 - 2000. Begge løypene tar dere med på en tur rundt i byen først, forbi



småbåthavna (1), Tordenskjoldstatuen (2+2b), vannpumpene (3) i parken, Fredriksvern



(Stavern) kirke (4), deretter inn i leiren (5) hvor kystartilleriets befal skole lå i mange år. Her inne finner man idag mange kunstutstillinger



på sommeren, der i gamle dager Fredriksvern verft lå. Dette var hovedstasjon for landets marine fra midten av 1700-tallet og landets største skipsverft. Vi går ut gjennom syd porten



og kommer til en idyllisk strand (6) (ta gjerne en dukkert), opp bakken og vi er ved Minnehallen (7). Norges nasjonalmonument over falne sjøfolk ble reist og sto ferdig i 1926.



Her ved Minnehallen skiller løypene lag og 12 km fortsetter på kyststien, mens 6 km svinger opp mot byen og tar en runde i de vestlige bydelene før den går mot mål. Fra Minnehallen blir det sti ned til Skråvika (her blir Stavernfestivalen avviklet hvert år) og videre forbi



Kysthospitalet (8) (spesial - sykehus for rehabilitering). Kyststien følges videre forbi Solplassen camping (også her finnes en koselig badestrand) og ut til Rakke (her lå mange kystartilleribatterier til ut på 1970 tallet). Kysten er på sitt vakreste her og de neste kilometerne vi går på Kyststien (9). Vi tar etterhvert av fra denne og følger hytteveier og traktorstier noen km, før vi begynner å se byen



igjen. I boligstrøkene går vi opp en bakke mot Signalen (ved kontroll nr. 5 står et skilt "friareal", en liten ekstratur på 2 min. opp hit og du får en fantastisk utsikt over byen og fjorden) og byens gamle vannverk. Ned mot byen går vi Ohlselia mellom blokkene og er snart i mål. Stempel og startkort får du ved å henvende deg i tippekassa inne i butikken.

LITT FAKTA OM STAVERN: Stavern er blitt betraktet som Norges smilehull og skal være Norges minste by. Den har bevart sitt sjarmerende særpreg med smågater og eldre trehus. Kjente kunstnere som Herman Wildenvey og Jonas Lie har bodd her. Husene kan sees på Stavernsveien rett før startstedet. Et meteorologisk fenomen i havgapet gir Stavern 200 soldater i året og muligens er det derfor meteorologene har sitt feriested her, på Staverodden fyr. I Stavern varer sommeren lenge. Vår og høst sjarmerer ofte med solblanke dager hvor hav og himmel går i ett. Om sommeren koker byen og omegnen av sydlandsk stemning. Innbyggertallet mangedobles og stedet byr på et mylder av sommeraktiviteter. Det finnes gallerier og utstillinger på hvert et hjørne. I Stavern starter Norges lengste kyststi (vi går 4 - 5 km av den på 12 km løypa). I 35 km kan du gå langs sjøkanten, forbi 17 campingplasser, 3000 sommerhytter blandt svaberg og herlig duft av tang tare og hav. Vi ønsker dere velkommen til Norges smilehull sommer som vinter og håper du vil vandre en av Norges flotteste PVer.

For Søndre Vestfold turmarsjklubb: Bjørn.

Søndre Vestfold utfordrer PV 25, Viste rundt.

Fra årets utgave av "Beisfjordgubben"

Tekst og foto: ØysteinO

Årets turmarsj gikk i fint vær innerst i Beisfjorden – Narvik kommune – på ettermiddagen 30. aug. Kanskje skulle den gått på formiddagen – og "Frihetsmarsjen" på ettermiddagen – sida vi fikk skygge på mesteparten av turen både opp til laksetrappa og ned igjen – på andre sida av elva...

Turen går for det meste på grusvei og stier – og litt asfalt i starten og slutten. Det er en fin tur opp dalen – langs elva. 5 km har vending ca midtveis opp – mens lengste løype går opp til brua over elva – og krysser denne – og deltakerne kommer til en fin rasteplass – med platt, benker og bord. Her serveres bålcaffe og frukt.



Gutta på brua (på nedturen): Arnold Pedersen, Øystein Bredesen og Pål Willy Martinussen (leder i Narvik Marsjklubb)



Vendepunkt for 5 km.

Like ved rasteplassen er endepunktet for NordEuropas lengste laksetrapp. I år var det ikke noen laks å se, men har sett ved tidligere anledninger. Også under/ved brua kan en være heldig å få se laks. Veit ikke om de par sportsfiskerne som satt et stykke fra brua – ved vatnet – fikk noe...

Av de 20 gangene den har vært arrangert – har jeg fått med 11. Er av de turmarsjene en prøver å få med... Dessværre var ikke oppslutninga den beste i år – så jeg håper arrangørene får bedre "betalt" neste år...



På rasteplassen - med bålet i bakgrunnen.

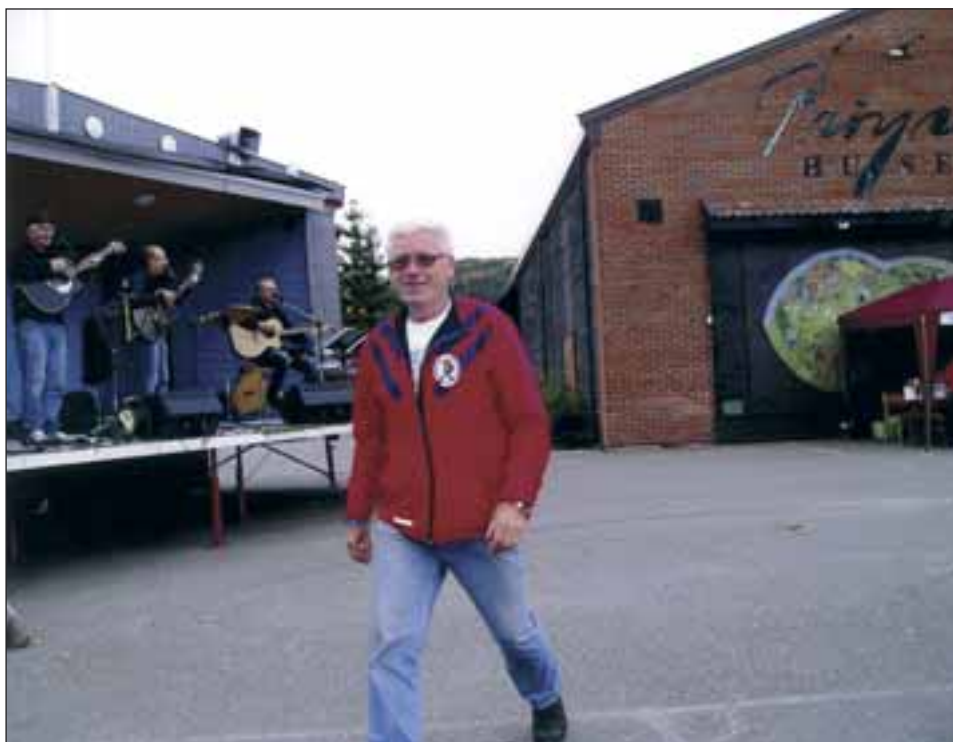
Prøysen-marsjen 2014

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Den 41. Prøysen-marsjen ble arrangert 28. september 2014 av Brumunddal Turmarsjforening, med start og mål fra det gamle Prøysenhuset på Rudshøgda. Løypene var de tradisjonelle på 10 og 22 km. Været var det aller beste og folk strømmet til, både unge og eldre. Totalt ble det 960 deltakere. Det var også mange som møtte opp men som ikke gikk marsjen for de syntes det var en så flott stemning ved det gamle Prøysenhuset. Folk koste seg med å høre sang og musikk. De drakk kaffe og spiste vaffel. I 2013 ble det lagd 50 liter vaffelrøre, i år 70 liter. Alt ble borte. Alt av t-skjorter ble revet bort. Her var det mulig å

etterbestille. Prøysen-marsjen er vel en av de mest populære marsjer vi har her i Norge. Folk kommer langveis fra år etter år, det er et kvalitetsbevis. Ungdommen markerte seg også, og det var veldig gledelig. Det var også veldig mange hunder av alle raser som stilte opp i årets marsj.

Årets Prøysen-marsj ble et flott bidrag til Alf Prøysens 100 års-jubileum. Årets arrangement ble en «Spesial» fra Brumunddal Turmarsjforening med leder Knut Hovde i førersetet.



En blid leder i Brumunddal Turmarsjforening Knut Hovde, hadde en travel dag.



*Gunnar, Gina og Anne på
rasteplassen.*



*Rast på Fugleseng
Gård*



Mange kjente fjes i målområdet.



Kåre Kroken fra Tomter i Østfold liker seg i Prøysen-løypene. Han gikk for 10. gang en 10 km.



Johannes Okstad kommer fra Høylandet i Nord-Trøndelag. Han er nyopperert for gallestein og nøyde seg med en 10 km i dag. Det er 3. gangen han deltar i denne marsjen. Han er 70 år og har vært bonde, men er "Kårkall".



Rude Irene Wernberg og Randi Soløst solgte alt de hadde av T-skjorter.



Else Sørլunden steker vafler.



Fra venstre: Amar og Sabrina fra Bosnia. Hunden heter Akiza.



Magne Vangen med Buster på fanget venter på kona som går en 10 km. Han bor på Rudshøgda.



Grethe og Roy fra Doure



Kåre Johannessen gikk for 22. gang. Det ble en 10 km i dag. Han er fra Furnes.



Erling Kvisler fra Varteig Turmarsjforening gikk for 20. gang. Han hadde hatt en fin tur.



Sverre Thomassen har en del å fortelle.



Trond fra Dovre - blid som alltid.



Karen Bakke gikk for 8. gang. Hun er 15 år og fra Næroset. Hunden heter Chica.



Det sosiale betyr veldig mye.



Gunmar og Gina.



Disse gledet mange med sin sang og musikk.



- Bli med på en av våre spektakulære fot- og sykkelturner!

**Vi kan friste med:
SHETLAND & ORKNØYENE
SARDINIA • KROATIA
LOFOTEN & VESTERÅLEN
SVALBARD • KRETA**

Kilimanjaro 2013



**BOOK TIDLIG
RABATT!
KR. 300
INNEN 31.12.13**

**FOR MER INFO
OG BESTILLING:
WEB: www.atn.no
E-POST: post@atn.no
TLF. +47 23 36 40 30**



www.atn.no

UT PÅ TUR?

Vittusen & 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

Onsdag 25. mars - Sintra - Gå distanse på 14 km

Frokost.

10.00 Treffes vi i resepsjonen hvor buss og sjåfør venter og vi setter kursen mot Sintra, ca 40 minutter å kjøre fra Lisboa, en av Portugal's mest romantiske byer, også kalt eventyrbyen på grunn av alle sine flotte palasser. Vel fremme blir vi møtt av 2 vandreguides som vil guide oss gjennom Sintra Mountains. Vi stopper for lunsj og spiser vår medbragte matpakke.

Tilbake til hotellet ca. kl.1500

MARSJEN GIR IVV STEMPLING.

Ettermiddagen fri til egne eventyr.

Middag på hotellet.



Torsdag 26. mars - Roca Cape til Urso Beach - Gå distanse på 11 km

Frokost.

10.00 Treffes vi i resepsjonen hvor buss og sjåfør venter og vi setter kursen mot kysten. Vel fremme blir vi møtt av 2 vandreguides som vil guide oss gjennom Urso stranden, regnes som en av de vakreste og vildeste strendene i verden. Vi starter på Roca Cape, det vestligste punktet på kontinentale Europa. Vi passerer Ulgueira og Almoçageme, begge stedene rike på fruktager. Vi stopper for lunsj og spiser vår medbragte matpakke.

Tilbake til hotellet ca. kl.1430

MARSJEN GIR IVV STEMPLING.

Ettermiddagen fri til egne eventyr.

Middag på hotellet

Fredag 27. mars - Dagen fri

Frokost.

Dagen & kvelden fri til shopping og egne eventyr.

Lørdag 28. mars - Arrabida Mountains - Gå distanse på 14 km

Frokost.

10.00 Treffes vi i resepsjonen hvor buss og sjåfør venter og vi setter kursen mot fjellene i dag. Vel fremme blir vi møtt av 2 vandreguides, i dag vil vi gå gjennom de høyeste klippene på kontinentet og Casus da Serra landsbyen. Vi vil klatre mot Risco fjellet og har en utsikt utover Arrabida til Troia. Vi stopper for lunsj og spiser vår medbragte matpakke.

Tilbake til hotellet ca. kl.1600

MARSJEN GIR IVV STEMPLING.

Ettermiddagen fri til egne eventyr.

Middag på hotellet.

Søndag 29. mars - Magoito stranden til Samarra stranden - Gå distanse på 13 km

10.00 Treffes vi i resepsjonen hvor buss og sjåfør venter og vi setter kursen mot Magoito stranden, vel fremme blir vi møtt av 2 vandreguides som vil guide oss gjennom små elver som vi må krysse, en gammel romerske rute, klatring til det gamle steinbruddet Casal Dos pianoer, vandring langs klippene. Vi stopper for lunsj og spiser vår medbragte matpakke.
Tilbake til hotellet ca. kl.1430
MARSJEN GIR IVV STEMPLING.
Ettermiddagen fri til egne eventyr.
Middag på hotellet.

Mandag 30. mars

06.15 Transfer fra hotellet til flyplassen uten guide.
08.45 Avreise med TAP.
13.45 Ankomst Oslo, Gardermoen.

Pris per person del i dobbeltrom
Tillegg enkeltrom

kr. 9.545,-
kr. 1.650,-

Vi holder 35 flyseter samt 16 dobbeltrom og 3 enkeltrom på hotellet.
Påmeldingsfrist 7 Januar 2015.

For mer informasjon og bestilling,
ta kontakt på mail:
laila.karlsen@2travel.no
tel 64 85 41 40



Prisen inkluderer:

- Flyreise Oslo-Lisboa tur/retur med TAP
- Flyskatter per november 2014
- 1 stk. innsjekket bagasje 23kg.
- Lett servering av mat & drikke på flyet
- Transfer flyplass – hotell - flyplass.
- Guide ved ankomst
- Reiseleder fra Norges Turmarsjforbund.
- 6 netter på hotell.
- 5 frokost
- 5 middager inkl. vin, vann og kaffe på hotellet.
- Privat busstransport til dagsutfluktene
- 4 Marsjer med lokale vandreleder
- Lunsjboks i forbindelse med marsjene (sandwich, frukt, mineralvann og is tea)

Prisen inkluderer ikke:

- Reiserforsikring
- Avbestillingsforsikring.
- Tips til guide og sjåfører.

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





Hei, hva skal du gjøre nyttårsaften?

Skal du bare sitte stille og vente på at klokken skifter til neste år?

Da har vi i ØMK et forslag:

Bli med oss da vel!

ØMK arrangerer også i år en hyggelig sammenkomst fra Folkvang på nyttårsaften med turmarsj.

- Det begynner kl. 1800 med ført julevandring.
- Servering av gløgg og pepperkaker etter 5 km.
- Deretter fortsetter vi med nok en vandring og servering av en viltgryte med tilbehør etter 5 km.
- Kaffe og kaker etter middagen.
- Kl. 23.15 legger vi ut på årets siste vandring og kommer tilbake etter 5 km på begynnelsen av årets første dag!

Alt dette får du for kun kr. 300,- som inkluderer et gratis lodd med mange fine gevinster, 2 stempler, god mat og en hyggelig aften med andre turmarsjvenner.

Påmelding til Anders Pedersen på tlf. 922 10 037
innen 21. desember.

Det er også mulig å kun være med på Julemarsjen hvis ønskelig.

Nittedalsmarsjene 2014

Tekst og foto: Sverre Thorstad



Jan-Kåre Martinsen - Roy Tait - Geir Henriksen legger ut på en av sine runder.

Nittedal Turmarsj arrangerte sine fire marsjer søndag 31. august. Det var fire løyper 12-5-5-5 km.

Nittedalsmarsjen hadde 88 deltakere, Hestehovmarsjen 48 deltakere, Høstmarsj 22 deltakere, Grunnlovsvandring 24 deltakere.

Totalt ble det solgt 182 startkort.

Arrangøren fikk mye ros for opplegget og gjennomføringen av arrangementet, fine lokaler på Sørli skole og billig mat. Det var også et helt fint høstvær.



Helge Stefferud fra Nittedal hadde med seg sine tre hunder. De hadde hatt en fin tur sammen.



Anita Låstad kom fra Bergen for 50 år siden og er medlem av Oslo Gang- og Turmarsjklubb. Hun forteller at hun skal være på «rast» i den 50 utgaven av Østmarksmarsjen.



Anne Kristiansen er ute med sine "rekrutter".



Thorvald Moi er en blid mann, som bor i Nittedal men er fra Bergen. Han leser masse aviser og er magisk kreativ, forteller han. Men i dag ville han prøve seg på en 5 km.



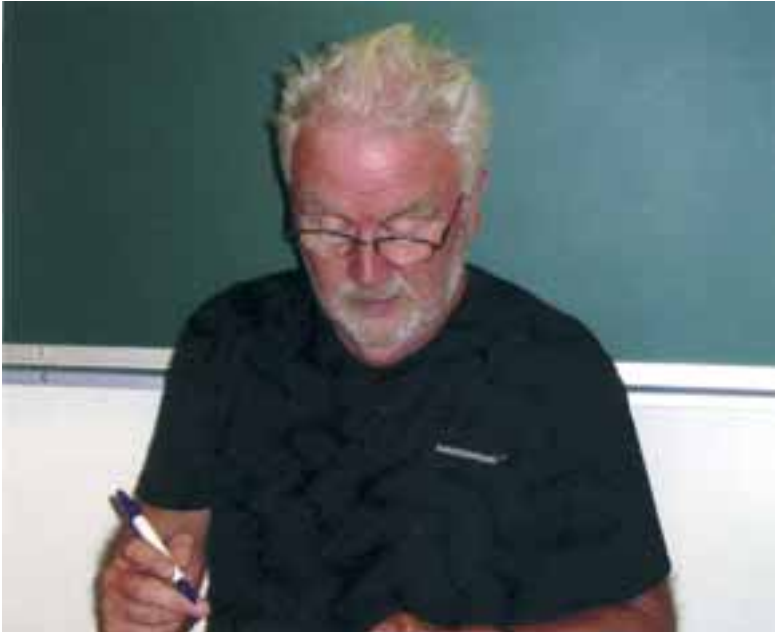
Kåre Johansen, Finn Dekkerhus og Alf Hansen.

Lillehammermarsjen - 25 år

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Lillehammermarsjen ble arrangert for 25. gang lørdag 9. august. Løypelengder var i år 5 og 10 km, den lengste løypa på 17 km var lagt til

side i år. Været var bra da marsjen startet lørdag morgen. Deltakelsen kunne vært bedre men arrangøren var rimelig fornøyd.



Håkon Nilsen leder i Lillehammer Turmarsjforening.



Gunnar Braathen. Bilde tatt i "Lillehamringen".



Ola Nygård og Trond Tallerås.



Gina Solberg i fint driv inn til mål.



Helge Engh og Malin Engh Aasen hadde en rolig dag på "rast".



Fra venstre:
Gunnar Vold,
Henrik Wernberg og
Bjørn Kruke.

HJEMMESIDEN

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

www.turmarsjforbundet.no



DRAGSJØRUNDEN

PV 98
Årnes

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Den nystarta Dragsjøen Turmarsjklubb hadde høytidelig åpning av PV-98 «Dragsjørunden» søndag 25.august.

Start og mål var Dragsjøhytta som ligger ca. 5 km sør for Årnes sentrum.



Dragsjøhytta

Dragsjøhytta drives av en stiftelse som drives på frivillig basis. Hytta er åpen for allmenheten hver tirsdag mellom klokken 14 og 20. Da selges kaffe og vaffel. Det er også mulighet for en bedre middag på søndager, fra 15 .august til 1. mai. Hytta leies også ut til ulike arrangementer som legger stor vekt på bygdas innbyggere. Hytta leies også ut til brylluper, møter for ulike foreninger. PV-98 har 3 ulike løyper, den lengste er 11km og går på grusveier og stier rundt Dragsjøen og Veslesjøen. Denne egner seg ikke for barnevogner og rullestol.

10 km går de første 5 km på tursti og på asfalt de siste 5 km. Godt egnet for barnevogn og rullestol.

6 km er en tur - retur løype som går litt på stier, men hovedsakelig på grusvei langs Dragsjøen. Dette er en lettgått og godt egnet løype for barnevogner og rullestol.

Ved Dragsjøhytta er det satt opp mange treningsapparater som kan brukes både før og etter en tur i en av løypene. Dette er et godt og sjeldent tilbud.



Harald Verket

Harald Verket leder i Dragsjøen Turmarsjklubb ønsket alle vel møtt til den store dagen. Han orienterte litt om Dragsjøhytta og dens partnere, bl. a. Nes Kommune og DNB som

hadde bidratt med betydelige beløp. Han takket «Per» for alle de fine plakatene rundt omkring i løypene.

Elize Liljenkvist



Elize er Folkehelsekoordinator i Nes Kommune. Hun hilste fra Kommunen og fortalte litt om partneravtalen og hennes rolle.

Leif Kulrud



Leif hilste fra DNB og orienterte litt om partnerskapet. Han roste ildsjelene og gratulerte med dagen og erklærte område for åpnet.

Frits Wahlstrøm



Han orienterte om den historiske vandrainga i nærrområde som var nær forestående. Den var ca 1km lang og hadde mange historiske steder. Det var ca. 20 stk. som ble med på turen.

Natursti



Nes- Årnes Speidergruppe arrangerte natursti for barn og ungdom. Oppslutningen var bra, alle fikk fine premier. På bilde ser vi fra venstre: Eivind Eriksen og Bent Dehli serverer drikke til unge gutter.



Yngvar Askvik

Yngvar er en gammel «traver» i turmarsmiljøet. Han begynte å gå turmarsj allerede i 1963 men har bestandig likt å holde seg i «skyggen». Dragsjøhytta og prosjektet rundt synes han er helt fantastisk. Yngvar har vært med på dugnader og roser miljøet rundt «ildsjelene». Folk står i kø for å gjøre en innsats, sier han. Han forteller at han har gått 10 Nijmegenmarsjer i Nederland. Saga marsjen i Nord-Trøndelag har han gått 49 ganger, bare for å nevne noe.

Det er bare å gratulere Dragsjøen Turmarsjklubb med et flott arrangement. Et litt andeledesopplegg enn en vanlig turmarsj.

Speiderne bidrog med sin natursti som hadde bra besøk. En historisk vandring samlet også

mange. Apparatparken hadde veldig mange besøkende. Også en del funksjonshemmede deltok i arrangementet.

Dette er en form for arrangement som turmarsjsporten bør se litt nærmere på.



Høstens sammenkomst for Kongsvik Folkesportlag – på Steinsland (ved Tjeldsundbrua)

Fredag 3. oktober - etter "sommerserie-marsjen" i Kongsvika - samla medlemmer og go'e venner seg til sosialt samvær på bygdehuset på Steinsland - ved Tjeldsundbrua (på faslandssida). Her blei det mye go' mat og drikke - både middag og kaffe og kaker etterpå.



Som alltid når Jan I. Hanssen innbyr til fest - så blir det ei trivelig stund. Man skulle ikke tro at Jan runda 85 først i august. Og enda eldre (tidligere) medhjelper og svoger - Kristoffer Kristoffersen - stilte også opp.

Klubben dekte heile kalaset - og som Jan sa: Dere har jo egentlig betalt dette sjøl - gjennom deltakelsen på turmarsjene og vinlotteriene - på hver turmarsj.



Langt de fleste som deltar på turmarsjene og festen, kommer fra andre steder enn Kongsvika: Vesterålen, Harstad, Skånland og resten av Ofoten - heilt til og med Narvik. Kongsvik Folkesportlag ER Jan I. Hanssen - og det blir svært vanskelig å erstatte han den dagen han legger årene inn. Kanskje kan de klare det på Steinsland - om de tar utfordringa. Men - ennå holder han koken godt - sjøl om han går på kreftmedisin. Han har jo noen gode medhjelpere fra nærområdet også - på kjøkkenet og i festkomitéen.

Jan ønska velkommen – og ba til bords - og hadde også noen go'ord å si under kaffen. Dansemusikken - og ellers musikalsk underholdning - sto - i år som i fjor - og til neste år - Janoz Csecke for. Måtte utsette turen til Ungarn litt for å kunne stille opp. Dette er fin musikk for ei forsamling som begynner å dra noe på årene.

Dessværre kunne ikke forbundet møte - da de har en tendens til å bli sjuke på denne tid av året. Men neste år? Alle gode ting er 3...

ØysteinO.



大 空 走 走

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 Villgåspagodaen. 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

Telefon 64 85 41 40



Teknisk arrangør:

Turmarsjhelga og dens aktiviteter



Turmarsjhelga står bak nova. Tillitsvalgte og andre stiller opp for å bidra i vår forenings mest intense og ressurskrevende aktivitet. Mange av dere har bidratt i årevis. Noen er nye. Til deg som ennå ikke har bidratt, vil jeg røpe noe av aktiviteten som ligger bak en turmarsj, slik at du aner hva du kan be om å få hjelpe til med neste gang.

Vi må ha et sekretariat som registrerer når du og alle de andre går ut og kommer inn. Vaktlister for de tre dagene er satt opp. Ettersom vi har tilreisende som overnatter, må noen ofre nattesøvnen og sitte brannvakt om nettene.

Etter hver marsj skal du og de andre få medalje, og derfor må noen holde rede på hvilke medaljer dere skal ha etter så og så mange deltagelser i den og den marsjen. Materiellforvalterens medaljeesker er merket med tall i et sirlig system som sikrer at riktig medalje blir utlevert.

Løypekomiteen har forlenget tegnet inn løype-traseene på kart. Løypene fra forrige år er gjennomgått og justert slik at de blir enda bedre enn før. Når dere går ut, er det ingen selvfølge at løypene er merket, men tidlig om morgenen, lenge før dere går ut, har Løypekomiteen gjort den jobben.

Og der ute må det være folk på plass med klippetang slik at den som kommer med sine IVV-kort, kan bevise at han har gått distansen han ber om stemping for. Og sekretariatet må hver dag få riktig IVV-stempel for den aktuelle marsjen.

PR-komiteen gjør sitt beste for at våre tilbud om å gå og bygge opp fysisk og psykisk helse skal bli kjent utenfor ”menigheten”.

Forpleiningen har også planlagt i lang tid. Folk og mat skal fordeles til flere steder de tre dagene. Maten lager seg ikke selv, så råstoffene må kjøres dit turmarsjerne skal spise og hvor underet med at råstoffene blir til vafler skjer.

For Ormen Lange kjøres maten ut med bil, og bord dekkes og er klare til vandrerne ankommer. Straks de går videre, pakkes mat, drikke og bord ned, og det hele fraktes til neste matstasjon. Ingen av de som ordner med dette, er tatt for råkjøring ennå, men det må da være på kanten hvert år.

I vissheten om at alt er på plass, ønsker jeg turmarsjere fra fjern og nær velkommen til dekket bord i mangedobbel forstand.

Magnus



Sverres portretter

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Bjørn Huse



Bjørn betrakter sine medaljer.

Bjørn er født på Kolbotn l. mai 1923 hvor han bodde en tid. Han bodde også noen år på Vålerenga i Oslo. Bjørn giftet seg med Lillian og de bygde sitt eget hus i et byggefelt på Ski og flyttet dit i 1955. Her fikk de etter hvert sine to barn.

Bjørn var ikke noe spesielt opptatt av idrett som liten gutt. Han syntes det var artig å være med i speideren. Etter en del år ble han mer og mer opptatt av sykling. Han tok båten til Danmark og syklet tilbake gjennom Sverige. Bjørn syklet også noen ganger opp til Olav Thon i Ål i Hallingdal og tilbake.

Bjørn har gått på Vaterland skole. Han gikk på Hersleb skole som var en ungdomsskole for 8 og 9 skoletrinn. Oslo Tekniske skole gikk Bjørn på i 4 år. Han ble uteksaminert som beste elev i alle fire avgangsklassene. Bjørn har gjennomført Bilelektrisk kurs hos BMW i København.

I voksen alder er det nok turmarsj som har opptatt han mest, selv om han har gått en del på ski om vinteren.

Hva fikk deg til å begynne med turmarsj ? Det var nok en av mine arbeidskollegaer Sigurd Venemark som fikk meg til å begynne i 1969. Sigurd hadde startet året før.

Så kommer vi til det som kanskje står hans hjerte aller nærmest idrettslig sett; Nijmegen i Nederland. Her har han deltatt 30 ganger. Siste gang var i 2006. Det var dette året som det var så veldig varmt, og hvor de 3 siste dagene ble avlyst. Bjørn sier:» Neste år skal jeg til Nijmegen så fremt jeg lever og har helse. Om jeg deltar er vel noe usikkert, men denne marsjen vil jeg oppleve en gang til. Det er et folkeliv og en stemning som ingen andre idrettsarrangementer har. Og ikke minst, du treffer igjen folk fra alle verdenshjørner som du har gått sammen med». Bjørn gikk bestandig marsjen militært.



Her en snøfreser som han har overhaldt og som skal startes opp igjen. Den gikk på første forsøk.

Noen av marsjene Bjørn har gått: Eickelborn i 1987. Berlin - Zehendorf 1986. Tysk - Dansk vennskapsvandring i 1976. Holmenkollmarsjen fra Majorstua til

Holmenkollen. Denne marsjen ble arrangert på Holmenkoll dagen. Tu-ga-la marsjen som var marsjen til Einar Hermanrud, forbundets første president. Nordmarkmarsjen 2 ganger, Sørlandsmarsjen i Kristiansand, Oldtidsmarsjen i Fredrikstad, Prøysenmarsjen, Fredsmarsjen, Nordkappmarsjen, Honningsvågmarsjen og en rekk andre marsjer over hele Europa.

Din største svakhet: Nå er det nok bena som er det svakeste - men jeg håper det retter seg, sier han.

Din største drøm: Det er å bli helt frisk og gå Nijmegen en gang til, sier han.

Hva betyr turmarsj for deg? Det betyr miljø og helsemessige virkninger. Ut på tur aldri sur, sier han.

Bjørn var med å starte Norges Turmarsjforbund sammen med blant andre Einar Hermanrud og Birgith Sørensen.

Ski Tur og Marsjklubb ble startet 7. desember 1973. Det var Bjørn Huse og Sigurd Venemark som hadde bestemt seg for at nå skulle Follo få sin første marsjklubb. Det var 23 stk på stiftelsesmøte.

Bjørn var også innom politikken en tid, var formann i Ski Høyre i 1972. Han var den første formann i Finstad Skolemusikk. Bjørn søkte i 1945 på jobb som mekaniker på et bilverksted i feltartilleriet. Han fikk like godt verksmesterjobben med en gang. Han jobbet 7 år på verksted i Fredrikstad. Totalt har han jobbet 34 år i forsvaret.

Han var en tid skilærer på Voss for noen skotter. Men de var bedre enn meg til å gå på ski, sier Bjørn.



Et kjært minne fra Nijmegen 1994.

Den "Gylde Spacerstokk" er min ide og ble startet her på Ski i 1988, forteller Bjørn.

Bjørn har levd et langt liv, lengere enn de fleste. Han har mange fine historier å fortelle om mangt og mye. Han forteller at både han og hans kone, som har vært en meget god turmarsjer, har fått veldig mange venner rundt i Europa.

Turmarsjnytt vil takke deg Bjørn og din kone Lillian for en uforglemmelig dag i deres hjem!

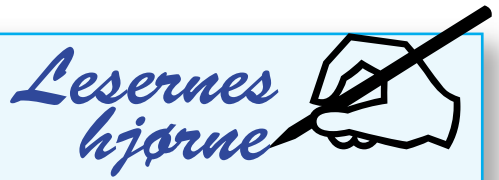


Bjørn ble sammen med tre andre tildelt denne laurbærkransen i 1983 av avisa Demokraten i Fredrikstad for deltakelse i Oldtidsmarsjen. Kransen er i dag hjemme hos Bjørn.

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



Svar på innlegg fra Jan Gundersen i TMN nr 3 - 2014

Vi er nok i ferd med å bli ei gruppe av ”gamle” mennesker – dessværre. Tydelig at det ikke er greit å få unge med andre steder også.

Her har vi også store problem med å få yngre personer med i styre og stell. Sjøl om det er en forholdsvis liten plass her – Straume & omegn, Bø i Vesterålen – så ser det ut til at ”folk flest” har nok å gjøre – som det er. Turmarsjhjelga her i juli er en saga blott – ingen som vil overta ledelsen. Seriene og fellesmarsjene fortsetter – enn så lenge...

Når det gjelder annonsering/reklamering – så synes jeg at vi prøver så godt vi kan. I rimelig tid foran hver turmarsj sender jeg ut skriv – via e-post – til aviser i området, radio og privat (til de jeg har adressen til – og som kommer innom (noen) av turmarsjene. Bladet ”Vesterålen” tar som oftest inn dette – noen av de andre tar det av og til (har ikke heilt ivesikt over dette). Radio Bø tar det – og det gjør også nrk/Nordland (som oftest) – så da synes jeg at jeg når ut til ganske mange. Blir også sendt til NTF...

Får en del gangere fra nabokommunene – litt uregelmessig – og er jo glad for det. Prøver også å koordinere med disse. Uten disse ”utlendingene” hadde det nok vært slutt her...

I kommunen er det mange trimtilbud – med bøker utlagt diverse steder – ”Kjentmann i Bø” med 5 turer i løpet av sommeren – og så ”10 topper” som bare øker oppslutninga for hvert år... For de to siste må deltakerne kjøpe startkort – og får

premiering etter sesongslutt. Er tilbud som skulle passe de fleste...

For en del år sida var vi kjent for at mange unger/ungdom gikk turmarsjene her, men nå er det nokså sjelden å se denne årsklassen på tur her. Helst når noen tar barnebarna med på tur(marsj)...

Hvorfor har vi da så få på turmarsjene. Det er 2 grunner som ofte kommer:

- hvorfor betale for å gå – når en kan gjøre det gratis...
- vi vil velge sjøl når tid vi vil gå... Likevel velger fleire å gå topturene sammen...

Er heller ikke lett å finne samarbeidspartnere for turene – sjøl ikke til ”Gå for åpenhet” eller ”Hjertemarsjen”. Svært sjelden å se noen av ”brukerne” på turmarsj her...

Har jo et styremedlem som meiner turmarsj burde vært på ”blå resept” fra helsevesenet – og turene er jo i høgste grad helsefremmende. Burde kanskje vært fokusert meir på dette aspektet – også overfor diverse myndigheter...

Og så bør vi kanskje være flinkere til å fokusere på det sosiale – både før – under og etter turen... Vi får bare fortsette å bruke alle medier – for å reklamere for alle de trivelige og fine turene vi legger opp til... Også på nettet/facebook (Turmarsj – fin trim for alle)...

ØysteinO.



Nå kan du handle produktene i nettbutikken direkte fra forbundskontoret



Noen eksempler her. 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.

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.

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.

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.

Collegegensere

Original Collegegenser 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.

Reflexvester

Refleksvest i farge gul



Gul 1104

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.

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, smart magebelte og pustende tekstil mot rygg for optimal aktiv komfort. Størrelse 7 liter (ekspandert 12 liter). NTF logo på front.



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:

Fredrikstad Vandrelag

Destinasjon Sjusjøen

Medl.nr.:

806

807

Fylke:

ØS

HE

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

Kalender for 2015 - VIKTIGE DATOER - 1. halvår

1. Halvår:

Medlemskontingent for 2015

Giro for innbetaling av medlemskontingent, kr 500,-, sendes ut uke 50. Kontingenten forfaller til betaling 31. desember 2014

VINTERSERIEN 2014/2015

1. november 2014 – 31. mars 2015
Medalje bestilles hos region-/serieleder senest 31. mars
Årets motiv: Bjørn

Turmarsjnytt nr. 1/15

Nr. 1 sendes ut i uke 10, fra 4. mars.
Deadline for stoff: 25. januar.

TURORIENTERING

Nye arrangører:
Innsendelse av opplegg for godkjenning og fastsettelse av antall stempler senest 31. mars

Tidligere arrangører:

Bekreftelse på at tur-o også skal avholdes i 2015 sendes innen 31. mars.

SOMMERSERIEN 2015

1. april – 31. oktober.
Påmelding innen 1. februar.
Medalje bestilles hos region-/serieleder senest 31. oktober -
Årets motiv: Torghatten

VÅRSLEPPET

Fra 12. april til 14. mai.
Påmelding innen 15. mars.
Årets motiv: Bekkeblom

WORLD WALKING DAY

Onsdag 2. mai eller påfølgende helg.
Påmelding innen 15. april.

Turmarsjnytt nr. 2/15

Nr. 2 sendes ut i uke 22, fra 27.mai
Deadline for stoff: 29. april.

SOMMERTRIMMEN

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

TERMINLISTE 2016

Turmarsjer i Norge 2016
Foreløpig liste fra NTF med detaljopp-
lysninger sendes ut senest i uke 31.
Tilbakemeldingsfrist for opplysninger
31.august 2015.

Kalender for 2015 - VIKTIGE DATOER**2. Halvår:****HØSTVANDRINGEN**

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

VINTERSERIEN 2015/2016

1. november 2015 – 31. mars 2016.
Påmelding innen 1. september.
Årets motiv: Grevling

Turmarsjnytt nr. 3/14

Nr. 3 sendes ut i uke 36, fra
2. september.
Deadline for stoff. 5. august.

GÅ FOR ÅPENHET

Uke 41, 5. – 11. Oktober (med for-
behold om endring av uke)
Påmelding innen 5. september.

ROSA SLØYFEMARSJ

I hele oktober.
Påmelding innen 1. september.

TERMINLISTEN 2016

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

Turmarsjnytt nr. 4/15

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.

Informasjon fra administrasjonen:

Forbundstinget 2015

Avholdes på Olav Thon Hotell, Ski
lørdag 7. mars.
Invitasjon sendes ut i uke 50 2014.

Internasjonal kalender for 2015

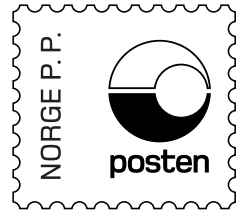
Tilgjengelig fra januar 2015
Det er besluttet igjen å lage den i
papirversjon.

Norges Turmarsjforbund er nå på



Administrasjonen ønsker alle en God Jul

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.

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
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.