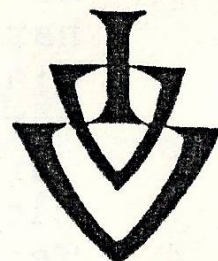
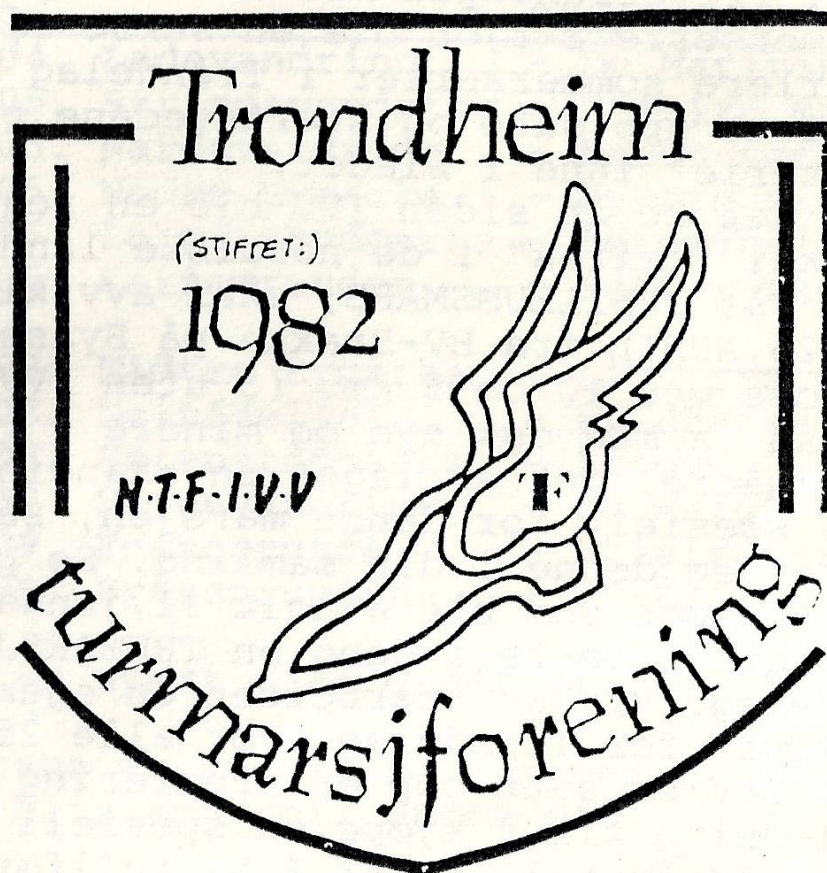


Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMER AV
TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 1 - MARS 1988 - 5 ÅRGANG



LEDEREN HAR ORDET



Snøen "laver" ned i Trondheim, - endelig, sier mange som elsker å gå på ski, og for en fire-fem år siden var det da heller ingen i Trondheim som drev organisert turmarsj på vinteren. Imidlertid har vi

avsluttet vår vinterserie (på sommerføre), og resultatet kan du lese inne i bladet. Styret kan gledelig slå fast at flere og flere slutter opp om vinterserien også.

Og lenge før vinterserien er over var vi godt i gang med forbredelsene til Ti-trimmen som starter opp 27. april fra De Maritime skoler på Lade. Prøveordningen med IVV-stempling på vår sommerserie i fjor ble en suksess, og i år er det flere sommerserier i Trøndelag med IVV. Vi har satt opp dato og startstedene på vår Ti-trimserie inne i bladet.

I år er det 20 år siden IVV ble en realitet. Dette skal "feires" i de nordiske landene i uke 17. Vår JUBILEUMSMARSJ, skal avvikles MANDAG 25.APRIL fra HV-Brakka på Byåsen. Vi prøver oss med 10 og 5 km. (5 uten IVV) slik at vi kan ta med oss nye og mindre turmarsjgåere. Det er laget en skandinavisk medalje spesielt for denne marsjen, så møt opp og sikre deg denne i din samling. Se program. På Regionsmøte som ble avholdt 31.januar ble det vedtatt å sette i gang en TRUMARSJKARUSELL i Trøndelag. Vi har utarbeidet en egen terminliste for Trøndelag, hvor alle 25 marsjer er med. Det er satt opp en premiering hvor du har anledning til å kjøpe en spesiell Regionsplakett med årstall etter å ha fullført 10 av marsjene, og en flott pokal med inngravert Turmarsjkarusell Trøndelag 1988 etter å ha gått 15 av disse marsjen i løpet av sesongen. Terminlista skal selges for kr. 5,- og det

står klart beskrevet premieren osv. i denne. Selv skal jeg rundt på de første marsjene, som starter med Jarnskjegge, og orientere om turmarsjkarusellen. Ta kontakt hvis det er noe dere lurer på.

Så står det igjen for meg å ønske alle våre medlemmer en riktig god turmarsjesesong. Håper vi ses riktig ofte på turmarsjarrangementene i Trøndelag.

Aslaug

TI-TRIMMEN 1988.

MED IVV-STEMPLING

Dato	Startsted
27.04. Ladevandring	- De Maritime Skoler
04.05. Strindavandring	- Utleira skole
18.05. Nardovandring	- Nardo skole
25.05. Nedre Bymarka	- Nyborg skole
08.06. Leinstrandmarka	- Søremshallen
15.06. Kattemrunden	- Kattem skole
17.08. Midtre Bymarka	- Lian restaurant
24.08. Geitfjellet	- HV-Brakka
31.08. Estenstadmarka	- Lohove
07.09. Havnevandring	- De Maritime Skoler
14.09. Fossegrenda	- Utleira skole
21.09. Byåsenrunden	- HV-Brakka

Det er start alle dager fra kl. 18.00 - 18.30.

Løypene er ca. 10 km. er merket med bånd, og det blir kontroll underveis.

Startkontigent kr. 5,- . Startkort kjøpes første gang før start, og HUSK å ta med kortet til hver Ti-trim.

VI ØNSKER VELKOMMEN TIL TI-TRIM 1988.

Gå deg i form

"En rask Gaatur - jeg bruker med Forsæt ikke ordet Spadsertur, som ofte er det rene Drivere - er en glimrende Motion og udarter ikke let til Overdrivelse. De skal hverken drive eller spurte afsted. De skal holde et rask, ensartet Tempo. Har De tid til det, maa De heller gaa 3 Gange 1 time end 1 Gang 3 timer. De skal undgaa den fulstændige Udmattelse, som aldrig er af det gode...

En Tur efter Aftensmaden, inden De gaar i Seng, er et af de virksomste, men desværre ikke mest brugte Sovemidler. Og lad saa være med at gaa med en Cigar i Munden."

De som er i så dårlig form at de føler seg andpustne for den minst ting, bør følge Asmus Diemers råd om "en rask Gaatur". Fordelen med et gå-program er at det langsom, men sikkert gir bedre kondisjon, uten at man risikerer de skader som ofte melder seg dersom man går rett på et anstrengende treningsprogram.

Når kroppen ikke har vært skikkelig brukt på lang tid, er muskler, ledd, sener og bånd meget ømfintlige for uvante belastninger.

Men har det å gå noen særlig effekt på hjerte og lunger? Svaret er ja, men det forutsetter at man etter hvert legger litt mer innsats i frasparket og øker skritt lengden. Flere undersøkelser har vist at systematisk gjennomførte gå-program kan gi betydelig kondisjonsforbedring hos de som starter treningen i dårlig form.

I de første ukene bør treningsøktene ikke vare lenger enn 20 - 25 minutter. Erfaringen tilsier at hyppigheten av skader øker når varigheten overskrider denne tidsrammen, For mange treningsdager i uken fører også lett til flere skader. man bør ikke trene mer enn et par ganger i uken de første ukene. I den fjerde uken kan man evt. legge på til tre

treningsdager. Først etter 7-8 uker kan antallet treningsdager økes ytterligere. Ikke bli fristet til å slå over i jogging eller løping i denne innkjøringsperioden. Belastningen på ankel, kne og hofteteledd øker nemlig til mellom to og tre ganger den belastning man utsettes for under vanlig rask gang.

Det er kanskje lett å tro at jogging/løping i utforbakke ikke er så farlig. Undersøkelser viser imidlertid at beinmuskulaturen blir spesielt hardt belastet når man løper nedover. Det kan gi seg utslag i plagsom stølhet som kan vedvare i uker. Så ta også unnabakkene i gangfart den første tiden - og la dem ikke bli for bratte!

Etter hvert som kondisjonen kommer, gjelder det å sette større krav til hjertet og kretsløpssystemet. Foruten å øke hastigheten kan man legge inn flere motbakker i treningsrunden. Man kan også gjøre treningen mer anstrengende ved å gå i forskjellig terreng - langs eng- og åkerkanter, ulendte skogsstier, myrdrag eller myk sandstrender.

ØMME OG STIVE MUSKLER?

Det er ikke uvanlig at de første par ukene med uvante bevegelser vil gi litt øm og stiv muskulatur uansett hvor forsiktige vi er. Slike symptomer er kroppens svar på uvant bruk, men de vil som regel forsvinne av seg selv. Et godt tegn på at ømheten og stivheten er i ferd med å forsvinne, er når symptomene gir seg etter som man mosjonerer seg varm (de første 10-15 min. av treningsøkten). Selv om symptomene dukker opp igjen under hvile, kan man under slike forhold regne med at de er på retur. Der som symptomene ikke gir seg og de kanskje til og med forsterkes under treningen, bør man ta det med ro noen dager og starte forsiktig opp igjen.

GLIMT FRA GENERALFORSAMLINGEN I NTF

Norsk Turmarsj Forening avviklet sin
generalforsamling lørdag 5. mars 1988 i
Sandefjord.

Det møtte 88 deligater med tale,- forslags- og
stemmerett fra ialt 53 medlemsforeninger. Må
vel sies å være et beskjedent tall når det
tilsammen er 305 medlemmer i NTF. Men så
ligger da ikke Sandefjord midt i "reiseruta"
for de fleste heller.

Fra Trondheim Turmarsjforening var disse
tilstede:

Leder: Aslaug Eide Sandvik (leder for
NTF`s valgkomite)

N.leder: Magnar Bakken (utsending fra
Tf)

Robert Schjevik (styremedlem i
NTF)

Sandefjords ordfører Per Foshaug, ønsket
velkommen til sin by og stod for den
offesielle åpningen. Fra IVV`s styre møtte
visepresident Bent Rasmussen, Danmark. En
meget veltalende herre som lever og ånder for
sin organisasjon. I tillegg til å ønske NTF
tillykke med sin generalforsamling ga han
bl. annet opplysning om at IVV har 16
medlemsland (i vest-Europa, USA og Canada), og
at det var registrert over 15 mill.
enkeltstarter i 1987.

Sverige og Danmark var representert med
medlemmer fra sin nasjonale forbund.

Trondheim Turmarsjforening hadde sendt inn tre
forslag til generalforsamlingen:

- 1.) Økning av medlemsavgiften til NTF fra kr.
200,- til kr.400,- pr. år fra 1988.
- 2.) Etteranmeldingsgebyret ved
turmarsjarrangementer bortfaller.
- 3.) Alle medlemslag innen NTF blir pålagt å
arrangere minst en av forbundets
fellesmarsjer, sommer- eller julemarsj.

Resultat:

- 1.) Styrets eget forslag om å øke avgiften til kr. 250,- ble vedtatt.
- 2.) Generalforsamlingen vedtok med stort flertall at etteranmeldingsgebyret skal bort fra 1/1-89.
- 3.) Forslaget ble nedstemt. NTF's styre begrunnet det med bl.a. "NTF er en frivillig sammenslutning av..."

Ellers ble det vedtatt at deltakeravgiften til NTF økes fra kr. 1,- til kr. 1.50 pr. deltaker pr. arrangementsdag, og at et medlem fra hvert regionstyre skal kunne møte som delegat på generalforsamling. Prøveordningen med regionstyrer ble forlenget med ett år.2 Både regnskap for 1987 og budsjettet for 1988 gikk igjennom uten nevneverdige innvendinger. Men en synes det er verdt å nevne at driftsregnskapet for 1987 viste et underskudd på kr. 12.000.-, og at det i budsjettet for 1988 er kommet inn et beløp på kr. 100.000,- som en overføring fra Norges Idrettsforbund. Altså et resultat av samarbeidsavtalen med NIF. Men her må bemerkes at NTF's leder ikke ennå kunne opplyse om det ville bli stilt spesielle krav til bruken av disse pengene.

Styret i NTF ser nå slik ut:

- Leder: Odd Ivar Ruud, Fors. Bil (gj.v.)
Nestleder: Ivar Lunde, Sandefjord
Turmarsjklubb (ikke på valg)
Kasserer: Anna Måge, Stavanger Turm.for.
(ikke på valg)
1. Styremedl. Ingrid Inderøy, Oslo gangklubb
(tidl. varam. til styret)
 2. Styremedl. Annie Nystad, Fauske IL. (ny)
 1. Varamedl. Kjell Hageberg, Horten Marsjklubb
(ikke på valg)
 2. Varamedl. Bjørn Khil Bødtker, Østmarka (ny)

Valgkomiteen hadde innstilt Aslaug Eide Sandvik som styremedlem etter Robert Schjevik, men et "listig" samarbeid mellom Nord-Norge og et "bearbeidet" Sør-Norge "squeezet" ut Aslaug og region Trøndelag denne gangen. I alle fall er det gledelig at det ble Nord-Norge som fikk representanten.

Neste år er det Trondheim Turmarsjforening som står som teknisk arrangør av generalforsamlingen. Stedet blir Scandic Hotell, Trondheim. (4. mars 1989)



Æresmedlem
Robert Schjevik

TAKKEBREV

Foreningen har mottatt følgende takkebrev fra æresmedlem Robert Schjevik

Trondheim Turmarsjforening

På denne måte vil jeg få lov til å takke for den store ære som ble meg til del under årsmøtet 1987, ved å bli utnevnt til foreningens første æresmedlem.

Jeg synes selv at dette var en for stor ære som ble meg tildel men det gjorde meg veldig glad.

Derfor tillater jeg på ny å takke foreningen for æresbevisningen. Jeg ønsker Trondheim Turmarsjforening alt godt i fremtiden, at den saken som jeg er så glad i, vil ha fremgang i tiden som kommer, og at også foreningen vil benytte seg av meg i sitt fremtidige arbeide.

Enda en gang TAKK

Robert Schjevik

VINTERSERIEN 87/88

Den 3. Vinterserien i Trondheim
Turmarsjforenings regi er nå avsluttet.

Deltagelsen på de 6 marsjene har vært:

11.11.87	De Maritime skoler	141	
25.11.87	Utleira skole	118	
02.12.87	HV-Brakka	86	(glatt)
06.01.88	De Maritime skoler	161	
20.01.88	Utleira skole	121	
10.02.88	HV-Brakka	126	
	SUM	753	

D.v.s. snitt 125.

Dette synes vi som har vært med på å arrangere Vinterserien er et meget brukbart resultat. Spesielt når en sammenligner med deltakelsen de to foregående år. Vi er ikke i tvil om at dette er en videreføring av det gode oppmøtet en hadde på TI-TRIMMEN i sommer. Folk har "oppdaget" IVV-kortene og stempler som aldri før.

TAKK FOR OPPMØTET FOLKENS !!! Det er gøy å være med å arrangere når dere viser solid interesse.

Men vi har enda plass for flere, så prat turmarsj med kjente og kjære. Få de med når TI-TRIMMEN starter den 27. april på Ladehammeren. Nevn også at mandag 25. april kl. 18.00 er det Jubileumsmarsj med egen medalje. Start fra HV-Brakka kl. 18.00 - 19.00. Se forøvrig egen omtale av dette.

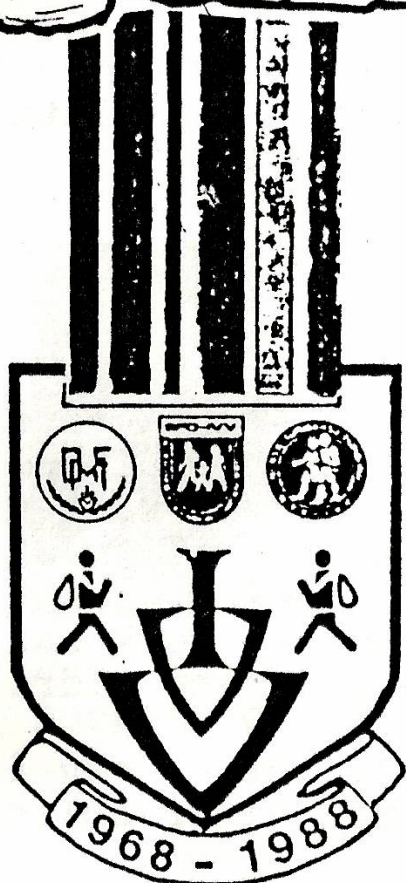
VINTERSERIEMEDALJEN kan du enda bestille dersom du har deltatt i minst 4 turer og før 4. april sender deltakerkort + kr. 30,- til:

TRONDHEIM TURMARSJFORENING
POSTBOKS 5653
7002 TRONDHEIM

(Send ikke pengene som vanlig brevpost for det kan bli dyrt).

JUBILEUMSMARSJ

25. APRIL 1988



STARTSTED:

HV-BRAKKA, BYÅSEN

TID:

KL. 18.00 - 19.00.

LØYPE:

10 KM.

5 KM. UTEN IVV.

STARTKONTIGENT: KR. 30,00

MEDALJE TIL ALLE SOM FULLFØRER

SENEST INNKOMST KL. 21.00.

SALG AV KAFFE/SAFT OG KAKER PÅ

HV-BRAKKA

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

ØNSKER VELKOMMEN

1968 ↓ 1988

BETALT MEDLEMSKONTIGENT 1988 ?

Til nå har 194 betalt medlemskontigent for 1988. Ca. 80 av våre medlemmer fra 1987 har ennå ikke betalt. Vi håper selvsagt at dette er en forglemmelse eller at dere har fått en noe "ubrukbar" bankgiro. For enkelte har fått det.

Derfor sender vi med en ny bankgiro ved denne utsendelsen, og håper at dere fremdeles vil være medlemmer i Trondheim Turmarsjforening.

Kontigenten er:

FAMILIE	KR. 70,-
VOKSNE	KR. 50,-
BARN U/16 ÅR/PENSJONISTER	KR. 35,-

For de som ønsker å få tilsendt TURMARSJNYTT (et blad som NTF utgir) koster dette kr. 15,- i tillegg.

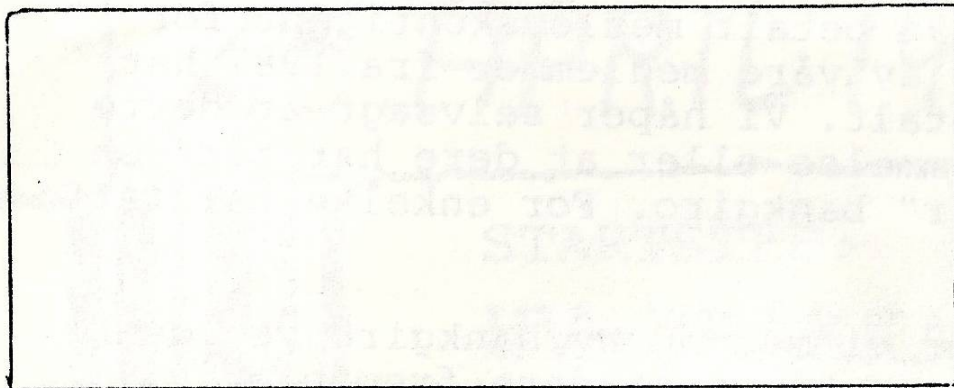


"Hjerte for livet" TV-aksjonen som Nasjonalforeningen for Folkehelsen ble tildelt sist høst, ble en turmarsjssuksess. Turmarsjfolket og mange flere sluttet "helhjertet" opp om aksjonen. Her kunne de både gå for i gi penger til aksjonen, men like viktig, de kunne gå for også på den måten være med å forebygge sin egen helse/hjerte. I Trondheim var 1250 med og støttet aksjonen - aldri har noen aksjon samlet så mange turmarjgåere noe sted i landet.

Resultatet som ble overlevert fra NTF til aksjonskomiteen ble kr.422.443,15.

TAKK TIL DERE ALLE !

SENDES TIL:



B

fot-bla'e

AVSENDER:



TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Tilsluttet
Norsk Turmarsj Forbund



POSTBOKS 5653, 7002 TRONDHEIM