



# NTF's Turmarsj-nytt

Nr. 3 ORGAN FOR NORSK TURMARSJFORBUND Årgang 6



Truls 6 1/2 år og bestefar Anders Teigen på Russlandsmarsjen 84.  
Foto: Pål Bugge Haagenrud (Finnmarken).

**"Turmarsj,  
generasjonsidretten  
fram for alle"**

September 1984

# 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

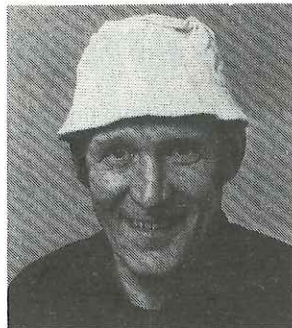
Ta kontakt og sammen skal vi komme frem til  
et godt resultat.

## Produktmerking a.s

Sannergt. 25 - Oslo 5 - Tlf.: (02) 37 86 43 og 37 47 08



# Formannen har ordet



Vel overstått første halvdel av sesongen 1984. Jeg håper at dere har hatt en fin vår og sommer, og at dere har oppdaget at turmarsj ikke bare er IVV. En kjettersk tanke? Nei langt ifra. Turmarsj er ikke bare stempling i deltaker- og kilometerbevis. Turmarsj er i tillegg til fysisk utfoldelse også naturopplevelser, kameratskap og sosialt samvær.

I mitt lange idrettsliv har jeg aldri opplevd en idrett hvor miljøet i så stor grad er tellende som i vår idrettsgren. Det er et miljø hvor alle uansett forutsetninger og bakgrunn, kan forenes i idrettslig samvær. For oss gamle travere er dette en selvfølge. For mange er turmarsj blitt en livsstil. Vi skal være takknemlige for at vi har denne muligheten. Men vi må ikke glemme at det er mennesker som av forskjellige årsaker ikke har mulighet for å ta del i denne gleden.

Jeg tenker på grupper av funksjonshemmede som ikke finner et tilfredsstillende tilbud innen andre idrettslige aktiviteter. Norsk turmarsj er et godt alternativ. Vi må arbeide for å få disse med.

Jeg tenker på mennesker som av politiske grunner ikke kan utøve de aktiviteter de har lyst eller anlegg for. Vi lever i et land hvor fri fysisk og åndelig utfoldelse er en selvfølge. Vi vet at dette ikke er tilfelle over alt i verden.

Det har blitt tradisjon at Norsk Turmarsj Forbund støtter opp om innsamlingsaksjoner til fordel for mennesker som lider nød. La oss også i år yte vårt bidrag, i takknemlighet over at vi lever i et land med frihet til å dyrke våre interesser. La søndag den 28. oktober bli den dagen i 1984 da vi sammen viser vår takknemlighet.

Lykke til med resten av sesongen.

Med turmarsjhilsen

Odd Ivar Ruud

# Turmarsj for alle I

De psykiske utviklingshemmede og turmarsj.

Jeg ønsker "å slå et slag" for de psykiske utviklingshemmede og turmarsj.

De erfaringene jeg vil skrive ut fra er mitt arbeid i Vivil Handicapidrettslag i Bærum. Først noen ord om laget:

Vivil HIL er et idrettslag for psykiske utviklingshemmede.

Laget er stiftet i 1978 og målsettingen var å gi denne gruppen funksjonshemmede i Bærum et stimulerende og aktivt fritidstilbud. I dag har Vivil HIL 170 medlemmer, hvorav 75 er psykiske utviklingshemmede idrettsutøvere.

Lagets formålsparagraf lyder:

"Lagets formål er ved samarbeide og kameratskap å fremme idrett i sunne former, slik at idretten blir et ledd i den fysiske, psykiske og sosiale rehabilitering og et middel til bedring av helsen."

Medlemmene er fordelt på 7 grupper som trener en gang i uken.



- a - barnegruppe
- b - bolliagruppe
- c - fotballgruppe
- d - håndballgruppe
- e - svømmegruppe
- f - turmarsjgruppe
- h - skigruppe

Turmarsjgruppen i Vivil HIL består av medlemmer fra de nevnte gruppene og av noen medlemmer i laget som "bare" går turmarsj.

Vi som holder til i Bærum er så heldige at vi, med inntil ca 1 times kjøring kan gå turmarsj nesten hver helg fra tidlig om våren til sent på høsten. Turmarsj har etter hvert blitt en meget populær aktivitet for mange av lagets medlemmer.

Vi i Vivil HIL er glad for NTF's arbeid med å gjøre slagordet "Turmarsj for alle" til en realitet.

Vi tror NTF langt på vei kan lykkes

i dette når det gjelder de psykiske utviklingshemmede. Retningslinjene for arrangering og gjennomføring av turmarsjer gjør dette idrettsstilbudet meget godt egnet for psykiske utviklingshemmede. De fleste psykiske utviklingshemmede har fortsatt ikke noe tilbud om idrettsaktiviteter som passer spesielt for dem, selv om det enkelte steder finnes både handicapidrettslag og vanlige idrettslag som har tatt opp arbeidet med denne gruppen. Mange steder vil kanskje turmarsj være den muligheten de har til organisert trim sammen med andre.

Noe av det fine med turmarsj er at det er et tilbud til aktive og mosjonister i alle aldre uavhengig av evner og funksjonsnivå. Her behøver det ikke være skille mellom generasjoner og mellom psykiske utviklingshemmede og oss andre. Turmarsj passer for alle som liker å gå tur og det gjør mange psykiske utviklingshemmede. Enda flere kan læres til å like det og blant annet gjennom turmarsj holde seg i form.

At turmarsj er trim uten tidspress og konkurranse og at belønningen i form av medalje/merke kan fås rett etter inntøst, er midt i blinken for den gruppen jeg skriver om. Mange blir opp-tatt av motivene på medaljene/merkene som jo både er vakre og interessante.

Felles for mange psykiske utviklingshemmede er at de har blitt satt utenfor



Medlemmer av Vivil HIL på turmarsj.



i sosialt samvær både som barn og voksne. Dette har også vært tilfelle i idrettssammenheng selv om de har samme glede av og behov for idrett som oss andre. Turmarsj gir de psykiske utviklingshemmede mulighet til å komme til nye steder og treffe hyggelige mennesker.

I Vivil HIL har vi ganske liten erfaring med medlemmer som har store fysiske funksjonshemninger og turmarsj. Vivilmedlemmer med moderate bevegelsesvansker har klart fint å gå kort løype ved å ta tiden til hjelp.

Vi har medlemmer i laget som er rullestolbrukere og som må få sin stol kjørt av en hjelper. I slike tilfeller melder problemene seg hvis de skal delta i turmarsj. Vi har erfart at mange kortløyper ikke kan kjøres med rullestol pga lite egnet trase' for dette framkomstmidlet. Skal flere rullestolbrukere få være med på turmarsj, må trolig løypa legges spesielt til rette med tanke på dette. Noe av løypa bør være den samme som for de deltakere som bruker beina.

Kjøring med hundespenn er populært for våre medlemmer med bevegelsesvansker. Kan flere turmarsjarrangører samarbeide med trekkhundeklubben for å gi de sterkt bevegelsehemmede et turmarsjtilbud?

Startstedet er ofte et problem for de sterkt fysisk funksjonshemmede. Det er



*Vivil medlemmer tar seg en rast på Løvsprettmarsjen.*

jo fortsatt slik at skoler, forsamlingshus, o. l. ikke er tilgjengelig for rullestoler.

En annen vanske vi har støtt på, er at medlemmer/ledere med allergiproblemer ikke har kunnet gå inn i sekretariatet for å fylle ut startkort og betale startkontingent pga tobakksrøyk i lokalene. Kan sekretariatene gjøres røykfrie?

For at turmarsj skal bli et tilbud til enda flere funksjonshemmede, er det en del hindringer som må ryddes av veien. Det vil kreve ekstra omtanke og planlegging fra turmarsjarrangørenes side.

Vi ser fram til forslag til retningslinjer for bevegelsehemmedes deltagelse i turmarsjer som NTF nå arbeider med.

Anny Halten  
leder for turmarsjgruppa i  
Vivil Handicapidrettslag

---

I turmarsjnytt 4/84 fortsetter vi med "Turmarsj for alle," og vi vil gjerne ha tips, foto "av hele familien" og hvorfor og hva turmarsj gir dere.

**Skriv til: NTF. Boks 147, 1473 SKÅRER**

## VELDREMARSJEN

Vi ønsker alle turmarsjere velkommen til  
*Veldremarsjen søndag 9. sept. d.å.*  
Start fra Brumunddal ungdomsskole  
fra kl. 0900-1200.  
Medalje hvert år.  
Opplev en fin høstdag på Hedemarken.  
**BRUMUNDDAL TURMARSJFORENING**



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 – 37 77 05



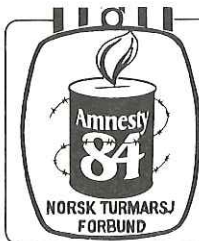
## MILJØ-TIPS

Tar vi vel imot nye deltakere?  
Turmarsjmiljøet er unikt. Over alt hvor vi gamle travere kommer treffer vi kjente. Vi er aldri alene. Men det har vel ikke alltid vært slik? Vi kom også en gang, nysgjerrige på hva turmarsj egentlig er. Vi fant oss til rette. Det er mange som ikke gjør det.

La oss se oss omkring. Det er mange nye ansikter. Det er folk som gjerne vil stifte nærmere bekjentskap med turmarsj. Kanskje vårt miljø har noe å tilføre disse. La oss derfor hjelpe dem til rette.



Ved påmelding kan man spørre den som åpenbart ankommer alene, om vedkommende ønsker følge på turen. Hvis ja, kan vedkommende vente ved et eget bord, eller på et nærmere angitt sted. Avmarsjen kan deretter foregå samlet. Kanskje bør vi også sørge for at nykommerene blir presentert for hverandre? La oss alle bidra til at våre nye venner finner det miljøet som vi gamle travere så ofte snakker om.



Norge opp å stå - ut å gå!

**AMNESTY**  
MARSJEN

**28. oktober 1984**



## **Din innsats - andres frihet**

**"Hundrede Mand kan jeg bære  
Men svikter under takt-fast March"**

Så står det skrevet på en bro over Akerselva ved Seilduksfabriken i Oslo. Sitatet inneholder en erkjennelse bygget på erfaring: *alene står vi svakt, men samlet innsats for samme formål gir mangedoblet tyngde og gjennomslagskraft.*

Arbeidet for menneskerettighetene trenger en slik samlet fellesinnsats fra hele det norske folk. I 66 land praktiserer tortur regelmessig, i mer enn 50 land sitter politiske fanger i fengsel uten noen sinne å ha fått forsvarere seg i en rettsak, og i over 100 land er samvittighetsfanger i dag i fengsel - mennesker som fengsles utelukkende på grunn av sin politiske overbevisning, tro, rase, kjønn eller avstamning og som aldri har brukt eller oppfordret til vold.

Amnesty International kjenner navnene og omstendighetene rundt tusener av disse undertrykte medmennesker. Og vi vet at vårt arbeid gir resultater. Praktisk erfaring har vist oss dette: at tortur kan stoppes og samvittighetsfanger løslates, bare vi går sammen mot undertrykkerne.

**LA DENNE AMNESTY-MARSJEN BLI EN MARSJ FOR ANDRES FRIHET . . . .  
OG ET EKSEMPEL FOR RESTEN AV DET NORSKE SAMFUNN PÅ DEN  
INNSATS OG MEDVIRKNING ARBEIDET FOR MENNESKERETTIGHETENE  
TRENGER OG FORTJENER!**

Audun Gjøstein Madsen  
Kampanjeleder

*Allerede i 1976 var NTF medlemmer med på Unicef-marsjen og fulgte fra 1981 opp med "Aksjonsmarsjen" i forbindelse med TV-innsamlingen hvert år i oktober. Overskuddet fra disse marsjene er tilsammen blitt kr. 511.854,51. NTF vil også i 1984 arrangere en landsomfattende turmarsj i forbindelse med Norsk avd. av Amnesty International "AKSJON AMNESTY". Aksjonsdagen er søndag 28. oktober.*

*ALLE idrettslag/foreninger/institusjoner/speidere/folkehjelp/hjelpkorps/bedriftsidrettslag/skoler etc. kan bli arrangør. Normalt skal arrangører være medlem av NTF for å forestå et NTF/IVV arrangement, men i anledning innsamlingsaksjonens gode formål kan ALLE ovennevnte stå som arrangør.*

**ALLE KAN BLIR ARRANGØR**

*Vi oppfordrer hermed Deres lag til å bli arrangør av "Amnesty-Marsjen" søndag 28. oktober 84 - Bli med å trim for denne gode saken - Ta omgående kontakt med: NORSK TURMARSJFORBUND, BOKS 147 - 1473 SKÅRER.*





# ROGALANDS MARSJEN '84

10 ÅR I 1984

Det er Vatneleiren i samarbeid med TOU A/S som er arrangør for dette årlige trimtilbudet.

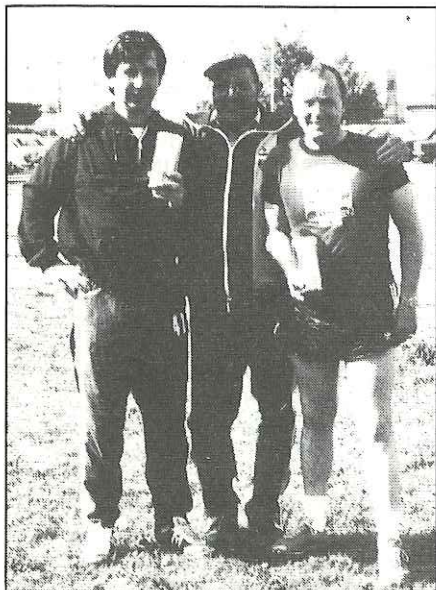
Marsjen har gjennom 10 år befestet sin plass som et av de største årlige trimtilbud i Rogaland. Imidlertid, til tross for gunstig værforhold under de siste års marsjdager har arrangementet hatt et synkende deltakerantall.

Årsaken ligger i flere forhold, men det faktum at turmarsjarrangementer gror opp som "paddehatter" i distriktet må vel kunne sies å være en av hovedårsakene.

Tatt i betraktning motivasjonen for å starte arrangementet i 1975, nemlig å yte lokalsamfunnet et sosialt tilbud ved å få unge og gamle ut i naturen, fører dette oss uvilkårlig til å reise spørsmålet om Rogalandsmarsjen har utspilt sin rolle.

R. Urdahl

**STRØMMEN**  
IDRETTSFORENING



*Trond Bergersen til venstre, Jon Chr. Damhaug til høyre i kort bukse.*

## STRØMMENMARSJEN'S 10-ÅRS DAG ER HISTORIE

10-års dagen søndag 3. juni ble markert slik at to deltakere som har gått samtlige marsjer, Trond Bergersen og Jon Chr. Damhaug, fikk hver sin vase i Sagatinn, en gave fra STRØMMEN SPAREBANK. Vasene hadde inskripsjon

**STRØMMENMARSJEN 10 ÅR**  
3. juni 1984

med påloddet Strømmen Idrettsforenings klubbmerke. For første gang hadde vi arkivet på data (4 stk.), og det var tilfredsstillende for deltakerne og vi som arrangører.

Været var fint, ros og ris er å høre om arrangementet som vi lytter til, og deltakerantallet ble 369 stk.

Arne Holm



## SE OSLOMARKA – BLI MED PÅ TURMARSJ



## HØSTMARSJEN

*Søndag 23. september*  
10 - 26 km

Start fra Trosterud skole, Tvetenvn. 181, Oslo 6  
ØSTMARKA MARSJKLUBB



## LILLOMARKA RUNDT

*Lørdag 29. september*  
12 - 30 - 90 km

Start fra Krigsskolen, Linderud Leir  
FORSVARETS OVERKOMMANDO'S IL



## ØSTMARKAMARSJEN 20 ÅR

*Søndag 30. september*  
fra Skullerud skole  
OSLO GANGKLUBB



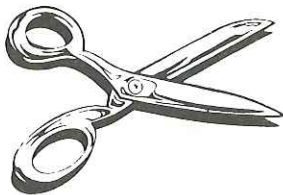
## NORDMARKMARSJEN

*Landets eldste turmarsj*  
Stryken – Sognsvann, 35 km  
Lørdag 13. oktober  
*1 år for 22. gang.*

OSLO GANG- OG TURMARSJKRETS



DET GÅR ALLTID EN TURMARSJ



# Vi klipper fra Åndalsnes Avis og Stavanger Aftenblad

Vi har vært med saksen i Åndalsnes Avis og i Stavanger Aftenblad, for som arrangøren selv sier "ikke alle aviser er like trege til å skrive om turmarsj" —

Og husk — NTF er interessert i å få tilsendt avisutklipp fra turmarsj over hele landet.

## Stavanger Aftenblad

Nr. 124 — 92. årgangFredag 1. juni 1984Løssalg kr. 4,00

### Marsj-rekord på Randaberg

*Nesten 1200 gjennomførte marsj  
langs strender*

Marsj-interessen er stor blant turgåerne i Rogaland. Nesten 1200 personer — i alle aldersgrupper — deltok i Randaberg-marsjen Kristi Himmelfartsdag. Det er rekord for marsjen, som ble arrangert for tredje gang.

— Vi er svært godt fornøyd med oppslutningen til årets marsj. Vi var heldige med været — og det var mange smilende og glade deltakere å se.

Det er en av "ild-sjelene" i Randaberg Idrettslag, Aagoth Grødem, som sier dette til Aftenbladet — etter at et godt gjennomført arrangement er rodd vel i havn.

— Det imponerer at flere deltakere som har passert pensjonsalderen gjenn-

omfører langløypa på 21 kilometer, sier hun videre.

Deltakerne i årets Randaberg-marsj fikk denne gangen se mer av den fine naturen på nord-Jæren. Løypene var for det meste lagt unna vei, og det ble en fin tur langs Randabergs strender. Omkring 100 marsjere gikk langløypa, mens de øvrige fordelte seg i løypa på halve distansen og i løypen for dem med barnevogner.

Norsk Folkehjelp hadde heldigvis lite å gjøre med skader. Det ble med behandling for enkelte gnagsår på såre bein.

Flott arrangement av en driftig arrangør. Det er virkelig bredde over idrettsaktivitetene i Randaberg for tiden.



# Den eldste ble hedret



— Du skal nå ha takk, du — sa 87 år gamle Johan Frisvold, da Oddfinn Thue overrakte en glassvase som synlig bevis for god innsats i Romsdalsmarsjen.

Han ble overrasket og glad, 87 år gamle Johan Frisvold, da han kom i mål etter å ha gått Romsdalsmarsjen for fette gang. Arrangøren hadde bestemt seg for å gi årets eldste deltaker en ekstra påskjønnelse for god innsats, og Oddfinn Thue overrakte en glassvase med messingplate.

— Jeg kunne gått dobbelt så langt i dag, sa Frisvold — og mente å stille opp til neste år også — såframt helsa holder.

Mer om Romsdalsmarsjen side 7.



Den "68e VIERDAAGSE" Nijmegen er gått over i historien, som en vellykket marsj - som vanlig. Foto viser omlag 30 av de 22.226 startende deltakere fra 36 nasjoner. Begge deler er etter det vi vet ny rekord. — Og du kan allerede nå få datoen for 1985, marsjen arrangeres fra 16. til 19. juli.



Det er mange konkurrenter om medalje/merkeleveransene. Vi er heldige. Mange turmarsjarangører er våre faste kunder. Vi er glade for denne tillit, - og dette forplikter.

Kontakt oss gjerne når det gjelder:

**TØYEMBLEMER** - brodert, vevd, trykt.

**MEDALJER** med bånd - bronsert, forsølvet, forgyllt uten farger eller med farger i ekte emalje eller lakk.

**MERKER/ÅRSTEGN** med nål, bronsert, forsølvet, forgyllt uten farger eller med farger i ekte emalje eller lakk.

**BORDFANER** i silke og rimeligere

**GAVEVIMPLER** i satin.

**KLEBEMERKER**

**PLAKETTER**

og naturligvis **MINISTØVLER I GLASS.**

 **BARRA AS**  
Etabl. 1923  
Industri- og reklamemerking

Harry Fetts vei 2 - Postb. 130 Bryn - Oslo 6 - Tlf. (02) 27 74 00

— 60 år for norsk industri og idrett —



# Nytt fra Det Internasjonale Folkesportforbund - IVV

På møte i det samlede styret den 18. mai ble et forslag fra Norge om et eget marsj-tilbud for sjøfolk i utenriksfart godkjent som en prøveordning for 1 år.

Tilbudet går ut på:

## TURMARSJ TIL SJØS

- Deltaker berettigede: Bare sjøfolk i utenriksfart.
- Minste avstand: 10 km.
- Gjennomføres på frivakt - dekkinspeksjon teller således ikke som "marsj".
- Den tilbakelagte distanse må registreres på spesielt registreringskort og attesteres av vakthavende offiser.
- Den samlede tilbakelagte distanse godskrives i kilometer-kortet og det gis stempel i deltaker-kortet pr. 40 km.

Ved hjemkomst sendes registreringskort sammen med IVV-kort - og kr. 5.- pr. dagsstempel - til NTF som vil ajourføre IVV-kortene.

IVV-kortene får da påført stempel og returneres til deltakeren - senest 2 arbeidsdager etter de/stempelgebyr er mottatt av kontoret.

## IVV's generalforsamling

ble avviklet den 19. mai i UFFHOLTZ i Frankrike

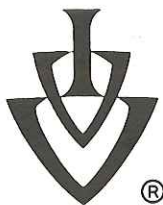
For kommende 3 års periode ble valgt følgende foretningførende presidium:

President:	Horst Volkmer	(Tyskland)
1. visepresident:	Martin Hett	(Frankrike)
2. visepresident:	Nobert Zimmer	(Lichtenstein)
3. visepresident:	Bent Rasmussen	(Danmark)
Sekretær:	Gunter Baltes	(Tyskland)
Kasserer:	Baldur Gerth	(Tyskland)
Materialforvalter:	Franz Kalina	(Tyskland)

## Registrering av IVV's emblem

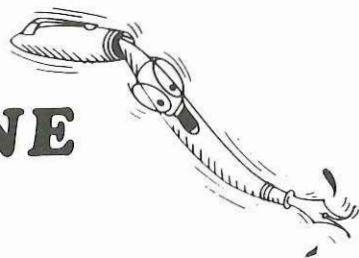
Fra sentralt hold i IVV begynte man i mai 1980 den lange "vandring" for å få emblemet registrert i de forskjellige "IVV-land".

Og i februar 1984 fikk man endelig godkjennelse fra Styret for det Industrielle Retsvern i Norge - Reg.nr. 115.198



# LESERENS

## HJØRNE



- Leserens hjørne er åpent også for deg!
- Send oss gjerne noen ord om hva du mener om turmarsj i Norge.
- Innlegg kan gjerne settes inn under merke, men redaktøren må ha navn og adresse.

Innlegg sendes til:

N.T.F., Turmarsjnytt, Postboks 147 - 1473 Skårer.

## Langhusmarsjen '84

Alle nye turmarsjer blir imøtesett med spenning. Hvordan er løypene? Har arrangøren klart å lage en hyggelig ramme rundt marsjen?

En marsjveteran stiller i det hele mange spørsmål og møter til start med en noe kritisk holdning.

Lørdag 5. mai var intet unntak da Langhus IL utenfor Oslo inviterte til turmarsj. Allerede ved ankomst startstedet begynte svarene på våre spørsmål å strømme inn. Hele opplegget bar preg av god planlegging og organisering.

Hyggelig måtte det være for arrangøren at deltakerantallet innfridde fullt ut. Men hvor var lokalbefolkningen? Av de vel 500 startende var nok de fleste tilreisende.

Neste år må Langhusfolket mobiliseres. Turmarsj burde være en anledning til å samle laget i et felles miljø på tvers av grupper og aktiviteter.



Vel ute i løypen kunne vi konstatere at førsteintrykket av marsjen var riktig. Bare blide deltakere som koste seg i nydelige og gode løyper. Selv værgudene var med, med sol fra en skyfri himmel.

Et meget vellykket arrangement som høstet mange lovord.

Vi har formannen i LIL's ord på at dette skal bli en årlig foreteelse.

Han ønsker hjertelig velkommen til start i 1985.



# Løypemerking

Undertegnede og begge sønnene (Jørgen og Thomas) har vært med på turmarsjer i 3 år, og har hatt mange fine turer og stunder. Jeg vil imidlertid gi en spesiell honør til Østmarka Marsjklubb som arrangør av bl. a. Høstmarsjen, for framragende avstandsmerking på den korte løypa. Skilt for hver eneste kilometer, det er det ikke mange som kan vise til. Grunnen til at jeg vil trekke frem dette, er kort og godt den ekstra

inspirasjon skiltene gir de yngste deltakere, og med dem oss voksne de går sammen med.

Jeg vil derfor oppfordre flere arrangører til å satse på best mulig oppmerking av avstander, spesielt på de korteste løypene, men også på de andre om ikke så hyppig.

Med vennlig turmarsjhilsen  
Egil Jacobsen

## «4-dagers Lillestrøm»

Norges eneste 4 dagers marsj samlet i alt 556 deltakere fra inn- og utland. For mange er Lillestrømmarsjen blitt "årets marsj". De kommer igjen år etter år.

En observant deltaker kunne denne gang ane en ny giv hos arrangøren. Målsetting synes klar — Lillestrømmarsjen skal markedsføres med sikte på å bli feriemål for flere marsjentusiaster.

Forholdene ligger vel til rette. Marsjen byr på førsteklasses etablissementer med bl.a. "3 stjerners campingplass". Løypene, som etter flere års justeringer, må betegnes som meget gode. Prisnivået var i år også meget turistvennlig.

For en førstegangsdeltaker var marsjen totalt sett et meget behagelig bekvemskap.

Lillestrøm Marsjklubb har all ære av sitt arrangement. Aldri har så få gjort så mye for å glede så mange.

Lykke til i 1985.





Lørdag 22 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 84



Søndag 23.sept. \_\_\_\_\_



STARTTID: 26KM KL.0900 1100  
10 KM KL.0900 1300

STARTSTED: TROSTERUD SKOLE

Tvetenvn. 181 Oslo 6

arrangør \_\_\_\_\_

tlf. 02- 70 53 01 → 37 77 05

TILSLUTTET: NORSK TURMARSJ FORBUND NTF.



Lang løype -ny i 83 - og meget populær  
Gratis saftstasjon i begge løyper

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



# All PR er god PR

Hvordan er det med vår PR-tjeneste?

Er det styrets ansvar å drive denne alene? Nei, sett i gang og bruk fantasien. Se på de mulighetene som finnes på arbeidsplassen. Hva med klubbavisen, plakaten, løpesedlen? Kan marsjprogram eller marsjreportasjer formidles gjennom interne TV-anlegg? Kan oppslagstavlen nyttes for informasjon om turmarsj?

Hva med lokalavisen og andre lokale blad/tidsskrifter? En ferdig utformet kort artikkel gjerne med foto, blir vanligvis mottatt med glede av lokale redaktører. Utbyggingen av lokale radio- og TV-stasjoner gir store muligheter til å få med innslag også her.

Som sagt: Bruk fantasien, grip pennen og skriv noen ord om det som skjer og det du opplever.

OIR



## **Neste nr. av Turmarsjnytt utkommer først i desember**

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 1. november. Vi gjør oppmerksom på at artikler som blir brukt i bladet står helt for den enkelte forfatters regning og behøver nødvendigvis ikke være i samsvar med forbundsstyrets syn i de forskjellige saker. Innlegg kan settes inn under merke, men redaktøren må ha navn og adresse på innsender.

**SKRIV TIL OSS!**

# Fra marsjen's verden

## Organisasjonen EURAUDAX

I den internasjonale marsjkalender (IVV) vil man finne EURAUDAX i tilknytning til enkelte marsjer. Dette betyr at marsjen også er tilsluttet en annen organisasjon med et eget medaljesystem.

Organisasjonen er av fransk opprinnelse og omfattet fra starten av bare sykling. Det første mosjonsritt ble avviklet den 3. april 1904. Initiativtakeren var Henri Desgrange, bedre kjent som grunnleggeren av Tour de France.

UNION DES AUDAX FRANCAIS ble stiftet i 1921, og har i dag disiplinene marsj, sykling, svømming og roing på programmet. Den idealistiske målsetting er som for IVV, en naturlig sportslig beskjeftigelse uten egentlige konkurransemomenter.

Organisasjonen er inndelt i seksjoner, som hver for seg ivaretar virksomheten innen den enkelte disiplin. Marsjsektoren har egen terminliste som omfatter ca. 100 marsjer.

Etter hvert har ideen med AUDAX-systemet blitt fanget opp av andre nasjoner. Belgia og Nederland har nu sammen med Frankrike dannet organisasjonen EURAUDAX. Det er mye som tyder på at andre land i sentral-Europa vil slutte seg til organisasjonen.

I sin nåværende form er EURAUDAX klart rettet mot langdistansmarsjer, hvilket fremgår av medaljesystemet:

### 1. BRONSEØRNEN omfatter

4	registrerte	25	kilometere
3	»	50	»
2	»	75	»
1	»	100	»

### 2. SØLVØRNEN omfatter

4	registrerte	100	kilometere
1	»	125	»
1	»	150	»

### 3. GULLØRNEN omfatter

5	registrerte	100	kilometere
1	»	125	»
1	»	150	»

Gjennomføres kravet til Gullørnen en gang til, oppnås tittelen "SUPER AUDAX VANDRER".

Som nevnt gjennomføres marsjene uten konkurransepreg. Deltakerene går derfor samlet gjennom hele marsjen. Forsøk på "utbrudd" medfører diskvalifikasjon. Deltakere som blir hengende etter, kan også risikere å bli tatt ut av marsjen.

I de spesielle regler som gjelder for arrangementene, er tempoet fastlagt til 2 timer pr. 10 kilometer. Dette innebærer at en 25 km gjennomføres på 5 timer, 50 km på 10 timer, 100 km på 20 timer osv. I tillegg til de standarddistanser som inngår i medaljesystemet nevnt ovenfor, arrangeres også spesielle vandringer/marsjer, f.eks. 500 km på 8 dager. Marsjhastigheten på slike turer er som for de øvrige 2 timer pr. 10 kilometer.

Opplegget og gjennomføringen av disse marsjene medfører et eget miljø som det kanskje kan være verdt å stifte nærmere bekjentskap med.



# Funksjonshemmedes deltakelse i turmarsjer

Det er utarbeidet retningslinjer for funksjonshemmede deltakelse i turmarsj.

Mye kan og bør gjøres for å leve opp til vårt "Turmarsj for alle" og vi vil her oppfordre Handicapidrettslag og andre

grupper av funksjonshemmede til å ta kontakt med marsjarrangørene og fortelle dem hva de bør gjøre med den enkelte marsj for at også funksjonshemmede kan være med.

---

## Nytt fra sekretariatet

Så er vi i full gang igjen, og kan fortelle at vi første halvår 84 innløste/eksperderte 2280 IVV-kort og alle kort som ble mottatt av oss før 23.06. nådde vi å få ut før ferien — men da vi startet opp igjen 30.07. hadde det samlet seg 430 kort. Disse er registrert og utsendt i uke 31/32.

Noen spør, og noen har vanskelig for å forstå at det kan ta lang tid før de får sine merker. Til det har vi bare å si at vi gjør så godt vi kan, og det er meget sjeldent at IVV-kort ligger hos oss over 3 uker før merkene er på vei ut. Men vi må også innrømme at det dessverre ikke er alle arrangører som er like flinje til å sende kortene inn til oss. Når vi så også kan fortelle at de fra en marsj 2. helg i juni — først kom til oss 30.07., ja så kan alle vel forstå at det ikke alltid er så enkelt for oss heller. Nå skal det i sannhet sies at langt de fleste arrangører er flinke til å sende kortene fort inn, men ovennevnte forteller også at det ikke er alle. Derfor får du ikke kortene innen 4 uker (en uke går med fra marsjen er arrangert til vi får pakken) så kunne du kanskje forhøre deg på innleveringsstedet før du ringer oss.

ADRESSER på de innsendte kort er ofte mangelfulle, og dette gjør at flere merker/diplom slett ikke når frem. Det holder f.eks. ikke å sette "4000 Stavanger" og så utelate gate/vei-navn.

SAMME FORNAVN INNEN SAMME FAMILIE har gitt mange pussige

situasjoner, vi vil oppfordre dere som da har to fornavn (selvom det ene ikke brukes) til i det minste å sette en forbokstav.

"TILOVERSBLEVNE KILOMETER" er stadig et problem. Få den arrangør som mottar ditt kort til å overføre disse kilometer til nytt kort. Når kortene først har blitt registrert herinne har vi ikke tid til å lete oss tilbake for å finne 10 eller 100 km. Det er DITT ansvar at dette er i orden før kilometerkortet sendes til oss.

VI VET at ovennevnte er gammelt nytt, og gjentakelser. Men husk det kommer nye deltakere til hver uke, og nye lesere til hvert nr. av TMN og bladet skulle gjerne gi dem den hjelp de trenger "i inn-gåings-fasen".

IVV-KORTENE I RETUR? mange spør, og vi kunne gjerne skrive en hel side om hvorfor det ikke lar seg gjøre, men nøyer oss med å si - tid og penger - og det er mange penger det her er snakk om, for tid er som kjent den største kostnad, selv portoen kommer inn som en meget stor nr. 2.

Flere har av den grunn foreslått å sette opp prisen på IVV-kortene, men NTF's prinsipp har alltid vært at alt skal være så billig som mulig. IVV-kortene har kostet kr. 15.- siden 1978, selvom innkjøp av merker har gått kraftig opp, og portoens som nevnt over har i samme periode steget 1 kr. pr. kort. Prisen på IVV-kort kan selvfølgelig ikke holdes på



kr. 15.- i evigheter, men prisen vil til enhver tid bli fastsatt ut fra det som er helt nødvendig for å klare innkjøp og administrasjon. NTF og turmarsjarrangørene ønsker at hele familien skal ha råd til å delta, og at ingen skal bli nødt til å gi opp av økonomiske grunner. **TURMARSJ FOR ALLE.**

**BRYSTMERKER.** Prisen har vi vært nødt til å justere opp til kr. 20.- for merker og kr. 35.- for bjelker. For de

som nå ikke forstår at den ene pris skal gå opp og ikke den annen, kan vi jo fortelle at bruttofortjenesten for brystmerker i 1983 var i underkant av kr. 1000.- så derfor.

**BRYSTMERKER/BJELKER** må bestilles via postgiro 390 17 33.

**HAR DU SPØRSMÅL OM TURMARSJ ELLER NOE I FORBINDELSE MED STEMPLING?** – Skriv til oss – og gjør det i dag.

**SISTE NYTT OM HELGENS MARSJER** – kan dere få hver fredag-søndag ved vår utmerkede telefonsvarer "Mathilde" som på tross av dialekten forteller om innløpne forandringer/tilføyelser til teminlisten på tlf. 02 - 70 55 36. **NTF'S NORMALE KONTORTID/ÅPNINGSTID/TELEFONTID ER:**  
Tirs. fra kl. 0830-1515 – Ons. fra kl. 1830-2200 – Tors. fra kl. 1830-2200

## **Nye medlemmer i NTF**

Følgende nye medlemmer ønskes velkommen i NTF:

**255 Spillum IL**  
Bård Kjørsvik, Boks 56, 7820 Spillum

**256 ØK Gruppen Kilen I. KFUK**  
Aud Jacobsen, 2280 Gjesåsen

**257 Lions Club Randaberg**  
Finn B.A. Olsen, Boks 76, 4071 Randaberg

**258 Oslo Gang og Turmarsjkrets**  
Bjørn Thorstensen, Rugvn. 29, Oslo 6

**259 Drøbak Frogn Turmarsj Forening**  
Egil Seim, Eikeli, 1440 Drøbak

**260 Posten IL, Lillehammer**  
Ole A. Skjønhaug, A. Sandvigsgt. 18,  
2600 Lillehammer

**Fortsatt god marsj**

**- birgith**



## emblemer kampagnemærker

Emblemer! Lad klubbens eller foreningens medlemmer bære et emblem. Det giver en god reklame og er med til at give foreningen et "ansigt" over for de mange interesserede medlemmer og i kontakt med hver dag. Vi fremstiller gerne så forskellige og til overflod.

Kampagnemærker. De klubbens fans vil glæde sig at kan se borte af deres klubber med deres klubber. Det er et godt sætningsskilt, som giver en god stemning og penge - klubbens medlemmer også som - klubberne i et kampagnemærke er også gode fra NTP.



## blazermærker stofmærker

Et stort udvalg på de fleste størrelser, og som klub- eller foreningsmærke i et af de populære stoffe eller blazermærker. Vi kan også lave nogle særlige gode kvalitetsmærker, som alle medlemmer bliver tilfredse med - send os blot en

skitse eller et aftryk af foreningens banner eller andet af foreningens og foreningens stoffe og indholdende mærke. Foreningens størrelse fra NTP.



## medailler plaquetter

Selv en lagmand vil give disse medailler og plaquetter en særlig betydning for en 1. og 2. udvælgelse og klubbens vil ikke blive stærket, når vi går gang med Deres arbejde.

Hvis De ikke selv er inde om udvælgelsen, så lad os give Dem nogle forslag.

form af tegninger, hvilket naturligvis er helt gratis for Dem. Til medaillerne leverer vi bånd, som er lavet i farver efter Deres ønske. Det vil give medaillen et personligt præg og gode ideer fra NTP.



AABOULEVARDEN 5  
DK-1960 KØBENHAVN V  
TELEFON 09 45 1 35 11 14

**ntp**  
NORD TEAM PUBLISHING

Vi leverer også standardmedaljer, klæbemærker, præmier, kuglepenn, nøgledhæng, t-shirts og meget meget andet som en forening har brug for.

## Terminlisten

# Nye marsjer/forandringer

**02.09 Osterøy Framsteg-marsj,**  
11-20 km - adr.: Bysheim UL, Ernst  
Kristensen, 5252 Hosanger.

**21.09 BSF-Runden,**  
Nattvandring i rundløype, 10-15-20-40  
km - adr.: Bjørkelangen SF, Dagfinn  
Nordby, Borgevn. 15, 1940 Bjørkel.

**06.10 Global IV,**  
ettermiddagsmarsj, 10-20 km - adr.:

**13.10 Ønsker vi spesielt velkommen til  
landets eldste turmarsj - Nordmarks-  
marsjen,** 35 km fra Stryken til Sogns-  
vann - adr.: se 258 Oslo Gangkrets.

**28.10 "Amnesty-Marsjen"**  
arrangeres over hele landet, arrangørliste  
vil være klar i begynnelsen av oktober.  
Ring NTF for nærmere informasjon.

**11.11 Postmarsjen,**  
10-20 km - adr.: Postens BIL, Ivar  
Sæterøy, Fr.stad Postkontor, 1600  
Fredrikstad.

**25.11 Barfrost-Tråkken,**  
12-24 km - adr.: Tolver'n, Jørn Markeng,  
Tretjørnvn. 38 a, 4600 Kristiansand.

### Forandringer i h.t. terminlisten

**16.09 Skotåsmarsjen,** 12-22-30 km - adr.: Skoppum IL, Hans H. Ramberg,  
Råen, 3183 Skoppum.

- - - og da "Amnesty-Marsjen" går inn på 28. oktober i forbindelse med den  
årlige TV-innsamling, flytter Goruddalsmarsjen og Fjellmarsjen til 21. okt.

**21.10 Goruddalsmarsjen,** 10-20 km - adr.: Høybråten Stovner IL, Per E.  
Nilsen, Ellingsrudvn. 6, Oslo 10.

**21.10 Fjellmarsjen,** adr. Friggjo IL, Skjalg Haaland, 4332 Friggjo.

### NORSK TURMARSJFORBUND

**Boks 147 - 1473 Skårer - Tlf. 02/70 55 36**

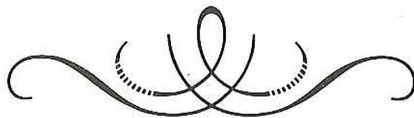
**Redaktør: Odd Ivar Ruud - Tlf. 02/49 86 76**

Turmarsjnytt utkommer 4 ganger i året. Alle medlemslag får tilsendt 5 eks gratis.

Alle interesserte kan tegne årsabonnement på bladet for kr. 15,-, fritt tilsendt.

Annonsepriser: Helse kr. 800,-. Halvside kr. 400,-.

Annonser ang. turmarsjer - kvartside kr. 150,-.







## FOREBYGG BELASTNINGSSKADER

Når du løper, jogger, ja til og med når du går, skapes det støtbølger hver gang hælen treffer bakken. Disse bølgen går gjennom kroppen. Kroppen demper dem så hurtig at ubehag og skade ofte påføres det bløte vevet rundt skjelettet, spesielt ryggraden og de nedre lemmene. Ofte forsinkes helbredelsen etter en skade, og knokkelleddene, for eksempel kneet og hoften degenererer hurtigere.

### • HVA ER SORBOTHANE?

Sorbothane er et visko-elastisk stoff – en enestående polyreiansammensetning som oppfører seg og kjennes som menneskevev.

### • HVA ER SÅ SPESIELT MED SORBOTHANE?

Først og fremst dets evne til å fange opp stotenergi, for eksempel energien som skapes fra tofotslagene når man løper eller går.

### • HVORFOR ER DET SÅ VIKTIG Å ABSORBERE DENNE ENERGIEN?

Denne energien er hovedårsaken til en stor del av muskel- og skjelettskadene som for eksempel betennelse i akillesenen, betennelse i lutsålets bindevevshinne, enkelte smerter i kne, holte og nedre del av ryggen, osv.

### • HVOR MYE STOTENERGI KAN SORBOTHANE ABSORBERE?

Forskningslaboratoriene til Nike har offentliggjort en vitenskapelig rapport som viser at Sorbothane i en dynamisk belastningsforskyvningslest kan absorbere mer enn 94 % av energien.

### • HVA GJØR SORBOTHANE MER EFFEKTIVT ENN ANDRE STOFFER?

Fordi Sorbothane er et visko-elastisk stoff kan det kontrollere energiens dempningsgrad. Det blir gradvis stivere etter hvert som trykket øker. Dette skjer hurtig nok til å ta av for neste stot samtidig som sålen fjerner tilbake tilstrekkelig sakte til at den ikke utøver noe særlig moltrykk når foten står an mot bakken.

### • VIL SORBOTHANE TIL SLUTT BLI SAMMENPRESSET ELLER «BUNNE» SLIK SOM ANDRE STOFFER?

Pågående studier som utføres ved University of Akron viser at etter mer enn to millioner sammenpressinger har det ikke vært noen betydelige endringer i stoffets fysiske egenskaper.

ALT DETTE HØRES INTERESSANT UT. MEN VIL SORBOTHANE HJELPE MEG?

Ja, så absolutt, det vil redusere smertene fra tofotslagene, forebygge mulighetene for belastningsskader, samt redusere behandlingstiden etter en eventuell skade.

HVORDAN SELGES SORBOTHANE?

Som latseng, hæl såle og hælinnlegg.

TIL 047-12 689 anviser nærmeste forhandler.



# VISCO Sport

importør: John Nordbø AS - 5501 Haugesund

# Medaljer til alle...

Til sportsstævner, mesterskaber  
eller marcher.

Medaljen udføres i forgyldt, forsol-  
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

