



Bladet

FOLKESPORT

NR. 4 NORGES FOLKESPORTFORBUND

DESEMBER 2009 • 31. ÅRGANG



Mange barn gikk Lillehammermarsjene!

NORGESLEKENE

Forbundets nysatsning
arrangeres for første gang
5.-8. august 2010

Aktiv overtrekkdress



Pris for dressen:

Kr.

990,-

+ omk.

*Kontakt oss for
bestilling på:*

E-post: nff@folkesport.no

Tlf. 67 90 55 36

Fax 67 90 91 44

Presidenten har ordet

Årets slutt nærmer seg med raske skritt, en fast påminnelse om det er når John begynner å minne oss om påmeldingen til julemarsjen.

Det er atter tid for statistikk og gjennomgang av aktiviteten for 2009. Endelig resultat vil ikke foreligge før Julemarsjen og PV er rapportert til forbundet, det er like spennende hvert år. Ikke alle vil være tilfreds med tallenes tale, men la oss fortsatt se fremover. Det er sikkert flere aktiviteter vi kan tilrettelegge for bl.a. de eldre og barna. I den anledning viser jeg til NJFF som arrangerer aktivitet for barn, og hvor aktiviteten er stor, og Den Norske Turistforening med Barnas Turlag. Her øker aktivitetene og stor oppslutning på arrangementene som de lokale lagene har innenfor Turistforeningen. Jeg har vært inne på det før. Tilby, gjerne i samarbeid med FRIFOs medlemmer, et lauterskeltilbud til de eldre og barna. Det er viktig å ta kontakt med FYSAK i den enkelte kommune. Gjennom FYSAK har man muligheter til å søke midler til slike tilbud. I denne sammenheng er det viktig å registrere dugnadstimer/innsats som kan legge grunnlaget for søknaden.

For en tid tilbake var det stor diskusjon om deltakelsene på turmarsjene ville

gå ned når vi åpnet for bl.a. flere permanente vandringer. Det vi opplever i vårt område er ikke den store nedgangen på turmarsjene og seriene, men registrerer at folk vil gå når de selv ønsker det. Jeg vil i den anledning vise til "Ti på topp" hvor det legges opp til å besøke ca. 10 topper eller turmål. Det har vært en folkevandring hele sommeren og deltakerantallet er kommet opp i ca. 1.700 ved slutten av sesongen. Alle kan være med i og med at noen topper/turmål er lett å bestige eller nå, samt at man kan bruke den tiden som en ønsker.

I oktober hadde NFF et møte med generalsekretær Lasse Heimdal i FRIFO hvor man drøftet aktiviteter som kunne være aktuelle innenfor vårt område. Nytt møte vil finne sted i november, da med hele styret til stede. Så får vi se om det er mulighet for å arbeide videre med saken. Jeg har sagt det før og gjentar det gjerne; vi er for lite flinke til å markedsføre oss og den aktivitet vi representerer.

Til slutt vil jeg takke dere alle for innsatsen i 2009 og ønske dere en riktig god jul og et godt nyttår.

Turmarsjhilsen
Hennic Berghahn Riise



NORGES FOLKESPORTFORBUND

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. Terminlisten).

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret



HJØRNE

Redaktørens

Ny mulighet

Dette er siste utgave av Bladet Folkesport. Neste nr vil hete Turmarsjnytt. Bakgrunnen for dette er at Forbundstinget mente at det var for vanskelig å få folk til å forstå hvilken aktivitet vi driver med når vi snakket om folkesport. Nå blir navnet byttet til turmarsj, det er det vi driver med. Nå er det imidlertid slik at selve navnebyttet er ikke nok for at vi skal bli bedre kjent. Vi må fortelle folk at vi har tusenvis av spennende og gode turmarsjer hvert år. Det er ingen grunn for folk å bli sittende hjemme og få problemer med vekta, det er bare å bli med oss. Det gjør vi med brosjyrer, avisannonser og ved å skrive artikler i lokalavisene. Skriv små stykker om turmarsjer som har vært, eller om de som kommer. Legg ved digitale bilder og still deg til disposisjon for spørsmål. Jeg vet at journalistene liker slike positivt vinklede stykker. Folk liker å lese dem. Etter hvert vil enda flere folk dukke opp i turmarsjløypene.

Nå kommer det en ny mulighet til å vise at vi mener alvor, når vi skiftet navn. Norgeslekene skal gå av stabelen på Lillehammer første helg i august. Ideen er at



vi skal samle mange turmarsjdeltagere fra hele Norge. I tillegg håper vi på å få mange nye deltagere på grunn av at dette er en ny type turmarsjhelg, slik de var før i tiden. Denne gangen også med sykling og svømming. Det er nesten ingen som vet om at dette skal foregå. Derfor må vi stå samlet om å markedsføre dette opplegget. Alle arrangører og turmarsjvenner må snakke positivt om denne helga til alle. Det bør henges opp plakater med informasjon om Norgeslekene

på alle startsteder i hele Norge. Det bør lages brosjyrer med informasjon som deles ut på alle startsteder. Helst bør disse inneholde bilder fra arrangørstedene som viser den utrolig flotte naturen der. Hent fram informasjoner fra alle steder om Lillehammer og server det i en fin innpakning. Skriv korte positive artikler om disse nye lekene for turmarsj i august 2010 og send det til lokalavisene. Det er en stor jobb som må gjøres for at vi skal få dette til slik som vi ønsker det. Jobben

blir ikke gjort av noen andre. De er opptatt med å gjøre det samme i sine lokale turmarsjmiljøer. Dere må gjøre jobben selv lokalt. Den må gjøres nå. I 2010 jobber vi sammen for Lillehammer. Senere et år vil alle andre jobbe for et turmarsjtreff nær deg. Det er snakk om å stå sammen.

Når vi så får til et praktopplegg på Lillehammer, blir det vist regionalt og forhåpentligvis også nasjonalt. Slik kan skape positive ringvirkninger for alle.

Det er nå vi skal trø til og snu en tendens. Det er nå vi skal vise hva som bor i oss!

Svein-Harald Ingebrigtsen

Turmarsjnytt nr. 1 - 2010 sendes ut uke 10, fra 8. mars

Stoff som skal med i bladet må være redaktøren i hende senest 1. februar.

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

Lillehammer-marsjene 2009

Tekst og foto:

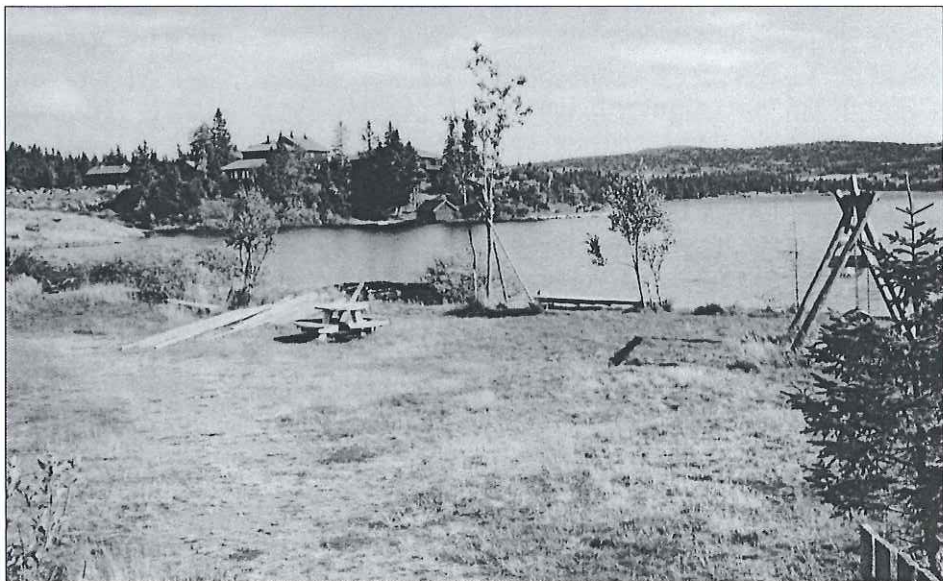
Sverre Thorstad, Jaren

Finanskrise har tilført ulike kommuner midler, som kunne gi noen bygg en velkommen renovering. Men det har også skapt problemer. Det fikk Lillehammer marsjklubb erfare da deres tradisjonelle startsted Lillehammer Voksenopplæring (gamle Nybu skole) var blitt en byggeplass. Takket være dyktige arrangører med Helge Engh i spissen ble det likevel en fin ramme om hele marsjhelga.

Klubben er i år 20 år, og fredag

kveld var det jubileumsmarsj. Det var gledelig mange deltakere, så det ble nesten for trangt for alle bilene som skulle parkeres.

Nå var det å vende nesa mot Fjellheimen og Sjursjøvannet rundt, som første marsj på lørdag morgen. Vi våknet til sol over Sjursjøen og ingen tåke, som har lett for å legge seg på denne tiden av året. Start og mål var lagt til Fjellheimen. Her solgte damene i klubben forfriskninger, fra en koselig plass. Deltakelsen ble langt flere enn arrangøren hadde tort å håpe på. Løypene i Sjursjøene rundt er vel



Fra start og målområdet for Sjursjøvannet Rundt. I bakgrunnen Rustad Hotell og Fjellstue.



Nestleder Kari Kinde og leder Helge Engh i Lillehammer Marsjklubb var fornøyde med helgas deltakelse.

kanskje litt spesielle. Over myrene er det lagt brede solide plattinger, her kan en både gå og sykle. Dette er en løype for allmennheten og den blir brukt mye. Kanskje kan dette bli Lillehammer Marsjklubbs andre PV? Løypa fikk veldig mye positiv omtale, ingen sure miner i det fine været.

Det var nok noen som benyttet anledningen til å se seg litt omkring på Sjusjøen. Det er jo Norges største hytteby som ligger i en veldig flott natur. Tiden går fort her oppe og vi må vende tilbake til byen og Nybu. Det er snart tid for start på Lillehamringen som går for 20. gang i år. Marsjen får god deltakelse og arrangøren er

fornøyd. Ja, kanskje er ikke løypene på Lillehammer så bratte som før.

Lillehammermarsjen er også blitt godt voksen, den 21. gangen den ble arrangert i år. Den har også langløype på 22 km. Arrangøren var veldig spent på hvor mange som ville delta, to marsjer på lørdag kan være tøft for mange. Deltakelsen var veldig bra, noe arrangøren hadde fortjent.

Lillehammer Marsjklubb er en av arrangørene i neste års "Norgesleker". Da er sikkert forholdene ved Nybu en helt annen. Vi gleder oss til å se hva denne dyktige klubben klarer å få til om ett års tid.

Finn Trimmy og Trimmeline!



Det finnes fortsatt mange ildsjeler rundt omkring og mange som kommer opp med nye ideer som gjør det litt mer spennende å gå turmarsj. Denne formen for uhytidelig konkurranse ble første gangen brukt i Gjerstad, og slo godt an der. Derfor har Arendal Turmarsjforening tatt det i bruk. Det hele er enkelt. Det lages et antall treavskjær ca 4 x 15 cm. Disse males i en farge som er lett synlig. På disse henges sett bilder av Trimmy og Trimmeline og et tau i den ene enden.

Ute i løypa settes det opp en plakat for når du kan begynne å lete og en når det er slutt. Så

henger du bare opp det antall brikker du ønsker. Dette varierer fra uke til uke, men et sted mellom 5 og 18 er nok greit. Det viktige er jo at sted og antall varierer fra gang til gang.

Premieringen er diplom til alle som er med og den fåes med en

gang og i tillegg trekkes det noen små premier blant alle som er med. Dette har vi i tillegg til spørsmål til barn og voksne. De tør vi ikke rokke ved, for noen er de så viktige at de bruker mobilen flittig for å få hjelp fra venner og bekjente.



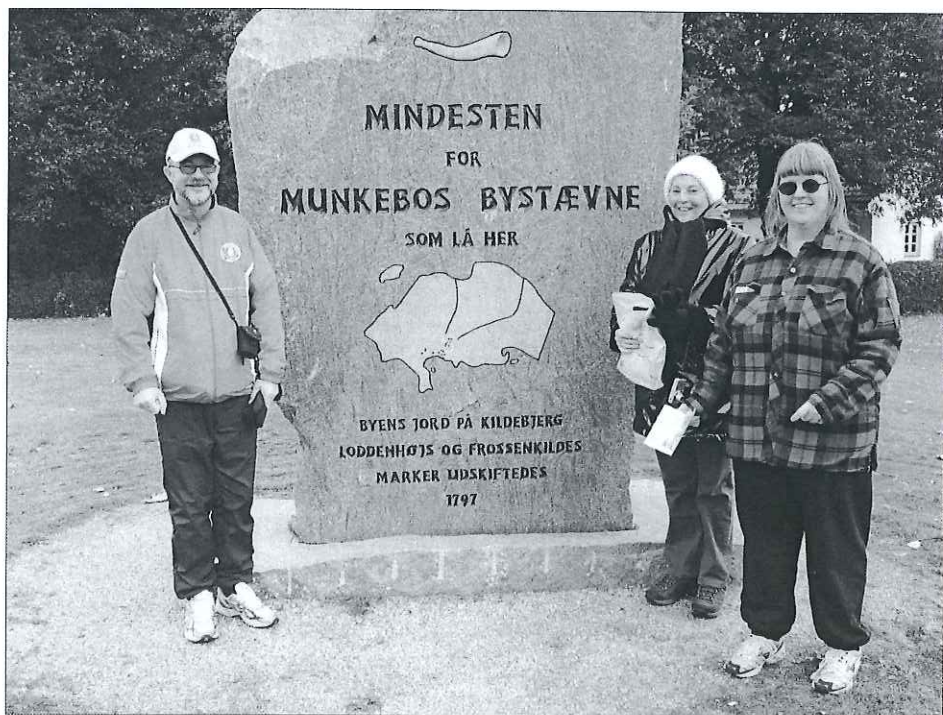
Munkebo permanent vandring på Fyn

*Tekst og foto:
Svein-Harald Ingebrigtsen*

Høsten er min favorittårstid, og det er deilig å kunne ta en tur til vårt naboland i sør. Det er jo litt spennende også, for det er ikke alltid at ferjeturen går etter programmet. Vi hadde valgt ei helg med ordinær

marsj i tillegg, så da var helga godt besatt. Lørdag var planen å gå Munkebovandringen og vi hadde avtale med noen gode venner som hadde gått den før. Det er trygt å ha "kjentfolk" med i tilfelle beskrivelsen blir vanskelig. Det er heldigvis ikke tilfelle her.

Været var flott og solen gav oss

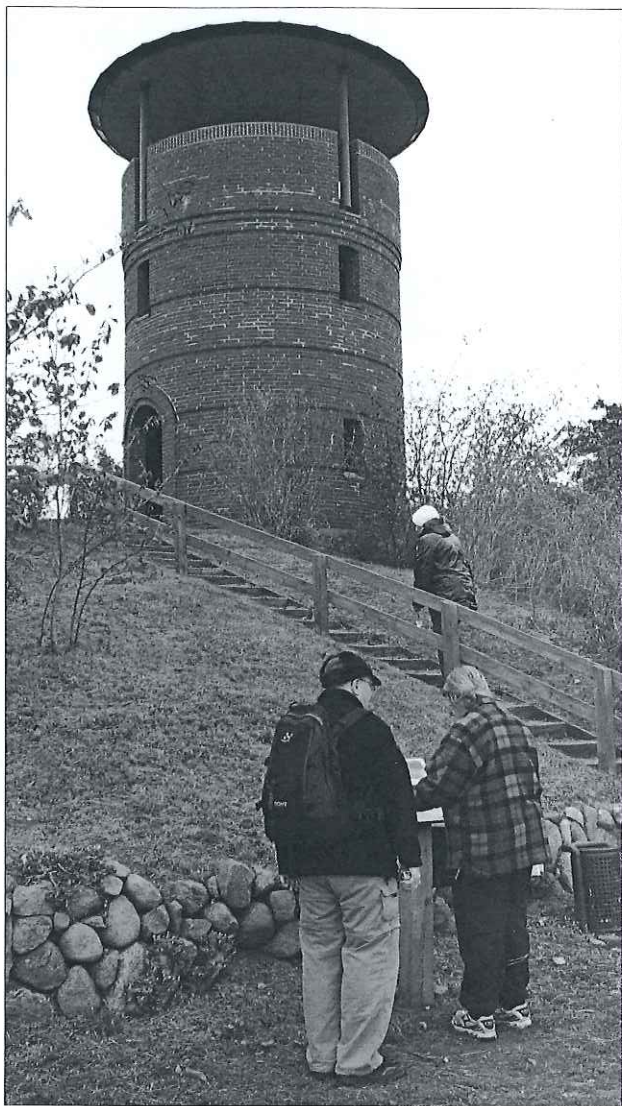


Redaktøren, Inger fra Odense og Liv Marit ved en minnebauta.

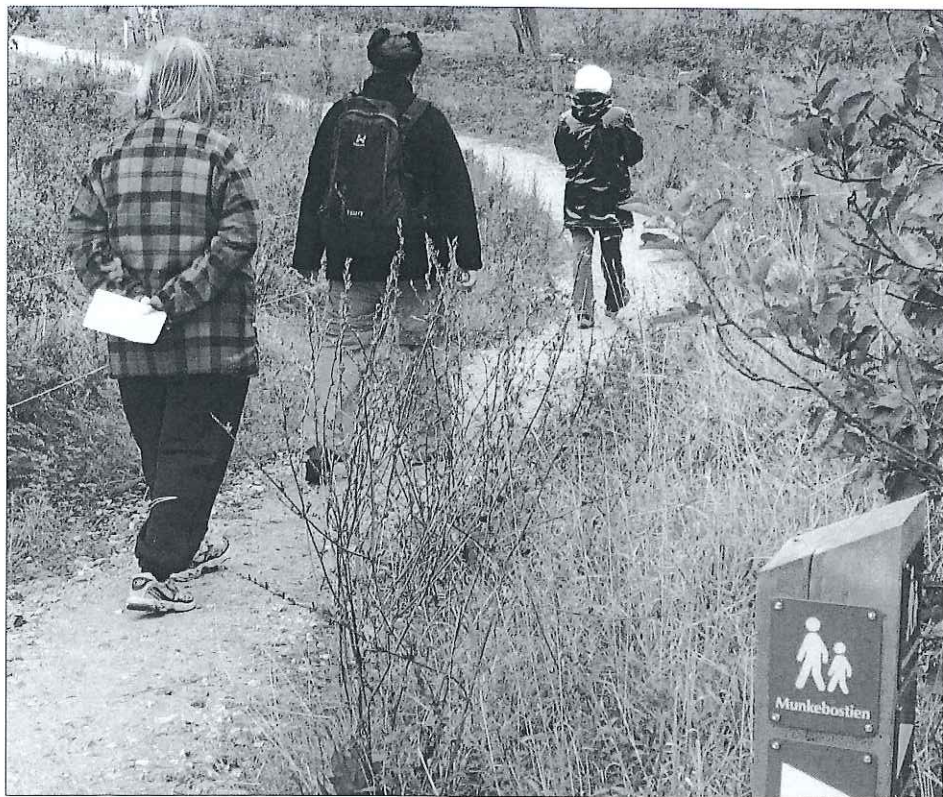
Ved utkikkstårnet.

stråler å varme oss på. Vi kjøpte startkort i F.S. kiosken i Bycenteret og la i vei etter beskrivelsen. Det var ei flott løype ut langs Kertinge Fjord. Det blåste litt, men med slott og strender å se på gikk det unna. Naturen hadde også spart bær og plommeliknende frukter som vi kunne kose oss med underveis. Våre venner kunne fortelle at Odense kommune hadde plantet ulike frukttrær over hele kommunen i parker og langs stier. Om våren ga dette en vakker opplevelse med blomster i nydelige farger. Når høsten kom var det så fritt fram for de som ville til å plukke frukt fra trærne. Dette hadde de benyttet seg flittig av, så nå var hyllene fulle av syltetøy og saft, samtidig som kondisjonen var blitt bedre. Dette er jo en god ide for våre kommuner.

Etter et stykke på asfalt svingte vi inn på en sti. Det begynte å gå



langsomt oppover mot løypas høyeste punkt, hvor det er et utkikkstårn. Dalby Høje har vært et populært utfartssted i hundrer av år og tårnet ble bygd i 1895 og erstattet med et nytt i 1993. Her er



De flotte stiene var godt merket.

også den første kontrollen. Det er 3 løyper på 5, 11 og 16 km som alle er deler av gangstier som slynger seg rundt hele området. Vi valgte 5 km, men med en liten forlengelse for å se på det store skipsverftet som finnes her. Fra å være et lite sted grunnlagt av munker for mange hundre år siden ble det bygd 900 hus i løpet av 3 år og innbyggertallet økte dramatisk.

Rundt om i løypene er det plassert oppslagstavler som forklarer

om de ulike severdighetene som finnes. Her er verdens tettest bestand av brennmaneter, gamle vikinggraver og skulpturer. Stiene er lettgätte og i varierte omgivelser som gir et godt inntrykk av denne delen av Danmark. Etter hvert kom vi ut på asfalt igjen og gikk tilbake til sentret og stemping av kort. Det er greit å komme til Munkebo med buss fra Odense. Kjører du bil er det en kort avstikker fra motorveien.

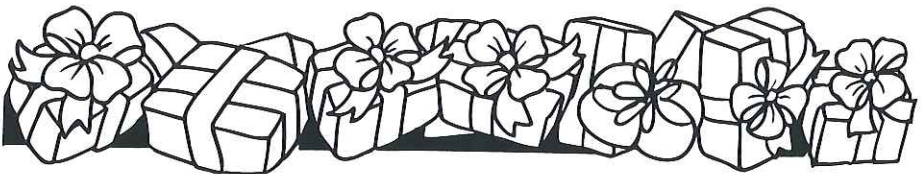
Gavetips

Så er det snart jul igjen, og med det er ofte gode råd dyre. Men ikke denne gangen. Etter å ha lest ulik litteratur anbefalt av leger, viser det seg at det gamle ordtaket ”en god latter forlenger livet” virkelig lar seg bevise vitenskapelig. I tillegg leste jeg i dag at så lite som en tur i uka hadde stor innvirkning både på den fysiske og psykiske helsa vår.

Det er mange av oss som etter hvert kjenner mennesker som

det kan være vanskelig å finne på julegaver til. Jeg drister meg til å komme med noen gode tips.

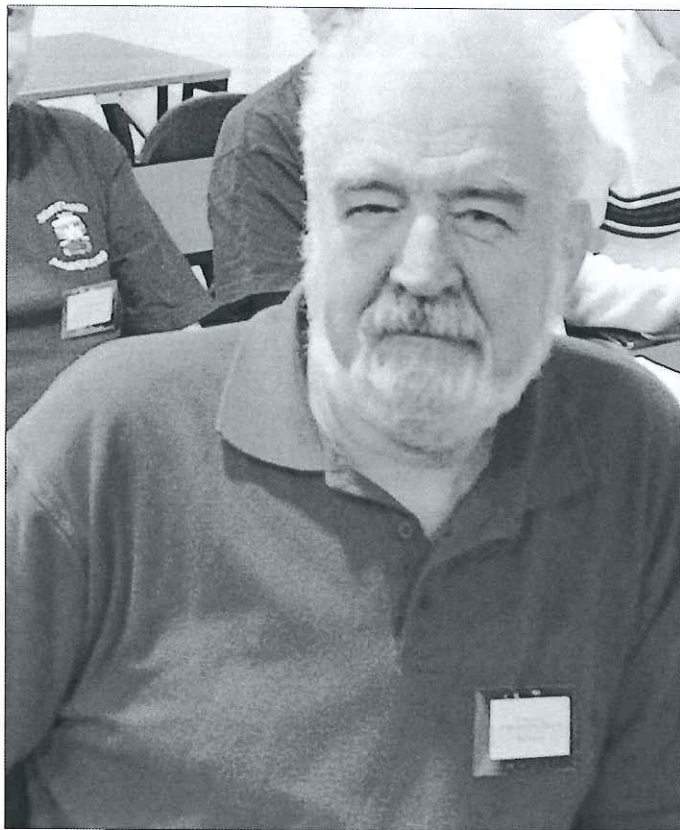
1. Gi en turmarsj inkludert transport til og fra.
2. Kjøp stemplingskort.
3. For de som ikke kan gå, ta de med en tur til en marsj og server kaffe og vaffel. Der får de se og treffe nye mennesker. I tillegg kan de nok oppleve noe som får fram både smil og latter.



Tur og retur!

I vårt kjære naboland, Sverige, finnes det kreative personer som kommer på nye måter å spre turmarsj på. Åke Sjöblom, visepresident i det Svenske Folkessportforbundet har startet et opplegg som kan spres over større områder. Han gir kurs til unge arbeidsledige slik at de blir "Friskvårdsinspiratører". De vil da kunne tilby enkle øvelser, som kan gjøre sittende, til ulike institusjoner, bedrifter og klubber. I tillegg kan det også gæes en PV i følge med andre, slik at det ikke blir så "skummelt".

Dette er jo en utrolig fin måte å kombinere helsefremmende tiltak,



gjørne i samarbeid med NAV og få flere unge ut i løypene våre.

Hvis noen har lyst til å snuse nærmere på dette er e-postadressen til Åke Sjöblom

vallmovagen7@spray.se

De Blå Baretters March

*Tekst og foto:
Svein-Harald
Ingebrigtsen*

I Norge har vi i mange år hatt FN-marsj. Jeg har gått noen av disse. Der jeg har vært, har jeg møtt de kjente turmarsj-arrangørene. Det er hyggelig det, men opplevelsen er en annen når det stiler ekte veteraner for å stå for arrangementet. Det møtte vi 11. oktober i år i Bellinge, like utenfor Odense. Her var det De Blå Baretters forening, avdeling Fyn, som sto for hele arrangementet. I sekretariatet inne i idrettssenteret satt

Leif Rye Dannefjord med sine utmerkelser på uniformsskjorta. Han har vært konstabel og minigruppefører på Kypros i tjeneste for FN. Alt vi ønsket å vite om arran-



gementet, kunne han svare på. Det var løyper på 5, 10 og 20 km. Vi fikk med kart, selv om løypene var godt merket med piler. Her var ikke noe overlatt til tilfeldigheter.



Vi valgte å gå den korte turen, og det er mye å se på Fyn. Dette var ei nesten helt flat løype som startet ut på asfaltert gangsti. Etter nesten en kilometer kom vi over på gruslagt vei og stier. Vi passerte fine parker og skogsområder med gammel skog. Da vi nærmet oss mål gikk løypa gjennom et villaområde der mange av de små hagene var inspirert av japansk hagestil. Det var litt gøy å oppleve det i år, etter turen til OL.

Inne i mål fikk vi stemplet våre bøker og fikk en flott medalje. Vi fikk se bilder fra treffene til De Blå

Baretter. Kaffen ble drukket og vi traff igjen turmarsjvenner fra Odense som hadde besøkt Tromøymarsjen tidligere i august.

Vi fikk også en prat med lederen for foreningen, Christian Laursen. Han hadde jobbet i Gaza i ½ år som løytnant. Han fortalte at det var 17 lokalforeninger med De Blå Baretter i Danmark. Hensikten var å hjelpe soldatene som kom hjem etter oppdrag og holde sammen sosialt. De jobber også med å støtte de etterlatte til falne soldater. Foreningen på Fyn har 330 medlemmer. Marsjen har vært arran-



gert i 22 år. I år var det få deltakere fordi avisen hadde skrevet at marsjen var avlyst. Selv om dette ble dementert, hadde skaden skjedd. Deltaker-tallet har vært fallende etter toppsesongene, men de tre siste årene har det tatt seg opp igjen. Løytnanten var ikke helt fornøyd med bare 68 solgte startkort.



HELSEHJØRNET

Så er det i gang igjen. Diskusjonen om hvor sunt eller usunt kunstig søtningsmiddel er. Dette har vært debattert i mange år. De siste årene har ulike forskningsmiljøer sett på et fenomen som er urovekkende.

I en forskningsundersøkelse over 8 år fra universitetet i Texas viser at hvis du drikker lettbrus øker muligheten for at du blir overvektig med 41%. Den sannsynlige grunnen til dette er at lysten og

følelsen av å ha behov for mat øker. Spesielt den typen mat som har "raske" karbohydrater eller mye sukker. En del av de som ble spurt mente at det gav en følelse av god samvittighet at det de drakk i hvert fall ikke ga noen ekstra kalorier. Enkelte av de kunstige søtstoffene kan også "hjelp" fett til å feste seg på kroppen. Det kan vel være en god ting at en ikke bruker mer enn en trenger av de ulike stoffene, for å unngå bivirkninger!



*God Jul og
Godt Nytt År
ønskes alle våre
medlemmer og
lesere!*

REDAKSJONEN

Bilder fra turen til Japan

*Enhver tur på hundre mil
starter med det første skritt*

(Visdomsord fra taoismen)



Mange blide norske deltakere på vei til åpning av OL. (Foto: Harald Hoff)



Det var en opplevelse å se det flotte Gylne Tempel. (Foto: Harald Hoff)



Vi så mange flotte utstillinger. Her fra EDO museum. (Foto: Harald Hoff)



Fra parken foran keiserpalasset. En samurai til hest. (Foto: Harald Hoff)

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Inger M. Sørлие

Innmelding:

<i>Lagets navn:</i>	<i>Medl.nr.:</i>	<i>Fylke:</i>
Havøysund Turmarsjklubb	774	Fi

Utmeldinger fra 01.01.2009:

<i>Lagets navn:</i>	<i>Medl.nr.:</i>	<i>Fylke:</i>
Vinje IL	350	Ro
Go-dilten Marsjklubb	486	He
Tromsø Lag av LHL	718	Tr fra 1.1.2010

Nye permanente vandringer:

<i>PV-nr.: Arrangør</i>	<i>Navn</i>	<i>Åpen</i>	<i>Distanse</i>
76 Nittedal Folkesport	Nittedal på langs, sykkel	15.03-01.12	13 og 25 km

Startsted: ESSO, On the Run, Hadelandsvn. 656, Nittedal

MIDTSTYKKE TIL STEMPEL

Det er på Forbundskontoret blitt registrert interesse fra medlemmer om å ha navn på PV/MARSJ som midtstykke i stempelet.

Styret vedtok på styremøtet 06.06.09 å åpne for dette, under forutsetning av at det blir plass til årstall, nr og IVV-N merke.

Stempele *skal* bestilles via Forbundskontoret og alle kostnader dekkes av medlemmet.

NORGESLEKENE 2010

Vi vil også minne om Norgeslekene

2010 som går av stabelen på Lillehammer 5. til 8. august.

Vi håper riktig mange har lyst og anledning til å komme disse dagene, så vi får samlet hele "Turmarsj-Norge".

Arrangementet starter torsdag 5. august med en velkomstmarsj og fortsetter med marsjer fredag, lørdag og søndag.

Lørdag er det også muligheter for svømming og sykling, så ta med badedrakt og sykkel!

Vel møtt!

SØKNAD OM Å ARRANGERE NORGESLEKENE 2012

Vi ber om å få tilsendt søknad fra potensielle arrangører for Norgeslekene 2012 så snart som mulig, gjerne med forslag om arrangementsdato.

LEDERMØTET 2012

Vi oppfordrer alle våre medlemmer om å melde sin interesse for å arrangere ledermøtet i 2012. Vi mottar også gjerne søknader fra interesserte søkere vedr. Forbunds-tinget 2013.

KALENDER FOR 2010 - VIKTIGE DATOER

1. halvår:

Medlemskontingent for 2010

Giro for innbetaling av medlemskontingent, kr. 450,-, sendes ut uke 50. Kontingenten forfaller til betaling 31. januar.

Vinterserien 2009/2010

1. november 2009 – 31. mars 2010
Medalje bestilles hos region-/serieleder senest 31. mars.

Årets motiv: Oter.

Ledermøtet 2010

Avholdes på Quality Hotel Grand Royal i Narvik lørdag 20. mars.
Invitasjon sendes ut i uke 50/2009.

Hjertemarsjen

Kan arrangeres hele året.

Påmelding minst 14 dager før arrangementsdato.

Turmarsjnytt nr. 1/10

Nr. 1 sendes ut i uke 11, fra 8. mars. Deadline for stoff: 1. februar.

Turorientering

Nye arrangører:

Innsendelse av opplegg for godkjenning og fastsettelse av antall stempler senest 31. mars.

Tidligere arrangører:

Bekreftelse på at tur-o også skal avholdes i 2010 sendes innen 31. mars.

Sommerserien 2010

1. april – 31. oktober.

Påmelding innen 1. februar.

Medalje bestilles hos region-/serieleder senest 31. oktober.

Årets motiv: Den norske Opera

Vårsleppet

Fra 12. april til 14. mai.

Påmelding innen 15. mars.

Årets motiv: Kusymre

WORLD WALKING DAY

Onsdag 5. mai eller påfølgende helg. Påmelding innen 15. april.

Turmarsjnytt nr. 2/10

Nr. 2 sendes ut i uke 23, fra 31.mai
Deadline for stoff: 3. mai.

Sommertrimmen

Fra 19. mai til 18. juni.
Påmelding innen 19. april.
Årets motiv: Kjøttmeis

Terminliste - Turmarsjer i Norge 2011

Foreløpig liste fra NTF med detaljopplysninger sendes ut i uke 9.
Innsendingsfrist 10.august.

2. halvår:**Høstvandringen**

Fra 25. august til 24. september.
Påmelding innen 1. august.
Årets motiv: Multe

Vinterserien 2010/2011

1. november 2009 – 31. mars 2010.
Påmelding innen 1. september.
Årets motiv:

Turmarsjnytt nr. 3/10

Nr. 3 sendes ut i uke 37, fra 6. september.
Deadline for stoff: 9. august.

GÅ FOR ÅPENHET

Uke 41, 6. – 12. oktober
(med forbehold om endring av uke)
Påmelding innen 5. september.

ROSA SLØYFEMARSJ

I hele oktober.
Påmelding innen 1. september.

Terminliste - Turmarsjer i Norge 2011

Sendes ut i uke 50, fra 6. desember.

Turmarsjnytt nr. 4/10

Nr. 4 sendes ut i uke 50, fra 6. desember.
Deadline for stoff: 1. november.

Norges eldste landsomfattende vandring, Julemarsjen

Fra 26. desember til 2. januar.
Skoler og barnehager: 1.des.-15. jan. (ikke IVV).
Påmelding innen 15. november.

NTFs treningsdress.

Våre fine treningsdresser kan fortsatt bestilles fra forbundskontoret, tlf. 67 90 55 36 eller pr. e-post: nff@folkesport.no

Se også annonsen på side 2 i bladet.

T-SKJORTER

T-skjortene i lysgrå og marine er igjen på lager til kr 120,- pr stk. Vi har nå også noen barnestørrelser i lysgrå, str. 110/120 og 130/140.



TILBUD



Forbundets refleksvest

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

NÅ KR. **50,-**

B *post*
Abonnement

Returadresse:
NFF
Boks 147
1471 Lørenskog

