

JAN KÅRE MARTINSEN  
GIMLEVN 2A  
1413 TÅRNÅSEN

**B** *post*  
Abonnement

Returadresse:  
NFF  
Boks 147  
1471 Lørenskog



## Aktiv over- trekks- dress

Pris for dressen:

**Kr. 990,-**

+ omk.

*Kontakt oss for bestilling på:*

*E-post: [nff@folkesport.no](mailto:nff@folkesport.no)*

*Tlf. 67 90 55 36*

*Fax 67 90 91 44*

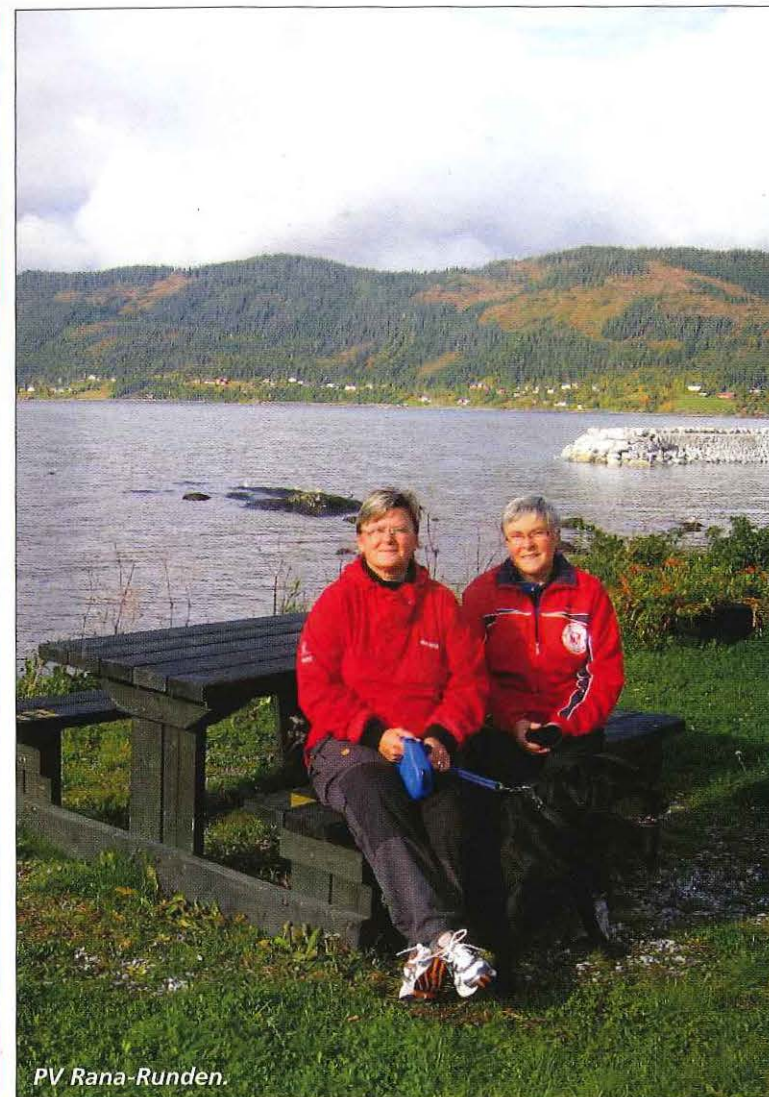


Bladet

# FOLKESPORT

NR. 2 NORGES FOLKESPORTFORBUND

MAI 2008 • 30. ÅRGANG



PV Rana-Runden.





**UT PÅ TUR?**  
**Ring 922 22 025**

**S-BUSS AS**  
www.s-buss.no

E-post: [tore@s-buss.no](mailto:tore@s-buss.no)  
Sønnaveien 104, 1476 Rasta  
Fax 67 97 11 00

Har du noen gang spurt deg selv, hvor langt har jeg gått, hvor mange skritt har jeg tatt og hvor mange kalorier har jeg forbrent. Med ett Silva pedometer i beltet kan du få svar på alt dette. God tur!

**SILVA**  
Get out there™

Spesial priser til medlemmer av Norges Folkesportforbund



Skritteller: **130,-** Veil 159,-  
Antall skritt  
Art.nr. 56012



Pedometer: **170,-** Veil 199,-  
Antall skritt og distanse  
Art.nr. 56013



Pedometer plus: **199,-**  
Veil 249,- (anbefales)  
Antall skritt, distanse, kalori-  
forbruk og tidtagningsfunksjon  
Art.nr. 56014

Prisene er inkl. mva  
Produktene bestilles ved å ringe  
Norge Folkesport forbund på telefon  
**6790536** eller sende en e-post til  
[nff@folkesport.no](mailto:nff@folkesport.no)

## Presidenten har ordet

Sommeren nærmer seg raskt, selv er jeg i skrivende stund på vår hytte, 71 grader nord, og merker ikke så mye til våren og sommeren. Snøen ligger helt nede til flo-målet og de siste ukene har vi hatt skikkelig uvær med stengte veger og rasfare. Vanskelig å tenke seg turmarsjaktiviteter da, men sommeren kommer her også, det tar bare litt tid.

Ledermøtet er gjennomført og det er tid for ettertanke. Viktige temaer ble diskutert og styret har fått viktige signaler for det videre arbeidet med sakene som ble tatt opp. Ett av temaene var om NFF skal fremme søknad om Folkesport-OL i 2013. Ut fra signalene vi fikk vil vi fremme vårt kandidatur på IVV-kongressen i York 2008. Skulle vi få tildelt et OL i 2013 etter søknadsfristens utløp, vil det ikke bare være en økonomisk utfordring, men det vil være svært ressurskrevende på mange områder.

På ledermøtet ble det også stilt spørsmål angående samarbeide med NGF (kappgangforbundet) og det ble redegjort fra vår side i sakens anledning. Vi har hatt møter med NGF og deres mål var bl.a. sammenslåing av forbundene. Vi var mer interessert i samarbeid i første omgang, men etter diverse møter har vårt styre anbefalt å la dette spørsmålet bero en

stund. Vi er kanskje enda mer sikker i vår vurdering etter å ha lest artikkelen i Aftenposten den 17/4 -08 hvor NGF's overforbruk i 2007 på vel seks millioner kr er blitt til ti millioner. NIF (idrettsforbundet) vurderer å sette NGF under administrasjon i følge artikkelen i avisen.

Når det gjelder vårt samarbeid med andre organisasjoner har jeg ved flere anledninger vært inne på FRIFO's familie og det samarbeidet vi kan ha. På ledermøtet ble det lagt ut FRIFO's nye brosjyre hvor alle 13 organisasjonene i FRIFO-familien er presentert, og jeg håper at mange vil lese brosjyren og tenke over hvem vi kan samarbeide med for bl.a. å gjøre vår aktivitet mer synlig og attraktiv for barna.

Til sist, sommeren er i anmarsj og vi gleder oss til ny turmarsjesong hvor vi kan treffe gamle venner, men også stifte nye bekjentskaper. Samtidig sender jeg en takk til arrangørene for det arbeidet som ligger bak alle arrangementene, store som små. Selv blir jeg i Finnmark også denne sommeren og skal forsøke å delta på flest mulige marsjer her. God sommer til dere alle, vi sees.

Turmarsjhilsen  
Hennie Berghahn Riise

### NORGES FOLKESPORTFORBUND



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

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

Tlf. 37 01 65 08. E-post: [sh.ingebrigtsen@c2i.net](mailto:sh.ingebrigtsen@c2i.net)

Bladet Folkesport 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

## TILBAKE- MELDINGER

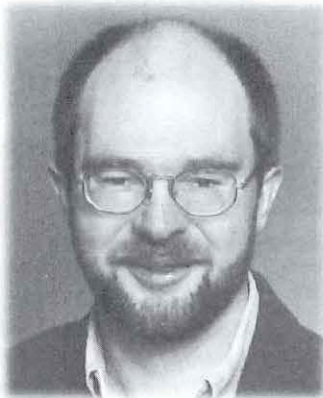
Redaktørens

Fra vår lokale fysioterapeut, som også er medlem i vår folkesportforening, får vi noen tilbakemeldinger som er nyttige. Denne gang dreier det seg om hvorfor folk ikke kommer til våre arrangement. Det er jo en del som kommer til våre arrangement, men etter min mening alt for få. Når fysioterapeuten forteller folk om deres plager med musklene og smerter i ryggen, forklarer hun også hvordan dette kan behandles. Som regel er det moderat mosjon som turgåing i skog og mark. Hun forteller videre at hun er overrasket over hvor mange det er som svarer at de ikke tør å gå i skogen alene. Med andre ord burde vårt opplegg med merkede løyper være helt ideelt. Folk kan komme når de vil innenfor starttida og de kan gå i sitt eget tempo. Det går såpass mange andre at de nesten hele tida treffer folk. Så godt som alle er i godt humør.

Heldigvis er vår fysioterapeut godt orientert om tilbudet på turer i området. Hun forteller derfor om turmarsj og deler ut brosjyrer som hun har liggende på sitt kontor. Det fins flere lag og foreninger som driver med turgåing som aktivitet. Det kreves ikke noe spesielt for å starte med dette og alle kan være med. Turene starter i ulike områder av kommunen,

slik at det er tilstrekkelig variasjon i opplegget. Da er det ikke noen unnskyldning lenger. De med vond rygg og ømme muskler tar med seg en brosjyre og går hjem med en tenksom mine.

De fortsetter med timene hos fysioterapeuten og på spørsmål fra henne etter noen måneder om hvordan det var å gå turmarsj, svarer de at det har de ikke prøvd. Siden vårt medlem er spesielt interessert i dette, spør hun om hvorfor. De syns brosjyren var for vanskelig å forstå. Det var så mange rare forkortelser og ukjente ord. Hva er en PV?



De forsto jo noe av de turene som var nærmest geografisk, men så sto det en hel del om turer i andre byer også. Betyr det at de må reise mange mil for å være med på opplegget? Spørsmålene er mange og de aller fleste virker som unnskyldninger for å slippe å være med på turmarsj. Da hjelper det lite at de som er med er svært fornøyde og som regel bare spør om når neste tur går. Kan vi få til å lage enda flere turer, er et hyppig

spørsmål fra denne gruppen.

Jeg føler meg helt overbevist om at vi har store muligheter for å få mange flere nye deltakere til våre arrangement. For å få til dette må vi bli langt flinkere til å utforme de brosjyrene vi bruker. De må gjelde for et begrenset område, ikke inneholde «fagord», og de må ha en forklarende tekst om hva folkesportvandring er. I tillegg er nye deltakere meget engstelige for at løypene skal være for lange, de som går til vanlig virker jo så «proffe». De er også redde for at tempoet skal være for høyt, derfor er ikke førte vandringer populære.

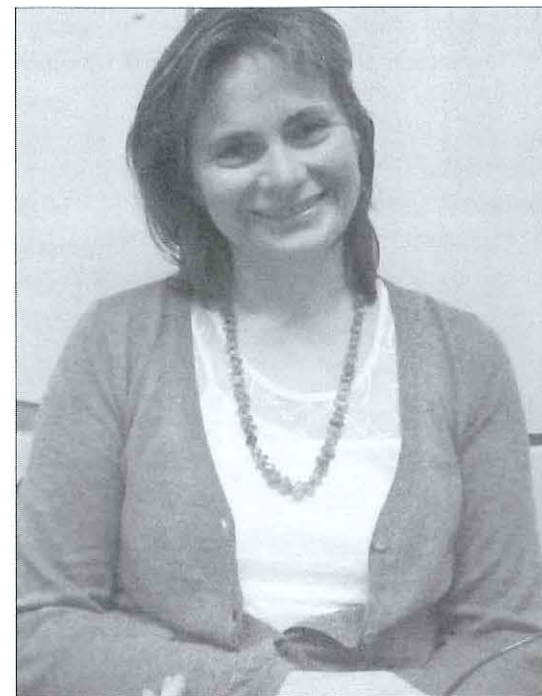
# Ledermøtet 2008

*Tekst og foto:  
Svein-Harald Ingebrigtsen*

Ledermøtet i år var lagt til Hamar og laget der hadde valgt ut First Hotel Victoria som arrangørsted. Det er lett å reise til Hamar med tog og hotellet lå kun «et spytt og et lakk» fra togstasjonen. Dette ledermøtet var et meget godt arrangert og hyggelig ledermøte, ispedd mye humor. Det var god deltakelse fra medlemmene til Norges Folkesportforbund. To regioner og 34 klubber var tilstede, med forbundsstyret var det totalt 64 representanter, betydelig flere enn i 2006.

På vegne av Hamar kommune ønsket pleie- og omsorgssjef Vigdis Galaaen velkommen til byen. Hun fortalte en god del fra historien til Hamar og om hvor fint det er der. Litt skryt om alle de flotte idrettslagene hører naturlig med. I tillegg skrøt hun av det fine navnet som vårt forbund har, fordi det kan dekke alle typer mosjon.

Det ble valg av møteleder, Roar Johansen, og to referenter, Bjørn Henrik Wernberg og Gunvor Laila Haugen, alle fra Hamar Turmarsjforening. Komiteen i klubben på Hamar, de som sto bak



*Pleie- og omsorgssjef Vigdis Galaaen ønsket velkommen til Hamar.*

arrangementet, fikk velfortjent applaus for godt utført arbeid. President Hennie Berghahn Riise gikk gjennom årsrapporten og trakk fram de mest sentrale punktene. Det kom ikke mange kommentarer eller spørsmål, men Bjørn Kihl Bødtker fra Oslo etterlyste at det ikke var noen framgang i samarbeidet med Gangforbundet.

**Bladet Folkesport nr. 3 - 2008 sendes ut uke 37, fra 8. september**

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

*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:

**Bladet Folkesport, Songe Terr. 32, 4842 Arendal**





Aktive delegater på ledermøtet.

Dette ble grundig forklarte fra både president og visepresident. Regionleder i Møre og Romsdal Edvin Svendsen hadde en kommentar som gikk på at de medlemmene som var idrettslag var meget passive og kun opptatt av hvor mye de kunne tjene på å arrangere en marsj.

Etter en kort pause var det tid for styret å ta opp første tema. Skulle vi beholde navnet vi har i dag eller starte en prosess for å eventuelt bytte navn? De som tok ordet var alle enige i at vi har et

utmerket navn, og de så ingen grunn til å endre på det. Likevel var vi enige i at navnet kunne brukes mer og slik markedsføres bedre. Det er viktig at folk flest blir klar over hva som ligger i begrepet folkesport. Neste tema ble presentert av presidenten. Er vi nå kommet dit at vi bør åpne for flere permanente vandring, PV. Her kom det mange innlegg og folk var engasjerte i dette temaet. Slik jeg oppfattet de som hadde ordet var det et klart flertall for flere PV'er. De fleste av dem mente at hvert medlemslag

kunne få sin PV, andre mente at det skulle tildeles etter skjønn fra styret i NFF.

Neste tema på programmet var spørsmålet om vi nå kan tillate restmedaljemarsjer, slik det praktiseres i noen andre land. Styret stilte spørsmålet til forsamlingen som svarte unisont ja. Dermed ser det ut til at dette blir et av forslagene på neste forbundsting. Etter dette var det noen som tok en rask tur i PV'en på Hamar. Andre slappet av og gjorde seg klar til kveldens middag. Igjen var det mange historier med mye humor og mye god mat. Hotellets kokk hadde laget matretter som hadde utspring i lokale råvarer, spennende og meget velsmakende.

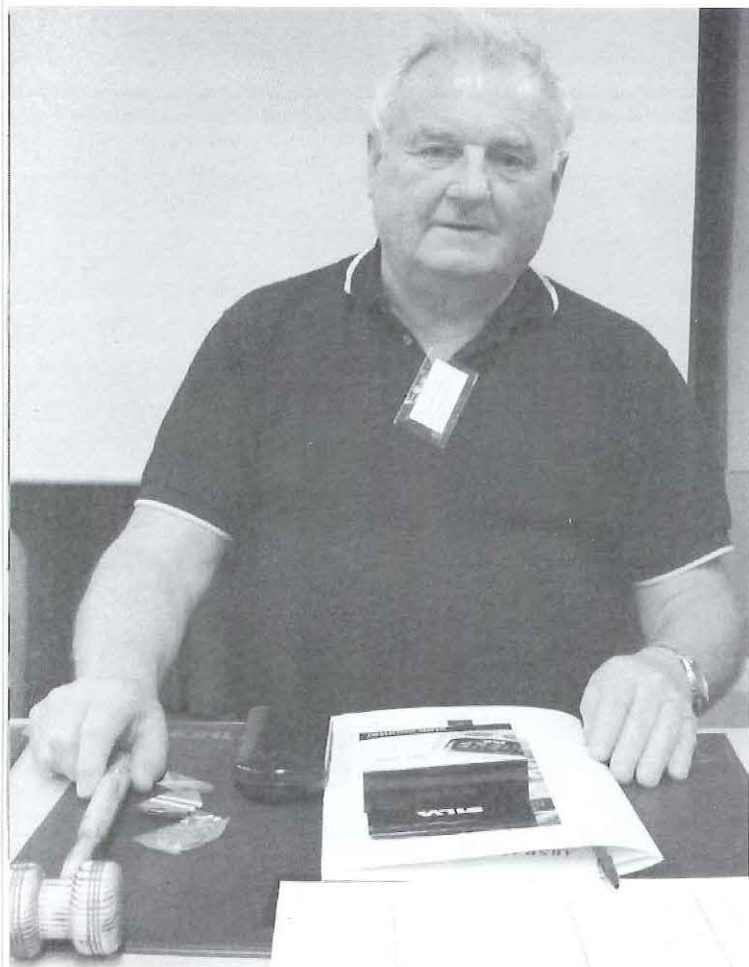
På søndag startet vi møtet med et innlegg fra Odd Ivar Ruud om mosjon og helse. Han snakket om hva som skjer i samfunnet med mer stillesittende arbeid og mindre bevegelse. Også i uland ser en nå



President Hennie Berghahn Riise og leder av Hamar Turmarsjforening Bjørn Helge Olsen.

klare tegn til helsemessige problemer i forhold til kostholdet. De store hurtigmatkjedene har kommet inn der også og det skaper helsetproblemer. Det er flere faktorer som det må arbeides med på lang sikt for å endre tendensene til flere livsstilrelaterte sykdommer. Likevel





*Dirigent Roar Johansen ledet på en utmerket måte. I tillegg hadde han mange gode historier.*

er det helt klart at fornuftig kosthold og mosjon er av de viktigste faktorene. Vi må fortelle folk dette, og vi må fortelle dem at det utgjør en stor forskjell å endre vanene.

Deretter stilte Rolf Richardsen spørsmålet til forsamlingen om vi skal søke om IVV-OL i 2013. Alle mente at dette bør vi i Norge klare å få til. Det er så mange som står klare til å gjøre en ekstra dugnadsinnsats for å få til dette, at det ikke kan være noe problem. Det store spørsmålet for flere av de som hadde ordet var økonomien i det hele. Få hadde forslag til hvordan det skulle løses, bortsett fra Odd Ivar Ruud som mente at det måtte søkes om statlig garanti. Tidligere har det vært foreslått Oslo som arrangørsted for et slikt OL, og noen talte også

denne gangen for at mange kjente til Holmenkollen ute i verden. Andre mente at Hamar egnet seg best. Her kan vi få til alt innenfor korte avstander og mange husker ennå OL i 1994. Slik det ser ut nå presenterer NFF seg med et kandidatur for IVV-OL i 2013 på IVV-kongressen til sommeren.



*Leder i Vandrelaget Eidsvoll IF, Anne Haugstulen tok imot presseprisen fra presidenten. Prisen gikk til Eidsvoll og Ullensaker Blad. Samme pris ble også tildelt Brummunddal Turmarsjforening på vegne av Ringsaker Blad.*

Møtet ble avsluttet med spørre-  
runde fra delegatene. Her kom det opp om det er gjort noe med debattsiden på internett, noe presidenten svarte at vi har lagt på is. Det økonomiske rundt Vital-turene siden DnB NOR nå har tatt over dette, ble neste spørsmål. Vi får ikke noen annen inntekt enn at deltakerne løser startkort hos oss, svarte presidenten. Ellers ble det tatt opp «10 på topp» og stempling

for disse. Presidenten svarte at dette er fine tiltak og at det er opp til hver enkelt klubb å søke om stempling for slike opplegg.

Deretter ble det ønsket velkommen til forbundsting i Arendal i 2009 og til ledermøte i 2010 i Narvik. Presidenten takket for fremmøte og flott deltakelse. Hamar fikk mye ros for arrangementet og hun ønsket alle vel hjem.



Norges nest best besøkte permanentvandring:

## RANA RUNDEN

*Tekst og foto: Lisbeth Nerdal,  
leder Rana Turmarsjklubb*

Rana Runden ble kun slått av Stokkavannet rundt i Stavanger i forhold til antall startende i 2007. Hele 1724 turer ble gjennomført

fordelt på 65 personer. Det er ikke verst i en kommune med ca 26000 innbyggere, og 63 medlemmer i turmarsjklubben. Rana Runden har to løyper, 6 km og 11 km, med selvregring på Statoil i Langneset. Deltakerne blir premiert for hver

*Bakerst fra venstre, Paul Nilsen, Odd Bjørnar Myrvold, Ernst Pedersen, Ruth Pedersen og Solmund Jakobsen.*

*Fremst fra venstre, Ann Karin Hagen, Rønnaug Johnsen, Turid Finanger, Solrun Almli, Lisbeth Nerdal og Synnøve Forsmo*  
Foto: Torfinn Nerdal.

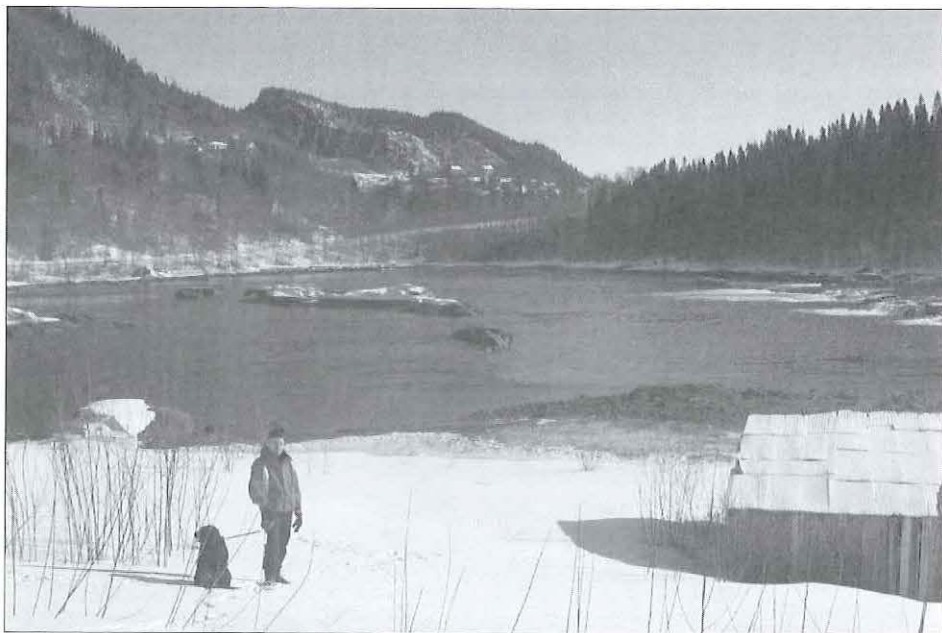


50. marsj frem til 500 marsjer, etter det for hver 100. marsj. På årets årsmøte til Rana Turmarsjklubb fikk 17 turmarsjgåere gavepremie for ivrig deltagelse på Rana Runden i 2007. 1 utenbys og 16 fra Rana Kommune. Ann Karin Hagen har gått 303 Rana Runder i 2007 og Rønnaug Johnsen 285. De har gått henholdsvis 931 og 909 Rana Runder fra vi startet opp i mai 2004. Av mennene er det Ernst

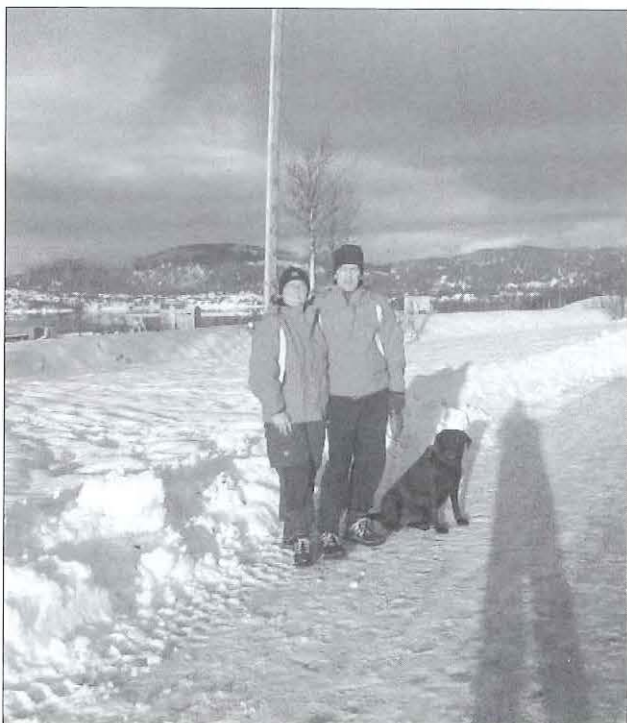
*Bildet er tatt på Moholmen, her har begge løpene til PV 33 kontrollpost, på bildet er Kitt Anne Ramseng, Lisbeth Nerdal og hennes hund Joy.*

Pedersen som har gått 703 Rana Runder, 167 i 2007 og Odd Bjørnar Myrvold har 563 runder, 160 i 2007. Rana Runden er ei helårsløype og har derfor en del asfalt. Dette gjør at den er lettgått.





Bildet er tatt ved Sjøforsen som passereres på 11 km. På bildet er Torfinn Nerdal med hans beste turkamerat Joy.



I sommerhalvåret har løypa to Vitalposter, en i Leirfallet og en på Moholmen. På grunn av den høye aktiviteten i Rana Runden, ble Rana Turmarsjklubb tredje beste organisasjon på Vitalturer i 2007. Dette inspirerer og aktiviserer turmarsjgæerne.

Bildet er tatt på Lyngheim, en fin utsiktsplass på begge løypene. Med på bildet er Lisbeth og Torfinn Nerdal med hunden deres Joy.

## Kongsvik Folkesportlag har runda 10 år

*Tekst og foto:  
Øystein O. Strandback*

Sist i februar feira Kongsvik Folkesportlag at det er gått 10 år sida laget blei starta. Dette blei markert med middag på Elvegård

Camping på Balteskar. Jan Hanssen har vært leder heile tida - og har tatt seg av det meste - også organiseringa av festen. Det blei en trivelig kveld for alle deltakerne.

Kongsvik Folkesportlag blei stifta etter en at IL «King» ikke fikk



Jan H. med velfortjente roser.





Klar til fest: Sissel M., Petter U., Pål-Willy M. og Tor-Einar O.

valgt leder på årsmøtet for 10 år sida. Turmarsjerne i laget ville fortsette aktiviteten, og danna eget lag. Turmarsjerne i Kongsvika har blitt en samlingsplass for turmarsjere langt utafor nærområdet - fra Narvik i øst til Vesterålen i vest. Den viktigste grunnen for å kjøre 12 - 13 mil for å gå en serierunde i Kongsvika er det gode miljøet som har utvikla seg der, og som Jan er en viktig eksponent for. Sjøl om han etter hvert begynner å dra litt på årene, står han på for fullt, og

vel så det. Alle trives i Kongsvika - og fredagskvelden er for mange det samme som en turmarsj der. Og om været skulle slå seg vrangt i løpet av kvelden så får en overnatting hos Jan. Jeg er en av dem som benytter seg av Jans gjestfrihet i så måte. Rundt 35 turmarsjere møtte opp på jubileet på Baltesar, også ikkemedlemmer. Innbydelse blei sendt til alle som trofast møter opp i Kongsvika, og jeg blir regna blant disse. Det var deltakere fra det meste av Hålogalandsregionen.

Laget spanderte middagen med drikke til, og maten var utmerka, lammesteik. Som seg hør og bør fikk Jan og medhjelperne hans mange godord, noe de også får ellers på turmarsjene.

Jan tok med litt statistikk, og det er blitt mange deltakere og turer rundt Kongsvika på disse 10 årene. Håpet er at Jan vil holde ut i enda

mange år - slik at vi kan fortsette å ta turen dit. Kvelden fortsatte med dans og konkurranse, hvor Jan var lagleder for det vinnende lag. I alt ei flott feiring av lagets 10 første år. Noen benytta sjansen til å overnatte på stedet, i flotte hytter.

Takk for de 10 første årene, Jan og medhjelpere, og vi ser fram til de neste 10.



Det vinnende lag - med Jan H. i sentrum.



# Dødsmarsjen

*Tekst og foto:  
John Stensbye*

## Bakgrunn:

Dødsmarsjen startet i 1970, med kun 65 deltagere. Bakgrunnen for arrangementet, skriver seg fra året før, 1969, da «Walking Club Kadee», deltok i Nijmegen. Tanken om å starte en egen marsj festet seg og i 1970 deltok 65 ungdommer på sin første 100 km. Iløpet av 1971 ble det aktivt reklamert for dødsmarsjen gjennom brosjyrer på ulike arrangement. Dette, i tillegg til jungeltelegrafene, førte til at antallet deltakere økte for hvert år og allerede i 1977 var det over 2 000 deltagere. Til tross for dårlig vær fullførte ca 65%. Dodentocht, som det heter på flamsk, blir med dette Europas største 100 km vandring med nesten 9000 deltagere.

**Fra drøm og tanke til planlegging:**  
En høstdag i sep-

tember 2006 pratet to karer med hverandre, Egil Johnsen og undertegnede, som de til stadighet har for uvane å gjøre, om hvilke marsjer man skal gå, hvor man skal reise osv. Det blir selvsagt snakk om Hervejstvandringen, Nijmegen, og denne. «Du har ikke tenkt på å gå Dødsmarsjen», klinger det på karakteristisk Stavanger-dialekt. «Jo!», nesten roper jeg entusiastisk, «de siste 10-15 årene har jeg drømt og tenkt på den!» Man har jo tidligere gått Sandefjordstiern, m.fl, pluss de 3 store i utlandet, Nijmegen, Hervejstvandringen og Appeldoorn. Dette er liksom den siste store utfordring. Vi trenger



ikke lang tenkepause før vi bestemmer oss.

Planlegging begynner. Vi finner fort ut at marsjer blir arrangert fredag 10. august 2007, kl 21.00. Så fant vi et hotell, etter litt søking og hjelp fra arrangøren, Best Western i St. Niklas, 10 km fra start/mål. Det neste punktet var selvsagt å melde seg på. Påmeldingsskjema blir sendt og penger overført. Flybilletter ble kjøpt hos SAS, som viste seg å være like billige og bra som de såkalte billige selskapene. Da var alt på plass, og vi bare gledet oss! Dette skulle bli så knall! Og bedre skulle det bli!

Da man en vårdag i 2007 var på besøk i Haugesund, klarte man selvsagt ikke å holde kjeft om sine planer for fremtiden, og da viste det seg at Steinar Hanssen også hadde tenkt, drømt, og hatt lyst på denne marsjen i mange år. Inn på auto-route, flytider og priser, og inn i tenkeboksen. Man må selvsagt se an flypriser, fri på jobben, osv. En junidag man sitter i Tromsø på vei til junihelga i Hammerfest, renner det inn en tekstmelding: «Steinar har meldt seg på». •

Sommeren flyr forbi, det blir august, og to ivrige karer setter seg på flyet til Brussel torsdag 9. august. Vel framme der, spør vi oss fram til tog til St. Niklaas. Det pekes og forklares, og vi bortover

med hver vår koffert. Vel framme i St. Niklaas, ved 21-tiden, er det ikke en drosje eller en levandes sjel å se, men vi beveger oss mot det som ligner sentrum. Med bagasje, og vår iver etter å komme fram, tusler vi inn på det nærmeste sivilerste sted vi ser, et hotell.

En meget vennlig resepsjonist drar fram et turistkart, og tegner og forklarer, på godt engelsk. Som erfaren Tur-O vandrer finner vi omsider Hotellet, og der sitter allerede Steinar og venter på oss!!

## Fullførelsen:

Fredagen opprinner med litt sommerfugler i magen. Dette er nesten for godt til å være sant! Litt handling, spising, og avslapning, før man i 14-15 tiden tar toget bort til startstedet, Bornem. Der er det allerede liv og røre. Inn i teltet for å hente startkort og det man ellers skulle trenge. Vi setter oss ned for å se på livet, og i en av hovedgatene er det hengt opp bannere med årstall, og antall startende.

Ved 18-tiden, 3 timer før start, beveger vi oss mot selve startlinja. Ukjente som vi er alle tre, Egil Johnsen, Steinar Hanssen og meg, lar vi oss bare følge med den vesle strømmen. Under en portal, der blir startkort skannet, og vi fortsetter å gå. Alle tre undres over om vi nå har startet, til tross for at det enda





er 2 ½ time igjen til start, eller hva som skjer. Etter noen hundre meter finner vi det ut. Plutselig ser vi startpunktet ca 50 meter foran oss, og imellom oss og startpunktet, har folk satt seg ned, på bare asfalten. Hele veibredden. Venter på å få starte om «bare» 2 ½ time! Spørsmålet melder seg selvsagt, hva gjør vi nå?

Det var i grunn ikke så mye å gjøre. Det var bare å sette seg ned, og håpe man ikke fikk krampe i legger og lår, før man startet. Etter hvert som tiden sneglet seg fram-

over, ble det stadig fullere bakover, til det tilslutt var mennesker som satt, helt sikkert helt tilbake til skanningen som ble foretatt noen hundre meter lenger bak!

21.00, starten går og vi starter med friskt mot, sammen med over 8-9000 andre. Merkingen, i den grad det var nødvendig, er mer enn bra nok. Rasteplasser er det på ca hver 8.- 9. km, men disse blir selvsagt tettere etter

hvert. Her var alt gratis, kaffe, te, iste, cola, vann, saft, epler, appelsiner m.m.

Egil Johnsen, t.v, undertegnede, t.h, og Steinar Hanssen, fotografen, vurderer å snu og gå tilbake. Så langt så godt. Ca 6 km til er det middagsrast, hvor dagens høydepunkt kommer for en dag. For de som hadde betalt noen euro ekstra, fikk man en ordentlig middag. Mens man satt der og spiste, drakk, og hadde en velfortjent rast, med sko og sokker av, og beina på nabo-

stolen, ljoner Diggilo-diggelei ut av stereoanlegget. Kommentaren er selvsagt at «neste låt blir vel Främling», men det ble faktisk bedre. Noen som husker hvem som vant i 1985? Nettopp, Bobbysocks med «La det Swinge»! Flagget vårt, dvs mitt, da jeg var den eneste som var så lur og erfaren at jeg hadde tatt det med, vaiet som det aldri hadde gjort før! Akkurat der og da kunne det ikke bli bedre!

Men, vi måtte jo videre. Vi tre klarte å holde følge i ytterligere noen kilometer, men skal man gå så

langt, skal man ha ganske likt tempo for at det skal gå. Steinar forsvant avgårde som et olja lyn, Egil var bedre trent enn meg, og jeg tusla videre på gammel rutine, selv om jeg tydeligvis var ute av form til så lange marsjer.

Ettersom man startet fredag 21.00, hadde man fram til lørdag 21.00 til å komme seg i mål. Dvs. at man vandret hele natten, og mesteparten av lørdag morgen, formiddag og ettermiddag. Da var det deilig å komme inn i haller, hvor man slumret en 20-30 minutters tid.





Hver enkelt rasteplass hadde åpnings/lukketider, så jeg kom minst en halvtime/time før de stengte. Det klarte jeg faktisk å holde hele veien. Med norsk flagg, i en slik situasjon, hvor alle er i samme båt, slitne, trøtte, og med det samme mål, nemlig å fullføre, var det veldig lett å komme i kontakt med folk. Det gjorde selvsagt turen noe enklere.

Da jeg nådde 5 km, var det meste gjort. Da kunne man gå på klokken, ikke stresse, i den visshet at man hadde god nok tid. Da var det nemlig ikke bare km-merking, men 500-meters merking. 5 km, 4,5 km, 4 km, 3,5 km....Man nærmet seg sakte, men sikkert.

Og vips var man i mål! Etter nærmere 100 km med asfalt og brostein, to oppoverbakker på størrelse med to store fartsdumper, og masse slit, var man i mål! Etter å ha kjøpt masse effekter, tok vi drosje tilbake til hotellet, hvor vi tok en velfortjent skål i uspesifisert drikke, og deretter vårt velfortjente bad, selvom det sikkert ikke var nødvendig etter 100 km i sol, svette, asfalt og grus! • Man sov veldig godt den natten! Hjemreisen forløp uten noen spenning, rent bortsett fra at det regnet. Hvilket det også gjorde da vi landet på torsdag. Men ikke en regndråpe verken fredag eller lørdag!

### Sluttnotat:

Slitsomt? Ja! Skal man dit igjen? Ja! Denne gangen er det bestilt hotell vis a vis jernbanestasjonen, der vi var innom for å få guiding til hotellet. I 2009 har man bestilt hotell i Bornem, byen hvor marsjen starter. Dato for 2008? 08. august 2008, eller 08.08.08! Det er plass til flere!

### Statistikk:

Litt statistikk fra 2007 til de som er interessert i det:

	Start	Mål	Prosent
Mann	7237	4562	63,04%
Damer	1721	927	53,76%
Totalt	8958	5489	61,27%
Belgia	6038	3636	60,22%
Danmark	73**	65	89,04%
Sverige	15**	10	66,67%
Norge	5*	4	80%

\* = *Hvem de to andre er, er fortsatt et mysterium...Har en liten mistanke om den ene..*

\*\* = *Vi blir slått av både danskene, OG Svenskene!! Hvem skulle trodd det? Dette kan vi bedre i 2008?*

For mer info, eller statistikk: [www.dodentocht.no](http://www.dodentocht.no)



# Steinar Krokmyrdal Minnemarsj

*Tekst: Rolf Richardsen*

*Foto: Janne Jørgensen*

Lørdag den 19. april 2008 arrangerte Tromsø Turmarsjhelselag og LHL Tromsø minnemarsj for Steinar Krokmyrdal. Steinar var en markant person innen turmarsj i Nord-Norge. Han gjorde mye for turmarsjmiljøet lokalt og han hadde mange kontakter i hele landet. Steinar var levende engasjert i turmarsj og brukte mye av sin fritid

på arbeidet for turmarsj. Han gav mye av seg selv både i de årene han ikke var med i styret, og selvsagt også i de årene han satt i styret. Steinar var også IVV-konsulent for NFF. Mange husker han for alle de turmarsjene han reiste rundt på sammen med kona Torill. Det var lett å komme i kontakt med Steinar. De siste årene reiste han også til marsjer i utlandet.

Som det fremgår av bildet var det snøbyger i Tromsø den dagen marsjen gikk, men den samlet hele 85 deltakere som ville hedre minnet om Steinar Krokmyrdal. Med nye,



litt kuperte løyper på 5 og 11 kilometer ble det likevel en fin tur for de mange deltakerne. På grunn av produksjonsfeil på medaljene ble disse forsinket fra leverandøren, og deltakerne må dessverre vente på å få dem ettersendt.

Dagen før minnemarsjen arrangerte Tromsø Turmarsjhelselag den årlige Tromsømarsjen, som i år samlet 66 deltakere på en grå fredag ettermiddag med fine vandringsforhold, selv om det var litt vann og snø noen steder. Søndag etter minnemarsjen arrangerte så Tromsø Turmarsjhelselag den år-





Utenfor startlokalet til LHL.

lige Krokenmarsjen, og i år deltok 72 ivrige vandrere på en litt fuktig dag med sludd i luften.

I en tid med stadig nedgang i antall deltakere på turmarsjer over hele landet, så også i Tromsø, må Tromsø Turmarsjhelsetag kunne si seg fornøyd med at det i år var en liten oppgang i deltakelsen på Tromsømarsjen og Krokenmarsjen, i forhold til i 2006.

## HELSE hjørnet

### Ny forskning om kreft – mer mosjon i frisk luft

Det kommer hele tiden nye resultater fra forskning på kreft, heldigvis. Denne gangen er det lege Stig Brusset og evolusjonsbiolog Ivar Myrseter som presenterer resultater fra forskningen i magasinet *Mat & Helse*. De sier at cellene som utvikler kreft har et lavere innhold av oksygen enn friske celler. Dermed konkluderer de at tilgang til oksygen til celler kan redusere sjansen for å få kreft og sannsynligvis også redusere utviklingen av oppstått kreft.

Tilgang til mye oksygen får vi gjennom friluftaktiviteter som for eksempel turmarsjer. I tillegg er det viktig at oksygenet kommer fram til

cellene. Her er det viktig å passe på å ha en jernholdig kost. Det er også viktig å tilføre kroppen tilstrekkelig med omega 3 og 6, helst i balansen 1:2. For oss som går mye er det en trøst at fysisk aktivitet øker blodomløpet og dermed også tilgangen på oksygen til cellene.

Forskerne ønsker også at vi skal ha et like lavt forbruk av insulin som våre forfedre. Insulin er et hormon som kroppen bruker til å bryte ned sukker i blodet. Dermed er det bare å spise mindre av det hvite sukkeret og alle næringsmidler som inneholder det. Slike råd gir ingen garantier, men en får nok en større prosentvis sjanse for å unngå kreft.

## Om deltakelse på turmarsjer

*Tekst:*

*Eli-Annie Marthinussen, Harstad*

Det er nå 15 år siden jeg gikk min første turmarsj. Den gikk til en liten fjelltopp i Harstad, Gangsåstoppen. Jeg husker det godt. Vi var 7-8 jenter (lotter) som drev kafe på DKN-marsjen, og deltakerne kom etter marsjen og fortalte oss hvor flott det var. Da bestemte vi oss for å gå den, riktignok to dager seinere sammen med de andre arrangørene. Det var som et Kinder-egg, jeg hadde mange opplevelser på en gang. Det var sosialt, fin trim og jeg fikk en ny opplevelse av naturen og miljøet rundt meg. Deretter ble det mange marsjer på meg, men de siste årene har det blitt mindre av det.

De første årene gikk jeg for det meste turmarsjer i nærområdet. Samlet på kilometer og medaljer/merker. Jeg gledet meg til å komme i mål, for da tok vi en kopp kaffe og en vaffel i klubbhuset, og delte felles opplevelser med andre deltakere. Det var et miljø som jeg trivdes godt i. Etter hvert prioriterte jeg å dra på marsjhelgene for å få enda mer ut av turene, og noen år etter det igjen satt jeg som arrangør av en turmarsj.

I dag går jeg ikke så mye, men når jeg skal velge ut hvilke marsjer

jeg skal gå, da ser jeg etter noen turer som gir meg en større naturopplevelse, for eksempel Svarta Bjørn-marsjen og Fjellvåken. Turmarsjene som i hovedsak følger hovedveien, og som mangler elementer av god naturopplevelse, bålkafe eller litt underholdning med mer, de tiltaler meg ikke lenger. Dessverre.

Hennie B. Riise har i lederen noen ganger etterspurt den gode sosiale ånden som vi tidligere hadde på turmarsjene. Jeg stiller de samme spørsmålene. Hvorfor har folk fått det så travelt med å komme seg ut på marsj (noen vil helst starte lenge før tiden og blir en smule sure om de holdes igjen), og når turen er fullført, har mange det travelt med å komme seg hjem at de ikke har tid til en prat over en kaffekopp. Jeg har ikke svar på det, men savner miljøet.

Av alle de fine marsjene jeg har gått, vil jeg eksempelvis trekke fram en enkel turmarsj som «lever godt» fortsatt etter mange år, og som jeg koser meg veldig på. Det er Midnattsolmarsjen i Kvæfjord. Det er alltid like trivelig å gå denne. Løypa følger en kultursti, blanda-koret underholder underveis, og lukta av bålkafe sitter i nesen. Turen starter kl. 22 om kvelden, og



målet er selvsagt å få se midnattssola, men det har ikke skjedd så ofte. Det fine er at positiviteten merkes på hele arrangementet. Man kan ikke forvente at alle arrangørene skal legge ned så mye arbeid i ett arrangement, men det kan være det lille ekstra som gjør turmarsjen til en positiv og god opplevelse. Ikke minst blide og positive arrangører.

Apropos arrangører, så vet jeg at mange sliter med økonomien etter et marsjarrangement. Det koster å investere i nye medaljer og merker hvert år, og særlig kan det bli ei større lagerbeholdning med årene, ettersom deltakerantallet går ned. Her bør vi tenke litt nytt, og lage noe som koster arrangørene mindre. Det blir fort en 1000-lapp i nyinvestering hvert år for en liten klubb. Hva med å følge ti-på-topp tanken. Sette opp 10 marsjer i regionen, og den som fullfører 7 eller flere får en spesialdesignet medalje + et kaffekrus med NFF-logoen. Det kunne være en erstatning for alle enkeltmedaljene, og en invitasjon til å konkurrere mot hverandre om hvor mange turer du klarer i løpet av en sesong.

Dessverre har tiden også blitt slik at færre vil hjelpe til på et arrangement. Folk er så opptatt med andre ting. Jeg vet ikke hvordan vi kan snu det, men jeg vil gjer-

ne være med på å snu trenden om jeg kan.

Til slutt så vil jeg komme med en anmodning til Forbundet sentralt om å gjøre noen henvendelser til lokallag i Lofoten for å få noen marsjer der. Tidligere ble Lofotmarsjen arrangert, og ønsker man gode naturopplevelser i mektig natur, så er Lofoten blant enerne. Jeg håper også at det blir gjort mer i forhold til koordinering av marsjene. Dette var bedre før. I dag arrangeres flere marsjer samme helg med 10-15 mils avstander mellom. Det er etter dagens målestokk, korte avstander. Kanskje forbundet må bruke noen ekstra ressurser på å gå over terminlisten fra A til Å, og komme med forslag til arrangørene om å flytte på arrangement, dersom det kan gjøre tilbudet bedre, og samle flere marsjer på en helg. Jeg våger også å komme med et forslag på å utvide sesongen ved å legge flere marsjer til april/mai og september/oktober. Sommermånedene blir ofte for korte, og jeg tror at en større spredning av marsjene kan bidra til at deltakertallet stiger.

Dette var noen tanker fra meg. Jeg håper fortsatt å delta på mange turmarsjer, og treffe mange blide mennesker som har tid til en liten prat både underveis og etter turen. La oss ta et felles løft for å gjøre turmarsjene attraktive igjen.

## Gaugen Marsjklubb

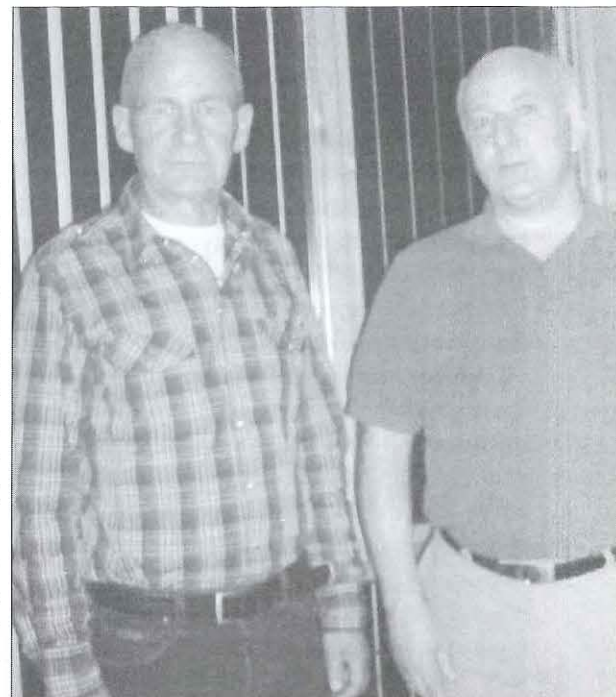
*Tekst og foto:*

*Kjell Erik Wæraas*

Gaugen Marsjklubb (GMK) er en turmarsjklubb som er registrert i Sandnes, men har arrangement i kommunene rundt Stavanger og Sandes. Klubben ble stiftet i 1982 som den første marsjklubben i distriktet, og hovedoppgaven for klubben de første årene var å arrangere Gaugemarsjen med en 100 km løype. Fram til dannelsen av GMK var det bare idrettslag og lignende som arrangerte marsjene, som hadde mange deltaker, opp til 2-3000. Det ble penger av slikt og det var kanskje hovedmotivet for arrangørene?

Gaugemarsjen hadde i starten i underkant av 1000 deltaker, hvorav ca 100 gikk 100 km løypa. Det kom tilreisende fra store deler av landet, og det var ordnet med overnatting på skoler, slik som var vanlig på den tiden. Ved starten var det tilstrekkelig å arrangere et stort arrangement i året, men det har utviklet seg slik at vi nå har 12 - 14 marsjer.

Utviklingen av Gaugemarsjen har hatt samme tendens som for de fleste andre, og nå er antallet deltakere i overkant av 100, 100 km løypa er borte for mange år siden og



*Håkon Emmerhoff og Kjell Erik Wæraas*

det er ikke mange som går den lange løypa, 20 km heller. Gjennomsnittsalderen på deltakerne har også steget, og av de som ennå deltar er det mange som var med fra starten. Ved en undersøkelse på ett av våre arrangement var over 30 % over 70 år. Vi får ta det som et bevis på fornuften med vår virksomhet at så mange kan være aktive i en relativt høy alder, men samtidig er det et faktum til refleksjon og ettertanke.



GMK hadde ved årsskiftet 49 medlemmer fordelt på familier og enkeltmedlemmer. Medlemstallet de siste årene har vært for nedadgående, noe som reflekterer at vi ikke rekrutterer. Styret i dag består av Kjell Erik Wæraas, leder; Håkon Emmerhoff, nestleder; Audun Todnem, kasserer, Lars Svela, sekretær og Sigvald Grøsfjeld, styremedlem og for å drive klubben har vi 7 – 8 styremøter i året. GMKs MISJON er: «Å være en organisasjon som skal legge forholdene til rette slik at du som medlem, og andre, kan delta i organisert folkesportsaktivitet med mål å kunne mosjonere for å oppnå trim, fysisk velvære og sosialt samvær. Dette enten du deltar som enkelt deltaker eller som familie, funksjonshemmede inkludert», mens klubbens VISJON er: «Å gi helse, livsglede og trivsel gjennom bevegelse og mosjon». I tillegg har klubben formulert mål for økonomi, medlemmer og deltaker samt for arrangementene.

GMK har valgt å profilere seg som den klubben som gjennomfører vandring i samarbeid med andre. I 2007 gjennomført klubben 11 marsjer som fordelte seg på to seriemarsjer, to egne marsjer, Fredagsgaugen og Gaugen marsjen, fem marsjer sammen med NFF og deres partnere, Hjertemarsjen, World Walking Day, Gå for åpenhet, Rosa Sløyfe marsjen og Julemarsjen, og to marsjer med lokale samarbeidspartnere, Sjøspeiderne i Tananger og FN-vetera-

nene i Rogaland. Erfaringene med de ulike samarbeidspartnere er nok noe varierte, men vi ser det som viktig å knytte kontakter med andre organisasjoner og deres medlemmer.

For å vitalisere folkesporten har GMK initiert et prosjekt i samarbeid med Sandnes Tur og Trim og Region Rogaland som vi kaller Prosjekt2011. Prosjektet ble startet opp i fjor høst og det er planlagt å gå fram til og med 2011. Det ledes av fire personer og støttes økonomisk av de tre klubbene. Vi har ingen tro på enkle og kjappe løsninger, og derfor satser vi på et langsiktig arbeide. Et av de første resultatene er en egen nettside med navnet [www.turirogaland.no](http://www.turirogaland.no). Der kan dere selv gå inn for å se hva klubbene driver på med.

Når det gjelder økonomi så anser vi ikke det som en kritisk faktor for klubben. Driften går i balanse eller med overskudd, vår utfordring er å få DELTAKERE til arrangementene. Etter hvert kan det kanskje utvikle seg til en utfordring å få folk til å gjennomføre arrangementene. Hittil har det vært styret som har stått for gjennomføringen. Dette fungerer bra, men det kan endre seg. Det krever av oss som klubb at vi må være arrangører av folkesportsarrangement, men samtidig må vi arbeide med markedsføring av sporten, både egne og andres arrangement.

Vi ønsker å utfordre Horten Marsjklubb til å presentere sin forening i Bladet.

## Til Tromsø Turmarsjhelselag og Malangen Helsesportslag

1. helg i februar reiste jeg fra Steinkjer til Tromsø for å gå turmarsj, ikke hvilken som helst turmarsj, det var historiene jeg hadde hørt om

«Møljekalaset» som trakk meg nordover. Jeg fikk med meg 3 marsjer den helga, og vi ble velsignet med flott vær under alle marsjene. Lørdag gikk det buss fra Tromsø kl 13.45, vi kjørte i 2 timer, full buss, og ved ankomst Malangen gikk vi vinterseriemarsj 10 km. I stedet for det tradisjonelle med kaffe og vaffel skulle det serveres «mølje». Min forventning var stor, jeg er veldig glad i skrei, lever og rogn.

Vi hadde med oss «nødvendig» drikke, og stilte oss i den uungåelige køen for å få mat, når vi er mange som skal spise samtidig. Hvis jeg husker riktig var det ca 70 - 80 stk til stede for å spise fersk fisk, lever og rogn.

Maten var den beste jeg har spist på mange år, og i sånt trivelig selskap.

Det ble nok en flott opplevelse i turmarsjmiljøet, det er utrolig hvor kreativ enkelte personer og foreninger er. Det ble antydning at det var siste gang

"møljekalaset" ble holdt, men jeg håper noen klarer å overbevise vertskapet om hvilken fin tradisjon dette er.

Jeg sender en kjempestor takk til Tromsø Turmarsjhelselag og Malangen Helsesportslag, ved Isak Winje, for det jeg fikk være med på. Beklager at jeg ikke hadde med meg fotoapparatet og fikk tatt bilder, men håper dere kan føle stemningen. På bussen tilbake ble det ikke mulig å få noen middagslur, det var trekking av et utall av gevinster, jeg vant to av dem.

Vi var to fra Trøndelag og tre fra Oslo, utenom Tromsværingen. Hvis andre har lyst på noe eksotisk, ta kontakt med Tromsø, og fore-spør Møljekalaset.

*Hjertelig takk fra  
Randi Formo Eidsvåg, Steinkjer.*



## Kristiansandsvandrerene til Mors

*Tekst og foto: Torbild Rosseland*

Fredag 11.4 reiste 16 koselige vandrere med Superspeed fra Kristiansand kl 08.00. Vel om bord i båten fikk vi plass i frokostrestauranten Catch Me If You Can. Her fikk vi fast plass og kunne

spise/drikke det vi ønsket hele veien til Danmark.

Vi ankom Hirtshals 11.15 Alle satt pent på vent utenfor Terminalen, mens reiselederen Vidar fartet rundt for å spore opp bussen som skulle frakte oss til Mors. Den var på plass med ei koselig dame som sjåfør. Turen tar ca 2,5 time med en liten pause underveis for de som har «behov» for det.

Vi blir godt mottatt og fikk to klasserom til vår disposisjon. Der satte vi i gang med å blåse opp madrasser og rulle ut soveposer. Alt ble klappet og klart, humøret på topp. Fredag var det ført vandring kl 19.00. Vi hadde da litt regn og vind, men det er fort glemt når vi bare er i hus igjen. Lørdag var det litt bedre vær. Vi blir vekket kl 05.00. Det er for de spreke som vil ut på lang løypa 5 mil. Så vidt meg bekjent var det bare Inger Marie som la i vei. Vi andre gikk forskjellige distanser etter eget ønske. Løypene er 6, 10, 20, 30,

40 og 50 km. Mange koselige folk på rast underveis, med både mat og drikke.

På ettermiddagen tok vi bussen til Nykøbing. De som ønsker det dro på shopping og det finnes også en byvandring her. Vi koste oss i sola, spiste softis og hadde det helt topp. Lørdagskvelden hadde vi felles middag, mange hyggelige vandrere sammen. God stemning til langt på natt.

Søndag morgen var det nye marsjer, vi valgte selv hvor langt vi ville gå, men måtte være klare til avreise kl 13.30.

Vi fikk pokal for nest største «hold» og vi ble ønsket velkommen tilbake neste år.

Tilbake i Hirtshals gikk de som ville byvandring, en flott tur i nydelig vær ble det for noen av oss.

Så måtte vi spise og kose oss litt, handle hos slagter Winter før fergeavgang kl 20.45. Vi hadde bestilt fast plass på vei hjem og det er veldig greit.

Dere er noen flotte mennesker å reise sammen med, håper vi kan bli enda flere neste år. **BLI MED DU OGSÅ DA VEL.**

*Bak f.v.: Ingrid, Kari, Mikalda, Torbild, Inger Marie, Per, Odd, Bjørg, Anna Grethe, Ole, Kjell, Roald, Erik. Foran f.v.: Astrid, Vidar, Kjell S. og Reidun. Her i ny "klubbdrakt" Kristiansandsvandrerene.*





## Nytt fra styret og administrasjon **FORBUNDSAKTUELT**

Redigert av: **Inger M. Sørli**

### Utmeldinger:

#### Lagets navn:

Lyngen-Karnes IL

Hernes IL

Kjosens IL

Morild IL

#### Medl.nr.:

508

558

165

758

#### Fylke:

Tr

He

Te

No

NFF takker for godt samarbeid i medlemstiden.

### Ny permanent vandring:

PV-nr.: Arrangør Navn

70 FSK Mila Lillmarka vandringen

#### Åpen

21.4.-31.12

#### Distanse

5 og 10 km

Startsted: Essostasjonen, Kalbakken, Oslo

### Pressepris for 2007

Presseprisen for 2007 ble tildelt Eidsvoll Ullensaker Blad etter forslag fra EIF Vandrelaget og til Ringsaker Blad etter forslag fra Brumunddal Turmarsjforening. Vi gratulerer!

### Foreløpig terminliste 2009

Da vi fortsetter med å sende dere ferdig utfylte skjemaer, håper vi dere er flinke med å returnere dette til oss med eventuelle endringer innen fristen 10. august. Gå nøye igjennom alle opplysninger, så vi slipper feil i neste års kalender.

### Høstvandringen

Fristen for påmelding til Høstvandringen går ut 1. august. Vi oppfordrer flere til å arrangere ovennevnte arrangement, så kom igjen.

### Rosa sløyfemarsj

Fristen for påmelding til Rosa sløyfemarsj er 1. sept. og vi håper riktig mange av dere ønsker å arrangere denne i år.

### VITAL-turen/DnB NOR-turen

Når det gjelder Vital-turen vet vi fortsatt lite, annet enn at Orienteringsforbundet jobber med endring av design, logo og produksjon av nytt materiell. De forventer å komme med dette så snart som mulig

### NFFs treningsdress – nå igjen på lager!

Vi minner om våre nye, fine treningsdresser som kan bestilles fra Forbunds-kontoret, tlf. 67 90 55 36 eller pr. e-post: nff@folkesport.no

Se også annonsen på baksiden.

### T-skjorter!

Vi har nå bestilt t-skjorter til lager og disse vil være hos oss i løpet av et par uker. Vi har endret farge fra hvit til lys grå og håper dette vil falle i smak. Vi får også inn i marine som før.

## SALGSARTIKLER



T-SKJORTE, marine/grå

**kr. 120,-**



BODYSAFE

**kr. 55,-**



MAGETASKE m/logo

Meget romslig med glidelåslommer og egen lomme for mobiltelefon, samt beltespennelukning for sikkerhet. Vanntett.

**Kr. 115,-**



**FOLKESPORT  
FOR HELSE OG TRIVSEL!**

*Ingen konkurranse –  
Ingen aldersgrense*

