Norges Turmarsjforbunds aktiviteter kombinerer friluftsliv, helse og mosjon

Norges Turmarsjforbund (NTF) ble stiftet 25.01.1975. Forbundet har medlemslag spredt over hele landet, og er tilsluttet Internationaler Volksport Verband (IVV) og Friluftslivets Fellesorganisasjon (FRIFO). Forbundet har også en samarbeidsavtale med Norges Idrettsforbund. Norges Turmarsjforbunds formålsparagraf er å fremme folkesportaktiviteter i Norge. Med dette menes arrangement for ALLE av typen, vandringer, sykkelturer, svømming og skiturer. Det samarbeides også om turorientering med Norges orienteringsforbund. Alle disse aktivitetene kalles i NTF for IVV-aktiviteter. NTFs hovedmål er å øke forståelsen for den betydning fysisk aktivitet og friluftsliv har for helse og trivsel. Denne forståelsen bygger på at tidtaking o g alle andre former for målinger av prestasjoner er fjernet. Her gjelder det kun å fullføre en aktivitet ut i fra egne forutsetninger og krav.

Det sosiale aspektet - - Alle våre aktiviteter er lagt opp med en sosial ramme rundt. Dette er aktiviteter som man kan gjøre SAMMEN, enten som familie eller venneflokk, men mange foretrekker å nyte turen alene. Mange tiltrekkes også av våre aktiviteter fordi det gir anledning til å treffe nye mennesker, samt oppleve nye steder. Vårt mål er gjennom våre aktiviteter å arbeide for økt mellommenneskelig forståelse på tvers av alle grenser. Norges Turmarsjforbund organiserer slike aktiviteter over hele landet.

Norges Turmarsjforbund aktiviteter er ikke bare "turmarsj"

Innen folkesporten i Norge har det tradisjonelt kun vært snakk om turmarsj, til tross for at det internasjonale regelverk omfatter andre aktiviteter som svømming, sykkel og ski. Gjennom de meget populære Folkesportolympiader som arrangeres hvert annet år har interessen for andre aktiviteter enn vandringer vært sterkt økende, noe som våre medlemslag har tatt konsekvensen av.

Hva er Norges Turmarsjforbunds folkesportmerker og -stempler?

NTFs aktiviteter er bygd opp rundt Internationaler Volksport Verband (IVV) sitt premieringssystem. Hele opplegget er genialt i sin enkelhet og unikt ved at premieringssystemet er likt verden over, enten du er i Japan, USA eller Norge. Premieringssystemet består av stempler som er likt utformet verden over, med unntak av den nasjonale bokstav som viser hvilket land du har deltatt i. Det er to stemplingssystemer, et for antall gjennomførte deltakelser, og et for antall tilbakelagte kilometer. Underveis oppnår man utmerkelser i form av nåler og spesielle stoffmerker. Det er dette systemet som gjør at NTF registrerer nærmere 200.000 starter hvert år. I tillegg kan du selvfølgelig kjøpe den premiering arrangøren tilbyr, men det er frivillig.

Vi takker følgende for fotobidrag: Ory Johanin, Bjørn Kristiansen, Svein Hunsrød og John Stensbye.

NORGES TURMARSJFORBUND
Besøk gjerne våre hjemmesider på:
www.turmasjforbundet.no
Eller send oss en e-mail på adresse:
ntf@turmasjforbundet.no
Postboks 147, 1471 LØRENSKOG
Telefon kl. 0900 - 1530 - 67 90 55 36
Telefaks 67 90 91 44
Kontoradresse: Skårersletta 60,
1471 LØRENSKOG

En presentasjon av Norges Turmarsjforbund

Friluftsaspektet- Alle våre aktiviteter foregår utendørs, uansett vær og føreforhold. Vårt motto er "det finnes ikke dårlig vær, kun dårlige klær". Når forholdene ligger til rette for det går turen ut i naturen, gjennom kulturlandskap, i skogen og på fjellet. Alle aktiviteter skal så langt det er mulig gi en friluftsopplevelse basert på kultur og natur. Den tredje "tur" står du for selv ved å delta. Norges Turmarsjforbund organiserer slike aktiviteter over hele landet.

Helseaspektet - Alle hittil offentliggjorte undersøkelser om fysisk aktivitet konkluderer med at det er sunt å drive fysisk aktivitet på et fornuftig nivå. Det å gå, svømme og sykle uten prestasjonskrav er alle aktiviteter som påvirker din helse positivt og forebyggende. Norges

Norges Turmarsjforbunds aktiviteter er tilpasset alle

Vandringer til fots er – og vil fortsatt være – vår hovedaktivitet. Her vil merkede løyper med våre lett kjennelige merkebånd føre deg trygt rundt den distansen du har valgt. Denne aktiviteten er tidligere kjent som turmarsj, men vi marsjerer ikke! Vi vandrer sammen eller på egenhånd langs merkede løyper i naturen. I Norges Turmarsjforbund skiller vi mellom følgende typer vandringer:

Rundvandringer - - er vandringer som består av forskjellige løyper med en total løypelengde på minst 80 km. Start og innkomst er vanligvis lagt til samme sted, og hele opplegget må gjennomføres i løpet av tre år. Du bestemmer selv når og hvor du ønsker å gå. I Norge er det i skrivende stund rundvandringer på 10 forskjellige steder. Alle med egen premiering. Løypene er ikke merket, og hvert enkelt opplegg kjøpes med beskrivelse og kart.

Fjellvandringer - er vandringer som foregår i sommerhalvåret i den norske fjellheimen. Alle vandringene er i samarbeid med Den Norske Turistforening (DNT), og følger et utvalg av de turforslag som er utarbeidet av DNT. Kravet er at de må være minst 80 km. Start- og kontrollkort kjøpes på NTFs forbundskontor.

Serievandringer - - arrangeres som sommerserie i tidsrommet 01.04 – 31.10 og som vinterserie i tidsrommet 01.11 – 31.03. Dette er enkle arrangement som du finner lokalt på bestemte dager og steder til faste tider. NTF sender ut oversikt over arrangører og arrangementssteder.

Landsomfattende - fellesarrangement - er propagandaarrangement i regi av NTF. Den enkelte arrangør behøver ikke være medlem av NTF, og det er felles premiering ordnet av NTF i form av pins og stoffmerker. Distansene er 5 til 12 km. Vandringene arrangeres i spesielle tidsrom fastsatt av NTF.

Ordinære vandringer er årlige arrangement som står oppført i vår terminliste "Turmarsjkalenderen". Alle har eget navn, egen premiering og arrangeres av et av NTFs medlemslag. Felles for alle disse vandringene er at de har fleksibel starttid innenfor et oppgitt tidsrom, og det eneste kravet er at du fullfører den distansen du har valgt innenfor den tid arrangøren har satt for avslutning av arrangementet. Distansene er som regel fra 5 til 30 km, men enkelte har tilbud om lengre distanser også. Felles for de fleste av disse vandringene er at de arrangeres over en dag. Men det finnes også et antall kveldsvandringer som starter etter klokken 16.00. Noen ordinære vandringer går over to dager.

Permanente vandringer - består av en fast merket eller godt beskrevet løype på 10 – 15 km som du kan gå når det passer deg. Noen arrangører har også løype på 5- 6 km. Flere av løypene er åpne året rundt. I 2009 er det 75 permanente løyper spredt over hele landet. Egne premieringsopplegg.