



NTF's Turmarsj-nytt

NR. 1

ORGAN FOR NORSK TURMARSJFORBUND

ÅRGANG 9



På vei inn i en ny sesong.

(Foto Rikke Elin Lunde)

MARS 1987

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

Sannergt. 25 - 0557 Oslo 5 - Tlf.: (02) 37 47 08

Lederen har ordet



Den siste bokstav i IVV står for «Verband» (forbund). 14 medlemsland og 4620 foreninger knyttet sammen gjennom felles vedtekter og retningslinjer. Regelverket er det bånd som binder organisasjonen sammen. Vedtektene angir — foruten den organisasjonsmessige oppbygging — IVV's formål samt medlemslandenes rettigheter og plikter innen det internasjonale arbeid. Retningslinjene angir opplegg og gjennomføring av de forskjellige folkesportarrangementer og bestemmelser for oppnåelse av det internasjonale folkesportmerket. 14,8 millioner deltakere i 5.500 arrangementer i 21 land verden over, er bekræftelsen på verdien av det bånd som binder oss sammen.

Det er deltakerene gjennom sine nasjonale forbund, som avgjør på demokratisk vis hvordan dette regelverk skal utformes og etterleves. En prosess som til nu har foregått i en atmosfære av gjensidig respekt og samhørighet. Et mønster for alt internasjonalt samarbeid.

Vårt forbund er en del av dette internasjonale arbeid for å fremme fred og enighet gjennom utvikling av en felles interesse: **folkesport**. Norsk Turmarsj Forbund er oss alle. Deltakere, arrangører, medlemslag og forbundets styrende organer. Vi har alle et ansvar for å ivareta IVV som et symbol på den moderne masseidrett.

Jeg ønsker dere alle en god sommer og et godt og givende år i folkesportens ånd.

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: Helseidrett kr 1.000,-. Halvsidde kr 550,-.

Annonser ang. turmarsjer - kvartside kr 200,-.

HVA ER HELSE?

Fra boken «I FORM ETTER 50» av Kristin Damsgaard og Peter F. Hjort. Utgitt av Universitetsforlaget.

Liten innsats gir stor gevinst

Både teori og praksis viser at den fysiske innsatsen er beskjedent i forhold til den helsemessige gevinsten regelmessig fysisk aktivitet gir.

Undersøkelser har vist at personer som driver mye fysisk aktivitet, gjennomsnittlig har lavere angstnivå, mindre depresjoner, nervøsitet, søvnproblemer og tretthet - og som følge av dette større emosjonell stabilitet enn de som ikke er så fysisk aktive.

I et systematisk treningsopplegg der 2500 deltok, viste det seg at deltakelsen ga nye venner, økt energinivå og reduserte psykiske spenninger.



I stikkord kan den helsemessige gevinsten ved fysisk aktivitet oppsummeres slik:

- **fettstoffkonsentrasjonen** påvirkes i gunstig retning - noe som fører til mindre risiko for hjerte- karsykdommer
- **stressreaksjoner** får naturlig utløp
- **psykisk** overskudd
- **viljen** styrkes
- **mage- og tarmfunksjonen** bedres
- **muskulaturen** blir sterkere - mindre ryggbesvær
- **hjertet** blir sterkere og mer motstandsdyktig mot sykdom. Lavere puls under arbeid og mindre andpustenhet
- **lungefunksjonen** utvikles og styrkes
- **blodomløpet** i muskulaturen bedres
- **muskelcellene** øker sin forbrenningskapasitet for fett
- **kroppsvekten** reguleres på riktig nivå - fedme unngås
- **benvev, brusk, sener og bånd** styrkes - færre skader og belastningslidelser

Dette betyr at fysisk aktivitet kan...

- bedre «formen» din / gjøre deg «dus med kroppen din»
- være en god slankemetode og sikre mot overvekt
- gi deg bedre fordøyelse
- beskytte deg mot hjerteinfarkt
- beskytte deg mot åreforkalkninger
- sikre bevegeligheten din
- sikre deg mot benskjørhet
- lette sukkersyke og astma
- gi deg en bedre alderdom

HOLMENKOLLEN TURMARSJ

SØNDAG 22. MARS 1987

DISTANSE: 10 KM
STARTSTED: STUDENTERLUNDEN - OSLO
v/Restaurant Henrikke
INNKOMST: HOLMENKOLLEN RIKSANLEGG PORT 5
STARTTID: KL. 10.00 - KL. 12.00
INNKOMST: SENEST KL. 14.00
**START-
KONTIGENT:** KR. 25,- pr. person
BARE IVV STEMPEL: KR. 5,-.~)

STARTKONTINGENTEN INKLUDERER EGET MERKE
FOR HOLMENKOLLEN TURMARSJ OG
ADGANG TIL WORLD CUP FINALE I HOPP —
HOLMENKOLLBAKKEN KL. 13.15.

OPPLYSNING: **Bjørn Thorstensen**, tlf. privat: (02) 26 57 41

STOFFMERKER: EGET MERKE FOR HOLMEKOLLEN
TURMARSJ ER PRODUSERT, OG VIL BLI SOLGT
FOR KR. 15,- VED MÅL.

) Innkluderer **ikke** adgang til hopprennet.
Inngangsbillett kan kjøpes på stedet for kr. 40,-.

Arrangør:

OSLO GANG- OG TURMARSJKRETS

TILSLUTTET:
NORSK TURMARSJ FORBUND NTF — OG
DET INTERNASJONALE FOLKESPORTFORBUND — IVV

i samarbeide med



SKIFORENINGEN



Kongeveien 5, 0390 Oslo 3 - Tlf. (02) 14 16 90

KLART FOR ET NYTT ÅR

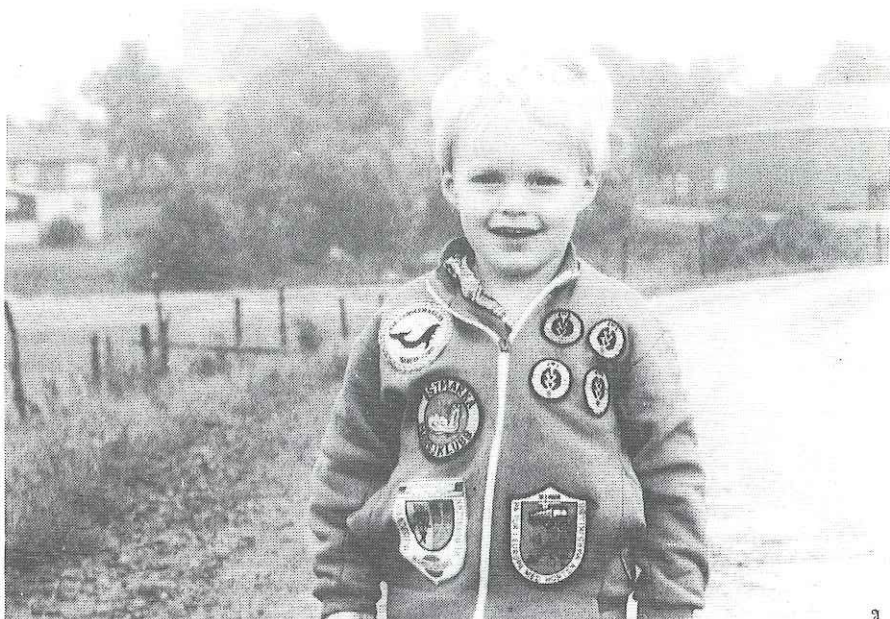


Gunni, Kari og Wenche venter mange deltakere på sin marsj.



Sekretariatet er klar til å ta imot (gjerne nybegynnere).

HVA VIL ÅRET BRINGE?



Flere slike småtasser i løypa?



Er nattvandringene kommet for å bli?



Ole Johnny Johnsen er en av de mange som ser frem til en ny sesong i folkesportens tegn.

Neste nummer av Turmarsj-nytt 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 enkelte forfatters regning og behøver nødvendigvis ikke være i samsvar med forbundsstyret syn i de forskjellige saker. Innlegg kan settes inn under merke, men redaktør må ha navn og adresse på innsender.

SKRIV TIL OSS!

Dyreparkmarsjen

Søndag 26. april 1987.



Start/innkost: *Ski Ungdomsskole*

Starttider: *09.00-12.00.*

Distanser: *12 og 26 km.*
10 km handicap/barnev.

Startgebyr: *kr. 30,-.*
Barn under 16 år kr. 25,-.

Opplysninger: *Steve Johansen.*
Sætrevn. 7b, 1415 Oppegård
(02) 99 28 35.

VELKOMMEN!

Kom til Fredrikstad

1 langhelg — 3 marsjdager

28. mai
Kr. Himmelfartsdag

VEUM-MARSJEN
Start: Østfold psyk.sykehus
kl. 09.00-12.00.
10 og 20 km.



30. og 31. mai

OLDTIDSMARSJEN
Start: Kongsten kl. 08.00-11.00
20 km og 30 km — 1 eller 2 dager.

Medaljer, årstegn, IVV



VELKOMMEN TIL SANDEFJORD

HVALFANGERMARSJEN

11.-12 APRIL

SANDEFJORD TIER'N
M/SVERMÆR'N



21.-22. AUGUST

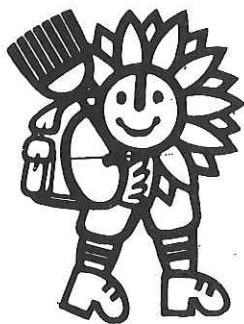
Sandefjord Turmarsjklubb

Tlf. Ivar Lunde, 034 - 75 857

OBS! ENDRING til HORTEN BYMARSJ vårens store marsj

SØNDAG 29. MARS 1987

Start fra kl. 09.00-12.00. SENTRUM SKOLE.



**EN TURMARSJER HOLDER
NATUREN REN**

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



STOREBRAND

støtter

NORSK TURMARSJ FORBUND

Folkesport er mer enn å gå!

Folkesport omfatter også «sommeraktiviteter».
Når kommer disse inn på vår terminliste?

SVØMMING

Svømming på et usystematisk «badenivå» er for mange en ypperlig trimaktivitet for å vedlikeholde bevegelsesheten og samtidig drive med noe de liker og føler seg vel med. Bevegelsene dempes, og en stor del av kroppsvekten bæres av vannet. Det gjør at muskulatur og ledd belastes mindre, og at du derfor sjelden får skader.

De som er overvektige, kan få problemer med ankler og knær i enkelte aktiviteter. Svømming er da et spesielt godt alternativ å starte med.



SYKLING

Tidligere var sykkelen i første rekke et rimelig og praktisk fremkomstmiddel. Men etter hvert overtok bilen mye av denne funksjonen i samfunnet. I de senere årene har sykling igjen hatt en oppblomstring og har blitt en av de mest populære måtene å holde seg i form på.

Sykling gir usedvanlig god trening av utholdenhet. Du er ute i frisk luft og får samtidig rike naturopplevelser. Sykling kan også være en rimelig transportmåte til og fra jobben eller en opplevelsesrik måte å tilbringe ferier på.



Vi ser på joggesko:



Råd til behandling av sko

- Sko som er beregnet til gang, bør helst brukes til det. Fotball, håndball, volleyball o. l. krever som regel andre sko som bedre tåler belastningen langs ytterkanten av sålen.
 - De fleste sliter skoene på samme sted(er). Mange sliter ned utsiden av hælen først. Skoene varer lenger og hjelper til å forebygge skader hvis sålen blir reparert når det første laget er slitt ned. Med spesiallim kan en selv utføre mindre reparasjoner av sålen.
 - Lærsko og semskede sko bør sprayes/settes inn et par ganger med et vannavstøtende stoff før de brukes første gang. Læret vil da holde seg mykere og beskytte mot fuktighet.
 - Tørk aldri våte sko direkte på, eller i nærheten av, for sterk varme. Høyere temperatur enn 36° kan redusere kvaliteten på lær.
 - Putt avis-papir godt inn i tåpartiet på skoene når de er våte. Skoblokker, skorettere, lester o. l. kan med fordel brukes. Passformen vil da holde seg. — Spray skoene når de er tørre.
 - Semskede sko kan godt vaskes i lunkent såpevann. Putt i avis-papir etterpå!
 - Det er en fordel å ha minst to par sko, slik at en kan bytte på. Sko trenger hvile. Med to eller flere par får fuktigheten i skoene mulighet til å fordampe. Husk at vått lær blir slitt opptil 10 ganger fortere enn tørt.
 - Bruk gjerne litt tykke strømper eller sokker i skoene. Dette er særlig viktig om vinteren for å beskytte akillessenen mot kulde. Pass på at strømpene har god tøyelighet i forfotpartiet, slik at tærne ikke blir presset sammen.
 - Klipp til en skumgummibit ca. 13x10 cm, og 1 cm tykk, som legges under skopløsa.
 - Når en prøver skostørrelser, skal en stå med hele tyngden på en fot. Husk at tå nummer to ofte er lengre enn stortåa. Det kan også være forskjell på størrelsen på føttene. Venstre fot er ofte større enn høyre. Derfor er det viktig å prøve begge skoene, tilsnørt i stående stilling og når en går.
- Det brukes i dag flere forskjellige systemer for nummerering av størrelser på idrettssko. Dette er både upraktisk og forvirrende. Det ideelle ville være å komme fram til et system som tar utgangspunkt i foten, slik at en sko i en bestemt størrelse alltid har samme rominnhold. Svenska Skoforskningsinstitutet, SFI, har uteksperimentert en størrelsesskala som bygger på centi-

metermål. En fot som er f. eks. 30 centimeter lang, skal ha skostørrelse 30.

Det vil sikkert gå lang tid før en får gjennomført et slikt verdensomspennende standardiseringsarbeide.

- Idrettssko bør ikke gå i arv. Det er ingen fordel å overta andres fotproblemer og evt. feilstillinger. Husk at sko ofte virker som «tvangstrøye» på foten.
- Det er viktig å være omhyggelig med fothygien. Føttene bør vaskes hver dag og tørkes skikkelig, ikke minst mellom tærne. Bytt strømper ofte. Slitne føtter trives godt i et behagelig varmt saltvannsbad. En halvtime foran TV'en kan gjøre underverker.
- Fra naturens side har vi forskjellige utforminger av hælbeinet. Mange har også bruskdannelser på hælbeina av ulik størrelse. Derfor passer ikke alle sko like godt i hælpartiet. Det kan lett oppstå «slark», og hæl kappa mister sin støttefunksjon. Sko kan «kippe» og forårsake irritasjoner på hælbeinet.

For å hindre dette anbefaler jeg at du legger litt selvklebende filt eller skumplast på innsiden av hæl kappa. Filten bør legges i en halvsirkel slik at den dekker den delen av hæl kappa som er for vid. Filtinnlegg kan også bøte på for store sko. Selvklebende filt e. l. kan en få kjøpt i forskjellige tykkelser.

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,-.

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 klubbmeter 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 SKÅRE

loddrett overkropp at spenningen i muskulaturen på kroppens fremside — når det ene benet er bak den rette kropp i frasparket — hjelper til å **pendle benet** bedre frem. Er kroppen fremoverbøyd oppstår ikke denne spenningen og benet må trekkes frem, hvilket medfører unødvendig kraftforbruk (fig 2 a og b).

Fig 2 a. Med kroppen oppreist spennes musklene og hjelper til å pendle benet frem. Dette er korrekt.

Fig 2

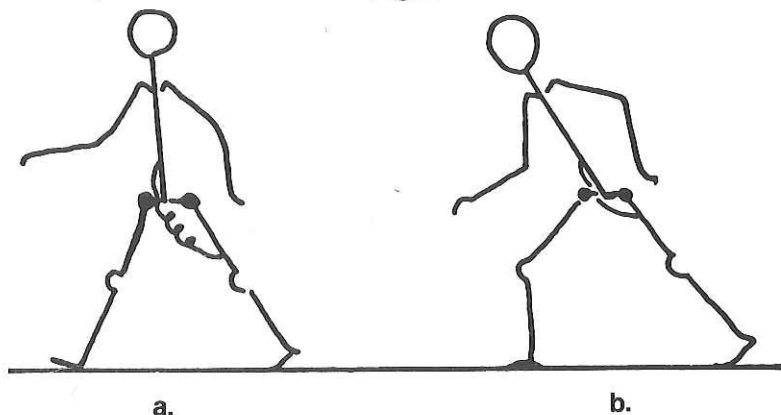


Fig. 2b. Her luter kroppen fremover med det resultat at muskulaturen på kroppens fremside ikke spennes. Bakre ben må trekkes frem, noe som krever ekstra kraftforbruk.

FORBEREDENDE GANGTRENING.

Utgangsstillingen er gangstående. Kroppen loddrett, begge føttene i bakken med ene fot foran, lett bøyde albuer — ene noe mer.

Drivkreftene settes inn slik:

- Press bakre hofte frem med bakre hæl i marken, derved mobiliserer forreste bens rotasjonsmuskulatur i hoften
- samtidig strekkes bakre lår og hofteleds bøyeren settes i beredskap
- i samme øyeblikk blir vinkelen i ankelen spiss og muskulaturen i tykkleggen settes i beredskap.

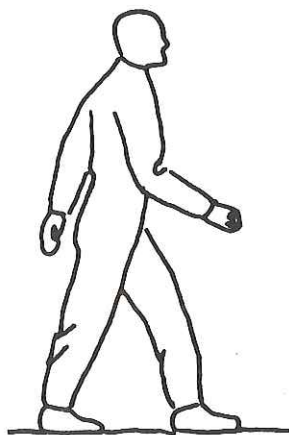


Fig 3

Bevegelsen starter i forreste hofteledd. I det bakre hofteledd presses frem med strukket ben (ingen bøy i kneet), settes hofteleddsbevegelsen inn — dermed er den viktigste drivkraften satt inn og bakre ben er i bevegelse og svinges forbi det forreste ben.

Dette skjer ved en rask hælheving etterfulgt av en knebøyning som settes inn like etter at hælen er løftet ca 1 cm fra bakken — dermed får vi en korrekt vektstang for fremføringen. Når dette ben lander lett strukket (liten bøy i kneet) skal tyngden være så pass langt fremme at foten raskt kan settes i bakken.

Armene brukes for å holde kroppen i balanse og ikke for å drive kroppen fremover. Det er viktig at arm- og skulderbevegelsen foregår slik at ryggen ikke blir stiv. Albueene skal føres så nær kroppen som mulig og hånden føres på skrå foran livet.

Påse at drivkreftene utnyttes på en effektiv måte ved at:

- a. Føttene settes på linje, dvs så nær inntil en midtlinje som mulig (fig 4).
Dermed utnyttes rotasjonsmuskelaturen i hofteleddet.

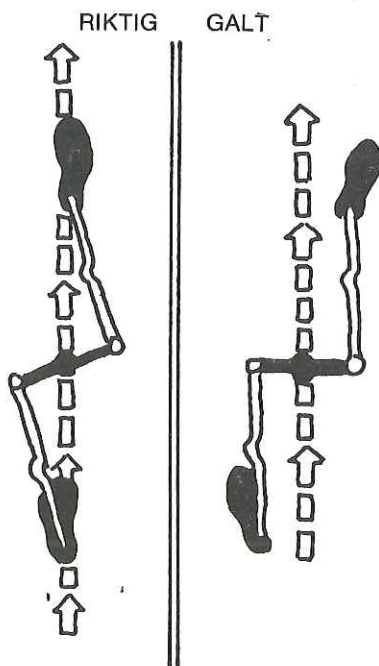
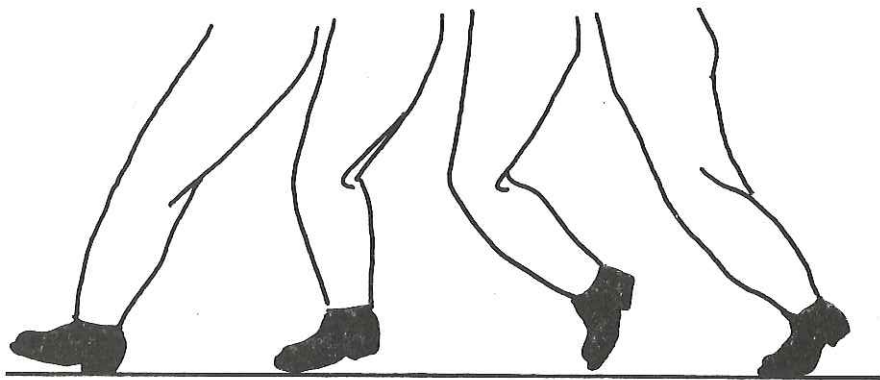


Fig 4

- b. Kroppen holdes loddrett med løftet hode slik at en får spenn i muskulaturen (jfr. fig 2 a).
- c. Det blir en liten, kort løfting av hælen, sammen med en tidlig bøyning av bakre kne.
- d. Foten føres korrekt (fig 5). I hele svingfasen skal den peke litt ned, like før landing svinges den oppover — dermed forebygges marsjbrudd og seneskjedebetennelse.

Fig 5



- e. Benet skal pendle fremover — ikke skyves. Drivkraften skal komme fra hoftene — ikke fra foten. Det er de store musklene i hoftene som skal sette bevegelse i gang — derpå aktiviseres «de lettere enheter» nedover mot foten. På denne måten går en mer uanstrengt og krampe i legger og lår unngås fordi muskulaturen ikke overbelastes. (Prøv å gå på isen med kraftige fraspark). Krampe i leggene under marsj skyldes at arbeidsbyrden i uforholdsmessig stor grad har falt på leggmuskulaturen.

Velkommen til Oslomarka



FN-MARSJEN

Lørdag 2. mai

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



VÅRMARSJEN

SØNDAG 3. MAI

Start fra: Rødtvedt skole,
Sandåsvn. 1, Oslo 9.
Fra kl. 09.00-11.00 for 26/18 km.
Og kl. 09.00-13.00 for 11 km.

Arr.: Østmarka Marsjklubb

LØVSPRETT MARSJEN



TORS DAG 23. MAI

Start fra: Skullerud Stua
Fra kl.: 09.00-11.00 for 21 km
09.00-12.30 for 12 km

Arr.: Oslo Blindes Helsesportslag

Oslo vandring



SØNDAG 14. JUNI

Start fra: Kjelsås Skole
Fra kl.: 08.00-11.00 for 30 km
08.00-13.00 for 15 km

Arr.: Oslo Gangklubb

DET GÅR ALLTID EN TURMARSJ

Hallo Rogaland/Hordaland

*Nytt medlem - en ny marsj
i Skudeneshavn.*



«SKIPPER WORSE MARSJEN»

Søndag 14. juni 1987. Start fra kl. 09.30 - 12.30.

10 og 20 km. Start og innkomst i sentrum.

Startkontingent: Voksne kr. 25,-. Barn kr. 20,-.

IVV kr. 5,-.

Arr.: Skudeneshavn Lions Club. Oppl. (04) 82 88 68.

BLI MED FRA 1. ÅR. NY MEDALJE HVERT ÅR.

HAL'DI-MARSJEN

TRE - LANDS - MARSJEN

IVV GODKJENT



Start 3. august. Birtavarre, Nord-Troms — gjennom Finnland — innkomst 7. august Keinovuopio, Sverige.

Påmeldingsfrist 10. juli. Startkont. kr. 170,-. Buss retur Birtavarre kr. 100,-.

Marsjen går i fjelltereng. Hver enkelt deltaker må derfor være utstyrt med mat, kokeutstyr, telt, sovepose etc.

P.g.a. politibestemmelser for grensepassering må fødselsnr., nasjonalitet, fullstendig adr. oppgis ved påmelding.

Påmeldingstlf. H. Grønnvoll 089/18 300

Påmeldingstlf. H. Grønnvoll 089/18 300
089/17 713

T. Oldervoll 089/18 107

089/17 661

Adresse: 9072 Birtavarre

Postgiro: 4 10 43 11

Bankgiro: 4785.05.04128

Flyktingemarsjen «VEIEN TILBAKE» skal bli enda bedre!

Flyktingemarsjen «VEIEN TILBAKE» ble gjennomført for første gang i 1986, fra Gåddede til Nordli, og tilsammen 160 gikk hele eller deler av turen.

Vi delte ut et spørreskjema, som vi har fått inn svar på fra svært mange. Dette som et ledd i å kunne gjøre arrangementet enda bedre senere år.

Vi vil bare få avklare en sak. Ut fra svarene på noen av skjemaene, så fremgår det at det var dyr mat på matstasjonene.

Vi fulgte normen fra Norsk Turmarsjforbund helt ut, med unntak av den matstasjonen som var ved starten på Gåddede. Ved en misforståelse så ble de ikke orientert om de prisene som gjaldt, og de tok således alt for høy pris. Dette synes å ha skremt endel fra å handle på matstasjonene ute i løypa. Men her var prisene etter normen, og vi lover at det skal det være på starten neste år også.

Ellers har svarene gitt mange konstruktive tips/idéer/synspunkter som vi vil forbedre neste år.

Vi lover derfor at det i år vil ha skjedd flere endringer av arrangementet, forhåpentligvis til beste for deltakerne, men vi vil hele tiden ta hensyn til konstruktive idéer fra deltakerne, men samtidig takke for de idéer artikkelen på side 17 i nr. 3/86 av Turmarsjnytt ga. Her tror vi mange arrangører har mye å lære.

Velkommen til Flyktingemarsjen «VEIEN TILBAKE» 15.-16. august 1987. Vi er kun fornøyd, hvis deltakerne er fornøyd!

For Flyktingemarsjen «VEIEN TILBAKE»
Karls Audun Fagerli, sekretær

QUELLEMARSJEN

Det var med spenning jeg 2. pinsedag reiste til Kvelde i Vestfold for å gå Quellemarsjen, en nykommer blant marsjene på Østlandet. Hva kunne en liten klubb med bare 6-8 aktive medlemmer klare? La meg si det med en gang: Det blir ikke siste gangen jeg går denne marsjen.

Arrangørene hadde lagt opp to løyper på 12 og 26 km. På grunn av snø i skogen, måtte de siste uken før marsjen legge løypene noe om. Jeg valgte den lange løypa, og jeg nøt turen. Store deler av marsjen gikk i skogen, og det var behagelig lite asfalt-tråkking. Terrenget i Kvelde er småkupert, og den lange løypa gikk opp på Tømmeråsen med en storslått utsikt over Vestfolds grensetrakter mot Telemark.

Løypene var meget godt merket, og ved severdigheter og historiske steder underveis, hang det plakater som fortalte om det vi så. Blant annet

passerte vi en stor flyttblokk som etter sigende roterte hver gang klokkene ringte i Kveldekjerka. Det var en hule under steinen, og der holdt det til fanter i gamle dager. (Forhåpentligvis holdt de seg borte fra steinen på søndagene!)

Dype furer i terrenget fortalte at vi passerte hulveier, laget av generasjoner av vandringsmenn. Nede ved Farris, som forresten er drikkevannskilde for omtrent hele Vestfold, hang en plakate som fortalte om gamle tiders dampbåtrute på vannet. Det eneste stedet jeg savnet en plakate med opplysninger, var ved Holmfoss, en av Lågens beste lakseplasser og motiv på medaljen.

Skulle du være trett av å vandre i dine faste hulveier på 2. pinsedag dette år, så anbefaler jeg en tur til Kvelde og Quellmarsjen.

Bjørn Kihl Bødtker

Trollmarsjen

Degernes trimlag ble stiftet for 9 år siden med formål å gi trimtilbud til alle aldersgrupper. Her skal bare nevnes turmarsjen.

Da vi kom som medlem nr. 133 i forbundet begynte med turmarsjer i vår kommune (Rakkestad), var det nesten ingen her som visste hva en turmarsj var for noe.

Nå har ca. 200 i Rakkestad begynt å gå turmarsjer.

Foruten våre lokale marsjer har vi en marsj med i Forbundets terminliste. Den kalles Trollmarsjen, og har fått navnet etter Linneklepptrollet.

Linnekleppen er det høyeste fjellet i Østfold, med hele 325 m.o. havet. Man kan fra Linnekleppen se det meste av Østfold, og langt inn i Sverige. Man kan også se Gaustatoppen i Telemarken.

Så lange det har vært troll til, har det bodd et stort og sterkt og sikkert også stygt troll på Linnekleppen. Et gammelt sagn forteller at da den første kirken ble bygd i Degernes ble Linneklepptrollet rasende over at det skulle kjenne lukten av kristenmanns blod.

Ifølge sagnet tok da Trollet og kastet 3 store steiner mot kirken. Disse steinene kan den dag i dag påvises i terrenget.

I år går Trollmarsjen den 24. mai, nærmere opplysninger i terminlisten.

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.



Årets første 100 kilometer

Den 2. mai arrangerer Gaugen marsjklubb for 5. gang Gaugenmarsjen.

Siden det er så tidlig på året, vil vi oppfordre alle til å ta med varme klær og regnklær i tilfelle regn. 100 km løypa er den samme som før på de 6 første mila, de 4 siste er delt i to. Dvs. at først går vi en sløyfe på 2 mil slik at vi kommer tilbake til skolen igjen. Deretter går vi ut på de 2 siste milene. Vi kan ellers by på to mer «normale» distanser på henholdsvis 10 km og 36 km.

Muligheten til å gå 3 marsjer på en helg er også tilstede. Fredag 1. mai går Skjalgmarsjen i Stavanger, 2. mai går Gaugenmarsjen og den 3. mai går Slettebømarsjen i Egersund.

Vi ønsker velkommen til Sandnes den første helga i mai.

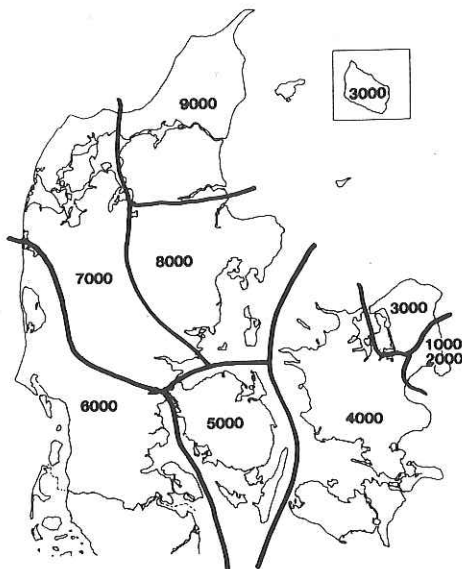
Legg ikke ut på langturer uten trening.

Vennlig hilsen
Gaugen marsjklubb
styret



Hvor i Danmark

Danmark ligger laglig til som mål for norske turmarsjentiaster. Det er ikke få av oss som har hatt glede av dansk gjestfrihet og fine turer i naturskjønne omgivelser. Som et lite hjelpemiddel for de som ikke er så godt kjent i dansk geografi, vil redaksjonen vise en oversiktsskisse med angivelse av postnummerdistrikt.



CASTBERG VANDRING Lørdag 18. april

Start: Casteberggård Jylland

Arrangør: Casteberggård, Urlev,
8722 Hedenstad

Ruth Feddersen - 05 68 77 32

Velkommen til 2 marsjhelger i Porsgrunn

PONDUSMARSJEN

LØRDAG 4. APRIL

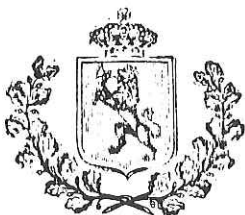
**Krystallplatte med «PONDUS» og
10. gang innstøpt.**

GRENMARSJEN

SØNDAG 5. APRIL

PORSELENSMARSJEN

LØRDAG 9. OG SØNDAG 10. MAI

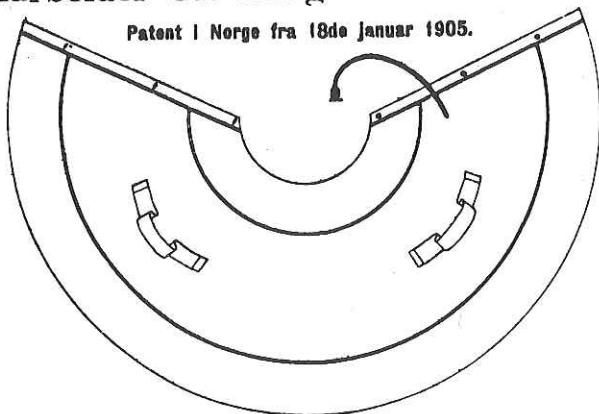


Bekjendtgjørelse fra patentkommissionen

Redningscape.

Artilleriarbeider Ole Helgesen Wathle af Bergen.

Patent i Norge fra 18de januar 1905.



Det er en kjent sak at marsjer i de værharde strøk av Vestlandet og Nord-Norge kan være hasardiøse og påføre deltakerne tildels betydelige lidelser. I den forbindelse vil vi trekke frem en redningscape oppfunnet av artilleriarbeider Ole Helgesen Wathle fra Bergen og patentert i 1905. Capen kan gjøres av hvilket som helst vann- og lufttett stoff. Oppknappet og utstrakt på et bord danner capen en litt avlang sirkelform hvori er utsåret en indre sirkel som halshull samt en sektor. Gjenkanppet og holdt rett opp har den form av en avstumpet kjegle. Oppblåst som redningsmiddel har den form av en rund rett utstående krave.

Capen er overalt dobbel. Et stykke fra den nedre kant og fra halsåpningen samt langs knapphullene på endene er det sydd dobbelte sømmar. Disse sømmene avdeler capen i et indre lufttett rom, hvortil innvendig på høyre side er festet en gummislange med stoppventil. Det er også anbragt to stropper på undersiden, en for hver arm.

Capen kan benyttes som et beskyttelsesplagg mot snesludd, regn og blæst. Den bæres da alminnelig over skuldrene. Stroppene bør smyges inn på armene, da dette forhindrer at capen blåses over hodet og man vil da alltid være klar til å benytte den som redningsmiddel. Skulle man blåse på sjøen, fatter man om guttaperslangen og med munnen blåser man inn så meget luft i det lufttette rom at dette danner en hård utspilet

luftpose og ventilen lukkes. Capen vil da danne en krave som står rett ut over skuldrene, hvortil den holdes fast av stroppene. Capen med den innblåste luft vil forhindre at bæreren synker under vannet og på samme tid vil han ha armene fri.

Capen vil sannsynligvis bli utprøved under en del marsjer på Jæren og i ytre strøk av Møre i løpet av nærmeste tid. NTF arbeider med spørsmålet om en radarreflektor kan festes til capen uten at dette går ut over det opprinnelige patentet.

frø

NTF'S SALGSARTIKLER:

- **COLLEGE-GENSER** (ikke lagervarer) bestillinger slik:
før 15. mars - levering begynnelsen av mai
før 15. juni - levering begynnelsen av sept.
før 1. okt. - levering begynnelsen av nov.
- Leveres i RØDT eller BLÅTT str: S-M-L-XL-XXL.
- Pris kr 150,- + porto kr 25,- = kr 175,-.

T-SHIRTS med nytt motiv

- Leveres i HVTT i str: 8-10 / 12-14 år / S-M-L-XL-XXL.
- LAGERVARER (fra 1. mars) Pris kr 60,-.

CAPS i RØDT OG HVIT med NTF's emblem kr 25,-.

TURMARSJDELTAKERENS MARSJ(HÅND)BOK

- tips om fotstell mv.
- med plass til dine egne notater, en riktig «mimrebok»
- Format A5 kr 10,-

- **STOFFMERKER:** NTF, SOMMERMARSJ, JULEMARSJ: . kr 15,-
- **KLEBEMERKER:** NTF, IVV: kr 6,-
- **IVV'S GULLNÅL:** kr 10,-
- **IVV-KORT:** kr 20,-
- **Blå-plastomslag for IVV-kort** kr 7,-
- **INTERNASJONAL TERMINLISTE**
kr 12,- + porto kr 12,-: kr 24,-
- **DANSK TERMINLISTE (DMF/IVV)**
kr 15,- + porto kr 7,50: kr 22,50

**BESTILLING/BETALING TIL: NORSK TURMARSJ FORBUND,
BOKS 147, 1473 SKÅRER, POSTGIRO 3 90 17 33**



Quelle marsjen

2. PINSEDAG

MANDAG 8. JUNI -87

Ved Kveldehallen

START 10 KM (barnevogn), 13 KM KL 09.00-13.00

26 KM og 28 KM KL 09.00-11.00

STARTGEBYR: VOKSNE KR. 30,-

BARN KR. 25,- (under 16 år)

NY MEDALJE HVERT ÅR!

Gå en turmarsj da vel!

Økonomisk støtte til mosjonstiltak

Arrangører av mosjonstiltak kan søke økonomisk støtte både fra offentlige instanser og fra organisasjonene. Oversikt over en del statlige tilskuddsmuligheter finnes i brosjyren

Statstilskott til tiltak og forsøk i nærmiljøet.

Brosjyren får du tilsendt ved henvendelse til **Statens trykksaks ekspedisjon**, Grubbegt. 10, 0179 Oslo 1, tlf. (02) 11 99 59 (Bestillingsnr. P-627).

Kommunale og fylkeskommunale tilskuddsordninger varierer sterkt. Det er nødvendig å ta kontakt med lokale myndigheter for å få en fullstendig oversikt over mulighetene som finnes.

Også organisasjonene som samarbeider om kampanjen «**FYSISK AKTIVITET FOR HELSE OG TRIVSEL**» disponerer i varierende grad midler som kan benyttes i forbindelse med mosjonstiltak. En henvendelse til organisasjonene sentralt vil gi nærmere oversikt.

Ofte kan det være lurt å få kontakt med lokale instanser og organisasjoner for å få hjelp til å finne fra til aktuelle tilskuddsordninger. Slik hjelp kan dere få for eksempel hos

- idrettskretsen
- særforbund og særkretser
- helse- og sosialutvalget
- idretts- og kulturkonsulenten
- forbrukerkonsulenten

Fotokonkurranse

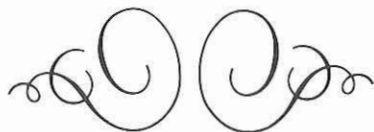
Vi har gleden av å presentere resultatet av forbundets fotokonkurranse!
«TURMARSJ 87»

Den heldige vinner er:
Rikke Elin Lunde fra Sandefjord.
Hun får tilsendt NTF's T-trøye
med nytt motiv samt 3 ruller
fargefilm.

Turmarsj-nytt gratulerer.

Vinnerbildet er gjengitt på
forsiden av dette nummer.

Redaksjonen oppfordrer alle
med kamera til å sende inn sine
beste turmarsjbilder fra seson-
gen 87. Konkurransereglene
finner dere i Turmarsj-nytt nr.
4/86.



Hvor mye er jeg verdt?

Er DIN forsikring i orden?
Det bør den være før sesongen
starter.

Liv og helse kan ikke vurderes i
penger, men de kommer godt
med dersom ulykken er ute.

Sørg derfor for at du til enhver tid
har gyldig forsikring, f.eks en
forsikring for ferie og fritid.



INFO - 1.87

mest for NTF's medlemslag

Vi ønsker følgende nye medlemmer velkommen i NTF:

325, FINNEFEIDEN

Niels F. Rosdorph, 2260 Kirkenær, 066/47 941.

326, LIONS CLUB SKUDENESHAVN

Einar Jøssang, Solvigvn 59, 4280 Skudeneshavn, 04/82 88 68.

327, IF TØNSBERG KAMERATENE

Knut Eldevik, 3157 Barkåker, 033/80 616.

328, POSTENS VELFORENING SANDEFJORD

Egil Næss, Postkontoret, 3220 Haukerød, 034/75 750.

329, TVERFJELL IL

Kirsti Hatle, 6440 Elnesvågen, 072/65 254.

330, FEVÅG IL,

Leif Karlsen, 7110 Fevåg, 076/53 711.

Nye marsjer forandringer av terminlisten:

28.03 Halbjørn Rønning Minnemarsj i Horten

29.03 HORTEN BY MARSJ, flyttes fra 22.03.

Arr.: Horten og Omegn Marsjklubb, Bobby Christensen, Ludv. Løvaasgt. 13a, 3190 HORTEN, Tlf. 033/41 973 P/44 220 A.

06.06 BAMBLEMARSJEN, 3960 Stathelle — UTGÅR.

03.10 GARTNERHALLMARSJEN, Stavanger er fastsatt til denne dato.

NYE PRISER

Fra 01.01.87 er en del priser justert

IVV-kort koster nå kr. 20,-. Se forøvrig prisliste annet sted i TMN.

TERMINLISTER

Den Danske Terminliste og Den Internasjonale Terminliste er stadig på lager. Kr. 12,- + porto er kr. 24,-. Danmark + kr. 7,50 er 22,50.

Vår egen NORSKE TURMARSJER koster i år kr. 10,- og alle som ved fornyelse av abonnement på Turmarsjnytt har betalt min. kr. 30,- har fått listen tilsendt.

TURMARSJNYTT

En STOR TAKK til alle dere som har betalt ekstra.

Hyggelig at så mange setter SÅ HØY pris på vårt blad. NTF mottar ingen form for offentlig tilskudd, så alle kroner kommer meget godt med, (og blir vendt minst tre ganger før de går ut igjen).

VINTERSERIEN 86 - 87

— nærmer seg igjen sin avslutning i disse dager.

I nov.des. 86 registrerte vi omlag 2000 deltakere på trenings-turene.

Bestilling og betaling av Vinterseriemerket skal gå gjennom Regionene. Adressen og evt. innbetalingsnr. skal stå på startkortene.

Betalingsfristen er 01.04.87. NTF samler da inn bestillinger fra alle serier og inngir en samlebestilling. Merkene blir levert i begynnelsen av juni.

INNLØSING AV IVV-KORT

I 1986 har vi innløst 4600 kort. Vi har registrert 144.000 deltakere på tilsammen 683 arrangementer. Statistikken kan videre fortelle at tilbakegangen i deltakelsen er størst på fleredagers marsjer.

Dessverre har vi utgått for flere merketyper i des./jan., og derfor måtte endel vente med å få sine velfortjente merker til vi fikk inn ny beholdning.

Visste du at vi må ha omlag 120 forskjellige nåle/stoffmerker på lager?

Med diplom og merke vil det bli sendt ut eget bestillingskort for store merker m.v. Du skal da slippe å sende både bestilling og girokort. Vi håper det vil gjøre det lettere både for deg og for oss.



SOMMERMARSJEN 1987

Vår tradisjonelle landsomfattende turmarsj, arrangeres i uke 24 fra 9. til 12. juni. Marsjen kan arrangeres av alle lag/foreninger, også de som ikke er medlem av NTF. Bedriftsidrettslag og skoler er velkomne som våre medarrangører. Sommermarsjen 87 bør bli en skikkelig propaganda for turmarsj, og det er gitt anledning til «mini-løype» med tanke på nybegynnere. Men for å få IVV-stempel er kravet stadig MINST 10 KM.

Invitasjon til arrangører for Sommermarsjen vil bli sendt ut i mars måned.

Har dere ikke fått den til 15. mars — ta da kontakt med NTF, Boks 147, 1473 Skårer, tlf. 02/70 55 36.

T-SHIRTS

Nytt — og fint motiv i rødt og blått trykk på hvit bund vil være i salg fra begynnelsen av mars måned. Prisen er kr. 60,-.

Den nye T-shirts vil bli lagerført i str.: S-M-L-XL-XXL.

Gamle t-shirts i str.: 6-8-10-12-14 år selges ut for kr. 30,-.

VED FORHÅNDSBETALING til postgiro 3 90 17 33 — så langt lageret rekker.

MARSJBOK

Sesongen er GODT IGANG, har du husket å kjøpe en ny «marsj-dagbok»?



OBS! OBS

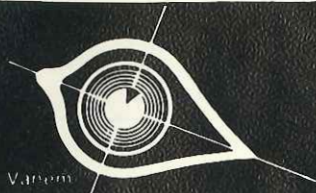
«MANGE BEKKER SMÅ GJØR EN STOR Å»

NTF's portoutgifter er enorme, derfor ber vi om —

AT DU MEDSENDER RETURPORTO VED ALL HENVENDELSE/
BESTILLING TIL VÅRT KONTOR.

ARGUS markering a/s

Per Varem



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

ØRERSEN 2
203-87
500 MOSS

Ø7
ASK MAJOR O.S.
~~HETREVIK~~ ØRESEN
1500 MOSS

2

EMBLEMER

til alle formål

Vi fremstiller følgende produkter:

GULDRÆKKERI-EMBLEMER

til biazere.

MASKINBRADERE 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 monterning 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: 02-870474, Telex: 37109 gkp dk.

Retur: NTF, Boks 147, 1473 Skårer.