



NTFs Turmarsj-nytt

NR. 1

ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND

Årgang 8



VINTERSERIEN SNART I MÅL

Mars 1986

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



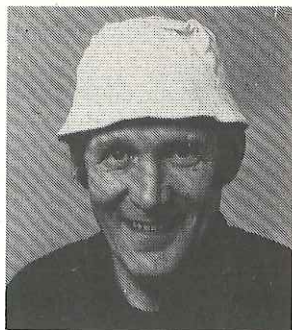
VI HAR ERFARINGENE OG PRODUKTENE
– DU HAR BEHOVET

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



Vi har et verktøy mange organisasjoner misunner oss: Det internasjonale folkesportsmerket. Samlingen om de tre bokstavene IVV med felles internasjonale idéer og retningslinjer for gjennomføringen av folkesportarrangementer, har vist seg å være en gangbar vei i arbeide for fremme av mosjonsidretten. Et klart bevis for dette er det faktum at antallet tilsluttende foreninger og arrangementer stadig øker — ikke bare i Norge, men faktisk over hele verden. Vi opplever dessverre en liten nedgang i deltakerantallet her hjemme. Dette var ventet, men det er ikke dermed sagt at det aksepteres. Nedgangen skyldes mange forhold. Jeg skal ikke i denne spalte gi meg inn på noen inngående analyse av dette. Jeg vil imidlertid slå fast at våre tilbud generelt er gode nok, men måten vi *gjør* tingene på kan det stilles mange spørsmål ved. Jeg vil igjen rette søkelyset mot markedsføringen av våre arrangementer. Rett nok er mange svært flinke på dette området, hvilket de også får betalt for, men mange regner jobben som gjort når marsjen står i terminlisten. Vi har mye å lære av arrangørene av andre mosjonsaktiviteter. At deltakelsen i disse arrangementene går tilbake, skyldes ikke markedsføringen. Den er som regel profesjonelt gjennomført.

Der dette arbeidet tas alvorlig, gir det stor oppslutning også fra lokalbefolkningen. Det er derfor på dette området vi må konsentrere vår innsats i fremtiden. Manglende kjennskap til markedsføring kan aksepteres. Manglende vilje kan derimot ikke unnskyldes, med mindre man ønsker ris til egen bak.

Jeg har tro på at vi i fellesskap skal lykkes i å snu «bølgen».

Med turmarsjhilsen
Odd Ivar Ruud.

En debutants erfaring etter en 100 km Euraudax-marsj

Av Jan Yngve Jørgensen
Tønsberg

Hva er bedre enn å kombinere feriedagene med en turmarsj? Da sesongen i Norge var slutt og korte marsjer under 40 km ikke er interessante nok, fant jeg ut at eneste alternativ ble en EURAUDAX-marsj i HOOGVLIET, Nederland. Distansen var 100 km, en lengde som jeg er blitt vant til å gå, selv om jeg måtte la trekkhunden bli igjen hjemme. Så det ble ingen gratis hjelp til å dra mine 95 kg rundt. Jeg dro nedover i bil og med 65 år gamle mor som reservesjåfør, som skulle frakte hjem vraket av sin sårbente, gale sønn. For normale folk går ikke turmarsjer.

Etter diverse brev og sjekking med kart fant jeg fram til startplassen i Hoogvliet, et sted utenfor Rotterdam. Etter innmelding, studering av rastepunktene og psykisk nedtelling til kampen mot hollenderne. En eneste nordmann til å forsvare Norges ære, trodde jeg, til noen klappet meg på skulderen og sa: «ER DU HER?». Stemmen tilhørte ODD IVAR (formann NTF), og han var i følge med 5 andre norske. Dermed ble det et sterkt innslag av norske på denne turen.

Blant de 109 som gikk marsjen var det innslag fra Tyskland, England, Frankrike, Danmark, samt Holland. Et internasjonalt miljø med andre ord. EURAUDAX er en egen form for turmarsj, der alle

går i samlet tropp hele veien, med to førere foran og en bak. De som blir hengende etter med 15 minutter vil bli tatt ut av marsjen, het det i innbydelsen. Gå-tempoet var lagt opp på 6 km pr. time og med pauser: 5 km pr. time. Meget lavt og bedagelig tempo etter min forhåndsmening. I norske konkurranser raser jeg ut i høyt tempo og kommer skakkjørt inn til mål. EURAUDAX holder alle samlet og de raske får holde litt igjen og de trege skynde seg noe.

Turen startet på lørdag ettermiddag, og gikk på asfalt og brostensveier hele tiden. Terrenget var flatt og med tidlig mørke gikk alle og så på de fjerne lysene fra tettstedene og petroleumsanleggene ved Maas-kanalen. Savnet av ganglys var det eneste minus ved turmarsjen, da jeg gjerne ville ha sett noe av landet. Tempoet var behagelig ut fra start og førerne sjekket til stadighet passeringspunktene med sin private liste, slik at tempoet var som stipulert. Vi var bare 1 minutt foran skjemaet etter 16 km, da vi vandret inn på et vertshus til vår første hovedpause. Det var vekselvis rast på 3 minutter og pauser på 20 minutter for hver 8 kilometer, samt en hovedpause på 1 time midtveis. Vi fikk da suppe, wienerschnittsel og pudding, velsmakende måltid. Men sen servering gjorde bytting av sko og tøy noe masete før

turen gikk videre. På vertshus-stoppene, måtte vi kjøpe maten. Det gikk mest på grønnsaksuppe og øl. Ved de små raste-stoppene holdt arrangørene oss med frukt og forskjellig å drikke.

Siden alle måtte gå i følge, fant deltakerne sine naturlige plasser i rekken. Tempoet var lavt for meg, slik at jeg fant ut at beste plassen var ved siden av førerne, da slapp jeg å tenke på steg-lengden og mannen foran meg, som jeg måtte gjøre de gangene jeg var midt i feltet. 100 km krever utholdenhet og med EURAUDAX-systemet sparer alle deltakerne på kreftene i begynnelsen, krefter som de fleste trenger på slutten. Personlig fikk jeg vondt i korsryggen ved 70 km, men med en hånd på ryggen en times tid kurerte de smertene. Avstandene mellom pausene på slutten var noe lange (9 km), gikk og ventet på pause. Hjemme ville jeg ha satt meg ned og tatt 5 minutter rast hver 6 km, men nå var det bare å gå, for teten ville jeg ikke miste. Jeg tror alle deltakerne fullførte, slik det er meningen med EURAUDAX.

Alle gikk samlet i mål etter 20 timer marsj, nær sagt helt etter skjema. Det var sagt at deltakerne skulle kunne gå fritt inn til mål fra den siste rasteplassen, men det ble ikke tillatt, så det var en tropp helt inn. I mål ble det vanlige maset med utdeling av medaljer og diplomer, IVV-stempling og souvenir-kjøp. Siden tok de fleste seg en velfortjent dusj, før vi dro hjem til vårt. Turmarsjkontingenten var på ca. 110 kroner og noen kroner til gikk det under marsjen, så marsjen var rimelig med tanke på det en fikk for pengene. Det

servicemessige virket fint hele veien. Bagasjen fulgte med, og ekstra sikkerhet var det hele veien med ledere og sanitetsbil. Ingen store klikker arrangementsmessig. Kan anbefales selv om jeg ikke har noen sammenlikning med andre EURAUDAX-marsjer.

Opplegget virker meget fornuftig på de lange distansene (distanse lenger enn 60 km). Jeg tror norske arrangører bør tenke mer på å velge et slikt opplegg framfor å bruke faste matstasjoner som holdes åpne beregnet etter marsjtid 7-14 minutter pr. km. Arrangørene sparer på bruken av mannskap på matstasjonene. 8-10 stk. klarer hele turmarsjen arrangementsmessig. Deltakerne får økt sikkerhet ved å være samlet, større samhold og turmarsjglede. Vi slipper den tiltagende tendensen til løp/jogging under våre turmarsjer. Selv om vi gjør bruk av Euraudax i Norge, behøver vi ikke følge prinsippet helt og fullt. Vi kan velge noe større utgangsfart, og lavere fart på slutten, men slik at totaltiden fortsatt blir regnet etter 5 km pr. time. 100 km = 20 timer. Jeg tror noen turmarsjvandrere vil ha personlige vansker med å akseptere regulering av det frie marsjtempoet, men jeg håper og tror det vil kunne brukes i Norge og at alle langdistanse-vandrere kan gå inn for et slikt system.

Jeg hadde noen forestillinger mot hele opplegget, men etter min første EURAUDAX har jeg revidert meg på noen punkter, og mener vi kan bruke opplegget på de lange distansene med visse justeringer. Marsjen i HOOGVLIET

Forts. side 7

TILBAKEBLIKK

Når jeg blir personlig utfordret til å skrive noen ord i Turmarsjnytt, så nytter det vel ikke å lure seg unna lenger.

Mine marsjopplevelser har etter hvert blitt mange, for jeg er en av dem som reiser land og strand rundt for å få med mest mulig. Det er vanskelig å skildre noen enkelt marsj, for jeg bruker ikke dagbok. Jeg er heller ikke så opptatt av gode og dårlige arrangementer, men husker best det sosiale ved å treffe kjente og kjære igjen til ny dyst.

I Rogaland starter vi allerede i begynnelsen av mars og fortsetter til sent på høsten. For å trene til langmarsjene på vårparten, tar vi turer over til Danmark i påskehelgen. I år var jeg med Drivdal & Co til Mölln i Tyskland og gikk en rundvandring før vi fortsatte til Danmark. Det var en kjempetin rundvandring som kan anbefales som sommerferie.

Min sommerferie gikk for 3. gang på rad til Hærvejsvandringen i Danmark og til «de Vierdaagse» i Nederland. Begge disse er et kapittel for seg som en sent kan

glemme, men jeg savner «Vestlandsgjengen» i Danmark. I Nederland var det også lite nordmenn i år, men flere blir det nok neste år (-86) siden det er jubileum.

Høsten hadde også sitt å tilby. Jeg vil spesielt nevne Ullensakeraturen. Jeg reiste sammen med en fra Sandnes og to fra Kristiansand. Vi leide en campinghytte ved Hersjøen og hadde en uforglemmelig tur med mye moro både i løypa og hjemme på hytta.

Jeg var også med på Nittedal- og Glommamarsjen med venner fra Kristiansand. Der fikk vi fire overnatte på en skole i Nittedal, og vi hadde det kjempefint. En spesiell takk til Britt som ordnet dette for oss.

Hvilke marsjer jeg har likt best i løpet av året? Nesten alle. Hvilke jeg har likt minst? De som ikke var der! GRR!!

Frømtidsdrømmer: Marsj på Ekkofisk, Bjørnevatn, Isle of Wight, Jerusalem og mange andre steder.

Takk til dere alle for et fint marsjår. Til arrangørene vil jeg si: La oss starte kampen om å lage det beste arrangementet!

Hilsen Anna Måge.

HÅ-MARSJEN

Søndag 23. mars. Start fra Varhaug Idrettshall
fra kl. 09.00 til kl. 12.00.

2 løyper som mellom anna går på den gamle
«KONGEVEIEN»

Arr.: **Varhaug Idrettslag**



En uforglemmelig aksjonsmarsj



Dette hendte for 2 år siden da jeg bodde i Porsgrunn.

Hendelsen er så fin for den handler om å tenke på våre medmennesker. Vi var en gjeng på 8 jenter som lenge hadde planlagt å gå Aksjonsmarsjen, men at den skulle bli så morsom hadde ingen av oss ventet. En av oss var så uheldig å vrikke foten noen dager før. Dette resulterte i at hun måtte hoppe rundt med krykker. Og det ville dermed bli for hardt for henne å gå en marsj på 10 km. Vi andre syntes at dette var veldig leit, så vi fikk derfor ordnet med en sovepose og en melkekjerre vi fikk

låne for anledningen. Hun satt i kjerra og riktig kosa seg, mens vi andre måtte skifte på å dra henne. Opp bakkene måtte vi alle være med og dra. Ved rastestasjonen satt vi lenge og kosa oss i det fine været. Da vi kom forbi en bensinstasjon, måtte vi inn og låne en sykkelpumpe. Kjerra trengte litt luft.

De andre som gikk marsjen, likte visst «innslaget» vårt, for de hilste og smilte til oss og kom med koselege bemerkninger. Slik fikk også hun være med å støtte en god sak.

Marsjhilsen Sissel fra Sandnes.

Forts. fra side 5

ga mersmak og jeg har lyst på å gå en 150 km i HOLLAND, april 86, som blir arrangert av de samme bak arrangementet i Hoogvliet. Vi

i Norge har kun 120 km som den lengste distansen.

HVEM GÅR INN FOR BERGEN/OSLO?

«Miljøtips»

Et innlegg fra redaktøren i KMF-posten, gjengitt på side 25, er utgangspunktet for vårt «tips».

Klubben, eller foreningen er nerven i vår organisasjon. Det er her miljøet skapes og videreføres til de «utenforstående». En klubbavis vil være et viktig redskap for utvikling av kontakt og fellesskap innad i organisasjonen. Avisen vil samtidig kunne nyttes til å gi omverdenen et innblikk i folkesportens mangfoldighet og gleder.

Det avhenger imidlertid mye av medlemmenes vilje til å bidra med stoff. En klubbavis bør ikke bare bli et organ for å referere terminlister og marsjprogram. Få meninger og erfaringer frem. Glem ikke gleden i det skrevne ord. La klubbavisen bli til nytte og glede for alle.

Grip pennen og sett i gang.



**EN TURMARSJER HOLDER
NATUREN REN**

**TA MED DEG GODE MINNER
FRA MARSJEN
— MEN HUSK OGSÅ AVFALLET**

STOREBRAND  NORDEN

støtter

NORSK TURMARSJ FORBUND

Velkommen til en aktiv Turmarsjhelg

LØRDAG 2. MAI

Langhusmarsjen

Start fra: Langhus Idrettsplass
Fra kl. 08.00-11.00
Distanse: 11 og 23 km
Arr.: Langhus IL



LØRDAG 2. MAI

FM-marsjen

Start fra: VM-huset Holmenkollen.
Fra kl. 15.00-16.00 for 20 km,
kl. 15.00-17.00 for 10 km.
Arr.: FN-befalets Landsforening.



SØNDAG 3. MAI

Vårmarsjen

Start fra: Rødtvet skole,
Sandåsvn. 1, Oslo 9.
Fra kl. 09.00-11.00 for 26 km
og kl. 09.00-13.00 for 10 km..

Arr.: Østmarka Marsjklubb

3 MARSJER I FINE OMGIVELSER

Bli med ...

Det går alltid en turmarsj

Fra marsjen's verden

Hva koster det?

Startkontingenten varierer fra land til land. En oversikt ved årsskiftet viser følgende veiledende beløp:

	IVV-stempel	Medalje	Etteranmeld.
Norge	5,- Nkr	20-25,-	—
Danmark	5,- Dkr	30,-	—
Sverige	5,- Skr	20-35,-	5,-
Tyskland	2,- Dm	6,50	2,-
Frankrike	8,- Fr	23,-	5,-
Sveits	2,50 Sfr	12,-	2,-
Italia	—	1.500-3.000 Lire	—
Syd-Tyrol	1.500 Lire	4.000	1.000
Luxembourg	30,- Bfr	120,-	—
Belgia	20,- Bfr	150-200,-	30,-
USA	1,5 \$	4,-	1,-
England	0,50 £	3,-	0,50
Nederland	1,50 Fl	3,50-10,-	2,-
Østerrike	15 Sh	45	15

Hvor i Tyskland?

18. u. 19.5. **W Heimbach (RP)** Natur- u. Wanderverein,
18. mit AW Willi Schäfer, Heckweg 5, 6589 Berg-Langenbach.
Telefon 06789/407.

Forbundsrepublikken Tyskland ligger gunstig til i sentrum av Europa. Hvis man trekker en radius på 1.000 km fra Forbundsrepublikkens hovedstad Bonn, ville nesten alle Europas tettsteder være med.

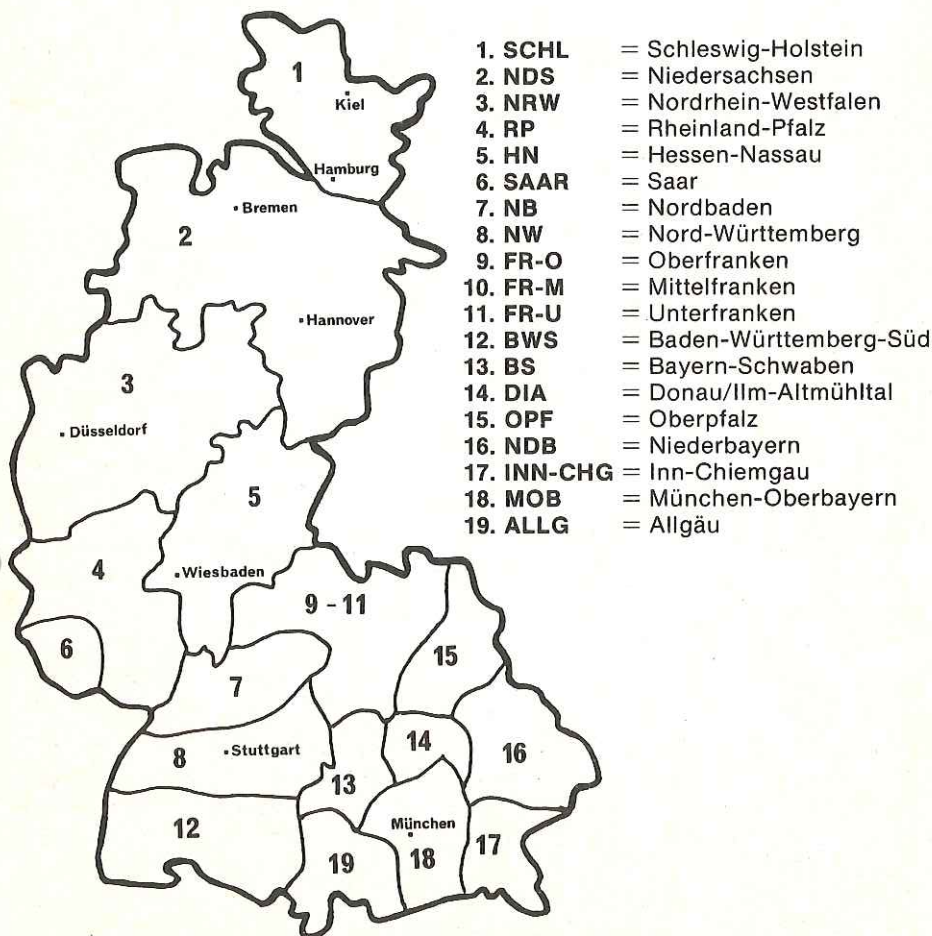
Den geografiske strukturen kan man sammenligne med et skrått tak. Landskapet stiger fra nord til syd over en strekning på rundt 900 km — fra kysten ved Nord- og Østersjøen over skogrike middelshøye fjell til de nesten tretusen høye Alpene. Tyskland hører med til Vestens eldste kulturland og den mest moderne industrinasjon i verden. Dette tilsammen, en mektig fortid og en pulserende nutid, gjør Tyskland til noe spesielt.

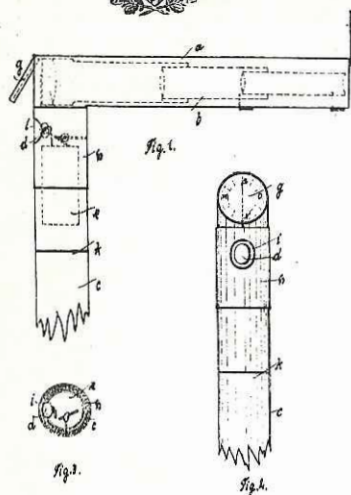
Uendelig varierende lik de tyske landskapene er også turistattraksjonene. De mest berømte reisemål er kystene ved Nordsjøen og Østersjøen, Rhinen og Mosel, fjellene i midt-Tyskland, Alpene og de bayerske innsjøene.

Det er overraskende hvor mange andre ting det er å se: Drømmende småbyer, idylliske områder, stolte borger, ærverdige domkirker, romantiske skoger, herlige turområder, sport- og fritidsentre, trolldomsaktig ensomhet og enda mer.

En rikholdig terminliste tilbys marsjentiaster fra hele verden. Problemet er imidlertid hvordan skal man finne frem til de forskjellige startsteder.

Nedenforstående kartskisse vil forhåpentlig være til hjelp.





Det er en kjent sak at folk har gått i generasjoner. Denne gåing har resultert i en god del tankevirk-somhet — også omkring fenome-net gåing. Det er naturlig at man har forsøkt å gjøre gåingen så behagelig som mulig, og i den forbindelse har kloke hjerner ønsket ut forskjellige hjelpemid-ler. I de kommende numre av Tur-marsj-nytt vil vi ta for oss en del av de oppfinnelser som er regist-rert som norske patenter, men

som dessverre ser ut til å ha gått i glemmeboken. Vi håper noen av våre lesere vil ha glede av atter å ta hjelpemidlene i bruk.

Først ut er magistratsassistent Waldemar Witzke fra Woldenberg i Tyskland som i 1910 tok ut norsk patent på «Spaserstokk med elekt-risk glødelampe, kikkert og kom-pass». Med dagens merking av enkelte løyper skulle vi tro dette skulle være en meget anvendelig innretning. På figuren vil man se stokkhåndtaket fra siden på fig. 1, sett bakfra på fig. 2 og et tverrsnitt på fig. 3. En spaserstokk er forsynt med et rettvinklet metallrør i hvis ene gren (a) er innføyet en kikkert (b) av passende størrelse som ved hjelp av oppklappelige styrestifter kan innstilles i ønskelig retning eller høyde. I metallrørets annen ende (c) er anbragt en glødelampe (d) med tilhørende element. Rørgrenen (a) blir på sin ene ende avluttet ved en dreielig plate (f) og ved sin andre ende lukket ved en med kompass forsynt plate (g). Metallringen (h) kan dreies slik at lampen tennes og slukkes. Vi gleder oss meget til å se denne type spaserstokk tatt i bruk i løpet av 86-sesongen og venter spent på om NTF vil ta den opp i sitt utstyrssortement.

frø

NORSK TURMARSJ FORBUND

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 20,-. fritt tilsendt.

Annonsepriser: Helseid kr 1.000,-. Halvsid kr 550,-.

Annonser ang. turmarsjer - kvartside kr 200,-.

T-SHIRTS m/TRYKK

Max. 3 farger
65% bomull — 35% polyester

PRISER (CIF.)

100 : Kr 19,00
100-1.000: Kr 17,00

1.000- 3.000: Kr 15,00
1.000-10.000: Kr 14,00

Henv.: Yngvar Askvik
1927 Rånåsfoss
Tlf. 06-90 51 22

Husk våre marsjer!

TOLVER'N - BARFROSTTRÅKKEN

Lørdag 9. august

Søndag 30. november

NB. 120 km går i 1987 for siste gang.

I år har vi buss til:

NIJMEGEN i juli
ROMANSHORN i september

Bli med

Nærmere opplysninger:
Roald Drivdal, Kongsgård allé 48, 4600 KRISTIANSAND
Tlf. 042-92 500 a/91 495 p

Vi ser på joggesko:



Føttene våre — ta godt vare på dem — bruk riktig fottøy

«Sko for løpere» er et hefte utgitt av Norges idrettsforbund (emnehefte nr. 28 a), som gir nyttige opplysninger til alle som driver en eller annen form for idrett eller friluftsliv der vi er avhengig av å ha sko på bena.

Heftet er utarbeidet av Narve Lønseth og Halldor Skard.

Turmarsj-nytt vil i tiden fremover gjengi utdrag av heftet med sikte på hvilke forhold som bør være avgjørende for valg av sko. Det er i denne sammenheng vesentlig å være klar over at dårlig fottøy i tillegg til fotplager, også kan medføre problemer med akillessener, legger, knær, hofter og rygg.

Generelt om fotens anatomi

De 26 knoklene og 33 leddene i foten er bundet sammen med 214 leddbånd og 38 sener og muskler. Slik oppstår det et uhyre elastisk organ som er skikket til å bære kroppsvekten i alle stillinger kroppen inntar (med en fot eller begge føtter i kontakt med underlaget).

Det er tre typer knokler i foten. De sterke kompakte knoklene i fotrota, like nedenfor ankelen, er føyd slik sammen at foten kan beveges i mange retninger. Knoklene i mellomfoten danner skjelettet i to elastiske buer. Den største buen går på langs mellom fotrota og knoklene i tærne (se fig. 2 b). Den andre buen går mellom fotballene ved stortåa og lilletåa (se fig. 2 a). Avtrykket av en normal fot viser at buen som går på langs bare berører underlaget i utkanten av foten. Men buen kan fra naturens side være temmelig lav uten at det skader fotens normale funksjon. Småbarn har gjerne plattfot. Så blir buen gradvis høyere etter hvert som leddbånd, sener og muskler styrkes ved bruk. Det er av stor betydning at barneskotøy har riktig form, slik at denne utviklingen ikke hemmes.

Hos voksne vil det oppstå plager når foten blir utsatt for særlig stor belastning. Dette kan skje på grunn av overvekt, dårlig holdning, trøtthet eller uhensiktsmessig skotøy. Det siste kan hindre foten i å forandre stilling når kroppsvekten forskyves.

Galt skotøy kan også føre til andre former for fotplager, f. eks. liktorner, ilker og nedgrodde negler. (Fotlidelser er naturligvis ikke

alltid selvforskyldte. De kan også være medfødte.)

(Medregnet de to senebeina (se fig. 1 a) består foten av 28 knokler.)

1. Tåbein
2. Mellomfotsbein
3. De tre kileformede bein
4. Terningbeinet
5. Båtbeinet
6. Rullebeinet
7. Hælbeinet
8. Senebein (2)

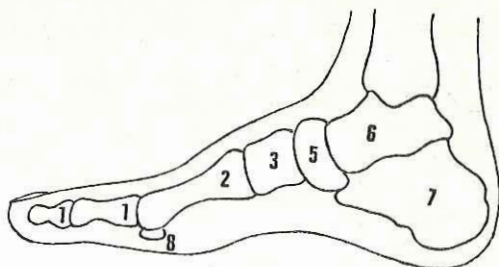


Fig. 1 a (modifisert etter Hartung).

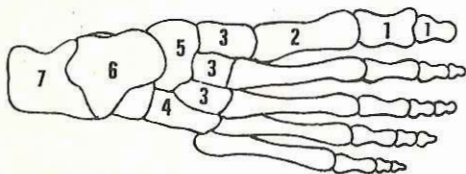


Fig. 1 b (modifisert etter Hartung).



Fig. 2 a. Fotens tverrbue
(modifisert etter Hartung).

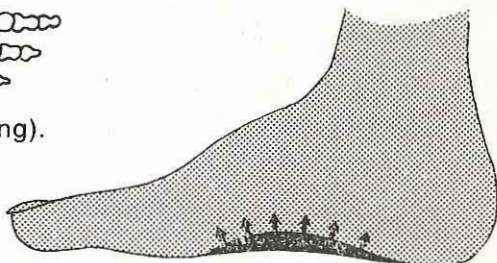


Fig. 2 b. Fotens lengdebue
(modifisert etter Hartung).

TURMARSJDELTAKEREN'S MARSJBOK

FRA INNHOLD:

Stell av føtter - Litt om skotøy - Behandling/forebyggelse av marsjskader.
Eget «IVV-kort kartotek» for DELTAKERKORT og KILOMETERKORT.
«Privat kilometer-teller» og «MARSJ-DAGBOK». — Pris kr 10,-.

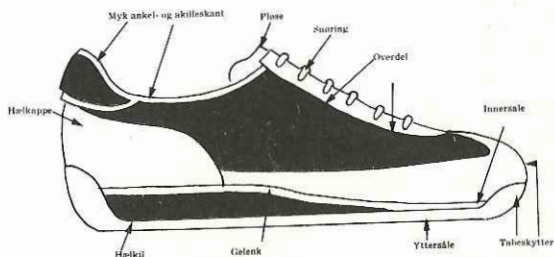
Generelt om oppbygningen av treningssko, og hvilke krav en bør stille til treningssko

Hvilke krav en bør stille til treningssko avhenger av en rekke forhold. Det er store individuelle variasjoner i føttenes utforming og funksjonsdyktighet. Derfor er det ikke mulig å gi helt utførlige råd til alle brukere. Vi må nøye oss med å peke på det aller viktigste, og kan ikke gå for mye inn på spesielltilfeller. En bør kontakte fotspesialist/lege dersom en har store plager med føttene og problemer av mer spesiell karakter.

Følgende generelle krav bør stilles til treningssko (joggesko):

1. God støtte for den langsgående fotbue
2. Faste stødige hælklapper
3. Snøring som gir individuell tilpassing og støtte
4. Foret bred pløse
5. Tilstrekkelig plass for tærne i bredden og høyden. Riktig formet lest
6. Oppbygd bred hæl
7. Fleksibel såle
8. Myk skokant ved ankel og akillesene
9. Støtdempende såle
10. Overdel laget av mykt holdbart materiale

Fig. 3. Navn på de forskjellige delene av sko.



Støtte for lengdebuen

God støtte for den langsgående fotbue kan være av stor betydning, særlig for de som er plattfot. Hvordan denne støtten bør være, og hvor den skal sitte i sko, kan variere fra individ til individ.

Gelenken er den delen av sko som danner overgangen mellom hælen og tåballpartiet. Gelenken har til oppgave å holde oppe fotens naturlige krumninger. Den bør være stiv nok til å gi riktig trykkoverføring fram til stortå- og lilletåballen. Kroppsvekten er av betydning for hvor stiv gelenken bør være. Barn trenger ikke så stiv gelenk som voksne.

I enkelte treningssko finner en «støtter» for den langsgående

fotbuen som ikke gjør nytte for seg. Det kan f. eks. være en liten myk plastbit som ofte virker tilfeldig plassert.

Til overmål har jeg også sett «støtter» som er plassert på forskjellige steder i hver sko av samme par. Som regel har disse «støttene» meget liten betydning. Dessuten er de ofte lite solide og blir snart deformert ved bruk. En kan føle at «støtten» er der, men de gjør ikke god nok nytte for seg.

Ifølge en amerikansk fotspesialist (Steven I. Subotnick) har kinegrafisk analyse vist at de fleste tilfeller er fotbuestøtter av skumplast ikke støtter i det hele tatt. De gir ingen økt biomekanisk kontroll under løp.

Det er umulig å lage støtter i sko som er riktige for alle løpere. Individuelle forskjeller gjør at mange løpere vil føle at de støttene som finnes i skoene fra fabrikken, er ukomfortable. En del løpere vil få mer problemer enn komfort og nytte.

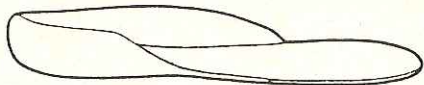
Dersom en har normal fotbue, kan en fjerne de skumplastbitene som finnes i enkelte sko. Når ikke bitene har noen klar nyttefunksjon, fortjener de ikke plassen i skoene, selv om det dessverre er mulig at de øker salget.

Overlege Jan A. Pahle (spesialist i ortopedisk kirurgi, Oslo Sanitetsforenings Reumatismesykehus) hevder at de færreste plattfotter egentlig trenger innleggssåler. Under behandlingen av plattfoten starter en med korrekt fottøy, og de aller fleste vil klare seg med dette selv om de sliter fottøyet raskere enn andre. Først i mer alvorlige tilfeller er innleggssåler nødvendig, slike såler har best virkning i forbindelse med korrekt fottøy.

Har en større problemer, bør en få spesiallaget såler fra ortopedisk skomaker.

Fotstøtten bør være forholdsvis stiv, gjerne med en myk overflate. I dag er mange løpssko utstyrt med et spesialinnlegg (såle). Et slikt innlegg vil gi økt stabilitet til foten i skoene. Er fundamentet i skoene temmelig fast og lite ettergivelig vil et slikt innlegg i tillegg gi en viss støtte samtidig som det føles behagelig å løpe/lande på. Er gelenkstøtten for hard kan det lett føre til smerter i fotsålen (buen). Hud og underhud er i dette området ikke beregnet til å tåle større trykk- eller trekkpåvirkninger.

Et innlegg som nevnt, vil også etter en tid forme seg etter foten. Vi får gjerne en liten grop til stortåa og begge tåballene. Dette kan bl. a. være en fordel i landings- og avviklingsfasen slik at foten ikke sklir for mye i skoene. Noen innlegg har en frotté overside som etter en tids bruk, pga. fuktighet, blir stivt og ubehagelig mot foten, noe som lett fører til blemmer under fotsålen. De beste innleggene



Løst innlegg som med fordel kan brukes.

har en Spenco eller et liknende materiale i overdelen på sålen. Friksjonen mot huden blir minimal slik at det faktisk, etter egen erfaring, går an å løpe barbeint i skoene uten å få blemmer på foten.

At innleggene er løse i skoene er en fordel da de kan tas ut når skoene skal tørkes. Dette er også en stor fordel for de som har egne innleggssåler.

Når innleggene blir tilstrekkelig deformert (nedslitt) er det mulig å erstatte disse med nye.

Skoen skal ikke være lett å vri og bøye mellom hælpartiet og fotballen. Snu skoens sål i været. Hold hælen fast med venstre hånd. Vri så med høyre hånd. Er fotbuestøtten relativt stiv, holder partiet mellom hælen og fotballen seg forholdsvis rolig. Dette er spesielt viktig å merke seg hvis du løper mye i terrenget.

Gelenken sørger altså for å holde fotens naturlige krumning oppe. For en fot med normal bue kan en kalle dette for en «beredskapsstøtte» eller «pass-på-støtte».

Er fotbuestøtten for myk, er det lett å trå foten flat. Plattfot kan bl. a. komme av dette.

Ved langvarig stående stilling, f. eks. ved stående arbeid, er det spesielt viktig med en fast og uettergivelig støtte (gelenk). Ved langdistanseløping på relativt hardt underlag er det særlig viktig med god støtte i skoene.

Fotbuen kan også støttes på andre måter foruten dem jeg har nevnt.

En kan f. eks. nytte selvklebende filt til oppbygging i skoene. En kan også benytte tape og få støtte for lengdebuen på denne måten. Hvordan dette gjøres kan du lese om i heftet: «Taping av idrettskader», som fåes kjøpt hos Norges Idrettsforbund.

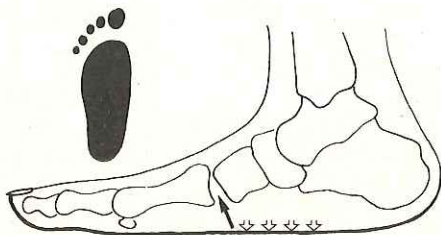
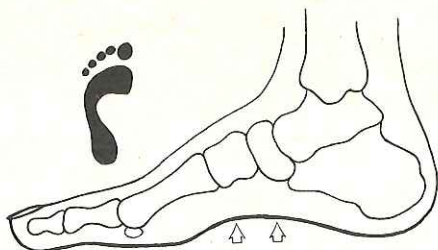


Fig. 5. Plattfot (modifisert etter Hartung).

Knoklene kommer i feil stilling (se stor pil). Den langsgående fotbue er presset ned. Sammenlign med fig. 6.



Hensiktsmessig lengdebue.

Fig. 6. En hensiktsmessig fot (modifisert etter Hartung).
Sammenlign med fotavtrykket på fig. 5.

Støtte av hælkipper

Hælkipper har også en viktig støttefunksjon, men må ikke betraktes isolert. Det «griper» hælkipper nær sagt tar omkring hælen, er av avgjørende betydning for stabiliteten sammen med andre støttefunksjoner i skoene.

Hælkipper skal bl. a. stabilisere hælen slik at en ikke «trækker ut». Sammen med stiv gelenk vil hælkipper kunne gi sidestabilitet, men forutsetningen for dette er bl. a. at hælen ikke er altfor høy og smal. Det er også andre faktorer som avgjør sidestabiliteten i skoene. Dette skal jeg komme tilbake til.

Sammen med hensiktsmessig snøring, hindrer bl. a. hælkipper at foten glir fram i skoene. Framover bør hælkipper gå godt ut på sidene av hælen. Jeg anser det som en fordel at hælkipper er ekstra forlenget på medialsiden. Her bør den også være ekstra forsterket. Dette på bakgrunn av at en rekke løpere trækker hælpartiet skjeivt, innover. Ideelt sett burde også hælkipper være noe lavere på lateralsiden, da dennes malleol (ankelknoke) sitter noe lavere enn den mediale. Har hælkipper skarpe kanter på øvre del vil det fort føre til irritasjoner av knoken.

Hælkipper bør ikke være så stiv at en får gnagsår. Den bør være litt elastisk, slik at den kan gi noe etter ved trykk, men uten at den mister sin støttefunksjon.

Ikke alle har samme bredde på hælen. Det må utformingen ta hensyn til. Det skal heller ikke være utpregede kanter eller sømmer inne i hælkipper. Det gjelder å unngå irritasjon som kan føre til gnagsår. Det er en rekke forholdsregler en bør ta om en skal unngå dette. Selvsagt må skoene for øvrig være veltilpasset, og strømper og sokker må være hensiktsmessige. Dessuten er det viktig å ha reine føtter.

Mange sko har i dag en type stoff innvendig i hæl kappa som det etter en tids bruk blir slitt hull på. Dette kan føre til at strømpene blir raskere nedslitt på hælen, samtidig som faren for gnagsår øker. Som nevnt er det individuelle variasjoner når det gjelder hælene til løpere. Noen har mer eller mindre rett eller rund hæl. Har en f. eks. en forholdsvis rett hæl, kan en få problemer med sko som har for rund hæl. Det er viktig at det er tilstrekkelig avstand (høyde) fra sålen innvendig til hæl kappas øvre del slik at skoen ikke «kipper», men sitter fast og godt rundt hælen.

En kan finne større eller mindre utvekster på hælbeina til løpere. Da Achillesenen er festet til hælbeinet, kan mye løping, særlig i løpet av vekstårene, føre til at det danner seg et tykkere parti på hælen. Konstant trykk og friksjon kan også gjøre hælen tykkere. Skader der Achillesenen fester seg til hælbeinet er ikke uvanlige, og kan bl. a. oppstå om en bruker skotøy med gal form på hælen.

Snøringen

Det hjelper lite med gode hæl kapper hvis skoene ikke har hensiktsmessig snøring. Snøringen sørger for at skoen holdes på plass i hælpartiet. Hvor langt snøringen skal gå ned og fram på skoen, kan variere. Når vi snører skoen igjen og snøringen går langt fram, kan forfotpartiet bli for sammenklemt.

Dette kan føre til flere slags plager, f. eks. blemmer på tærne. Hvis snøringen er kort (f. eks. 4-5 hull til lissene på hver side), vil en ved hjelp av dette hindre at forfotpartiet blir presert unødige sammen. Men forutsetningen for dette er at skoen ikke er for smal foran.

En annen viktig ting er at en på denne måten får strammet skoen godt over vrista. Dette kan igjen gi god støtte for fotbuen. Men forutsetningen er at skoen har riktig form og oppbygning for øvrig.

Det må være tilstrekkelig avstand mellom snørehullene på tvers. Avstanden må være så stor at den gir mulighet for individuell innstramming. De som har lav fotrygg og smal fot, vil ofte få problemer med snøringen, slik at den ikke gir tilstrekkelig støtte selv når den er maksimalt tiltrukket.

Det er stor variasjon i vristhøyde og fotbredde. Når sko bare lages i én bredde, vil det derfor være vanskelig å oppnå tilstrekkelig individuell tilpasning. Mange fabrikanter lager i dag flere modeller i bare én bredde innenfor hvert skonummer. Det hadde kanskje vært en idé å redusere antall modeller og heller lage noen få gode sko i flere forskjellige bredder?

Lissene bør være laget av flettet nylon. De har mye lenger leve-

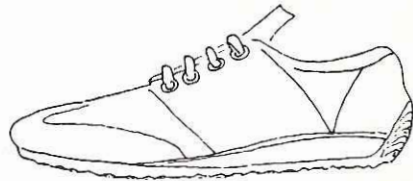
tid enn vanlige tøyliesser. Det er mange som er blitt irritert av liesser som ryker like før eller under en konkurranse. Ta med et par ekstra liesser når du f. eks skal reise til konkurransestedet.



Gal snøring.



Riktig snøring.



En må ikke klemme sammen forfotpartiet. En mulig løsning er derfor at snøringen ikke går for langt ned og frampå skoene. Konstruksjonen av forfotpartiet på skoene med overdel, er også viktig.

Pløsen

Få av de skoene som er i handelen i dag, har en pløse som er hensiktsmessig. Den bør være tilstrekkelig bred, og være foret med f. eks. filt eller skumplast. Dette er viktig, da det lett kan oppstå gnissing og trykk fra liessene og snøringen hvis pløsa ikke er tilstrekkelig foret. Resultatet kan bli unødvendig irritasjon av sener og annet vev på fotryggen. Det kan være en fordel med perforerte pløser. Noen løpere løser dette problemet ved å improvisere form for myk pløse.

Du kan selv klippe til en skumplastbit (f. eks. 12 cm x 8 cm for sko nr. 42-44) som er ca. 1 cm tykk. Denne kan så legges under skopløsa; oppå vrista (fotryggen). Den kan limes fast eller brukes løs. For noen er det siste en fordel, da en kan bruke den samme beskyttelsen i andre sko.

Ulempen kan være at den ikke tilpasses riktig, slik at det blir folder mens en løper. Dette skaper irritasjon. Den myke pløsa har til hensikt å fordele og avdempe ensidig trykk mot foten.

For de som har lav vrist eller fotrygg, kan en få snørt skoene bedre igjen hvis det ligger en beskytter under snøringen. Pløsa bør gå et stykke (ca. 3 cm) lenger oppover enn til stedet hvor snøringen stopper.

Fortsettes neste nummer.

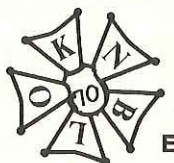
Bli med til

«VIERDAAGSE I NIJMEGEN»

som i år har 70. gangs jubileum.



PAKKETUR MED ØMK:



Avgang fra Oslo lørd. ettermiddag 12. juli — retur Oslo søndag 20. juli.
Bussen kjører via Varberg/Grenå og tar oppsamling i Viborg sønd.
13. juli.

PRIS: Buss/ferge/startgebyr, innkvartering på medbragt luftmadrass/
sovepose fra sønd. kveld til lørd. morgen m/frokost, nistepakke og
middag **ca. kr 1.600,-.**

Buss/ferge/startgebyr: Ca. kr 1.000,-.

Rabatt for barn etter nærmere avtale.

Ovennevnte priser er beregnet for 40 personer.

Påmelding med depositum kr 400,- pr. pers. innbetales fortest mulig
— og innen 5.mai, restbeløp innbetales senest 1. juni — til

ØMK, Boks 139, 1473 Skårer. Bruk postgiro 4 45 62 08.

Opplysninger: Ring Bjørn 02-94 17 90/Birgith 02-70 53 01.



«Løusprettmarsjen»

som går torsdag 8. mai 1986
flytter startstedet til «Skullerudstua».
Start kl. 09.00. Distanse 12 og 21 km.

«Blindes turmarsj»

som går søndag 14. september 1986
bytter navn til «Løvfallemarsjen»
og flytter startstedet til «Skullerudstua».

Start kl. 09.00.

Distanse ca. 10 km og 24 km.





Min opplevelse i -85



Det er mange turmarsjer som jeg kunne skrive om, men min fineste opplevelse i -85 var bussturen til Nils og Turmarsjens venner til Bodensee-Wanderung i Sveits.

Etter en fin tur gjennom Nord-Europa med buss kom vi til Fulda i Tyskland, der skulle vi overnatte, jeg liker små Gast-Haus, så det var midt i blinken for meg.

Dagen etter var vi en tur til grensen mellom  st- og Vest-Tyskland, f r turen gikk til Romanshorn. Vel fremme ble vi innkvartert i en gymnastikksal, der var det madrasser og ulltepper — en fin plass å være på.

Etter en god natts søvn var det å komme i gang med marsjen, første dag i Tyskland, ca. 40 km. Tenk dere å ta båt over Bodensee, gå 40 km, ta båt tilbake igjen til Romanshorn, det var fantastisk.

Neste dag var det 30 km i Østerrike, med båt i dag også. Den siste dagen tok vi tog et stykke fra Romanshorn og gikk tilbake igjen 30 km.

For dere som ikke var der kan jeg fortelle om et fantastisk fint vær under hele marsjen.

Venner treffer en overalt i verden når en har turmarsj som hobby, og hvem andre enn Eli og gjengen fra Levanger var der, Eli — solstr len blant turmarsjfolket, alltid blid og smilende.

Dere skulle ha vært med på innmarsjen siste dagen. Tenk dere Jorun fra Trondheim i trøndersk festbunad med det norske flagg i spissen for Turmarsjens venner, det er en ting jeg aldri vil glemme, da var det moro å være norsk. Jorun står st tt der vi andre faller.

Jeg håper at jeg ser dere alle sammen i -86 på turmarsj.

Hilsen Bjørne-Peer.

PROPAGANDAMARSJEN

Startsted:

- Over hele landet

Dato:

- Onsdag 16. april 1986



Litt om å være turmarsjgåer

Jeg har nå gått marsjer siden 12. mai 1982. Da startet jeg opp på SI-marsjen. Det var tre alternative løyper å gå, ei barnevognsløype, ei mellomløype på 12 km og ei lang løype på 20 km. Været var meget bra og jeg la avgårde på mellomløypa. Mente det var langt nok for å være min første marsj. Etter at vi hadde gått ca. 2 km kom det en ganske alvorlig kneik, men den gikk fint og det var mye folk å se, ca. 3.000 av dem.

Jeg har alltid likt å gå i Melsheia og Arboret, men at jeg skulle få se så mye på en 12 km løype hadde jeg ikke trodd. Vi fortsatte nedover kneika og kom ut på en av de tradisjonsrike gressveiene i Melsheia. Her gikk det veldig lett unna til vi kom ned til Arboret for å ta en rast. Her vrimlet det av folk og vi fikk oss litt kaffe og is til en overkommelig pris. Vi satt der en halv time og så på folk med jakker fulle av marsjmerker og jeg bestemte meg da for at dette skal gjentas. Når jeg skriver dette har jeg ca. 150 marsjer på samvittigheten. Og SI-marsjen er min ønskemarsj. Den er og blir den fineste for meg. Siden den gang har jeg gått bare lang løype på SI-marsjen. Noe jeg ikke angrer på.

Siden har det gått slag i slag og jeg gleder meg hver gang det går en marsj. Og spesielt når jeg kan reise og oppsøke en ny marsj.

Det har også blitt noen 100 km. Hvilket jeg aldri hadde tenkt å gå. Jeg mente at en 100 km ikke hadde noe med marsj å gjøre. Nå trekker jeg de orda tilbake. Det samværet som er på en 100 km er helt ubeskrivelig, det må oppleves.

Jeg har også truffet mange nye folk når jeg er ute og går marsj. Samværet mellom turmarsjgåere er helt imponerende.

Jeg kommer nok til å fortsette med turmarsjer i lang tid ennå. Men noe endelig mål har jeg ikke. Det kommer et mål hvert år som jeg arbeider ut fra. Jeg blir ikke skuffet om jeg ikke greier det, for jeg har jo glede av marsjene.

Jeg vil slutte med å si at jeg går etter et ordtak (som jeg selv har laget): Det er glede i hver marsj, selv om været er surt.

Med hilsen fra Johnny Knutsen, Sandnes.

Bli medlem av Gaugen Marsjklubb du også!

Neste nr. av turmarsjnytt utkommer først i juni

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 20. april. — Vi gjør oppmerksom på at artikler som blir brukt i bladet står helt for den enkeltes 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!

Klubbavis/medlemsblad

De siste årene har det dukket opp opptil flere turmarsj-klubber/foreninger i Norge. Gledelig utvikling!

Den hele og fulle oversikt over disse har dessverre ikke jeg, men vår uoppslitelige Birgith Sørensen (NTF's moder) er den rette i så henseende.

Et særdeles godt bindeledd klubbmedlemmene imellom er en klubbavis/medlemsblad.

Av erfaring vet jeg at et slikt prosjekt kan være litt av en prøvelse for et klubbstyre. Og da spesielt for den arme redaktøren. Mangelen på stoff til medlemsbladet kan til tider være skrikende. Men la ikke det være en unnskyldning for å la være.

En klubbs eksistens og forhåpentlige utvidelse står og faller med medlemstilbudene.

Et medlemsblad vil, som sagt, bety enormt for det indre samholdet i klubben. I tillegg kan et slikt blad bidra til å gjøre nettopp **din** klubb kjent utover i landet. Klubbens medlemmer må vel nødvendigvis ikke bo i klubbens geografiske region alle sammen?

Ingen forventer skriverier i Nobelpris-klassen. Alle kan skrive noen ord dersom de bare prøver. Ditt innlegg kan til og med stå anonymt dersom du ønsker det.

Medlemsbladet bør ikke ha bokformat. Folk skal jo lese det også. Det holder med 4-5 sider. Så kan man eventuelt utvide etter hvert som bladet blir kjent, idéene flere og stoffet «strøyer på».

Av aktuelt stoff kan nevnes; «Formannen har ordet», inntrykk og opplevelser fra turmarsjer i inn- og utland, presentasjon av nye medlemmer, stoff fra NTF («INFO», som alle NTF-tilsluttede klubber/foreninger får med jevne mellomrom fra NTF), referat fra styremøter og generalforsamlinger, presentasjon av klubbens egen marsj, presentasjon av NTF-marsjer i klubbens regi; Sommer-, Aksjons- og Julemarsjen (start/mål, dato, distanse, starttid, startkontingent etc.), funksjonærmarsjer, presentasjon av treningsturopplegg, tilbud og opplysninger om eventuelle fellesturer, adresseliste for klubbens styre (navn, adresser og telefonnr.), dikt (egenproduserte eller sakset fra aviser/diktsamlinger), tegneserie-strips, tegninger, fotoer, artikler sakset fra aviser/blader. Husk bare å oppgi hvor eventuelle artikler er tatt fra (avisens navn, samt dato).

Mulighetene er mange. Det er bare å forsyne seg. Det skal ikke underslåes at det er et tidkrevende arbeid for redaktøren/redak-



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.

EN GOD IDE?



NTF-nytt er et utmerket blad og et utmerket bindeledd for NTF's nær sagt utallige medlemmer.

Informasjoner om NTF's liv og levned står å lese i denne publikasjonen. Men hva med litt mer stoff fra NTF's medlemmer? En del turmarsjere leverer jevnlig stoff til NTF-nytt, men tatt i betraktning det enorme antall nordmenn/kvinner som går turmarsj, burde stofftilgangen til NTF-nytt's redaktør vært kolossal!

Et botemiddel og samtidig en gyllen anledning for turmarsjklubbene, ville være å gi hver turmarsjklubb, tilsluttet NTF, ansvar for en side i NTF-nytt. En side hvor turmarsjklubbene kunne presentere sine marsjer, treningsturer, opplysninger om driften, innkalling til generalforsamling og medlemsmøter, bussturer, hilsener og generelt stoff om klubben. Snakk om gratis PR!! NTF-nytt har jo landsspredning!

Et slikt prosjekt har flere sider; bl. a. et formodentlig særs velkomment tilskudd til NTF-nytt og en mulighet til å øke medlemsmassen i den enkelte turmarsjklubb. Idéer og opplysninger om hverandres klubber er viktig for samholdet turmarsjere imellom. Se bare på miljøet «de reisende turmarsjere» imellom!

Opplegget, må jo ha redaktøren av NTF-nytt's godkjennelse. En god idé, Major'n?

Fodslaw-klubbene i Danmark har nettopp et slikt opplegg. Og Fodslaws medlemsblad er både tykt og godt!

Så er det eventuelt opp til dere, kjære turmarsjvenner! Grip blyanten/kulepennen/skrivemaskinen fatt og SKRIV!!

Morten Ørn.

sjonsstaben. Men samtidig er det en enormt givende og interessant hobby!

LYKKE TIL!!

Morten Ørn.

(Redaktør av KMF-posten; Kristiansand Marsjforenings medlemsblad.)

OM STARTKONTINGENT

Søndag 1. september var vi — en familie med to voksne og fire barn — i Lødingen og deltok i årets Veidemarsj. Ved start stilte vi spørsmål om å få familierabatt, men det ble avvist med en rekke tildels høyst usakelige argumenter. Bl. a. ble det sagt at man i så fall måtte fremlegge dåpsattest, ellers ville hvem som helst kunne snike seg med.

Vi synes det er urimelig at det ikke var mulig å få noen form for rabatt, for det blir heller dyrt å delta i arrangementer når vi — som på denne marsjen måtte betale kr 25,- pr. person (tilsammen kr 150,-). Barna er 20 mndr, 4 år, 7 1/2 år og 9 1/2 år, og selv den minste gikk lange biter av løypa selv — tilsammen ca. 2 km.

Turen var lett å gå, og ingen av barna klaget — de syntes det var bare artig.

I tillegg til startkontingent er jo alle merker, luer o. l. kostbare, så det må vi la være å kjøpe, selv om ungene gjerne vil ha det.

Derfor henstiller vi til dere at dere tar opp muligheten av å få familierabatt, slik at flest mulig familier tar seg råd til å delta — for turmarsj er flott for **hele** familien.

Med vennlig hilsen fra
seks glade turmarsjdeltakere.

Red. anmerk. Dette var drøyt. Hva mener andre om startkontingent og priser?

VELKOMMEN TIL

LIONS - MARSJEN

Turmarsj for hele familien

Lørdag 10. mai 1986

START/MÅL: BINGSFOSS UNGDOMSSKOLE, SØRUMSAND
STARTTID: Kl. 09.00-11. — DISTANSER: Kort løype 10 km, lang løype 20 km.



Til fjells med NTF

- I samarbeide med DNT -

I 1986 er følgende ruter godkjent for stempling av IVV-kort:

Turnr.: Rute:

1. Hardangervidda

a. Hardangervidda rundt

100 km

- | | | |
|----|--|----------------------|
| | b. Vestvidda | 100 km |
| | c. Hardangervidda fra vest til øst | 130 km |
| 2. | Jotunheimen | |
| | a. Jotunheimen fra øst til vest | 125 km |
| | b. Jotunheimen rundt | 110 km |
| | c. Sognefjell - Gjende | 100 km |
| | d. På nye stier i Jotunheimen | 175 km |
| | e. Bretur i Jotunheimen (bare fellestur) | 120 km |
| | f. Gausdal Vestfjell | 110 km |
| | g. Pensjonisttur i Gausdal Vestfjell | 100 km |
| 3. | Rondane | |
| | a. Dovrefjell - Rondane | 100 km |
| | b. Rondane rundt | 100 km |
| | c. På nye stier i Rondane | 100 km |
| | d. Rundt Alvdal Vestfjell | 100 km |
| | e. Pensjonisttur i Rondane | 100 km |
| | f. Hjerkin - Lillehammer | 170 km |
| | g. Topptur i Rondane | 100 km |
| 4. | Femund | |
| | a. Femund - Røros | 120 km |
| | b. Østerdalen - Femund | 120 km |
| | c. Fillefjell - Finse | 100 km |
| 5. | Hallingdalsfjella | |
| | a. Hallingdalsfjella rundt | 100 km |
| | b. Geiteryggen - Ulvik - Aurland | 130 km |
| | c. Fillefjell - Finse | 100 km |
| 6. | Andre områder | |
| | a. Trollheimen | 110 km |
| | b. Finnmarksvidda | 100 km |
| | c. Indre Troms | 160 km |
| | d. Setesdal - Ryfylkeheiene | (2 ruter som i 1985) |

Nevnte ruter inngår i DNT's sommerprogram for 1986. Nærmere opplysning om rutene kan fås ved henvendelse til DNT eller NTF's kontor.

Rutene kan gjennomføres individuelt. Det gis da 1 IVV-stempel pr. 40 km.

Dersom deltakeren følger DNT's opplegg med fellestur, gis 1 IVV-stempel pr. gått dag. (Dvs. ingen stempeling for evt. hviledag.)

Vi gratulerer

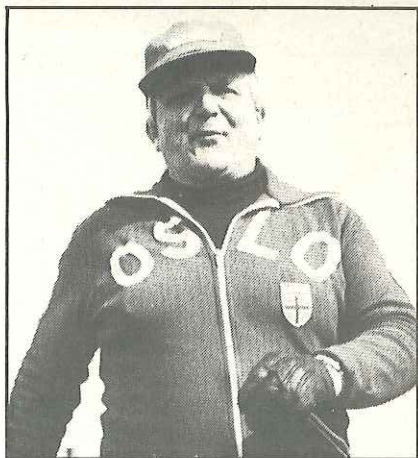
Odd Jacobsen fyller 70 år den 3. april. Odd's meritter innen idretten kan fylle en hel bok. Vi nøyer oss med å nevne hans engasjement i gangsporten.

Som ivrig friluftsmann kom han med i «Turklubben» av 1932. Som navnet tilsier, var turgåing formålet med denne kameratgjengen. Veien var imidlertid ikke lang til den konkurransепregede del av gangsporten. I 1935 fikk Odd sin internasjonale debut i kappgang. Senere har han vært uttatt til å representere Norge i 5 landskamper. Han har deltatt på Oslo bylag ved 6 anledninger. Deltakelse i norske mesterskap har innbrakt en gull-, en sølv- og 4 bronsemedaljer.

Den første organiserte turmarsjen var Nijmegenmarsjen i 1949. Odd har i skrivende stund innlevert sitt kort for 750 IVV-marsjer og har passert 11.000 kilometer.

På det organisasjonsmessige plan vil vi minne om Odd's solide engasjement i forbindelse med opprettelsen av NTF i 1975.

Turmarsj-nytt sender sine beste lykkeønskninger.



*Fra en av øymarsjene i Østfold!
Foto: Fredriksstad Blad.*

INFO - 1.86

● mest for NTF's medlemslag

PROPAGANDAMARSJEN går av stabelen onsdag 16. april. Startsteder bekjentgjøres lokalt.

Opplysninger gis fra NTF's kontor fra 1. april. Marsjen har et fint merke. Maks. startgebyr er kr 15,-. Stoffmerke kr 15,- (stoffmerket kan også best./betales via postgiro 390 17 33).

SOMMERMARSJEN arrangeres i uke 24, 9. til 13. juni.

NTF's medlemmer får tilsendt spesial INFO, påmeldingsfristen er 12.4.86.

NYE MARSJER/FORANDRINGER/ TILFØYELSER

27.04. **Vågsmarsjen**, 4620 Vågsbygd utgår.

27.04. **Dyreparkmarsjen** — nytt startsted: Ski ungdomsskole.

10.05. **Holummarsjen** — Mandal.

10.-11.05. **Porselensmarsjen** — se under.

25.05. **Engebret Soot marsjen** — NY MARSJ, adr. se medl.nr. 303.

01.06. **Stakomarsjen** — 8200 Fauske.

21.06. **Nordkappmarsjen** går som vanlig.

I Grenlandsområdet er det satt i gang arbeide for å få Porselensmarsjen arrangert. Kontakt Grenland Marsjklubb, tlf. 035-37 022, Bjørn Trønnes.

NY KONTORTID: NTF's kontor har fra 01.01.86 forandret ekspedisjons/tefontiden til: Tirsdag 08.30—15.15, onsdag 08.30—12.30, torsdag 18.30—22.00.

Husk!! Evt. mangler/feil og ønske om forandringer i foreløpig terminliste for 1987 — **må meddeles forbundet skriftlig senest 15.04.86.**

TERMINLISTER: Norske Turmarsjer er stadig gratis, men det må betales porto kr 5,- (send inn frankert svarkonvolutt).

DANSK TERMINLISTE — kr 10,- + porto 7,50.

INTR. TERMINLISTE — kr 12,- + porto 12,-.

Bestilles og betales via postgiro 390 17 33.

VI ØNSKER FØLGENDE NYE MEDLEMMER VELKOMMEN I NTF:

295, Betelspeidernes foreldrefor., Svanaug Staurheim, Fjellaldsveien 154, 3700 Skien, tlf. 035-90 255.

296, Lions Club Billingstad, Odd Henriksen, Boks 84, 1362 Billingstad, tlf. 02-84 53 64 P/59 01 00 A.

297, Flyktningerennet Nordli IL, Karl Audun Fagerli, kultursekr., 7882 Nordli, tlf. 077-37 160 A.

298, Borre IF - fotballgr., Alf Bjørge Mathisen, Boks 236, 3191 Horten, tlf. 033-73 647.

299, Ekofisk Turmarsjklubb, R. Schulstock, PPcon E. C. Laboratory 2/4 Hotel, Boks 220, 4056 Tananger, tlf. 034-68 718 pr.

300, Posten Bil - Holmestrand, Thor Mathisen, Eikevn. 15, 3080 Holmestrand, tlf. 033-53 407.

301, Privatradioklubben Ronda, Leif Pedersen, 2750 Gran, tlf. 060-30 663.

302, Gartnerhallens BIF - Stavanger, Per A. Svanen, Boks 1115 - Hillevåg, 4001 Stavanger, tlf. 04-58 60 80.

303, Otteid IL, Inger Marit Grislingås, 1775 Otteid, tlf. 02-81 42 11.



Kvalitet og spesiell utforming af medaljen ?

- egen produktion
- kreativ tegner
- konkurrencedygtig pris
- og så støtter vi NTF som sponsor.

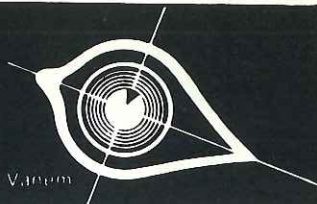
ntf

KONKURRENSEN I DE LANGE ÅRSKANDEN V. 1987 (20/11/87) HJØRRE TÅLME FOLKELIG



ARGUS markering a/s

Per Vangem



Adresse: Postboks 91 - 1501 Moss
Telefon: (032) 67 501 - 67 502

VÅRE SPESIALOMRÅDER:

- MEDALJER - alle utførelser
- STOFFMERKER - alle utførelser
- METALLMERKER - alle utførelser
- PLAKETTER - flere utførelser
- SELVKLEBENDE MERKER
- BORDFANER/VIMPLER
- TRANSPARENTER/FLAGG
- REKLAMESKILT - alle materialer
- SALGS-/PR-ARTIKLER:

nøkkelringer,
reklameluer,
kulepenner,
T-skjorter,
osv. **SPØR OSS!**



Ta oss med på råd. Vi hjelper Dem med valg av kvaliteter og tegneforslag til motiv.

Våre priser vil De finne meget behagelige.

Vennligst kontakt oss for tilbud.

C



til alle formål

Vi fremstiller følgende produkter:

GULDTRÆKKERI-EMBLEMER
til blazere.

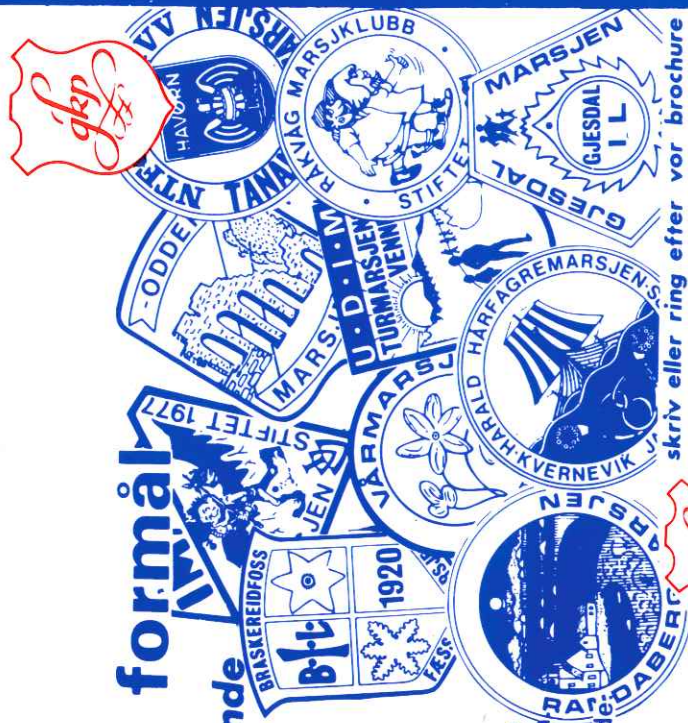
MASKINBRODEREDE EMBLEMER
til sportstrøjer, træningsdragter, sportstasker, arbejdstøj etc.

VÆVEDE EMBLEMER
anvendelse som maskinbroderede emblemer, lidt billigere i kvaliteten.

EMALJEEMBLEMER
til jakken eller med ring til halskæde. Til montering på pokaler etc.

SELVKLÆBENDE EMBLEMER
til bilruden, sportsrekvisitter etc.

MEDALJER
til sportsstævner, mesterskaber eller marcher.



skriv eller ring efter vor brochure

G.K.PEDERSEN Aps

Fuglevadsvej 75, 2800 DK-Lyngby, Danmark.
Telefon: 02-87 04 74, Telex: 37109 gkp dk.

