



NTF's Turmarsj-nytt

Nr. 3

ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND

Årgang 5



Ny rekord i Nijmegen **22.783 deltakere**

Side 14

September 1983

TURMARSJARRANGØR!

La oss hjelpe deg med:

- Medaljer i alle utførelser
- Trykte og broderte merker
- Årsanheng – tall til bånd
- Plaketter – æresmedaljer
- Klebemerker
- Diplomer, startkort, program
- T-trøyer - luer m/trykk



VI HAR ERFARINGENE OG PRODUKTENE
– DU HAR BEHOVET

Ta kontakt og sammen skal vi komme frem til
et godt resultat.

Produktmerking a.s

Sannergt. 11 - Oslo 5 - Tlf.: (02) 37 86 43 og 37 47 08

Formannen har ordet



I forrige nummer av bladet nevnte jeg at Det Internasjonale Folkesportsforbund – IVV – skulle avvikle sitt 15-års jubileum i mai. Møtene fant sted den 13. og 14. mai i Irsee ved Kaufbeuren. Den mest fremtredende saken var valget av ny IVV-president frem til ordinært valg i 1984. To kandidater – Gerd Pieper, kontaktmann for de engelsktalende land, og Det Tyske Folkesportsforbunds president Horst Volkmer – stilte til valg. Horst Volkmer ble valgt. Jeg benytter anledningen til å ønske den nye presidenten lykke til med vervet.

Pinsemandag, den 23. mai, skjedde det en katastrofe under en turmarsj i Neckenmark i Østerrike. Ved en kontroll- og rasteplass i en skog slo lynet ned med den følge at 8 personer omkom. ØVV har organisert en innsamling til de etterlatte. Blant andre medlemsland har også NTF gitt bidrag. Våre medlemmer er tilskrevet og gjort kjent med mulighetene til å sende bidrag. – "ØVV-HILFSAKTION BLITZCHLAGKATASTROPHE NECKENMARK Konto 17.028.002 bei der 00. Volkskreditbank Wels (BLZ 18600)".

Undertegnede var funksjonær ved IVV's jubileumsmarsj i Ettelbruck i Luxembourg den 4. og 5. juni. Jeg må for min egen del beklage at jeg ikke fikk respons for mitt forslag om at marsjen skulle arrangeres i alle tilsluttede medlemsland samtidig.

IVV har i forbindelse med jubileet tatt i bruk ny fane. Alle medlemsland ble tildelt den nye fanen. Fanen er hvit og er påtrykt alle medlemslands flagg og symbolene for IVV's aktiviteter. Jeg går ut fra at vi senere kan presentere den ved et foto i bladet.

Jeg vil til slutt minne om at bladets lesere må sende til redaktøren det de sitter inne med av opplevelser fra arrangementer i inn- og utland – gjerne bilagt med fotografier. På den måten vil flere kunne ta del i alle de fine opplevelsene som turmarsjaktivitetene gir.

Med turmarsjhilsen
Einar Hermanrud

NORSK TURMARSJ FORBUND

Postboks 147 - 1473 Skårer

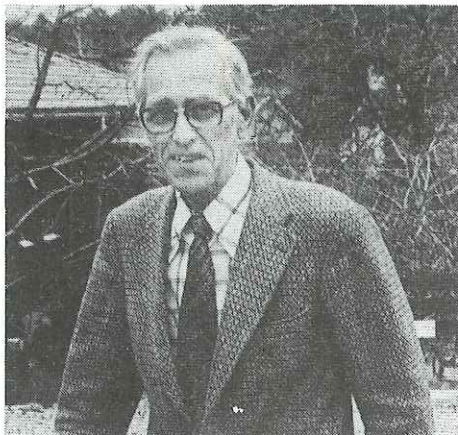
Redaktør i TURMARSJ-NYTT:

Bjørn Dahl, Enggaten 61 A - Tlf. 032/22 979 - 1600 Fredrikstad.

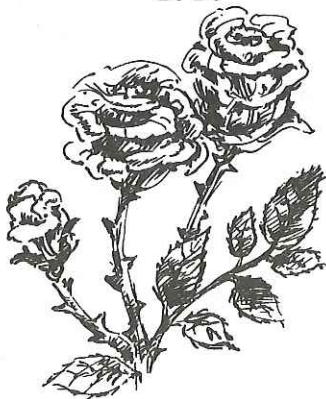
TURMARSJ-NYTT utkommer 4 ganger i året. Hvert medlem får tilsendt 10 eksemplarer gratis. Ut over dette kan det tegnes årsabonnement på bladet for kr 15,-, fritt tilsendt. Annonsepriser: Helseid kr 600,-. Halvsidde kr 300,-. Annonse ang. turmarsjer ¼ side kr 150,-.

Rolv Ingvoldstad til minne

Brått og uventet kom meldingen om at Rolv Ingvoldstad var revet bort, knapt 66 år gammel. Rolv fattet tidlig interesse for turmarsj og var en kjent og akttet mann i turmarsjmiljøet. Interessen for turmarsj ble vakt da han var med i den første HV-troppen fra et område som gikk Nijmegenmarsjen, og han ble en av initiativtakerne til Oldtidsmarsjen hvor han ble formann i arbeidsutvalget fra starten av. Han var også med på å stifte Norsk Turmars Forbund, og etter en tid som revisor ble han styremedlem i forbundet og den første redaktør av Turmarsjnytt. — Som pensjonist fikk han og hans frue et hus i Spania som ble deres hjem i den kalde årstiden. Dette betydde imidlertid ikke at hans interesse for turmarsjsaken ble svekket. Han skrev flere brev til Turmarsjnyttts nåværende redaktør med råd og dåd om avisens drift, og når våren kom pakket han koffertene for å være med på forberedelsene og gjennomføringen av Oldtidsmarsjen. Rolv vil alltid bli husket for sitt lyse humør og for at han alltid hadde en hjelpende hånd til den som trengte det. Det er mange av oss i dag som sitter tilbake med en følelse at vi ikke bare har mistet en god venn, men også en støttespiller som vil bli dypt savnet. Vi lyser fred over hans minne.



B. D.



Norge skal opp å stå-ut å gå
MENNESKEVERD
marsjen
23.oktober 1983



Folkehjelpsaksjonen '83

Søndag 23. oktober arrangeres det igjen en landsomfattende turmarsj i forbindelse med TV-innsamlingen MENNESKEVERD.

Vi har allerede utsendt informasjon m/påmeldingsskjema til alle våre medlemslag. Samtidig er denne også sendt til omlag 500 andre lag/institusjoner o. lign. Norsk Folkehjelp sprer omlag 1000 foldere for å få arrangører til marsjen. Vi har kort og godt tro på rekord-oppslutning om årets "TV-marsj" både når det gjelder arrangører og deltakere.

De av våre lesere som bor på plasser hvor "TV-marsjen" ikke tidligere har blitt arrangert oppfordrer vi hermed til Å FÅ "NOE" IGANG SLIK AT MARSJEN VIL BLI ARRANGERT I ÅR. Forsøk å få lokale bedrifts-/idrettslag, ungdomslag, speider, skole e. lign. til å bli medarrangør. Kontakt NORSK TURMARSJ FORBUND OMGÅENDE, og påmeldingsskjema vil bli sendt.

Forts. neste s.

BLI MEDLEM AV EN AKTIV MARSJKLUBB
..... BLI ØSTMARKA MEDLEM

Medlemskap vil gi deg

- et hyggelig marsjmiljø
- mange nye venner
- medlemsorganet «GO-FOTEN» seks ganger i året
- terminlisten «TURMARSJER I NORGE»
- Norsk Turmarsj Forbunds terminliste og fire ganger pr år «NTF's TURMARSJNYTT»

SKRIV TIL ØSTMARKA MARSJKLUBB
Postboks 139, 1473 SKÅRER
02/70 53 01





Årets store TV-innsamling har fått navnet "Menneskeverd" og pengene skal gå til Norsk Folkehjelps internasjonale arbeid. Akjonsleder er Laila Nikolaisen (41), leder av Internasjonal Avdeling i Norsk Folkehjelp.

I løpet av to år har organisasjonens internasjonale hjelpearbeid øket fra 2,5 til 50 millioner kroner i året.

På spørsmål om hvorfor Norsk Folkehjelp har valgt menneskeverd som motto, svarer Laila Nikolaisen: — Humanitært arbeid drives ikke lenger bare for å avhjelpe en akutt krisesituasjon, men for å setter enkeltmennesker og samfunn istand til å skaffe seg en menneskelig tilværelse. I Norge har vi undertegnet Verdenserklæringen om menneskerettighetene, den må være en ledetråd i all bistand. Menneskeverd forteller oss også noe om en gjensidig respekt for hverandre over landegrensene.

Når det gjelder områdene som er valgt ut denne gang, sier Laila Nikolaisen at man er opptatt av at den bistanden vi gir, får langsiktige virkninger for lokalsamfunnene, og at enkeltmennesker og grupper som er flyktninger fra okkuperte områder får hjelp til å forberede seg på å komme hjem til et fritt land. — Derfor har vi valgt områder, organisasjoner og land som fører en sosial og økonomisk utjevningsspolitikk, sier hun videre. — Våre prosjekter er innen helse, fiske, jordbruk og sysselsetting, og vi gir også støtte til opplæringstiltak for kvinner. Stort sett jobber vi etter de retningslinjene som et enstemmig storting har satt opp for offisiell norsk u-hjelp.

Om folks giverglede kan Laila Nikolaisen vanskelig uttale seg om arbeidsledighet og nedgang i kjøpekraft her hjemme vil virke inn. — Men tidligere aksjoner har vel vist at det ikke nødvendigvis er de som har mest som gir de største bidragene, sier hun.

Stavkirkemarsjen

Ideen til Stavkirkemarsjen ble unnfanget av noen marsjentusiaster som fant det forkastelig at ikke Øst-Telemark skulle ha et eneste marsjtillbud. Og at behovet var til stede ble dokumentert allerede første året. 1200 deltakere stilte opp til start til en marsj som virkelig skulle befeste seg som en av de "store" innen marsjsporten her i landet. I dette legger vi ikke bare antall deltakere for grunn, men en marsj som har "noe ekstra" å by sine deltakere.

Fjorårets marsj kunne skilte med 1740 deltakere som i strålende høstsol og tindrende klar luft kunne velge en av de tre distansene 10, 13 og 25 km. som marsjen har å by på. Et prikkfritt arrangement med 130 dyktige hjelpere på alle trinn. Det er Heddal IL med bordtennisgruppa som teknisk arrangør som har påtatt seg dette arrangementet, og arrangementkomiteen har vært den samme hele tiden og består i det vesentlige av medlemmer av idrettslaget.

I sentrum for marsjen står Grendehuset hvor det er start og mål. Her innledes marsjen med en kort andakt før deltakeren kan begi seg ut i løypene som snor seg gjennom boligstrøk, over Tinnåsen med små tjern som smilehull i høstlandskapet, til nedlagte bruk og forbi stavkirken. Stavkirken forsømmer vi selvsagt ikke å ta i nærmere øyesyn. Denne er en brukskirke som er vigsløt Jomfru Maria og er den største av de 32 stavkirker vi har i Norge i dag.





Like syd for kirken finner vi Bygdetunet, og her var det særlig folksomt i fjor. Ute i solveggen satt spillemannen John Hagen og dro opp springarar og gangarar mens dansere fra Notodden og Gvarv i bunader svinget seg på vollen mellom husenes brune tømmervegger.

Inne i museet var det praktiske liv i gang. Her ble det bakt flatbrød og stekt "lapper", og her var det ingen som kunne klage på avsetningen.

Når det ble laget en IVV-film med innslag av marsjer fra flere land var en ute etter å finne en "heilnorsk" marsj til å representere Norge i denne. Det var ingen tilfeldighet at nettopp Stavkirkemarsjen ble valgt. Stavkirkemarsjen har sitt kartotek på EDB og har virkelig orden på dette. Kartoteket kan fortelle at det er ca. 4800 forskjellige mennesker som har deltatt siden 1978, og av disse har 390 gått alle gangene.

Selvsagt er de fleste fra Telemark, men marsjen samler ellers deltakere fra hele Østlandet, og har også hatt deltakere fra Tyskland, England, Sverige og Danmark. Eldste deltaker har vært over 80 år.

Når marsjen den 4. september går av stabelen i år skjer dette for 6. gang, og det er laget en ny medalje for anledningen. Stavkirkemarsjen er det største sportsarrangementet de har og er blitt en stor festdag i kommunen. Vi tipper det vil bli en ny suksess i år.

Turmarsj og alkohol - en dårlig kombinasjon

Ski Tur og Marsjforening avviklet et av sine medlemsmøter den 16. juni d. å. Ca. 45 medlemmer hadde møtt opp.

På programmet sto bl. a. diskusjon om temaet "Turmarsj og alkohol - en dårlig kombinasjon".

Som innleder til diskusjonen hadde foreningen innbudt Odd Ivar Ruud, nestformann i NTF. Han fortalte om de uheldige skadevirkninger av alkohol fra et helsemessig synspunkt. Likeledes pekte han på hvor ødeleggende det er for idrettens anseelse at alkoholbruket øker, enten det nå gjelder de aktive eller tilskuere. Norges Idrettsforbund har tatt konsekvensen av dette og har startet en kampanje under mottoet "For idrett - UTEN alkohol".

Vi bringer her et utdrag av hans innlegg:

Alkoholmisbruk i forbindelse med idrettsarrangementer er ingen ukjent foreteelse. Det fører ofte til avisskriverier som gir idretten negativ PR.

Gir nå dette et riktig bilde av idretts-Norge? Vi noterer oss likevel reaksjonene og minner om det gamle ord: "Ingen røk uten ild".

NTF har et medlemstall på over 200 lag/foreninger. I 1982 var det totale antall marsjdager over 400, med ca. 180.000 registrerte startende. Med så stor aktivitet vil selvsagt tendenser i samfunnet avspeile seg også innen vår organisasjon.

Siden 1972 har NIF hatt en komite, Idrett/Alkohol, i virksomhet. Denne har samarbeidet med noen særforbund for å komme tribunefylla til livs.

Komiteen har utarbeidet materiell, plakater, tips for arrangører, speaker-tekster etc.

Gjennom konferanser direkte med særforbund og lag har en fått en klar forståelse av at det er **ønskelig** med slike kampanjer.

Et eksempel må nevnes: Folkefesten i Holmenkollen. Med over 60.000 tilskuere. Paul Magnus som er ordens- og trafikksjef for dette arrangement har et fast opplegg: Konferanse med politiet på forhånd med klar og tydelig beskjed: "Ingen skal gjennom telleapparatene med klirrende eller klukkende flasker." Tar noen opp flasker på arenaen, blir de advart av den store staben av vakter.

Gjennom årene har en gjort den erfaring at holdningskampanjer, restriksjoner og klare retningslinjer gir positive resultater, når de brukes aktivt.

Idrettsstyret har nå gitt komiteen i oppdrag å utvide arbeidet. Den skal også arbeide med å få bort misbruket av alkohol innen idretten. Med en gang synes jeg å høre spørsmålet: HVA ER MISBRUK? Dette spørsmål er vanskelig å gi et eksakt svar på. Det er viktig å finne en felles definisjon som uttrykker de flestes syn.

En hadde høsten 1979 en samling med særforbundene. Der kom det fram til en enkel og grei formulering: **Enhver bruk av alkohol er misbruk når den er:**

- a) skadelig for den drikkende sjøl,
- b) til plage for andre.

Er nå situasjonen så prekær at vi skal satse på slike tiltak, vil noen spørre. La oss heller reise motspørsmålet: Tør vi vente til situasjonen blir prekær?

Alkoholkonsumet har økt betraktelig i landet vårt de siste årene. Spesielt er ungdommen i faresonen. I våre arrangementer har vi et stort antall ungdom og barn. Vi får stadig bekreftelse på at idretten er en sosial faktor i samfunnet, de som har noe positivt å ta seg til har større sjanser til å få et godt og sunt ungdomsliv.

Vår organisasjon har med sitt høye deltakerantall en kontaktflate som gir muligheter til å påvirke i positiv retning, både når det gjelder alkoholproblemer og andre samfunnsproblemer.

Ønsker vi at norsk turmarsj skal være holdningsskapende?

Ønsker vi at den skal hjelpe unge og eldre medlemmer til å bli bevisste samfunnsborgere?

I tilfelle svaret blir "ja", kan vi ikke tillate oss å sitte med hendene i fanget og la utviklingen gå sin skjeve gang, da må vi være villige til å gjøre noe for å styre utviklingen.

Statistikken viser at vi i 1978 drakk 5, 17 liter ren alkohol pr. innbygger over 15 år.

En landsomfattende ungdomsundersøkelse viser at debutalderen for alkoholforbruk er synkende. Den viser også at alkoholkonsumet har øket kraktig i de yngre årsklassene i 1970-årene.

De fleste ser med bekymring på dette. Det er nå engang slik at de fleste av oss reagerer negativt når vi møter berusede barn og ungdommer.

Spørsmålet er hvilke muligheter vi har til å takle denne situasjonen.

Alkoholbruk er av mange akseptert som et gode i samfunnet. Vi beklager oss i høye toner over prisene, og over myndighetenes restriksjoner.

I det store og det hele snakker vi pent om alkoholen og bruken av alkohol, men på samme tid sier vi til de unge at "dette er ikke noe for deg".

Ungdommen av i dag har derfor vanskelig for å forstå og akseptere våre regler. Innpoder vi de yngste at alkohol er uakseptabelt? Det bør vi gjøre.

Men aller viktigst er det da at vi selv følger opp i praksis, og holder vår egen sti ren.

Hva tror så folk om oss og alkoholbruken?

På et spørsmål fikk vi vite at 47% av de spurte mente at det brukes mindre alkohol i idrettsmiljøet enn i andre ungdomsmiljøer.

Ut fra dette tror vi at idretten har et godt ord på seg når det gjelder bruk av alkohol.

Er vi så fornøyd med tingenes tilstand? Nei. Selv om folk generelt har et positivt bilde av idretten, er det viktig å slå ned på utvekster i tide!

Under våre arrangementer ønsker vi ikke å bli forstyrret av fylleråk og flaskeknusing. Vi må få alle med oss på at alkohol ikke har noe på en idrettsarena å gjøre. Vi må sammen skape en holdningsendring. Men hvorledes?

Det bør innledes et samarbeid mellom forbundets styre og lag/foreninger. Vi må engasjere oss og drøfte hvordan en skal få bukt med løypefyll. Jeg kan nevne at det foreligger en utredning fra politiet om hvilke krav vi kan stille. Det er uten videre klart at en arrangør kan sette nokså strenge krav når det gjelder å nekte berusede personer adgang til arrangementene, og også reagere med bortvisning.

NTF bør oppfordre sine medlemmer til å reagere overfor et hvert ledd i organisasjonen som ikke følger opp ideen om minsket bruk av alkohol under arrangementene.

Arrangørene bør gjøre styret oppmerksom på tiltak som er blitt forsøkt på det lokale plan. — Her som på alle områder er samarbeid viktig.

Når det gjelder å skape en aktiv holdning mot misbruk, er det viktig for oss at vi får igang samtaler om dette helt ned på grasrota. Saken må ikke avfeies som uaktuell. Hovedsaken er at vi uten fordommer drøfter alkoholspørsmålet og spør hva vi kan gjøre for å få et sunt og godt miljø, med enkle, entydige og alminnelig respekterte normer for vår omgang med alkohol.

I en hver organisasjon er det alltid noen som ikke kan holde måte, trass i at vi ber om begrensning. Det enkleste er kanskje å skyve disse unna, men har vi ikke et kameratskapsforhold som krever at vi skal hjelpe hverandre?

Svært ofte finner vi også grunn til å snakke nedsettende om forbilder. En leder står sentralt i organisasjonen, og hans holdninger påvirker de andre. Det kreves mye av en idrettsleder — ikke bare på det administrative plan, men også som inspirator overfor de aktive. Ledernes holdninger i alkoholspørsmålet er et viktig punkt i denne forbindelse. Lederen har lagets prestisje og omdømme å ta vare på. Han er kanskje mer enn han tror selv en miljøarbeider. En leder har stort ansvar, det er udiskutabelt.

Kan vi så rette på utglidningene i disse enkelttilfellene? Ja — jeg mener det. Folk flest tror — som vi har sett av undersøkelsen — at alkoholbrukeren er begrenset innen idretten. Jeg mener at det er det også innen turmarsjen.

Likevel bør vi til en hver tid vurdere situasjonen. Vi må være villige til - og innstilt på å rette på ting vi mener ikke kan aksepteres. Til våre deltakere bør parolen være: Kom til turmarsj – uten promille. Til oss selv skal parolen være: Driv turmarsj – uten promille. Ugrasluking er selv i vår tid ikke avlegs. Det er bare det aktive arbeid på lokalplanet som kan gi resultater her.

Under diskusjonen etterpå kom det fram at de tilstedeværende hadde registrert en uheldig utvikling også innenfor turmarsjmiljøet. Det var full enighet om at dette måtte man bekjempe – først og fremst ved at enhver marsjdeltaker går i seg selv og begrenser sitt eget forbruk til en minimum. Dernest må de som arrangerer marsj håndheve reglene om at berusede personer skal vises bort.

For øvrig syntes de fremmøtte at initiativet fra Norges Idrettsforbund var meget bra, og det var full enighet om å slutte opp om kampanjen.

Ski Tur- og Marsjforeningen oppfordrer herved andre til å ta opp diskusjonen – la oss i fellesskap skape en holdningsendring – la det gå sport i turmarsj uten alkohol.



STØVELMARSJEN

avholdes søndag 6. november 1983
med start fra Sentrum Skole Horten
fra kl. 09.00–12.00.

Distanser 10 og 20 km. Startkontingent: Voksne kr 20,-. Barn under 16 år kr 15,-. Vakker glassstøvel med Horten bys 125 års jubileumsmerke. Vi ønsker vel møtt til høstens siste marsj i Norge.

Nærmere opplysninger ved Per Bentsen, Red.
Thommesensgt. 3, 3190 Horten. Tlf. 033/44 301.
Arrangør: Horten og Omegn Marsjklubb.

VEUM-MARSJEN

Søndag 18. sept. 1983



Start/Mål: Østfold Psykiatriske Sykehus, Fredrikstad
Starttid: Kl. 09.00 – 12.00.
Distanser: 10 og 20 km.
Innkøst: Senest kl. 16.00.
Startkontingent: Voksne kr 20,-.
Barn under 16 år kr 15,-.
I startgebyret er inkludert medalje/årstegn til alle som fullfører marsjen. – Bare IVV stempeling kr 5,-.



Lørdag 24 sept.
STOMPERUDMARSJEN
startsted: Sørums idretts-
plass, Lørenfallet



fra kl. 0900 – 1200 – 10 – 22 km
Arr. Sørums IL.

EGIL SOLBERG TLF 02 72 41 83

Overnatting på SØRUM før søndagens
HØSTMARSJ i Oslo

VELKOMMEN TIL OSLO og

HØSTMARSJEN 83



Søndag 25 sept.

STARTTID: 22 KM KL. 0900 1100
10 KM KL. 0900 1300

STARTSTED: TROSTERUD SKOLE,
Tvetenvn. 181 Oslo 6
arrangør

tlf. 02-70 53 01

TILSLUTTET: NORSK TURMARSJ FORBUND NTF.



I anledning ØMK's 15års jubileum får ALLE
DELTAKERNE VÅR JUBILEUMSNÅL i tillegg til
MEDALJE eLL. ÅRSTEGN

Startgebyr: Voksne kr. 20.- Medl./barn/pensjon. kr. 15.-



1968-1983

vierdaagse nijmegen

19-22 july 1983

NORSK REKORDDELTAKELSE I NIJMEGEN 1983

Det ble ikke bare rekorddeltakelse i årets "4 daagse i Nijmegen" med 22.783 påmeldte deltakere. Det ble også norsk rekorddeltakelse. Det var nemlig omlag 850 sivile, foruten 560 fra forsvaret, altså over 1400 norske deltakere. Danmark hadde omlag 1200 deltakere, mens Sverige kom på "3. plass" i Norden med ca. 950.

Den 67. "4 daagse i Nijmegen" ble på alle måter en suksess og flott arrangement. 32 nasjoner var representert. Deriblant Polen som for første gang deltok med en gruppe på 36 studenter fra Krakow. Der var deltakere fra så fjerne land som Australia, Guinee-Bissau, Haiti, Indonesia, Jamaica, Japan, Sri Lanka bare for å nevne noen.

Været var bra alle 4 dager, noen vil kanskje synes det var for varmt for oss nordboere. Distansene er jo ikke "frivillige". Her må man pent gå etter alder og kjønn, og de fleste "middelaldrende" jenter går 40 km. om dagen, mens guttene går 50 km. For de yngste og de eldste er distansen 30 km. Mange er dog ikke klar over at det er mulig å delta i denne marsjen på "redusert" distanse — men man mottar da ikke medalje men "bare" diplom. Og tallet på disse deltakere er faktisk også økende. I 1982 ca. 900, mens man i 1983 hadde omlag 1250 "diplomdeltakere". Nå kan vi ikke se bort fra at Nijmegenmarsjens medalje henger høyt, men likevel, det går altså an å delta uten medalje også der nede.

Alle skal vi leve og bo, og noen bor unektelig trangt på skoler o. lign. eller i private hjem. Men neppe så trangt som bilene som står parkert flere km. ut fra startstedet. På rasteplassene var det godt utvalg, og takket være "CAD1" kantinetjenesten fra hæren og luftvernet var prisene helt menneskelige, og nesten gammeldagse. Prisnivået var nemlig ved å løpe løpsk for år tilbake.

Det norske forsvar gjorde også en kjempeinnsats for "oss alminnelige sivile deltakere". Saft, te, LX-1, reparatører også til siviles "undersåtter". De hadde tre eller fire rasteplasser hver dag. Nå er blemmer og ømme muskler jo et nokså alminnelig og internasjonalt problem i denne uken, og hjelp kan man få også på arrangørens "hjelpestasjoner" eller nær sagt, hvor som helst, når som helst, av hvilken som helst nasjon. Vi skal jo alle den samme veien.

Hver deltaker – nesten – har sin egen oppskrift på hvordan operere blemmer og stelle føtter. En artig episode fra en rasteplass, da vår venn kom med et langt foredrag om hvorfor punktere en blemme med kanyle nedenfra, i stedet for å skjære et skikkelig hull i "sjøbredden". Da det så kom blod i kanylen i stedet for vann, da var det altså han ropte: "FFFF det er jo feil tå!" Det sies at en god latter forlenger livet, og vi som overvar operasjonen lever minst til vi blir 100.

Vi skal selvfølgelig heller ikke glemme at "Tolver'ns" buss var på plass i løypa hver dag. Her var det også saft og salt pølse til alle norske deltakere. Og 3. dagen, dagen da vi går over de syv "bjerger." som etter nederlandske forhold er høye og slitsomme, men etter de fleste norske deltakeres mening bare noen koselige bakker som løser opp musklene, der stod først "Tolver'ns" buss, og lengere fremme "Langdistanseklubben" med rasteplass. Det var jo en varm dag, og gjett om vi var glade for å komme på "hjemlige plasser". Takk til de folkene som får det til.

De delte ut omlag 1000 liter saft under årets marsj. Vi tør ikke gjette på hvor mange liter forsvaret delte ut. Heller ikke vil vi tippe på hvor mange liter vann som ble presset ut av føttene, men vi vet at årets eldste deltaker var 89 år, og kom fra Amsterdam. Ja faktisk var 28 deltakere over 80 år, og de gikk 30 km. hver dag. 153 deltakere på bare 12 år, og yngstemann blir først 12 den 20. des. Også de gikk 30 km./dagen. Fredag og innmarsj – 4. dags siste kontroll er det vi har gått og "lett" etter helt siden vi startet tirsdag morgen. Likevel blir det så trist, for så vet vi, alt det fantastiske er slutt. Hele uke forsvant bare. Alle smerter, løfter til seg selv om aldri mer osv, varmen, luften som står stille er glemt, jubelen og musikken hjelper oss fram og vi tenker et helt år til neste gang. For neste år må vi jo avsted igjen.

Hvor mange tilskuere som var samlet på de siste 4–5 km. turde vår pressevern ikke tippe, men anslo dog langt over 100.000, og det er jo ikke så verst vel?

Det er klart at ikke alle 22.783 deltakere gjennomførte, men "tapsprosenten" er så lav som 7,7%, og 21.036 deltakere ble vinnere i årets Nijmegen marsj. Få vet at det i 1909 i den 1. Nijmegenmarsj "bare" var 41 deltakere som "vant" – men tenk hva de satte i gang!

Neste års marsj arrangeres 17.–21. juli. Det må oppleves, det kan ikke beskrives. Vi møtes alle igjen der nede på plenen etter endt dagsetappe. Her er alltid plass til en mer, bare du ikke trår noen på tærne.

"2D-735V"



VELKOMMEN TIL

19 **U** 83
ULLENSAKERMARSJEN

17. og 18. september

Startsted: Jessheim videregående skole, Jessheim.

Starttider: Fra kl. 08.00. — Se program.

Distanser: 12—25—40 km.

Drilloppvisning ved H M Kongens Garde.

Be om program!

Arrangør: Ullensakermarsjen, box 182, 2051 Jessheim.

Telefon: 06/97 10 10



«BLI KJENT» ARTIKLER



3
møter
30% Polypropylen 70% Polyester
BDF Beiersdorf AG Hamburg

Artiflex

NÅ I NORGE
til å legge
under/over/om
"problemet"
Kr 20,- pr./rl.

CAPS HVIT/BLÅ
En størrelse
Kr. 25,-



IVV-klebmerke
Kr. 6,-



IVV.
"Gull"-nål
Kr. 10,-



T-SHIRTS HVIT m/blå kanter
4 - 14 år, S - M - L - XL
Kr. 35,-



Broderte stoffmerker kr. 15,- pr. stk.
Ved forhåndsbetaling på postgiro 3 90 17 33 sender vi portofritt.
I motsatt fall sendes varene på oppkrav og fordyres.
Ovennevnte artikler kan kjøpes av alle.

BESTILLES VED NTF. Boks 147 - 1473 SKÅRER
benytt postgiro 3 90 17 33

Litt om langdistanse m. m.

La meg med en gang avlive myten om at langdistansemarsjer bare er for de "tøffe". Alle som er så heldige å ikke ha noe alvorlig handicap, kan gjennomføre en langdistanse. Vel å merke dersom lysten er til stede. Lysten til å gjennomføre noe er jo drivkraften bak det meste vi mennesker fortar oss. Vi starter vår utforsking av verden med å krype. Etter hvert som ferdigheten øker, øker også lysten til å oppleve mer. Vi reiser oss opp og går.

Etter noen sesonger i turmarsjens verden, hvor korte og middels lange distanser har vært vår hovedbeskjeftigelse, kommer lysten til å oppleve noe nytt. Møte større utfordringer. Kanskje en fleredagers marsj, en vandring eller en 100-kilometer.

Dette er en naturlig utvikling som ikke har noe med tøffhet å gjøre. Det er lysten til å vite som er drivkraften, — vite hva vi fysisk og psykisk er i stand til å utføre.

La det så være sagt at dette er en individuell lyst. Mange synes at de har nådd sin prestasjonsgrense ved 10 kilometer. Vi må være så romslige at vi aksepterer dette. Heldigvis er marsjmiljøet så rikt at alle har muligheter til å nå sin individuelle prestasjonsgrense og derved tilfredsstillere sine lyster.

Begrepet "langdistanse" defineres på forskjellig måte i de enkelte land. Det ser ut som om de fleste med "langdistanse" mener distanser over den klassiske maratondistanse (42.195 m). Her hjemme er begrepet knyttet til 100-kilometere eller lenger. Dette er derfor utgangspunktet for det etterfølgende.

En langdistansemarsj kan arrangeres etter forskjellig mønster. Den vanligste måten er at 100-kilometere går som "fri marsj", dvs. at marsjtempoet er opp til den enkelte. Hastigheten reguleres ved rasteplassenes åpningstider. Hastigheten vil da normalt bli mellom 7 og 14 minutter pr. kilometer. Av arrangementstekniske grunner kan det være nødvendig med "full stopp", f. eks. etter 60 kilometer. (Dette kan være en fordel av hensynet til deltakerne.) 100-kilometere arrangert i regi av "Eurodax" følger et annet opplegg. Deltakerne går her samlet hele distansen som gjennomføres på 20 timer.

Distanser på 150 kilometer og lengre kan enten arrangeres ved at deltakerne går samlet hele distansen, eller ved at f. eks. siste halvpart av distansen går som "fri marsj". Så lenge man går i samlet tropp, vil marsjtempoet være 8–8 1/2 minutt pr. km. Normalt vil etternølere som blir mer enn 10 min. etter teten, bli tatt ut av marsjen.

Antall rasteplasser på en langdistansemarsj vil variere. På en 100-kilometer er det normalt 8–12 kilometer mellom hver rast. På de lengre distanser varierer dette svært. Det kan være opp til 15–20 kilometer mellom rasteplasser med skikkelig hvile. — Normalt vil det imidlertid være 2–3 væskestasjoner mellom rastene.

forts. s. 20

Nytt fra Sekretariatet

Ferien er over for denne gang, men posten som ligger og venter tyder på at mange deltakere har hatt marsjferie. Kassen med IVV-kort var tom 26. juni, om det er 4- eller 500 kort nå (01.08.) skal være usagt, men mange er det, og vi har gått igang.

"Marie", vår nye medarbeider (datam.) er fantastisk, hun gjør ikke feil, men det gjør vi som gir henne ordre. Mange skriver utydelig navn og adresse på de innsendte IVV-kort, men det gjør selvfølgelig ikke DU. DU skriver med blokkskrift eller i det minste meget tydelig. Og når DU har skiftet adresse oppfører DU både gammel og ny adresse. Dessverre er det ikke alle som er som DEG, derfor har vi problemer. Får vi først noen lagt inn på feil navn, ja så blir det jammen vanskelig å finne dem igjen. Og "problemkort" er vi nødt til å legge til side til vi får god tid. Det får vi vel en gang?

Takk til alle dere som har fått brev med spørsmål vedr. kortene og har svart oss fort. Til dere som ikke svarer oss, vi kan ikke gjøre mer ved saken, før vi får svar. Dvs. dere får ikke merkene før vi har fått den hjelp vi har bedt om.

VÅRE BLI KJENT ARTIKLER:

Vi har nå fått ny beholdning av T-SHIRTS. Dermed kan vi igjen levere alle størrelser fra 4 år til XL. T-shirtsen er stadig hvit med blå kant i hals/arm og NTF's emblem påtrykt i to farger foran. Og prisen er også stadig bare kr 35,—.

ARTIFLEX til varme føtter går unna som is i sommervarmen — men vi har fått ny forsyning.

BRYSTMERKER. En del deltakere ber om brystmerker tilsendt i oppkrav. Dette ønske kan vi ikke etterkomme. Oppkrav fordyrer merket som koster kr 15,— med kr 10,—. Dessuten gir det merarbeid, et merarbeid vi ikke kan klare.

Vi gjør unntak når det bestilles varer for min. kr 100,—.

DERFOR BESTILL/BETAL VIA POSTGIRO 3 90 17 33 ELLER INNSEND KRYSSSET SJEKK SAMMEN MED BESTILLINGEN.

forts. fra s. 19

Marsjhastighet og antall rasteplasser vil fremgå av program eller utleverte marsjtabeller, og bør således ikke være noen overraskelse for deltakerne. Jeg vil understreke at de enkelte land/forbund har sine egne reglementer for hvordan en langdistanse skal arrangeres. Dette må selvfølgelig respekteres og etterleves av gjester fra andre nasjoner.

Nytt om marsjer

AVLYSNING

SKRIMMARSJEN, KONGSBERG, LØRDAG 3. SEPT. ER AVLYST.

NYE MARSJER / MARSJER SOM IKKE STÅR I TERMINLISTEN.

03.09. ELVERUMMARSJEN, 10 – 20 km. ARR: Elverum TMF, Karl Nordhagen, Boks 56, 2433 Heradsbygd, tlf. 064/18 178.

03.09. ERLING SKJALGSONMARSJEN, 10 – 20 km. ARR: Musikk-korpset Erling Skjalgsson, Boks 187, 4051 Sola, tlf. 04/65 10 31.

04.09. KONGSVINGER FESTNINGSMARSJ, 12 – 20 km. ARR: Kongsvinger og Omegn Skytterlag, Kåre Forfot, Smørblomstbakken 4, 2200 Kongsvinger, tlf. 066/16 204.

10.09. GARNERHALLMARSJEN, ARR: Stavanger Sykleklubb, Halfdan Koller, Boks 615, 4001 Stavanger, tlf. 04/52 92 05, arbeid.

10.09. TOPPENMARSJEN, 11 – 20 km. ARR: Toppen IL, Knut Olav Sollien, 2850 Lena, tlf. 061/66 223 etter kl. 16.00.

18.09. KOPPARENMARSJEN, 12 – 22 km. ARR: Bjugn/Ørlandet Skøytelubb, Arne Knutsen, 7140 Opphaug, tlf. 076/24 190.

02.10. KONGSVINGERMARSJ, 14 – 25 km. ARR: Kongsvinger BIR, Kirsten Skyrudhaugen, Vangenspissen 1, 2200 Kongsvinger, tlf. 066/17 111.

08.10. NITTEDALSMARSJEN, 11 – 22 km. ARR: Nittedal IL, Audun Sæthre, Sørliv. 16, 1482 Nittedal, tlf. 02/77 19 67.

09.10. HELLVIKMARSJEN, ca. 10 – 13 – 24 km. ARR: Hellvik IL, Reinert Ege, 4365 Hellvik, tlf. 04/49 21 33.

16.10. ARBORETMARSJEN, 10 – 20 km. ARR: Rogaland Arboret, Bjørn A. Stangebye, Joa, 4050 Sola, tlf. 04/65 07 88.

23.10. MENNESKEVERDMARSJEN – OPPLYSNINGER OM START-
STEDER KONTAKT FOBUNDET, TLF. 02/70 55 36.

30.10. FJELLMARSJEN, 13 – 20 km. ARR: Figgjo IL, Skjalg Haa-
land, 4332 Figgjo, tlf. 04/42 39 00.

Nye medlemmer i NTF

231 - Bjugn/Ørlandet Skøyteklubb
Arne Knutsen, 7140 Opphaug.
Tlf. 076/24 190.

232 - Rødven Marsjklubb
Laila Anita Øverland, 6352 Rødven.

233 - Vensmoen BIL
Ruth Myhre, Vensmoen, 8255
Røykland. Tlf. 081/93 100. Vens-
moen BIL's første marsj SALT-
DAL-MARSJEN ble arrangert 28.8.

Skriv til oss

Sommeren 1983 går på hell og vi nærmer oss en hektisk høstsesong. Sommerværet har vært vekslende i våre forskjellige landsdeler, slik det vel bruker å være.

For mange har denne tiden betydd et avslappende slaraffenliv ved sjøen eller i fjellet. For andre har det vært en høysesong i marsjer, for dem kanskje enda mer avstressende. Vi vet jo at det er mange som benytter nettopp sommerferien til å reise ut for å gå turmarsjer i andre land og på denne måten knytte nye vennskapsbånd over landegrensene.

Andre foretrekker de mer hjemmelige slagmarker og opplever like meget ved det. Det er jo utrolig hva en kan møte av hjelpsomhet og kameratskap når en sammen med hundrevis av andre svetter seg fram mot et felles mål med stive muskler og ømme føtter. Og det er utrolig hva en kan høre av morsomme replikker og oppleve av rare situasjoner underveis.

Hvordan var marsjen du gikk i sommer? Var det en marsj du vil anbefale andre å gjøre etter? Opplevde du noen spesielle episoder som det kan være interessant for andre å høre om?

La andre få del i dine opplevelser! La Turmarsjnytt formidle dine opplevelser til våre turmarsjinteresserte lesere. Skriv til oss og fortell.

Neste nr. av Turmarsjnytt utkommer først i desember, og stoff til avisen må være redaktøren i hende innen 1. nov.

Vi gjør oppmerksom på at artikler som blir brukt i bladet står helt for den enkelte forfatters regning og behøver ikke nødvendigvis være i samsvar med Forbundets syn i de forskjellige saker.

Red.

Vår medaljeramme er verdt en medalje !



Dine medaljer er verdt en ramme !

For kun kr. 225,- kan du få en spesialaget medalje-
ramme i str. 35 x 45 cm.

Rammen er laget av sølvtrukket furu med burgunder grundering. Rammen
åpnes og lukkes fra baksiden og medaljene festes enkelt på burgunder
fløyelsfilt.

Diplomramme til kr. 55,-

Vår diplomramme i str. A-4, er i 10 mm. brunbeiset list. Rammen leveres
med glass og bakstykke.

Jeg bestiller.....stk. medaljerammer a kr. 225,-

Jeg bestiller.....diplomrammer a kr. 55,-

I tillegg til dette kommer kr. 35,- i porto og frakt.

Navn:.....

Adresse:.....

Post nr./Sted:.....

14 dagers full returrett.

 **Lie's**
RAMMEVERKSTED

Sandviksv. 155, 1300 SANDVIKA. Tlf. 39 25 64.

Medaljer til alle...

Til sportsstævner, mesterskaber
eller marcher.

Medaljen udføres i forgyldt, forsøl-
vet, bronzeret eller ilagt ægte emalje
i farver nøjagtigt efter Deres ønske.
Monteres med langt eller kort bånd i
alle farver.

Send os Deres forslag eller medalje
og vi giver Dem straks et ufor-
bindende tilbud med rentegning.
Udkast / rentegning er uden udgift
for Dem.



G.K. PEDERSEN ApS

FUGLEVADSVEJ 75 - DK-2800 LYNGBY - DANMARK

POSTBOKS 19 - TELEFON (02) 87 04 74 - TELEX: 37 109 gkp dk