



NTF's Turmarsj-nytt

NR. 3

ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND

ÅRGANG 9



IVV VISER VEIEN FOR MOSJONISTENE

IVV's generalforsamling ble avviklet i Belgia. NTF var representert ved leder, nestleder og daglig leder.

September 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



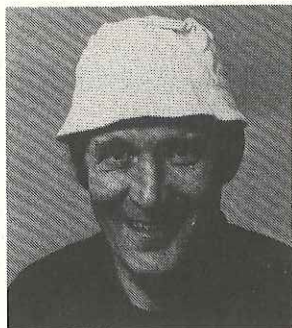
VI HAR ERFARINGENE OG PRODUKTENE
– DU HAR BEHOVET

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

Lederen har ordet



IVV er forkortelsen for Internationaler volkssportverband (Det internasjonale folkesportforbund). De tre bokstaver kan hver for seg være gjenstand for betraktninger.

La oss se litt nærmere på den første «I». Folkesportbevegelsen er allerede fra starten i 1968 internasjonal. Fra de fire opprinnelige land - Tyskland, Østerrike, Sveits og Liechtenstein - omfatter nu organisasjonen 14 nasjoner. I tillegg enkeltforeninger i 7 land direkte tilsluttet IVV. Folkesport i 21 land verden over gjør i sannhet organisasjonen internasjonal.

Det er ikke bare organisasjonen som er internasjonal. Det finnes vel i dag knapt et arrangement hvor ikke deltakere fra flere nasjoner er samlet. Gjennom folkesporten krysser man landegrensener, kulturelle og sosiale skillelinjer. Man lærer folk og levesett å kjenne. Gjennom vennskap og gjensidig kjennskap til levesett og tenkemåte kan folkesporten være et vesentlig bidrag til bedret mellomfolkelig forståelse, - ja, sågar kanskje et bidrag til internasjonal fred og enighet.

Slike betraktninger gir grunn til ettertanke. Vår virksomhet får i så fall en ny dimensjon.

Vel møtt i løypa.

Med turmarsjhilsen
Odd Ivar Ruud

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: Helseide kr 1.000,-. Halvside kr 550,-.

Annonser ang. turmarsjer - kvartside kr 200,-.

Reisebrev fra «Isle of Wight»

«Et eventyr i regn og solskinn»

Det er onsdag kveld, dagen før skjærtorsdag. Sted Gardermoen flyplass. Mange spente, forventningsfulle, litt utålmodige mennesker samlet. Nå er det like før! Noen skal til Rhodos, andre skal til Bournemouth! Andre det er meg og ca. 150 andre, fra nord til syd - alle med et felles mål - Isle of Wight og Shanklin. Vi tilhører alle den noe spesielle gruppen som «betaler masse penger for å få lov til å gå». Turmarsj heter det på fagspråket, og alle som hengir seg til denne formen for fysisk utskielse vet hva jeg mener.

Noen kjenner noen, andre kjenner ingen, men før flyet har lettet synes alle å kjenne alle. Vi reiste fra Gardermoen i et praktfullt vær og reisen forløp på en behagelig og avslappet måte. Men, men. engelske værguder var helt klart i dårlig humør og hilste oss men en praktfull dusj på vår vei fra flyet til de ventende bussene ved flyhallen.

Overnatting i Bornemouth med en liten tur på byen om kvelden. Dagen derpå, en solid frokost på hotellet, så inn i bussene som tar oss til ferja som skulle føre oss over til øya Isle of Wight. Flott engelsk natur, krokete, smale veier med «hump» og hvorfor kjører alle biler på «gal side» (?) bidro til mange nye synsinntrykk på vår reise. En kort ferjetur med «noko attåt», så litt buskjøring før vi kom til vårt endelige stoppested: Shanklin.

Stor spenning blant deltakerne, hvem skulle bo på hvilket hotell? Den største gruppen ble plassert på Shanklin Manor Hoel, en imponerende bygning fra en svunnen storhetstid, men som så lite velkommen ut ved første inntrykk. Alle andre ble så fordelt på mindre hotell nær sentrum. Det store flertallet var meget godt fornøyd med sine hotell, men i reisebrosjyren kunne det godt stått at man med fordel kan benytte såvel skjerf som lue innendørs da det til sine tider kan være «noe kaldt».

Vi gikk første marsjendagen i møte. Nå skulle vi få møte den engelske våren. Man skal ikke trekke forhastede slutninger. Til tross for hvite kortstrømper på alle småpikers blåfrosne ben, og enda mer bål, frosne krokus i hagen, ble våre egne meteorologiske uttalelser: «Kjølilig, noe ustadig, en viss risiko for solskinn». Norske luer med og uten dusk, votter med pelsfór kom godt med for oss fintfølende nordboere. Vi var ikke sponset av Helly Hansen, men norsk regntøy kom etter hvert alt oftere frem. Det ble imellom det man kaller spredte skurer - de kom brått - og det ble etter hvert ganske vått. Vi fulgte kysten retning sydvest med små pitoreske

landsbyer og hus, og en storslagen natur. Eventyrskoger med alle deres koselige gamle hus, hemlighetsfulle huler og grønn eføy som slingret seg opp og ned overalt, og det ville opprørte havet utenfor, ga mange rare naturopplevelser.

Norske rasteplasser finner man ikke her, man hva gjør det? Nå har vi jo en gyldig grunn til å besøke de puber som kommer i vår vei. Vi kom hjem godt fornøyd, men felles for alle var spørsmålet om hvor langt er 10 kilometer i engelske mål?

Neste dag var det også vandring langs kysten. Værgudene var blidgjort og ønsket oss velkommen til en ny dag med et snev av sol. Denne dagen opplevde vi de store høyder med en vidunderlig utsikt over havet og hele øya. Vi plukket årets første hestehov og fikk en forsmak av vår. Dårlig merking skapte imidlertid en del problemer. En lokal utgave av en hund utpekte seg selv som leder hvilket resulterte i det rene kaos. Alle gikk rundt seg selv. Engelske landsbyer er utrolig fasinerende og det engelske folk blid og imøtekommende. Fotoapparatene ble flittig brukt. Vi gledet oss allerede til neste dag og lot oss ikke skremme av værvarslet. Morgen kom og med den V-dagen, dvs. Vind, vann og vått. Dette ble en tur vi sent glemmer. Det var vann alle steder, vann fra oven, vann fra siden og vann hvor vi gikk. Vindstyrken var enorm, det var et under at ingen blåste bort. Alle hadde nok med seg selv. Hvem hadde ant at det fantes så mye leire på vår jord! Vi skled opp og vi skled ned, av og til hang vi i løse lufta. Men hva gjør vel det, humøret var på topp, vi lo og sang. Turmarsj er jo egentlig fantastisk. Sosialt samvær hører med på slike turer. En kveld var vi på besøk hos den norske delegasjonen på Shanklin Manor.

Siste kvelden var det blemmeball. Den norske gruppen fikk seg overrakt en pokal som største deltakende lag. Karin og Johs. Bratrud fikk en påskjønnelse for mest imponerende prestasjon da de hadde trosset vær og vind og gjennomført mellomdistansen hver dag. Så var det dans. Det finnes ikke noe bedre for stive føtter enn dans. Prøv selv.

Siste dagen var det felles defilering gjennom byen. Først måtte vi tilbakelegge et antall kilometer i omegnen. I pent paradeantrekk slet vi oss avgårde gjennom sølen, over piggrådgjerdar, bakke opp og bakke ned før alt var klart til avslutningen. Defileringen gjennom byen med byens rådmann i spissen viste en samling mennesker som klart viste hva de hadde vært i gjennom av søle og leire. Hva gjør forresten litt søle og leire når medaljen henger rundt halsen og til og med sola skinner.

Det var hardt men moro og en del av oss gjør det gjerne igjen. Vi reiste hjem i solskinn og kom tilbake til Norge i snø.

Takk Horten Marsjklubb for en fin tur - gjør det gjerne om igjen til neste år. Vi kommer tilbake.

Annemari Bysveen



Søle og regn, moro var det lell.

SE OSLOMARKA BLI MED PÅ TURMARSJ



HØSTMARSJEN

Søndag 28. september
10 - 26 km

Start fra Trosterud skole, Tvetenvn. 181, Oslo 6

ØSTMARKA MARSJKLUBB



LILLOMARKA RUNDT for 5. gang

Lørdag 4. oktober
12 - 30 - 90 km

Start fra Krigsskolen, Linderud Leir

FORSVARETS OVERKOMMANDO'S IL



ØSTMARKMARSJEN

Søndag 5. oktober
10 - 20 km

Start fra Skullerud stua

OSLO GANGKLUBB



NORDMARKMARSJEN

Landets eldste turmarsj

Stryken - Sognsvann, 32 km

Lørdag 18. oktober - 1 år for 24. gang

OSLO GANG- OG TURMARSJKRETS



DET GÅR ALLTID EN TURMARSJ

Vinterserien 1985/86, et vellykket forsøk

Vinterserien er over for denne gang og tiden for ettertanke og refleksjoner melder seg. Vi her i Hordaland kastet oss begjærlig over tilbudet om å få arrangere noen flere stempelberettigede marsjer enn det vi vanligvis kan tilby. Våre faste marsjgjengere har jo bare en liten brøkdel av det tilbudet som finnes andre steder i landet. Dessuten ville de to faste marsjene til Askøy Turkompani inngå i serien slik at det bare ville dreie seg om fire egne «vinterseriearrangementer».

Det ble et enkelt regnestykke, vi er fire foreninger i fylket tilsluttet NTF og da alle fire sa seg villige til å ta en marsj hver, var vi for så vidt i gang. Neste år skal vi riktignok sjekke litt bedre hvilke helger som faller sammen med f.eks. påske, slik at man ikke blir lurt av ferier og slikt noe. En del av våre «faste» kunne ikke delta i enkelte arrangementer på grunn av vinterferien, andre kom ikke på grunn av påskeferien.

Det har vært en enkel sak å administrere regionens vintermarsj, lettere skal det sikkert bli i fremtiden nå som vi har visse rutiner. Det er klart at den administrerende klubb får visse utgifter som bør dekkes inn på en eller annen måte. Det gjelder trykking av egne stempelskort, det gjelder portoutgifter, ikke minst i forbindelse med utsendelsen av vinterseriemerkene. Praksis har vel vært litt forskjellig i de forskjellige regionene i denne første perioden. Vi har valgt å la den administrerende klubb dekke alle slike utgifter denne gangen.

Deltakerantallet er selvfølgelig ikke sammenlignbart med hva man har mange andre steder i landet. Ved normale marsjer ligger vi opp mot 150 og er fornøyd med det. Et halvt hundre mennesker har fullført fire eller flere av de seks marsjene i Hordaland. Selvfølgelig kunne tallet vært nye høyere, men vi driver nå engang ikke denne geskjeften for å tjene penger, men for å ha et tilbud til de som virkelig setter pris på turmarsj.

For medlemmene i Askøy Turkompani har vinterserien budt på anledninger til sosialt samvær på bussturer til og fra de andre klubbens arrangementer. Vi har hatt med kaffe og brus, kaker og kjeks. Ja, vi klarte til og med å avholde vår generalforsamling under buss-turen fra Askøy til Osterøy. Aldri har så mange deltatt på et årsmøte!

Å gå marsj på vinterstid har vi aldri sett på som noe problem. Vi var faktisk heldige og fikk oppleve strålende vintervær med mye snø og mange kuldegrader under noen arrangementer, men vi fikk også oppleve skikkelig vår (under Vårtegnsmarsjen!) og litt av det vanlige lysegrå været som vi kan ha når som helst. Men bevarer, vi

har terpet så lenge på at det ikke finnes dårlig vær, bare dårlige måter å kle seg på ved de forskjellige værtypene.

Vinterserien er nok kommet for å bli, det var enkle arrangementer, det var fornøyde vandrere, hva mer kunne vi egentlig forlange?

Øystein Frøiland

Neste nummer av Turmarsj-nytt utkommer først i desember

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 27. oktober. 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!

Kvalitet og speciel udformning af medaljen ?

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

AARBOULEVARDEN 5 · DK-1960 KØBENHAVN V · TELF. (01) 55 11 14


NORD TEAM PUBLISHING

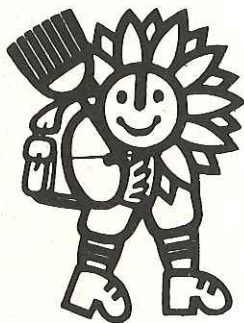
«Miljøtips»

Barna vokser til og begynner å farte rundt på egen hånd, mens vi voksne mer og mer blir opptatt med vårt eget. Dette er et tydelig mønster i de fleste familier. Hver og en stresser med sitt, og det er ikke stort familiemedlemmene ser til hverandre.

Kan vi ikke slå oss sammen og finne på noe gøy i fellesskap? Noe som samtidig kan gi store og små gode bevegelsesopplevelser i en stresset hverdag? Det finnes sikkert et naturlig samlingssted i ditt nærmiljø som kan danne utgangspunkt for en felles aktivitet, ute eller inne. Kanskje en gymnastikksal for innendørs aktivitet? En park eller friareal til utendørs bruk?

Poenget er at man kan komme sammen, danne nærmiljøgrupper som et sentrum for voksen - barn aktivitet. Spørsmålet om å ha tid, er av mindre betydning. Som i alle andre forhold, er det snakk om å prioritere.

Sett i gang. Veien til turmarsjløypa er sikkert ikke lang.



EN TURMARSJER HOLDER NATUREN REN

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

STOREBRAND  **NORDEN**

støtter

NORSK TURMARSJ FORBUND

Vi ser på joggesko:



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

Forts. fra forrige nummer:

Denne gangen skal vi se på noen flere av momentene ved selve skoen, og starter med

Myk skokant ved ankel og akillessene

Skokanten rundt ankelen og akillessenen bør ikke være laget i et materiale som skaper unødig friksjon mot huden og underliggende vev og sener. Videre bør skokanten være utformet slik at en unngår for stort trykk mot ankelknoklene og akillessenen.

Skarpe kanter, uhensiktsmessige sømmer o.l. bør unngås.

Støtdempende såle

Det er viktig at sålen gir føttene god nok beskyttelse. Men det er vanskelig å si hvilken såletype som er best. Det er flere forhold som bør vurderes før en anbefaler en bestemt såle eller sålekonstruksjon. Hvor lenge skoene nyttes, på hvilket underlag? Hvor mye veier den som skal bruke skoene? Skal de nyttes til langdistansetrening eller for kortere hurtige treningsturer? Dette er noen av de viktigste spørsmålene en bør få besvart.

For å hindre at kantene blir for skarpe, kan de med fordel gjøres mykere f.eks. med skumplast. Men kantene på enkelte sko for løpere er laget av et lite holdbart plastmateriale. Etter en tids bruk vil disse kantene lett sprekke, og det kan oppstå irritasjon.

Det er viktig at en åpner eller løsner snøringen godt før en tar av seg skoen. Belastningen på skokanten vil da bli mindre.

Det er spesielt viktig at partiet over akillessenen er mykt og avrundet. Enkelte sko har en forlengelse oppover langs akillessenen, føret med et mykt materiale. Det er galt å karakterisere denne delen som en støtte for akillessenen. Derimot gir den i beste fall en viss beskyttelse ved ytre slag og støt mot senen. Den kan også nyttes til håndgrep når en skal trekke på seg skoen.

Generelt kan vi si at sålen bør være fjærende eller myk, avpasset i forhold til underlaget der løperen for det meste nytter skoene.

Sålen bør heller ikke være så myk at den ikke lenger kan fordele trykket. Er den for myk, kan små ujevnheter presse seg inn i sålen og føre til ømme trykkpunkter i fotsålen. En stivere såle vil fordele trykket utover et større areal av fotsålen. Sålen skal hindre ensidig støtbelastning mot foten og mot kroppen for øvrig. Alle støt forplanter seg gjennom kroppen.

Hvilken tykkelse bør sålen ha? Er den for tykk, kan den lett bli for stiv slik at det blir for stor belastning på hælsen og leggen. Er sålen for tynn, kan det føre til smerter under forfoten (særlig ved metatarsalhodene). Sålen må være tilstrekkelig smidig til at frasparket går uhindret, men i tillegg må den gi forfoten beskyttelse.

I mange tilfeller er sko med stor avstand mellom knottene nær sagt ubrukelige for løpere. Dette skyldes at sålen og knottene ofte er altfor harde for annet underlag enn f.eks. myk skogbunn. Sko som har tilstrekkelig myk såle for løping på f.eks. asfalt, er dessuten lite egnet til bruk i terrenget. Men det finnes sko der knottene sitter tettere enn på vanlige orienteringssko. Disse kan også brukes på hardt underlag.

Hvis en person som veier ca. 50 kg, bruker en sko med forholdsvis hard såle på et hardt underlag, vil sålen ikke gi nok støtdempende virkning (fordi løperen veier forholdsvis lite).

Det samme gjelder for en person som veier 80 kg og bruker en sko med altfor myk såle på hardt underlag. Til hardt underlag bør derfor de som er tunge, ikke velge for myke såler, mens de som er forholdsvis lette, kan velge sko med nye mykere såle.

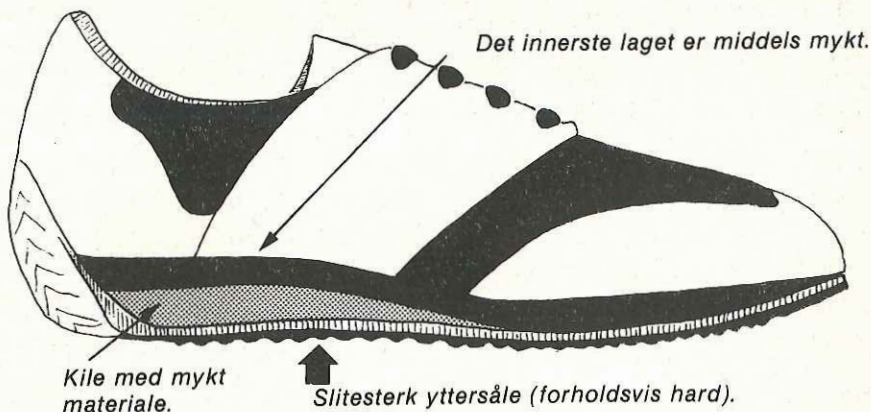
Med andre ord: sålens hardhetsgrad og støtdempende evne bør avpasses etter kroppsvekten til løperen.

Hvis en kjøper konkurranselangrennsski, er en særlig nye med spennet i skiene, slik at det passer til skiløperens kroppsvekt og fraspark (teknikk) og til de føreforhold skiene for det meste skal brukes under. Er det dårlig spenn i skiene, vil de normalt gi dårligere glid og en del andre ulemper.

Løpere som velger treningssko, bør være minst like nøye som skiløperen når han velger ski - *minst* like grundig, i og med at feil ski sjelden fører til alvorlige skader.

Løpere som trener mye, bør ha flere par sko til trening. I terrenget kan sålen gjerne være litt hardere enn den en nytter når en f.eks. løper på asfalt. Det gjelder altså å velge skosåle som også passer til underlaget.

Kanskje vil en ved fabrikkene i framtida teste sålens hardhetsgrad og støtdempende virkning, og angi omtrentlig for hvilke former for belastning de er beregnet? En kunne for eksempel angi grenseområdet som sålen er beregnet for ved løp på hardt underlag.



Skobunnen i fremre del av skoens kan med fordel bestå av et fillag eller liknende. Ved bruk av skoens vil fillaget etter hvert forme seg individuelt. Fot- og tåballen får derved større kontaktflate. Det kan også danne seg en hensiktsmessig liten forhøyning på tvers like bak tåballene. Forhøyningen vil sammen med riktig hælparti og snøring hindre at foten glir framover i skoens.

En såle som bare består av ett og samme materiale med samme hardhetsgrad, er etter vår oppfatning lite tilfredsstillende. Sålen bør helst deles i tre lag med forskjellig hardhetsgrad. Det ytterste laget bør være hardest. Det neste laget, som også danner kilen som er på å forhøye hælen, bør være mykere enn det ytterste. Innerst har vi et lag der hardhetsgraden ligger mellom den de to andre lagene har.

Det mykeste laget kan med fordel gå helt fram til tåpartiet. Det gir en bedre støtdempende effekt ved forpartiet av skoens. Dette er særlig viktig dersom skoens skal brukes mye på hardt underlag.

Sålen bør være riflet eller ha et annet hensiktsmessig mønster. Ved terrengløping stilles det ofte spesielle krav til utformingen av sålemønsteret. Riflene bør ikke være så smale og dype at de f.eks. samler jord, leire o.l. Da blir skoens ikke bare glatt å løpe med, men også tyngre, særlig når underlaget er vått. Dette gjelder også for sko med tettsittende knotter. Det bør altså være god avstand mellom riflene, samtidig som de skal være smalest mot underlaget. Jord, o.l. vil da lettere løsne fra sålen. Riflene vil også ha en støtdempende effekt, og de vil utvide seg når de blir belastet. De skarpe kantene på riflene bør peke bakover ved forfoten, og på skrå fremover ved hælpartiet. Dette er viktig for å unngå at en glir under fotisettet og frasparket.

Når det gjelder utformingen av sålemønsteret finnes det i dag mange variasjoner. Noen sko har såler med en form for små knotter eller sugekopper som gjør at de er egnet til bruk både i terrenget og på for eksempel asfalt.

Materialer i overdelen

Overdele på skoen skal være myk og bøyelig, uten å miste støttefunksjonen. Virker overdelen hard, vil den ofte bli hardere etter bruk. Når den blir hardere av fuktighet m.m. har den lett for å gå i stykker. Er overdelen myk, slik at den gir liten motstand ved bøyning av skoen og liten foldedannelse, er det mindre sjanser for å få gnagsår.

Skal overdelen være av nylon eller lær?

Begge har fordeler og ulemper. Nylon er som regel mykere og enklere å holde reint. Læret kan ha den fordel at det former seg lettere etter foten ved bruk, og som regel gir det noe bedre støtte.

Fra et fothelsesynspunkt er det foreløpig ingen overdelmaterialer som kan konkurrere med skinn og lær. Lær har vanligvis brukbar permeabilitet (gjennomtrengelighet). Fuktigheten på foten kan slippe igjennom læret. Gummi-, plast- og nylonprodukter er som regel så tette at en større del av fuktigheten blir igjen i skoen. Fottøy av nylon o.l. har også større varmeledningsevne enn lær og skinn, og blir derfor kaldere om sommeren enn lær- og skinnsko. Dessuten blir det lettere kondensnedslag på innsiden. Av fothygieniske årsaker er dette ikke heldig. Lærsko kan impregneres og egner seg da bedre til bruk i regn, kulde og snø. Det kan lages gode sko for løpere i begge materialer. Andre faktorer synes å være mer avgjørende ved valg av sko.

Til slutt vil vi nevne noen andre krav en bør stille til sko for løpere: Selv om treningsskoen er solid og riktig bygd, kan det hende at den blir for tung. Med de lette råstoffene en har til rådighet i dag, burde det være mulig å fremstille en forholdsvis lett sko med full realisering av de 10 punktene vi har nevnt foran. En passe norm bør være 500 - 650 g pr. par, str. 43 (9).

En sko som er for tung, kan ha negativ innflytelse på løpsteknikken. En meget lett sko kan for mange skape støtte løpsglede. Skal en derimot løpe på hardt underlag, bør en velge sko med tykkere såle og god støtdemping. Dette er da mer vesentlig enn lav totalvekt.

Midtpartiet av skoen skal være romslig, men ikke for romslig. En skal ha følelsen av at skoen griper litt og gir støtte fra sidene, - men ikke så mye at den kjennes trang.

Skoen bør også ha en tåforsterker. Denne kan være lagd av litt tykkere skinn eller liknende. Den skal dekke en del av tærne og beskytte dem. Noen sko har en forlengelse av sålen som virker som tåforsterker. Dette kan være en fordel, da enkelte såler har lett for å løsne foran når en sparker mot noe.

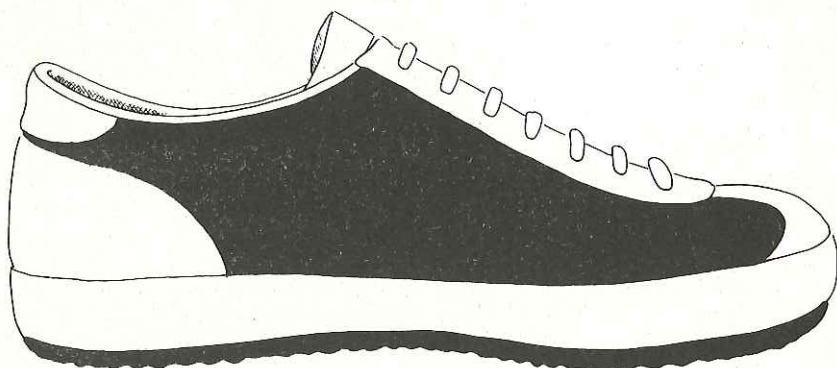
Sålen inne i skoen bør være av et tynt porøst materiale. Det kan være skumplast med tekstiloverflate (såkalt spenco-såle). Den utsetter ikke huden for irritasjon som kan skape blemmer og hard hud.

Den kan også nyttes hvis en velger å løpe uten strømper i skoene. En av fordelene med en slik såle er at den suger opp noe av fotens fuktighet. Dette er særlig viktig under løp over lange distanser.

Skoens indre «golv» skal være forholdsvis mykt og ha en noe ru overflate. Den bør være så myk at foten kan finne sitt individuelle leie, og så ru at foten ikke glir. Det er meget viktig at innersålen ikke folder seg når en løper.

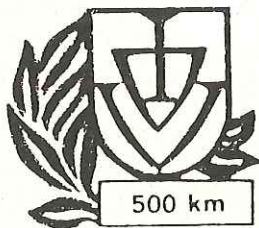
Som skjønnes av dette er det som vi nevnte innledningsvis i forrige nummer, viktig at fottøyet vi bruker når vi driver med idrett eller mosjonerer, er tilpasset det vi driver med.

Slurv ikke, og husk at å kjøpe billig kan bli dyrt!



Det kan være en fordel med gummikant (ca. 2,5 cm høy) som går rundt skoen ved sålen. Kanten hindrer delvis fuktighet i å trenge inn langs sålen. Kanten gir også ståtte, en trår ikke så lett ut til siden. Men det er en forutsetning at kanten er tilstrekkelig godt festet til skoen. Mange sko revner eller sprekker i overgangen mellom sålen og overdelen. Levetiden på skoene kan bli lengre hvis de har en gummikant.

Du kan kjøpe de internasjonale folkesportsmerker
i stor utførelse «BRYSTMERKER I METALL»



Kr 20,-
Bestilles/betales via
postgiro nr. 390 17 33

Hvalfangermarsjen og litt til

Etter en måneds tid sykdom nærmet Hvalfangermarsjen seg. At jeg ikke kom på fjellet i påsken var ille, men skulle jeg da heller ikke få komme til Sandefjord der jeg deltok i TIER'n i 1985? Der det er så fine turopplegg, så fantastisk blide og hyggelige arrangører. Alle snakker om det, men jeg har ikke sett noen har skrevet om det!

Så er jeg da også temmelig «grønn» i turmarsjsammenheng. Forsto ikke min søsters begeistring for noe hun kalte «turmarsjer». Syntes det hørtes fælt ut! Hun fikk imidlertid lokket meg med på Sommermarsjen 1985 og i Lillomarka ble jeg bitt av ett eller annet. Har siden gått marsjer hver helg så sant helsa har holdt og det har vært tilbud. Det har ført meg til Ishavet i nord, Molde i vest, Finnskogen i øst og Romanshorn i syd.

Jeg ville til Sandefjord. Kortløypa skulle jeg nok greie, men å dra sekk, sovepose etc. på tog og buss som sist var jeg ikke i stand til. I ren desperasjon og for ikke å havne i depresjon tok jeg mot til meg og ringte en jeg bruker å se «bakbena» på i de fleste marsjer. Det ble full klaff! Jeg ble fraktet fra dør til dør både lørdag og søndag. På grunn av det fine været og den gode gratisaften tok jeg kortløypa to ganger begge dager.

Det var den beste medisin jeg kunne få! Så hjertelig takk til min søster som lurte meg med på min første marsj, Olaf Rannestad som fraktet meg til og fra Runarhallen, Sandefjord Turmarsjklubb for to fine dager, samt alle kjente og ukjente blide turmarsjfolk.

Hva med marsjer i mørke og tunge november- og desemberdager? Da kunne en virkelig trenge en «oppkvikker» som det en turmarsj er!

Marit Aas

FUNET PÅ HVALFANGERMARSJEN

Liten rød jakke med langdistansemerker gjenglemt på overnat-tingsstedet. Kan fås ved henvendelse til Ivar Lunde.

Gratulerer NTF

Med enda en ny marsj - og en marsj jeg ikke kan la være å si noe om. Det gjelder Engebret Soot's Jubileumsmarsj søndag 25. mai, arrangert av Ottereid IL i samarbeid med Marker Historielag. Hele arrangementet er bare til å ta av seg hatten for. Det er tydelig at arrangørene har hatt sine observatører ute på de forskjellige marsjene og tatt med seg hjem det beste fra de beste marsjene. Dermed har de fått et så vellykket arrangement. Alt var etter oppskriften, fra det velordnede sekretariatet til de deilige vaflene og gode kaffe. Godt merkede løyper der en ikke kunne gå feil. Omgivelsene var skjønne og løypa nesten bare i skogen, og så all den historien vi fikk med oss. Hver nedlagte husmannsplass hadde skilt med navn, årstall og beskrivelse om stedet og bruket. Jeg kan blant annet tydelig se for meg kona og mannen på det lille bruket fra 1723, hvordan hun stelte den eneste kua, mens han skjærer havren på den lille karrige jordflekken. Sånn kunne en gå se og tenke. Sannelig måtte jeg slå opp i leksikon da jeg kom hjem for å få mere greie på et par ting.

Da vi kom til rasteplassen, kom et stort opptog av bygdas folk kledd i drakter fra 1786 inn. De skulle senere oppføre et skuespill om E. Soot og hans tid. Vi fikk rikelig tid til å beskue draktene, og de var virkelig flotte. (Kan ikke flere turmarsjarrangører samarbeide med historielag, el.l. for å få mere med under marsjene 4).

Løypa var etter min mening tung å gå og en tydelig «godværs-løype», men den inneholdt så mye positivt at jeg bruker gjerne tre timer på de 11 kilometerne. Har aldri sett så mye blåveis, og tenk - den fikk stå i fred.

Håper marsjen kan gjentas igjen på noenlunde samme tidspunkt, og at den ikke kolliderer med andre marsjer. For denne marsjen unner jeg alle marsjgjengere å oppleve, selv om noe av programmet går ut av marsjen neste gang da jo dette var en 200-års jubileumsmarsj.

Vennlig hilsen, Marie
Oppegård Turmarsj

Red. anmerk: Takk til arrangøren og til Marie som har sendt oss disse ord. Som leserne kanskje har oppdaget, er dette en av redaktørens kjepphester.

VELKOMMEN TIL EN AKTIV TURMARSJHELG

Fredag 26., lørdag 27. og søndag 28. sept. 1986

Vi begynner fredag med:

NATTVANDREREN fra

Bjørkelangen Videreg. skole

Start kl. 2000-0000

10-15-20-25-30-35-40 km

Bjørkelangen Sportsforening

fortsetter lørdag med:

STOMPERUDMARSJEN

fra Sørums Idrettsplass, Lørenfallet

Start: kl. 0900-1200 for 23 km

kl. 0900-1300 for 11 km

Sørums Idrettslag

NORGESTRIMMEN fra

Solheim skole, Skårer

Start: kl. 1400-1500 for 20 km

kl. 1400-1530 for 10 km

Romerike BIK, Trimutvalget

og slutter søndag med:

HØSTMARSJEN fra

Trosterud skole, Tvetenvn. 181, Oslo 6

Start: kl. 0900-1100 for 26 km

kl. 0900-1300 for 10 km

Østmarka Marsjklubb



Mulighet for overnatting på Bjørkelangen og Sørums. Det må forhåndsbestilles da plassen er begrenset. - **Vel møtt til en aktiv turmarsjhelg.**

TV-aksjonsmarsjen '86

«HJELP UTEN GRENSER»

Kirkens Nødhjelp er tildelt
TV-aksjonen 1986.



Bak Kirkens Nødhjelp står kirker og kristelige organisasjoner i Norge.

Målsetningen er å yte hjelp til nødlidende uten hensyn til rase, nasjonalitet, politisk oppfatning eller religion. Det er bl. a. denne målsetningen som er uttrykt i det slagord som er valgt for TV-aksjonen '86.

HJELP UTEN GRENSER

Selv om katastrofehjelp fortsatt utgjør en viktig del av Kirkens Nødhjelps virksomhet, går i dag mer enn halvparten av de anvendte midler til langsiktige utviklingstiltak.

I alt er Kirkens Nødhjelp engasjert i over 60 land, dels med egne prosjekter, dels i samarbeide med nasjonale og internasjonale hjelpeorganisasjoner.

TV-aksjonen '86 har dobbelt målsetning.

Målet er både å **samle inn** midler til økt innsats blant mennesker i nød, og spre informasjon om situasjonen i u-landene.

Årsaken til nøden i verden er mange.

Våre handlinger gjennom nødhjelp og utviklingshjelp når langt. Men for å nå enda lengere må det skje mer med våre holdninger, som gjør at spørsmålsteget settes ved politiske strukturer og handelsavtaler.

Derfor er informasjon og holdningsskapende arbeide en viktig del av TV-aksjonen '86. Bare slik kan den ambisiøse målsetningen nås på lang sikt:

HJELP UTEN GRENSER.

Kirkens Nødhjelp
Irene Wenaas Holte

PÅMELDING:

POSTNR.:

**PÅMELDING TIL NORSK TURMARSJ FORBUNDS
«TV-AKSJONS-MARSJ 86»**

Vi: _____
Navn på arrangøren

Ønsker å bli NTF's medarrangør på

«TV-AKSJONS-MARSJEN '86» 18. eller 19. oktober 1986

Vi mottar nærmere informasjon når arrangørlisten er satt opp.

_____ dag: 18.-19. okt.

Startsted: _____

fra kl.: _____ til kl.: _____
Vår kontaktperson er:

Formann: _____

Adr.: _____

Postnr.: _____ Sted: _____

Tlf. priv.: _____ arb.: _____

Sted/dato

Underskrift arrangør

- fylles ut av arrangører som IKKE er medlem av NTF
- vi har ikke tidligere arrangert turmarsjer _____
- vi har arrangert: _____ marsjen
og hadde da: _____ deltakere
- vi har tidligere arrangert «TV-MARSJ» - sist i 198 ____
- vi tror at _____ deltakere/medaljer til «TV-aksjons-Marsjen
86» er et meget realistisk tall (lavt satt).
- **husk** det er mulig å etterbestille medaljer etter marsjen!

Påmelding sendes til: Norsk Turmarsj Forbund, Boks 147, 1473 Skårer.
PÅMELDINGSFRIST 20. SEPTEMBER

Litt om stell av føtter

Jeg går med jevne mellomrom til fotterapeut og steller mine føtter. Det er noe alle turmarsjgåere bør kunne seg. Selvsagt må man innimellom de jevne mellomrommene pleie sine føtter som best en kan.

Når man er ute på turmarsj, hvor distansen er så lang at det kreves lufting av føtter, sokker og sko, sitter man gjerne og ser på hverandres fotsåler. Da ser man nye rart og ikke minst mange unødig stygge bein. Jeg er sikker på at hvis vi tok litt mer vare på undersåttene våre, ble det for mange mer fornøyelse enn slit - ågå.

Jeg vil igjen slå et slag for fotterapeutene rundt i det ganske land. De er verdt et besøk.

Husk at på en go'fot sitter et glad-ansikt.

Med hilsen
Liv Unni Folven

COLLEGE-GENSER

50% BOMULL 50% ACRYL rund hals og lange ermer

NTF's emblem påtrykt i hvitt.

Leveres i rødt eller blått, str.: S-M-L-XL-XXL.

Pris: kr 150, + porto/oppkrav kr 25,-.

Bestillingsfrist 1. okt. 86.

Leveres nov./des. 86

TURMARSJDELTAKERES MARSJBOK

— med plass til å skrive om marsjer du deltar i

— plass til å skrive dine IVV-korts «historie»

— privat kilometer teller mm mmm

kr 10,-.

«MANGE BEKKE SMÅ GJØR EN STOR Å»

NTF's portoutgifter er enorme, DERFOR BER VI OM —

AT DU MEDSENDER RETURPORTO ved all henvendelse/
bestilling via vårt kontor.

POSTGIRO 390 17 33

NTF, Boks 147, 1473 SKÅRER



®



 Bekjendtgjørelse fra patentkommissionen

Anordning af svedremmen i hovedbedækninger.

Grosserer Hakon A. Bruun af Stockholm.

(Fuldmægtig: J. K. Thorsen, Christiania).

Patent i Norge fra 12te april 1902.

Fig. 1

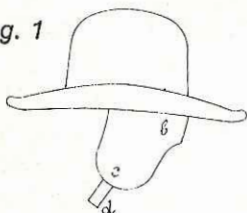
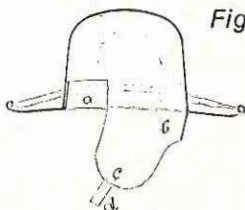


Fig. 2



Det er en kjent sak at fottøyet har meget å si for utbyttet av en marsj. Mindre kjent er det at også hodetøyet kan ha en overordentlig viktig funksjon.

Vi skal i den forbindelse ta for oss grosserer Hakon A. Bruun fra Stockholm sitt patent fra 1902 for en anordning av svette remmen i hovedbedekninger. Han skriver at den især vil passe for turister og sportsfolk som kan behøve en beskyttelse for ører og nakke. Oppfinnelsen karakteriseres ved at denne nye svette remmen, i motsetning til de gjengse, består av to stykker, et fremre som strekker seg over pannen og til begge sider av hodet til partiet om ørene, og et bakre stykke som går rundt bakhodet til eller over det fremre stykkets ende. Det bakre stykket er i endene gjort større i bredden eller forsynt med utstående deler som, når det bakre stykket trekkes fram av hodebekledningen danner ørelapper, mens den mellom dem værende del følger etter nakken og danner en beskyttelse for denne. I ørelappene, som kan være forete om ønskelig, sitter remmer eller bånd som sammenføyes under haken. Når man ikke vil benytte ørelapper fester man sammen remmene og bøyer inn svette remmens bakre stykke i hodebekledningen, som da beyttes som alminnelig sådan, og ørelappene sees ikke.

På tegningen vises en utførelsesform av oppfinnelsen, tillempet på en hatt. Fig. viser hatten fra siden med det bakre stykket av svetteremmen nedbrettet. Fig. 2 viser en lengdeseksjon av samme hatt hvilken svetteremmens alminnelige innbøyde stilling vises med punkterte linjer. a er det fremre stykket av svetteremmen og b er det bakre med ørelapper c forsynte stykke, d er en del av remmene.

Vi går ut fra at oppfinnelsen kan tilpasses de av NTF produserte caps og at oppfinnelsen derved kan tas i bruk i løpet av sesongen.



frø

EN TAKK TIL ALLE DERE SOM GIKK «PORSELENS MARSJEN»

Vi som arrangører av marsjen vil sende en hjertelig takk til alle dere som gikk marsjen i år, til tross for at den ikke var med i terminlista for 1986. Som de fleste av dere kjenner til så trakk den gamle arrangøren seg etter å ha avvirket marsjen i 1985. Porselensmarsjens venner kom inn som arrangører i månedskifte januar/februar i år. Med den knappe tiden vi hadde til disposisjon må vi bare beklage at vi ikke hadde noen alternativ rute for søndagens løype, slik at det ble veldig gjørmete og bløtt å gå deler av denne dagen. Vi får forsøke å finne en alternativ rute neste år, hvis været skal bli like dårlig. Ellers vil vi takke for all støtte og takke som arrangører i forbindelse med marsjen, og ønske velkommen tilbake til «Porselens Marsjen» i 1987.

Med hilsen Porselensmarsjens venner.

BLI MEDLEM AV EN AKTIV MARSJKLUBB!

Medlemskap vil gi deg

- et hyggelig marsjmiljø
- mange nye venner
- medlemsorganet «Go-Foten»
- Norsk Turmarsj Forbunds Terminliste og fire ganger pr. år: «NTFs Turmarsjnytt»



Østmarka Marsjklubb arrangerer Vårmarsjen, Høstmarsjen og NTFs Sommermarsj.

Vi har klubbmøter med marsjinformasjon, film, bilder og hyggelig samvær.

Vi arrangerer «Tur-Trimmen» – et annerledes trimtilbud i Oslo-området.

Kort sagt – du får mange fordeler som medlem av Østmarka Marsjklubb!

SKRIV TIL ØSTMARKA MARSJKLUBB
Postboks 139, 1473 SKÅRER

«DE VIERDAAGSE»

Fakta og tall

Den første Vierdaagse ble arrangert i 1909 som en militær utholdenhetsmarsj. 41 deltakere, derav 2 sivile startet og 39 fullførte. Man startet ikke som i dag fra ett og samme sted, men flyttet rundt i distriktet.

Ved 5-års jubileet startet 151, derav for første gang én kvinne. Det store gjennombruddet hva angår deltakelse, kom i det 7. arrangementet da 970 var påmeldt (181 året før). Som en kuriositet kan nevnes at man manglet sengeplass for ca. 600 deltakere.

Den 12. Vierdaagse ble besluttet lagt til Nijmegen. Erfaringene var så gode at Nijmegen for alltid sannsynligvis vil være sentrum for marsjen.

Det virkelige store gjennombrudd kom i 1928, året for de olympiske leker i Amsterdam, med 1.282 deltakere, derav 197 sivile. For første gang arrangeres marsjen med internasjonal deltakelse fra 5 nasjoner, derav fra Norge. Det er å merke at Vierdaagse fra starten av var en militær marsj med et beskjedent sivilt innslag.

Fra nu av skjøt vandresporten fart, ikke bare i Nederland, men over hele Vest-Europa. Vandreforeninger vokste opp som paddehatter. Den vanlige turgåing ble sport.

Som en følge av dette økte antall deltakere i Vierdaagse fra år til år. Samtidig stabiliserte frafallet under marsjen - som i 1921 var hele 39 % - seg på ca. 4 %.

Året før den 2. verdenskrig (1939) gikk antall deltakere tilbake fra 4.584 (1938) til 3802. Frafallet dette år var imidlertid oppsiktsvekkende lavt: bare 1,76 %. En rekord som står den dag i dag. I årene etter krigen steg deltakerantallet jevnt, og nådde under den 38. Vierdaagse i 1954, 10.000. Under den 60. Vierdaagse passerte man 15.000, eller nøyaktig 16.667. Økningen i antall deltakere har fortsatt. Sterkest fra 1985 (23.740) til 28.882 i år. Marsjen har endret karakter fra å være en militær utholdenhetsprøve, til å bli en folkefest hvor det sivile innslag dominerer. I manges øyne ville imidlertid Vierdaagse ikke vært hva den er uten den fargerike militære deltakelsen. Det ligger for øvrig noe symbolsk i det at sivile og militære, nær sagt hånd i hånd, sliter seg frem mot et felles mål. Det kan med rette hevdes at Vierdaagse er en fredsbevegelse i seg selv.

Økningen i antall deltakere har også medført at frafallet under marsjen har steget, fra 4 % i 1958 til 8-9 % i 1969. Frafallsprosenten har siden stabilisert seg på dette tall. Statistikken kan fortelle at frafallet fordeler seg med ca. 1 1/2 % på 1. dag og ca. 2 % på siste dag.

Frafallet er størst 2. dag. Dette har trolig sammenheng med at mange stiller til start dårlig forberedt. Det er lett å la seg rive med av stemningen første dag. For hardt tempo straffer seg. Eller kanskje «sommerfesten» har tatt overhånd? I 1970 var imidlertid frafallet størst 3. dag. Dette skyldes antakelig været.

1986 var som kjent jubileumsåret. Noen tall og betraktninger kan nevnes:

Antall startende	28.882
Antall fullført	26.485
av disse	3.252 30 km
.....	14.248 40 km
.....	8.985 50 km
Tilsammen er gått ca.	1.127.200 km pr. dag
.....	4.508.800 km totalt

Dette tilsvarer 6.441.142.857 skritt
 eller 112 ganger rundt jorda
 eller 6 ganger tur-retur månen

Ikke bare Vierdaagse feiret i år jubileum. De Waalbrug (som passerer 1. dag) ble åpnet i 1936. Følgelig et 50-års jubileum.

Heumensoord (den militære teltleiren) har vært i bruk i 25 år. Leiren huset i år ca. 6.870 mann fra 15 nasjoner. Også Goffertshall feiret jubileum. Kvinnelig militært personell har vært forlagt her i 5 år. Endelig kan nevnes at deltakere og tilskuere for første gang har hyllet et brudepar. 3. gangsdeltakerene Hans Daamen og Ingrid Biemans giftet seg i Mook, og fullførte marsjen som mann og kone. Hvilket brudefølge!

Vel møtt til den store sommerfesten - «de Vierdaagse» - 21.-24. juli 1987. Turmarsjens Mekka.



MINI-INTERVJU

Informasjon om turmarsj generelt er en meget viktig sak. Det er likeledes meget viktig at vi får ut skikkelig informasjon til helt ferske turmarsjdeltakere. Vi har utgitt flere brosjyrer og delt dem ut i 10.000 vis, men vi må bli bedre.

NTF's styremedlem i Trondheim, Robert Schjevik har de siste par måneder reist rundt til en del marsjer og satt opp et eget inntrykk han har fått av dette arbeide.

Kommer det mange deltakere over til ditt bord?

— Åh ja jeg har hatt fullt opp å gjøre. Har besvart utrolig mange spørsmål, og har delt ut mange brosjyrer.

Hva spør deltakerne om?

— Alt vedr. IVV-kort og stempling. Jeg har solgt mange IVV-kort og selv om det bare er noen få typer brystmerker jeg har med, så har jeg solgt enormt mange av disse. (10-30-50-ganger, 500-1000-bis) — Det har vært mange spørsmål også om etterstempling fra deltaker- til KM kort. Også mange spørsmål om hva IVV egentlig står for. En virkelig artig jobb gitt.

Hva sier arrangøren når du ringer og sier at du tar deg en tur?

— De har vært meget positive. Jeg har blitt møtt med bare velvilje hvor jeg har kommet.

Har du turmarsj på «hel-tid»?

— Ja det kan man vel nesten si, du vet jeg er jo pensjonist. I dag har jeg vært nede og vinket til dem som reiser til Nijmegen, deretter har jeg snakket med avisen om Nijmegenmarsjen og turmarsj i allminnelighet - vi MÅ STÅ PÅ vet du.

Ja jeg vet det, men vi må også være flere og vi må stå sammen - så:

— Vi trenger flere informasjonsmedarbeidere. Hører du til dem som «selger en god ide» kanskje selv går korte løyper slik at du har tid til å sette deg ved et informasjonsbord med brosjyrer fra oss vedr. IVV-kort etc. Da er vi interessert i at du kontakter vårt kontor, så at vi kan avtale nærmere hvordan vi skal jobbe «for saken».

Trenger vi å si at det må være på frivillig og ulønnet basis, ja så er det sagt hermed. Men vi garanterer at du treffer mange hyggelige mennesker.

birgith

Nytt fra Det Internasjonale

Folkesportforbund - IVV

- IVVs generalforsamling avviklet 3. mai i Hengelhof, Belgia. Revidert utkast til felles vedtekter ble vedtatt.
- Revidert retningslinjer for arrangement av folkesportsstevner ble vedtatt på presidiemøte den 2. mai.
- Dette innebærer at NTFs retningslinjer vil bli omarbeidet. Forslag herom vil bli lagt frem på NTFs generalforsamling 1987.
- Det vil også i 1986 bli laget en felles internasjonal terminliste. Denne vil som tidligere år kunne kjøpes fra NTF's kontor. Nærmere kunngjøring om dette følger senere.

SØNDAG 19. OKT. ARRANGERES IGJEN EN LANDSOMFATTENDE TURMARSJ — hvor hele overskuddet går til TV-innsamlingen.

ALLE kan bli med-arrangører, idrettslag, foreninger, bedriftsidrettslag, speidere, skoler, institusjoner etc. etc.

Kontakt: Norsk Turmarsj Forbund, Boks 147, 1473 Skårer.

TRONDHEIMS- MARSJEN

**Trondheim Turmarsjforening
ønsker velkommen til**

lørdag 27. og søndag 28. september 1986

Start fra NARDO skole:

30 km kl. 08.00-09.00

20 km kl. 08.00-10.00

10 km kl. 08.00-12.00

Velkommen til Trondheim og Trøndelag

Vinterserien 1986/87

HENSIKT:

Gi et tilbud til de som ønsker å vedlikeholde marsjformen i vinterhalvåret.

TIDSRUM:

1. novembr - 31. mars.

OMFANG:**

Vinterserien arrangeres regionvis og omfatter:

— Allerede etablerte marsjer i nevnte tidsrom.

— Treningsmarsjer på helger hvor det ikke er ordinære marsjer. Distanse 10 km.

BEGRENSNING:

NTF's julemarsj er ikke inkludert i Vinterserien.

— Treningsmarsjer som ingår i Vinterserien kan ikke arrangeres på helger hvor det er ordinære marsjer innen en avstand av 100 km.

— Ved godkjennelse av ordinære marsjer innen 100 km, må en evt. treningsmarsj samme helg utgå.

MEDALJER/MERKER:

— Etablerte marsjer beholder sitt medalje-/merkesystem.

— Treningsmarsjene gir bare IVV-stempling.

— Vinterseriemerket oppnås etter å ha gjennomført 70% av arrangerte marsjer innen bosteds-regionen.

— Merkene bestilles regionvis etter avviklet serie.

STARTGEBYR:

— Etablerte marsjer beholder sitt vanlige startgebyr.

— Treningsmarsjer har intet startgebyr utover kr 5,- for IVV-stempling.

— Vinterseriemerket betales ved bestilling og sendes i oppkrav.

ADMINISTRASJON:

— Regionene sørger selv for arrangører og setter opp regionens terminliste.

— Alle marsjer kunngjøres i forbundets terminliste.

— Spesielle startkort utarbeides sentralt.

— Forbundet foretar felles innkjøp av merker.

** - for inneværende sesong '86/87 må det arrangeres min. 6 arrangementer i regionen. (70% av 6 = 4.2 DVS - en deltaker må ha gjennomført minst 6 av 8 marsjer for å innløse merket.)

Nærmere opplysninger fås ved henvendelse til kontoret på Skårer.

Husk! marsjer som arrangeres i tiden 1. nov. - 31. mars teller med i VINTERSERIEN. — Registreringskort får du på marsjen.

INFO - 3.86

mest for NTF's medlemslag

VI ØNSKER FØLGENDE NYE MEDLEMMER I NORSK TURMARSJ FORBUND:

311, Eikeland IL

Einar G. Sæland, Skjelseth, 4330 Ålgard, 04/48 60 35.

312, Elnesvågen IL

Asbjørn Eidem, 6440 Elnesvågen, 072/62 528.

313, Sagafjord IL

Helge Nilsen, 8260 Innhavet, 081/71 934.

MEDLEM NR 267

Søfteland Turn og IL er ekskludert, og marsjen i helgen 27. og 28. sept. ER IKKE GODKJENT FOR IVV-STEMPLING.

NYE MARSJER OG FORANDRINGER AV TERMINLISTEN

21.09. RAVNMILLA, arr. IL Ravn, v/Astrid Stavset, 6244 Tennfjord, 071/13 507.

12.10. HOLMESTRANDMARSJEN arr. Posten BIL, v/Thor Mathisen, Postkontoret, 3080 Holmestrand, 033/51 333.

OBS!!!!

TRASKELADDEN på Oppegård og ARBORET MARSJEN i Rogaland FLYTTES fra 19.10. til 26.10. pga årets «TV-MARSJ» som arrangeres søndag 19.10.

TERMINLISTEN 1987

Vi håper alle arrangører har innsendt skjema med opplysninger når disse linjer leses. I motsatt fall kan det ikke påregnes å få marsjen med i Den Internasjonale Terminliste eller den norske.

FRIST FOR ANNONSEBESTILLING/MATERIELL

for terminlisten er 01.10.86 — men vi mottar gjerne plassreservering fortest mulig. Annonseprisene er uforandret, vennligst ring vårt kontor for nærmere avtale.

COLLEGE-GENSERE —

se annonse annet sted i bladet. Bestillingsfrist er 01.10.86.

TV-MARSJEN SØNDAG 19. okt.

Det vil som vanlig bli utsendt en egen informasjon/innbydelse til arrangørene, men husk påmeldingsfristen som er 20. sept. Husk også at ALLE organisasjoner kan arrangere denne marsjen. Har dere på nåværende tidspunkt ikke mottatt marsjinformasjonen, vennligst ring vårt kontor. 02/70 55 36.

Nytt av året er at arrangørene også kan ha en kortere løype beregnet på alle de som finner 10 km for langt og som ikke samler på IVV-stempler.

Til slutt en meget GLEDELIG meddelelse til hele TURMARSJ-NORGE. **Deltakelsen** i 1. halvår 1986 har gått opp med omlag 3.000 fra 1985 — håper at vi alle er enige om å jobbe slik at

deltakelsen også i 2. halvår 86 tar seg opp igjen.

Fortsatt god marsj — —

birgith



Terminlisten nok en gang

Vi tillater oss å gjengi et brev forbundet har sendt Norges Gang- og Turmarsjforbund. Håper vi slipper gjentakelser av dette slag.

TERMINLISTEN 1986

Norsk Turmarsj Forbund vil påpeke at NGTF både i 1985 og 1986 har foretatt avskrift av NTF's terminliste.

I henhold til terminlisten side 2 er «Avskrift/avfotografering helt eller delvis - tillatt bare etter avtale med NTF». Sitatet har sin hjemmel i lov av 12. mai 1961 om opphavsrett til åndsverk, m.v.

NTF kan ikke se at slik avtale som loven foreskriver, foreligger.

NTF kan ikke godta at NGTF utnytter vårt arbeide til egen forteneste. Jfr. NGTF's salg av terminlisten til kr 10,- pr stk.

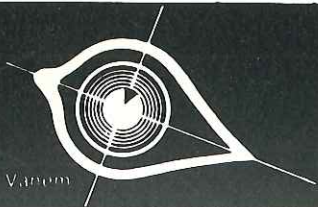
Vårt forbund ønsker imidlertid ikke å nytte åndsverklovens bestemmelser om straff, erstatning og inndragning i første omgang. Som kompensasjon for det arbeidet NTF har nedlagt i forbindelse med utarbeidelsen av de terminlister NGTF urettmessig har kopiert, krever NTF herved kr 25.000,- utbetalt fra NGTF. Videre kreves skriftlig forsikring om at NGTF for fremtiden vil avstå fra liknende, rettsstridig handling.

Med hilsen

O. i. Ruud
formann/NTF

ARGUS markéring a/s

Per Varnem



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

~~86
RYDLAND SOLVEIG
HEGGEBO
1473 SKARER~~

*Retur.
Ukjent på Skarer*

EMBLEMER



til alle formål

Vi fremstiller følgende produkter:

GULDRÆKKERI-EMBLEMER til blazere.

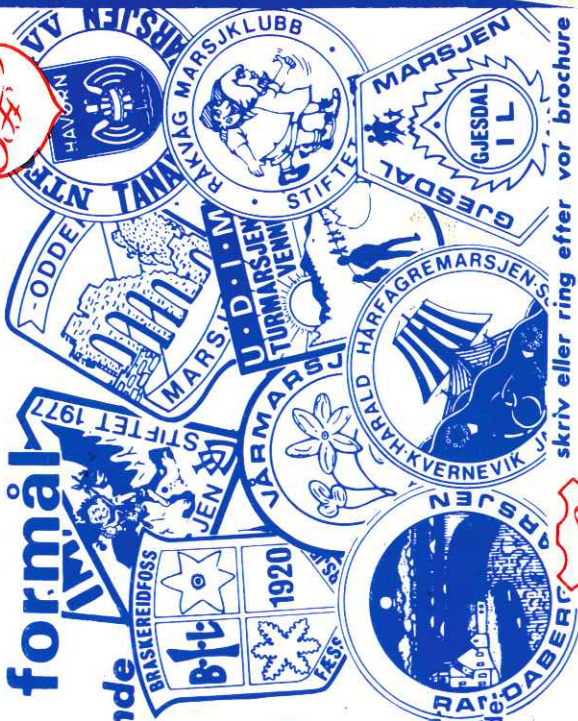
MASKINBRODEREDE EMBLEMER til sportstrøjer, træningsdragter, sportstasker, arbejdstøj etc.

VÆVEDE EMBLEMER anvendelse som maskinbroderede emblemer, lidt billigere i kvaliteten

EMALJEEMBLEMER til jakken eller med ring til halskæde Til monterng 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.