



# turmarsj | nytt

NR. 1 NORGES TURMARSJFORBUND

MARS 2010 • 32. ÅRGANG



Bestefar med barnebarn går turmarsj.

# Aktiv overtrekkadress



Pris for dressen:

**Kr.**

**990,-**

+ omk.

*Kontakt oss for  
bestilling på:*

*E-post:*

*[ntf@turmarsjforbundet.no](mailto:ntf@turmarsjforbundet.no)*

*Tlf. 67 90 55 36*

*Fax 67 90 91 44*

# Presidenten har ordet

Vi er allerede kommet et stykke inn i året 2010. Tallenes tale for 2009 foreligger og det var kanskje ikke helt som jeg forventet.

Aktiviteten innenlands er gått noe tilbake, dessverre, men jeg har inntrykk av at aktiviteten i utlandet fra norske foreninger er ganske stor. Er det blitt for kjedelig/uinteressant å delta på turmarsjer i vårt eget land. Statistikk for 2009 er historie og vi velger å se fremover. Som den evige optimist ser jeg frem til aktiviteter som er lagt til rette for oss turmarsjere i inneværende år. Ikke minst har vi Norgeslekene i begynnelsen av august. Jeg oppfordrer flest mulig til å ta seg tid til å delta i disse. Her blir det mulighet for å gå, sykle og svømme, og det er tilrettelagt for alle.

I skrivende stund er det OL som gjelder. Det er utrolig moro å følge med på aktivitetene og ikke minst se og høre reaksjonene etter som deltaerne vinner eller taper. Jeg hadde

på forhånd bestemt at jeg ikke skulle bruke mye tid på TV-titting, men hva skjer når det starter. Jo, da sitter man der.



Det er mye lettere og det stilles ikke krav til å delta i arrangementene som forbundets medlemmer gjennomfører. Her får vi premie enten blir bruker lang eller kort tid. Vi kan også nyte kaffe og vafler, samt at det er sosialt.

Videre er vi med på å slå et slag for folkehelse, bare vi tilrettelegger slik at flest mulig kan delta på våre aktiviteter. Jeg har ved flere anledninger nevnt FRIFO og de tilsluttede organisasjonene, og jeg har spesielt lyst til å nevne DNT's Barna Turlag hvor det er 20.000 barn under 12 år som er med. Noe å strekke oss etter?

Til slutt vil jeg takke alle for innsatsen i 2009, og jeg vet at de aller fleste vil stå på også i 2010.

**Turmarsjhilsen**  
Hennie Berghahn Riise



## NORGES TURMARSJFORBUND

Boks 147, 1471 Lørenskog. Tlf. 67 90 55 36. Fax 67 90 91 44. E-mail: nff@folkesport.no

Redaktør: Svein-Harald Ingebrigtsen, Songe terr. 32, 4842 Arendal

Tlf. 37 01 65 08. E-post: sh-ingeb@online.no



Turmarsjnytt utkommer fire ganger i året. Alle medlemmer får det tilsendt gratis. Alle interesserte kan tegne årsabonnement på bladet for kr. 140,- fritt tilsendt (inkl. Folkesportkalenderen). Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret

# HJØRNE

Redaktørens

## Fysisk aktivitet

I en stor avisartikkel nylig fikk vi vite om et mosjonsopplegg ved en middels stor bedrift. Alle ansatte skal være i fysisk aktivitet i minst en halv time hver dag. Bare en liten del av disse var aktive med fysisk trening tidligere. Poenget er at aktivitetene skal være preget av motivering og lek. Prestasjoner skal applauderes og premieres. Det skal vel ikke så mye fantasi til for å forstå at mange av de ansatte kom i bedre form og at de fikk mer overskudd på jobb. Sykefraværet må jo gå noe ned med et slikt opplegg. Alle de ansatte sier at de trives mye bedre på jobb etter at bedriften satte i gang mosjonsopplegget.

Så kan en spørre seg om hvorfor folk flest må ha slike spesielle opplegg for å begynne å trene. Bedriften måtte også ansette en profilert kjendis til å motivere de ansatte til å mosjonere. Hvorfor må bedriften sette i gang store opplegg for at de ansatte skal ta vare på sin egen helse? Jeg tror at vi bare må innse at det er slik mange er. Vi må "ta folk i handa" og vise

dem at det er smart å gå tur. Vi må fortelle folk hva vi gjør, så vil det få dem til å begynne med turmarsj. Vi holder ikke på med tidtaking og konkurranse. Dermed er det ikke noe stress i det vi gjør. Alle kan gå i sitt tempo og de kan velge distanse etter eget ønske. Jeg skal ikke påstå at det vi gjør er preget av lek, men vi har mye moro. Vårt opplegg med premiering iverveis med medaljer, IVV-diplomer og merker skulle passe helt perfekt i denne tenkningen. Ett av våre slagord er "gå sammen med familien". Det burde også virke motiverende.



Det har i det siste kommet flere store undersøkelser som viser at barn som får gode vaner med trim som unge, fortsetter med det senere i livet. Dette er det en del i turmarsjmiljøet som har forstått. Besteforeldre tar med seg barnebarna på turmarsj. De bruker god tid i løypa og ofte setter de seg ned for å raste. Det er gøy å sitte i sekretariatet og selge startkort når det kommer en deltaker og ber om ti startkort. Ett til meg og mor, ett til sønn og kone og ett til hver av de fire barnebarna. Det skaper miljø. På forsidebildet kan dere se Tor Vik fra Arendal som har med seg barnebarna Tor Sander, Jenny og Trym på serievandring i Arendal. Tor har forstått at det er viktig å begynne tidlig.

*Turmarsjhilsen Svein-Harald Ingebrigtsen*

### Turmarsjnytt nr. 2 - 2010 sendes ut uke 20, fra 18. mai

*Stoff som skal med i bladet må være redaktøren i hende senest 15. april.*

*Bilder som skal brukes i bladet vil vi helst ha som digitale filer, men papirbilder kan også brukes.*

*Bilder tatt med mobiltelefon kan brukes, men pass på at oppløsningen er god nok.*

*Stoff, avisutklipp, bilder, små-nytt og klubbaviser kan sendes:*

**Turmarsjnytt, Songe Terr. 32, 4842 Arendal**



# Tankar om førte vandringar

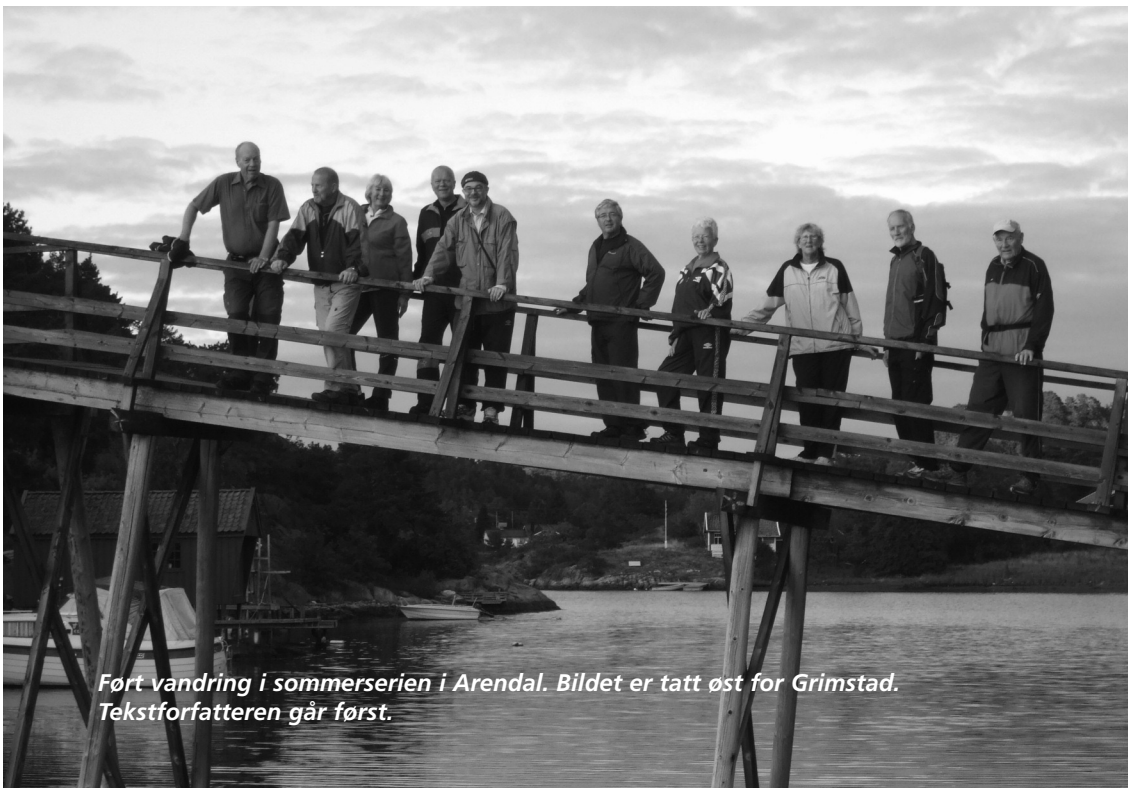
*Tekst: Einar Ytrehus, Birkeland*

*Foto: Anneberit Holmen*

Dei fleste seriemarsjane som blir arrangerte på Sørlandet, er førte vandringar. Berre i Arendalsregionen held dei fram med oppmerkte løyper, men berre i vinterhalvåret. I sommarhalvåret har dei også prøvd seg på førte vandringar, og dette skal dei halde fram med i inneverande år.

Det ideelle er nok oppmerkte løyper med start og matstasjon innandørs. Folk er nøgde når dei kan

gå i eige tempo, og vintermarsjane i Arendal har hatt mange deltakarar, langt fleire enn på stadane der dei berre satsar på førte vandringar. Men marsjar med oppmerkte løyper krev mykje arbeid av mange hjelparar. Dei fleste arrangørane har ikkje mannskap nok, og då blir det å satse på førte vandringar. Men korleis kan vi få folk med på desse, og kva kan vi gjere for å få vandringane gode nok, slik at folk kjem igjen når dei først har prøvd denne marsjtypen? Eg har nokre tankar.



*Ført vandring i sommerserien i Arendal. Bildet er tatt øst for Grimstad. Tekstforfatteren går først.*

Dei førte vandringane skal vere 10 km med høve til å gå berre fem. Då skal ikkje turane vere åtte pluss to eller sju pluss fire. Den første delen bør ikkje vere meir enn fem, slik at dei som er redde for å ikkje ha krefter nok til ein lang tur, kan hoppe av. Heile gjen- gen bør ta matpausen samla etter fem km. Den første delen bør i tillegg vere lettgått. Dei som blir hengande etter etter få km, mister lysta til å komme igjen. Dei spre- kaste bør heller ikkje gå først og

dra opp tempoet. (Alle i marsjmil- jøet veit kven som kan gå fort når det gjeld!) Det går på sjølvtiliten laus for den som alltid dei andre må vente på.

Den andre delen kan godt ha meir krevjande terreng. Deltakarane må få vite dette, og ikkje minst må dei få greie på det dersom turleiaren har tenkt å gå meir enn 10 km.

Det er ikkje alltid så lett å ta omsyn til det eg har skrive, men eg trur at vi som vel løyper, må tenk-

je oss godt om, så vi ikkje skremmer dei nye bort frå marsj- miljøet. Det er og naturleg at enkelte treng nokre fem km lange turar før dei heng med på 10 km.

Dei same proble- ma har vi i senior- turmiljøet. Her har dei ofte to løyper, men det er viktig å ha rasten saman. Det sosiale er viktig både på marsjar og seniorturar.



*Ført vandring fra som-  
merserien i Arendal.  
Bildet er fra  
Dømmesmoen i  
Grimstad.*

# Skumle menn!

*Tekst: Svein Ingebrigtsen*

Overskriften kan nok skremme mange, men det er ikke verre enn at politiet er blandet inn i saken. Egentlig kan en jo spørre seg om det hele bare er en spøk, men det er det altså ikke. Det er langt mer alvorlig. I avisa "Budstikka" sto følgende på trykk:

HØVIK: Hengte opp merkeband. To personer skal ha hengt opp plastbånd på en rekke hus mellom Høvik og Blommenholm lørdag. Politiet i Asker og Bærum fikk meldingen klokken 12.40 lørdag formiddag. Personen som meldte fra om at noen hadde hengt opp plastbånd på huset hans, kunne også bekrefte at det samme gjaldt en rekke naboer. På plastbåndet står det "NFF", og politiet jakter nå på de to personene som skal ha hengt opp båndene.

Vi som har vært med på en del arrangement i turmarsj har vel en

mistanke om hvem disse to "skumle" mennene er. I tillegg regner vi det som helt sikkert at merkebandene er tatt ned etter arrangementet



på lørdag. Det som er skummelt med dette, er at Budstikka velger å ta en slik vinkling på våre arrangement. Tenk hvor hyggelig det hadde vært for folk i avisas nedslagsfelt om de heller kunne lese om den flotte jobben arrangørene gjør for å fremme helse og trivsel blant

de som deltar. Det hadde vært noe. At journalister ikke har nok tid til å drive undersøkelser om hva NFF står, det vet vi fra før. At vårt tidligere navn ikke var spesielt godt kjent, fikk vi et nytt bevis på. I dette tilfelle skaffet politiet seg unødig arbeid. De kunne bare lett litt på stasjonen, så ville de funnet lista med oversikt over arrangementene med turmarsjer på stedet. Det står jo, som alle vet, i våre retningslinjer at alle arrangører skal levere en slik til politiet.

# Fynboerne – 35 år

*Tekst og foto:*

*Terje Tharaldsen, Fyn.*

Jeg har alltid overfor familie og venner sagt og skrevet at her på Fyn har vi alltid noe bedre vær enn resten av landet. Var det mye snø så kunne vi gjerne være helt uten.

Men dette året ble det noe annerledes. På Fyn kom det mer snø enn på mange år. Jeg var en tur gjennom Sverige og Norge, og det var mindre snø både i Oslo og på Voss enn vi hadde her i Odense.

De forskjellige marsjklubbene jeg er medlem av ser ikke så stort

på det med IVV vandringer eller stempler som jeg selv gjennom årene har prøvd å få med meg. Det sosiale går ofte foran, og flere bruker ikke å stemple i det hele tatt.

24. januar hadde Fynboerne sin treningstur, hvor de samtidig hadde 35 års jubileum. Og som de fleste ganger møtte vi i klubbhuset i Bolbro. Det er i motsatt ende av der jeg bor i byen, men enkelt å finne frem til. Ettersom jeg har forstått er klubbhuset gitt av Odense kommune. Det blir også vedlikeholdt av kommunen, som betaler strøm og vann. Forening betaler en

*Tekstforfatteren utenfor klubbhuset.*





liten leie årlig for dette, men får et større beløp av samme kommune alt etter hvor mange medlemmer den har. For noen år siden ble det satt fyr på huset, og kommunen har istandsatt det. Det ble ferdig i 2008.

Det var en slik dag med hard frost og isglatte veier, og derfor var vi ikke så mange som våget oss ut på turen. La oss kalle det "den harde kjerne". Det var stille og kaldt og som vanlig gikk vi en rute som vi ikke tidligere hadde vært på. Det er utrolig hvor mange stier det er anlagt i denne byen til å sykle og gå på. Formannen Carl Emil Henriksen ledet turen. Han har vært formann i alle disse årene klubben har eksistert, og det sier mye om kameratskap og god ledelse.

Turen gikk så ut mot Golfbanen. Selv hadde jeg gått der tidligere med en av de andre klubbene jeg er med i, OGF. (Den er byens største idrettsklubb, og har også marsj på programmet sitt. Turen fulgte jernbanen som går mot Jylland. Her er utrolig mange parker og områder tett ved byen og likevel ute i naturen. Men hele tiden skulle en være veldig påpasselig med å se hvor en satte foten, det var mange ganger noen kom nedpå hvor en bare er



*Leder Carl Emil Henriksen.*

når en plukker blåbær. På en slik tur blir det også tid til å planlegge hvor en skal reise på marsjer sammen, og hvor vi selv har vært.

Normalt er disse turene på enten 5 eller 10 km, og de fleste går nok den på 10 km. Det er alltid et sted med rast, hvor Arne og kona står med bilen og har varm drikke, øl og sodavand med, og noe å spise. De er meget trofaste og det er alltid avtalt og innpasset i turene. Det hender jo at det blir noen misforståelser. Hans, en av mine venner,

ledet en tur og hadde avtalt å møtes på Vestre Skole, men da vi stoppet ved Hunderupskolen, kom han på at han jo hadde avtalt en helt annen skole. Men i disse mobiltelefontider fikk vi lett tak i rastebilen. Det ble den gangen noe lenger pause enn vanlig. Hans spanderte mat og drikke den dagen.

På dagens treningstur kom vi over mot Tarup, en liten bydel på nordsiden av byen, og derfra gikk vi mot stadion. Her treffer vi alltid mange som er ute og løper, det er på denne strekning OGF arrangerer mange av sine løpeturer. Fra fotballbanen til vårt klubbhus er det ikke langt. Men i dag som

det var så glatt, tok det likevel lang tid.

Tilbake i klubbhuset var festutvalget klar med en liten fødselsdagsfest med kaffe, te, boller og kage. Fynboerne har ofte sosialt samvær med bingo, går ut og bowler og arrangerer turer. De har også noen faste større marsjer som de står for i byen hvert år. De samarbeider med Munkebo Fodslaw på to faste bussturer hvert år. Her er det lagt inn både det sosiale og turmarsj. De får gjerne med seg severdigheter som er i de områder hvor vi er på marsj. Disse turene blir raskt fulltegnet. Det er rift om plassene i bussen.



*Ført vandring på Fyn.*



Eidsvold Idrettsforening

# Vandrelaget



## Eidsvoll 25. – 27. juni 2010.

Start/mål: Eidsvoll stadion, Råholt

Fredag: **Sommerserie** Start 1800 - 1830  
5 og 10 km



Lørdag: **Pilegrimsvandring** Start 0900 – 1200  
Løypene vil følge pilegrimsleden, 6 km, 10 km og 20 km (ca)

**Wergelandvandringen** Start 1430 – 1600  
5 og 10 km

Søndag: **Ekelandvandringen** Start 0900 – 1100  
5 og 10 km

**Råholtvandringen:** Start 1400 – 1500  
5 og 10 km

Det er mulig å avtale overnatting på klubbhuset!

For informasjon kontakt: Anne Haugstulen tlf. 901 74 192  
Vandrelaget sin hjemmeside: [www.vandrelaget.net](http://www.vandrelaget.net)



**lysgårdsbakken**



# Norges

**5. – 8. aug**

## **Torsdag 5. august**

**17.00 – 19.00**

**Maihaugvandringen, 5 og 10 km**

**Startsted: Lillehammer læringscenter**

**Fossveien 18**

## **Fredag 6. august**

**09.30**

**Åpning av Norgeslekene**

**Sted: Lillehammer læringscenter**

**10.00- 12.00**

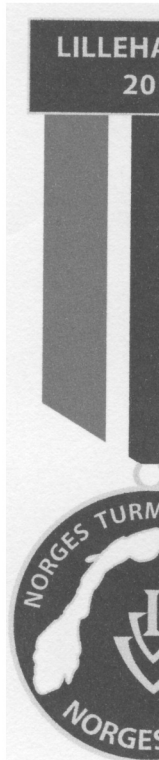
**Velkomstmarsj, 1, 3, 5 og 10 km**

**Tilrettelagt for barn og funksjonshemmede.**

**17.00 – 19.00**

**Lillehamringen, 5 og 12 km**

**Startsted for alle: Lillehammer læringscenter**



**Arran**



**Brummundal TMF: Knut**

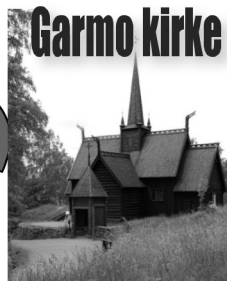
**Hamar TMF: Bjørn Helg**

**Lillehammer TMF: Johs S**



# Slekene

Garmo kirke



ust 2010

## Lørdag 7. august

10.00 – 11.00

Sjusjøvannet Rundt, 5 og 10 km, Startsted: Fjellheimen

15.00 – 17.00

Svømming, 300 meter (gir kun deltakerstempel)

Sted: Jorekstad Fritidsbad, Jørstadmoen 690

15.00 – 19.00

Sykling, 15 og 30 km. Ta med egen sykkel!

Startsted: Jørstadmoen nye skole

Vis a vis Jorekstad fritidsbad

1500 – 1700

Kveldsvandring 5 – 11 km, Jørstadmoen nye skole

## Søndag 8. august

09.00 – 12.00

Lillehammermarsjen, 5, 10 og 22 km

(lang løype, 22 km, har start fra 09.00 til 10.30)

Startsted: Lillehammer læringscenter

ngører:

t Hovde, tlf 415 54 998

ge Olsen tlf 900 79 826

kogsrud tlf 479 00 454



# Oslo Byvandring 2000 ganger

*Tekst og foto: Roy Tait*

Det er ikke ofte man hører om noen som har besøkt en av våre mange PV'er 2000 ganger. Man hører om noen som har besøkt sine lokale PV'er 2-300 ganger, men ingen i nærheten av 2000 ganger. Ikke bare det, han har også klart å passere over 100.000 kilometer også. Dette mesterstykket er det Gunnar Braathen som har klart.

Han startet sin karriere i 1981, da han leste i Oppland Arbeider-

blad at det var en turmarsj i hans nærhet. Gunnar bodde da på Gjøvik, men hva var turmarsj? Det visste han ikke, men han dro nå av gårde på dette. Stavrummarsjen på Kapp ble da hans debut. Startkort ble kjøpt og marsjen ble også gått. Han så deltakere som hadde noen kort de stemplet i. Et kilometerkort ble kjøpt og stemplet.

Etter hvert fikk han også se at det var nok et kort til registrering, og et deltagerkort ble innkjøpt. Nå, snart 30 år senere, blir det litt mindre av de faste turmarsjene. Han tror antallet ligger på rundt 80 til 100 i året. Men så er det disse PV'ene da, der går Gunnar både titt og ofte. Oslo Byvandring står øverst på prioriteringslista. I Moss Byvandring har han registrert 59 ganger, på Eidsvoll vet jeg at han har 650 starter, så det er en aktiv herremann. I Nittedal er det 700 registreringer og på PV 56 er det 285. Gunnar har stort sett vært skadefri, utenom et brukket



*Jubilanten Gunnar Braathen og samboer Gina Solberg.*

håndledd for 7 år siden. Han sier han går uansett vær, om det regner eller snør, kaldt eller varmt, det spiller ingen rolle. Mannen er pensjonist og har god tid til å drive med sin hobby. At han holder seg så frisk, kan jo skyldes at han går

så mye. I tillegg treffer en mange hyggelige mennesker og en føler seg vel. Gunnar sier han satser på 2500 ganger i Oslo, og vi vil bare få ønske ham lykke til videre på veien, og at vi får se han i løypene våre i mange år fremover.

## MINNEORD

Etter ei tids sjukdom døde Lars Arvid Hevrøy brått, berre 64 år gamal.

Me vil minnast han for hans store omsut for medmenneska.

Han har vore leiar for kontrollutvalet i Norges Folkeportforbund sidan 2005, skrivar i Bulken

Turmarsjlag sidan han flytta til Voss i 2006 og han var varamedlem i Region Hordaland av NFF sidan 2007.

Han hadde alltid eit positivt ord å koma med, og det vil me sakna.

Me lyser fred over minnet til Lars Arvid.



*Harald Ringheim, Bulken Turmarsjlag*

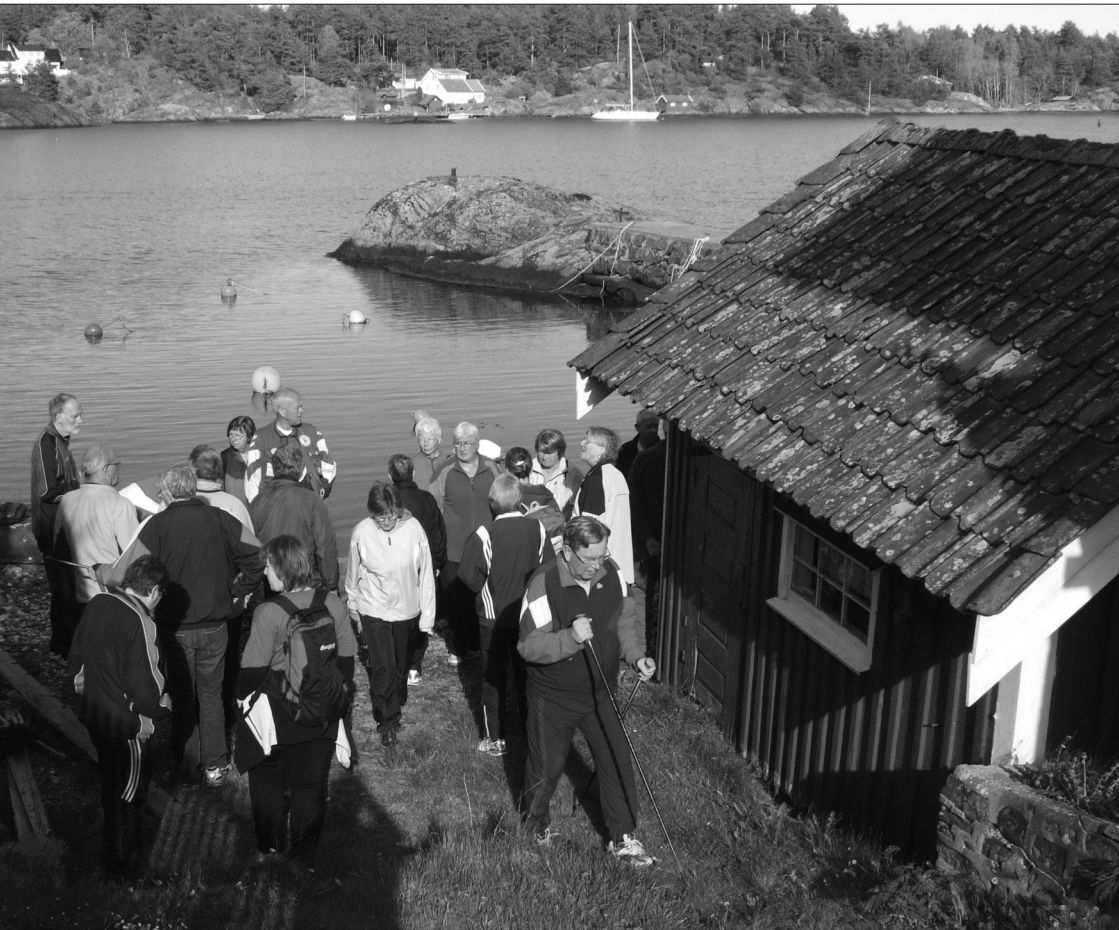
## Hva er best, sportsdrikk eller vann?

Hva er best, sportsdrikk eller vann? Vi kan like godt innrømme det. Vi prøver å komme i form og bruker turmarsj som en god motivasjon for å komme ut i ulike områder og variere treningsformen. På turmarsj koser vi oss på rast og kjøper med god samvittighet kaffe og gjerne en vaffel. Men den daglige turen er

også viktig å gå. I tillegg må vi tenke på hva vi putter i oss. Da kan det være greit å vite hva som er lurt å drikke, når vi har vært så flinke. Vi blir anbefalt å få i oss omtrent 3 liter væske hver dag og minst 2 liter skal være vann. Hvorfor er dette så viktig?

Du får større utholdenhet. Det

*Noen ganger går serieturene i Arendal helt nede ved sjøen.  
Foto: Anne Berit Holmen*





kan være godt å vite hvis du regner med å gå mer enn en time. Føler du at en liten forkjølelse er i anmarsj med snue og litt feber? Drikk vann så får du fuktige slimhinner, og du kan faktisk drikke bort hele elendigheten. Hvis du ikke er altfor skral er vann også bedre enn reseptfri hostesaft. Hos mange kan

det tenkes at hjernen fungerer bedre når en passer på drikke vann når en har vært fysisk aktiv.

Hvis du trener intenst over en time kan sportsdrikk underveis være bra, men ikke etterpå. Da er vann og kanskje noen bananer det beste. Så vet vi det.

### Helsetips for vinteren.

Det hender vel at vi går på glatta. Hvis broddene ligger hjemme er det lurt å gå lett framover med kroppen og legge vekten på fremre del av foten. Mange har en tendens til å lene seg bakover på is. Det gjør at det er lettere å gli.

Drikk nok væske selv om det er kaldt, drikk minst ½ liter før du går turen og små slurker underveis. Da holder du slimhinner fuktige og kroppens yteevne på plass. Du blir heller ikke så lett forkjølet.

### Overraskende helsegevinst.

Kvinner lever i snitt 6 år lenger

## HELSE- HJØRNET

enn mannen. I de forhold hvor mannen har overtatt oppfostringen av barna, lever han 15 % lenger enn kvinnen. Foreløpig er det forsket for lite på hvorfor det er slik. Spennende er det i alle fall.

### Aldri for sent!

En undersøkelse fra England viser at daglig mosjon halverer dødeligheten av hjerte/karsykdommer i gruppen 40 til 60 åringer. Den viser at det er liten forskjell på når en har begynt å mosjonere. Begynner du nå, får du redusert risiko nå! Trivselen med å mosjonere hele livet, får du likevel kun ved å starte tidlig!

*Debatt:*

## Er du eller har du en turmarsjenke(mann)?

Vi har hørt at turgåing er sunt for oss, og jo mer vi leser jo tryggere blir vi på at dette er riktig. I et intervju nylig lanserte helsedirektøren sine ti helsebud, og et av disse hadde også turgåing som en viktig del. Det finnes andre blader enn vårt som skriver om det å gå tur. Et av dem er "Country Walking" med nær 54000 solgte eksemplarer hver måned. Her er det endelig noen som tar bladet fra munnen!

Det finnes en del som ikke liker å gå tur i alt slags vær. Som ikke synes det er spennende å gjette om det er en sti eller en bekk som er løypa denne gangen. Er det 30 gra-

der i skyggen så er strandliv bedre enn flått og myggstikk inne i en skog, selv om arrangøren stiller med gratis saft både titt og ofte. Skal det trenes så skal det skje i rene, tørre omgivelser med god tilgang til dusjanlegg. Fuktig og vått er ok, men da i form av oppvarmet basseng og badstue!

Hva skjer da? Daler egeninteressen langsomt og sikkert, for det som skulle være noe en kunne gjøre sammen blir enda en ting som er en litt sær aktivitet. Det at en treffer hyggelige mennesker og får se mange flotte steder, veier det opp for at ikke begge deler interessen?

*Serietur i Arendal. Foto: Anne Berit Holmen.*



# Hvilken sko skal jeg velge?

Hvilken fottype har du og hvordan kan kunnskapen om det være nyttig ved anskaffelse av skotøy? Ved løping og rask gange er belastningen på kroppen idet hælen går i bakken, 3-5 ganger kroppsvekten. Veier du 80 kg, blir altså belastningen ca 240 kg. Denne belastningen forsterkes/forminskes avhengig av hvilken fottype du har. Faktorer som har betydning for støtbelastning er kroppsvekt, hastighet, underlag og skotøy.

Vi har alle forskjellige fottyper, som har betydning for belastning, fotstilling og gåsett. En enkel test er å se fotavtrykk på fuktig bad, eller å få målt foten på speilkasse i en sportsforretning. De tre typene er normalfot, plattfot og hulfot.

Plattfot (overpronasjon) Avvikling av gåsteg skjer på innsiden av foten. Plattfoten kjennetegnes ved nedsunken lengdebue og/eller tverrbue, noe som resulterer i et bredt fotavtrykk da store deler av fotsålen er i kontakt med underlaget. Plattfoten er en fleksibel fottype, dvs. den har stor bevegelighet. Samtidig er fleksibiliteten positiv ved at det er en av kroppens måter å absorbere støt på. Støtet fordeles over en lengre tidsperiode ved hjelp av pronasjonsbevegelsen. Støtet fordeles på

flere cm<sup>2</sup>, noe som gir mindre kraft pr cm<sup>2</sup>. Overpronasjon er vanlig på ca 35% av oss.

Hulfot (underpronasjon) Avvikling av gåsteg på utsiden av foten. Hulfoten kjennetegnes ved høy fotbue som gir et smalt fotavtrykk. Kroppsvekten må dermed fordeles på færre cm<sup>2</sup> og trykket pr. enhet blir større. Samtidig er hulfoten lite fleksibel, dvs liten bevegelighet innad i foten. Underpronasjon innebærer dårligere støt-absorpsjon pga at en av kroppens støtdempende funksjoner er satt ut av drift. De som har hulfot, har også ofte en høy vrist. Underpronasjon er vanlig på ca 15% av oss.

Normalfot (pronasjon) Moderat avvikling av gåsteg på innsiden av foten. Normalfoten er en mellomting av plattfoten og hulfoten. Normalfoten er vanlig på ca 49% av oss.

Blir vinkelen i ankelleddet for kraftig (over 12 grader) benevnes det som overpronasjon. Vinkelen øker belastningen på sener, muskler og bånd i hvert eneste steg, og øker derfor faren for belastningskader. Typiske skadeområder er achilles, beinhinne langs leggen og kne. De fleste som overpronerer har lav lengdebue (plattfot).

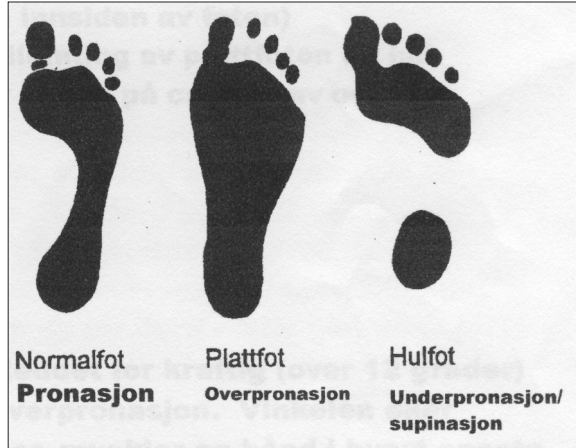
Det motsatte av overpronasjon er når ankelledet ikke vinkler innover, men forblir på yttersiden av foten i hele stegfasen. Du går "hjulbeint", og trykket mot yttersiden og forfoten blir stort. De fleste som underpronerer har høy lengdebue og høy vrist. Pronasjonsbevegelsen er fotens naturlige måte å redusere belastningen ved

gang og løp. Foten møter underlaget på yttersiden av hælen, og ruller innover i ankelleddet. Innoverrollingen i ankelleddet fordeler belastningen over tid, og virker dermed som fjæringen på en bil. Dermed begrenses belastningen til kne, hoft og rygg. De fleste som har en normal pronasjon har en normal lengdebue.

Fettvevet som dekker hælbeinet underside gir enn viss støtdemping. Det er viktig at hælbeinet støttes av en stram hælkappe. Dermed opprettholdes den støtdempende evnen fra fettputen bedre. Damer bør derfor ikke anbefales herremodeller. Hælbeinet hos damer er smalere og får derfor ikke god nok støtte i en herremodell.

**Plattfot (overpronasjon) skal en legge vekt på:**

1. Retttest mulig såle (større støtteflate og stabilitet)



2. Lesten skal være hel bindsåle (stabil og stiv)
3. Skoen skal være stabil med stiv hælkappe og mellomsålen skal ha en pronasjonskile for å bremse opp innoverbevegelsen.

**Hulfot (underpronasjon/supinasjon) skal en legge vekt på:**

1. Legge vekt på mye demping (da fotaviklingen er stiv og det er lite naturlig demping)
2. Mest mulig bøyde såle "banansåle" (for å hjelpe fotaviklingen innover for å få en mest naturlig steg)
3. Fleksibel sko, helst med mokkasinstil (for å hjelpe en stiv fot til et mer naturlig steg)

**Normalfot (pronasjon) skal en legge vekt på:**

Semikurvet såle (lett bøyde såle)

1. Lesten skal helst være halv bind-







**Utmeldinger:**

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:
Kistrand Idretts- og Bygdelag	491	Fi
Lakselvdal Sprint	646	Tr
Voll IL, turmarsjgruppa	663	Ro
Skjomen IL	711	No
Glava B.I.L	723	Nt
Evenes Turlag	760	No

*NTF takker for godt samarbeid i medlemstiden.*

**Innmeldinger:**

Nordre Eidsvoll IL, ski og aktivitetsgr. 775 Ak

*NTF ønsker Nordre Eidsvoll IL, ski og aktivitergr. velkommen som medlem og lykke til med kommende arrangement.*

**Ny permanent vandring:**

PV-nr.:	Arrangør	Navn	Åpen	Distanse
77	Hadsel Folkedanslag	Stokmarknes Byvandring	3/1-31/12.10	5, 10 km

**Startsted:** Rønning kiosken, Markedsgata, Stokmarknes – Nordland

**Nye toppturer:**

TT11 – «*Ti på topp*» i Rana-distriktet, Nordland, v/Rana Turmarsjklubb

TT12 - «*Naturperler i Namsos og omegn*», v/Namsos Turmarsjforening

TT13 – «*Vågan ti på topp*», v/Lofoten Turmarsjklubb

**Årstallet på PV-stemplene.**

Styret fattet på styremøte 21.nov - 09 etter innkommet forslag, følgende vedtak:

Årstallet på PV-stemplene beholdes på venstre side hele året.

**Vårslepp, Sommertrim og World Walking Day.**

Fristen for påmelding til Vårsleppet går ut 15. mars, for WWD 13.april

og for Sommertrimmen 19. april.

Vi oppfordrer flere til å arrangere ovennevnte arrangement, så kom igjen.

**Tidsfrister**

Det er fortsatt noen som ikke har betalt medlemskontingenten for 2010. Vi minner om fristen som var 31. januar.

# TILBUD



## Forbundets refleksvest

Én størrelse - XL - som passer alle, selv med boblejakke under.

NÅ KR. **50,-**

**B** *post*  
**Abonnement**

Returadresse:  
NTF  
Boks 147  
1471 Lørenskog



*...og snart er våren her!*