



turmarsj | nytt

NR. 1 NORGES TURMARSJFORBUND

Mars 2011 • 33. ÅRGANG



Den norske/walisiske familien Reed gikk Arendalsmarsjen.

Genser i stedet

Forbundets genser m. logo



**God kvalitet i rød eller blå farge
Størrelser i S - XXXL**

249,-

Presidenten har ordet

Hei igjen, du verden hvor fort tiden går. Snart møtes mange av oss i forbindelse med Forbundstinget i Fredrikstad. Hyggelig å treffe mange kjente som jeg svært sjeldent ser eller møter resten av året. Landet vårt er langstrakt og med liten aktivitet vinterstid er det stort sett om sommeren vi møtes. Jeg håper sommeren 2011 blir bedre for mitt vedkommende enn sommeren/høst og vinter har vært aktivitetsmessig. Vi er så vidt begynt på 2011, men vet at det planlegges aktiviteter rundt om i landet. Det lag og foreninger oppfordres til, er å tilrettelegge for lavterskeltilbud i sine nærmiljø. Mye av vår aktivitet er vel å regne som lavterskeltilbud. Temaet ble også diskutert på vårt siste styremøte.

Her kom det flere gode forslag som styret vil arbeide videre med. Jeg er spesielt opptatt av å få innaktive til å bli mer aktive, men da må vi legge til rette for dette. Det vi ser er at flere og flere ønsker aktiviteter som er i nærmiljøet og som ikke er knyttet opp mot noe klokkeslett, men som kan utøves når den enkelte ønsker det. Tror vi i NTF har et godt utgangspunkt og tilbud med våre aktiviteter. Vi er kanskje ikke flinke nok lokalt til å markedsføre seriemarsjer, PV, lokale marsjer etc. En måte kan være å lage oversikt over aktiviteter i eget miljø som legges på legekantoret osv. I tillegg har vi samarbeidet med Bedriftsidretten om tilbudet Ti på topp som er blitt veldig populært. I mitt nærmiljø var det hele sommeren 2010 ei folkevandring til alle turmålene og toppene, lokalavisen var full av flotte bilder, og god omtale. Dette er god markedsføring for tiltaket og i



samme stund kan det være god markedsføring for det enkelte lag som driver med turmarsj. Det er bare å si: Her er vi, hva kan vi gjøre for deg? Snakker stadig med en tidligere stortingsrepresentant som ikke har vært for aktiv innen

friluftsliv. Han fortalte at barnebarn tidlig denne sommeren hadde begynt å mase om at han måtte bli med å gå Ti på topp, og det ble han. I høst hadde han gjennomført minstemålet 7 topper, og en meget stolt bestefar kunne få overrakt et flott krus med motiv fra en av toppene. Jeg hører stadig turmarsjere som forsøker å få barnebarna med å turmarsj, men den gang ei. I denne saken er det omvendt og jeg har flere ganger sagt at vi må forsøke å få ulike aktiviteter inn i våre arrangement.

Turene må oppleves positivt og barn/ungdom må oppleve noe på turen, en god kafferast på turen gjør også susen.

Vår aktivitet er et meget godt tilbud til alle aldersgrupper, spesielt etter at vi fikk 5 km distansen, men den er svært lite interessant for barna. Jeg vet at mange også har konkurranser og aktiviteter i løypene og det øker interessen for at barna vil delta. Opplever barna turmarsj som noe positivt vil de helt sikkert komme igjen en annen gang for å være deltaker.

Det er ikke lang tid til før turmarsjesongen starter for fullt og jeg ønsker alle lykke til med sine arrangementer. Kanskje vi sees.

Turmarsjhilsen
Hennie Berghahn Riise



NORGES TURMARSJFORBUND

Boks 147, 1471 Lørenskog. Tlf. 67 90 55 36. Fax 67 90 91 44. E-post: ntf@turmarsjforbundet.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).

Annonsespriser: Kontakt forbundskontoret



HJØRNE

Redaktørens

Takk for denne gang!

Valgkomiteen har fått beskjed om at jeg ønsker avløsning fra vervet i forbundsstyret. De har funnet nye kandidater som blir valgt på Tinget i Fredrikstad. Dermed er dette den siste utgaven av Turmarsjnytt som jeg fungerer som redaktør for. Da er det naturlig at jeg får lov til å takke for meg!

Jeg har hatt sukkersyke siden 1971 og turmarsj har bidratt til at jeg har holdt meg ganske frisk hele tiden. Likevel er det slik at for meg kommer det senkomplikasjoner nå som gjør at jeg ikke kan fortsette. Dette hadde jeg ikke oversikt over da jeg ble valgt for en ny periode for to år siden.

Perioden i Forbundsstyret har vært svært hyggelig. Jeg har møtt mange trivelige og hjelpsomme turmarsjdeltakere i hele landet. De har gitt meg mange gode minner. Jeg har gått marsjer på steder der jeg sikkert ellers

aldri ville ha reist om det ikke hadde vært for vervet i styret.

De som har vært i forbundsstyret sammen med meg er de jeg er blitt best kjent med. De har jeg lært mye av på styremøtene, med mange gode diskusjoner. Etter møtene har vi hatt mye moro sammen.



Det har vært en del jobb med å lage ferdig hver utgave av Turmarsjnytt. Ofte er det en del stress helt på slutten før tidsfristen går ut hos trykkeriet. Arbeidet har imidlertid vært mye enklere siden dere har sendt inn så mange og gode artikler om turmarsjer både i Norge og i utlandet.

Flere av innleggene har hatt en del systemkritikk og det hører med. Andre innlegg har hatt mer humor i seg. Jeg har satt pris på det hele. Takk til alle som har sendt inn bidrag, skriftlige, muntlige og foto.

Uansett hvem Forbundstinget velger til det nye styret, ønsker jeg dem lykke til i arbeidet for å utvikle turmarsj i Norge. Det er mange utfordringer og ulike strategier for å nå målene.

Svein-Harald Ingebrigtsen

Turmarsjnytt nr 2 - 2011 sendes ut uke 22, fra 30. mai.

Stoff som skal med i bladet må være rektøren i hende senest 3. mai.

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

100 år siden Amundsens nådde Sydpolen.

Tekst: Sigvald Grøsfjeld jr.

8. mai 1995 var det 50-årsjubileum for Norges frigjøring i 1945. Ved den anledning ble det arrangert fredsmarsjer med IVV-stempling over det ganske land. 7. juni 2005 ble det på tilsvarende vis arrangert unionsvandring med IVV-stempling i anledning 100-årsjubileet for den fredelige oppløsningen av den svensk-norske unionen i 1905. I desember i år er det kanskje på sin plass med et nytt slikt fellesarrangement i NTFs regi? La meg kort rekapitulere historien:

I 1910 fikk Roald Amundsen (1872–1928) låne forskningsskuta "Fram" av Fridtjof Nansen, og utrustet den for en ferd til Nordpolen. Men etter å ha mottatt nyheten om at amerikaneren Robert Peary hadde nådd polpunktet, valgte han i stedet å rette fokus mot Sydpolen. Amundsen fryktet at Nansen ville ta tilbake «Fram» dersom han ble gjort kjent med endringen i planene, og fortalte derfor bare sine mest betrodde menn om det nye målet for ferden. Først da de nådde Madeira kunngjorde



Amundsen sine planer for resten av mannskapet. Samtlige sluttet opp om ekspedisjonens nye mål.

Antarktis ble nådd 14. januar 1911, og det ble satt opp en base som ble døpt Framheim. Her var de 96 kilometer nærmere polpunktet enn den konkurrerende britiske ekspedisjonen som ble ledet av marineoffiseren Robert F. Scott (1868–1912),

som hadde etablert sin base lenger mot vest. I løpet av februar, mars og begynnelsen av april forberedte Amundsens menn ekspedisjonen ved å legge ut en rekke depoter langs den planlagte ruten mot Sydpolen. Slik fikk de både trent på å mestre de barske forholdene, og ikke minst testet utstyret. Til sammen lagret de 3040 kilo med proviant og utstyr i depotene.

Sammen med fire av sine mest betrodde menn satte Amundsen kursen mot Sydpolen den 19. oktober 1911. Med seg hadde de fire sleder og 52 hunder. Foruten strengt beregnede rasjoner av kjeks og tørket kjøtt kalkulerte Amundsen med at mange av

hundene skulle avlives underveis dels for å spare proviant og dels som et supplement til dagsrasjonene, både for menn og hunder.

Ruten fra Framheim til polpunktet gikk direkte sydover over Ross-barrieren. 15. november nådde de fram til depotet som var plassert på 85°S. Der hvilte de en dag. De hadde nå kommet til bunnen av de transantarktiske fjellene som Amundsen døpte Dronning Mauds Fjell. I løpet av de neste dagene gav han flere av fjellene navn etter ekspedisjonens støttespillere og andre som sto han nært, den høyeste toppen ble således oppkalt etter Fridtjof Nansen.

Oppstigningen mot sydpolplatået startet den 17. november. Ekspedisjonen valgte en rute opp Axel Heiberg-breen (som Amundsen navnga). Til tross for noen mindre feil ved valg av ruten opp nådde de sydpolplatået den 24. november. Der slo de leir og drepte 24 av hundene, som dels ble gitt til de gjenlevende hundene, dels spist av mennene og dels lagt igjen slik at de kunne plukkes opp igjen på tilbaketuren. Ved å spise ferskt kjøtt unnngikk mennene å bli rammet av skjørbuk. Som følge av en snøstorm ble ekspedisjonen nå liggende værfast i flere dager, og da de endelig kom av gårde, gikk det heller sakte fremover. Den 7. desember nådde de endelig



88°23'S – rekorden for hvor langt mot syd noe menneske hadde vært før dem, den gamle rekorden fra 1909 tilhørte briten Ernest Shackleton.

Ekspedisjonen nådde Sydpolen den 14. desember 1911, basen på polpunktet fikk passende nok, navnet Polheim. Amundsen gav polplatået navnet Haakon VII's vidde, men dette navnet har ikke vunnet innpass internasjonalt. På basen etterlot de et telt, enkelte unødvendige gjenstander og et brev til Kong Haakon i tilfelle de ikke skulle komme trygt tilbake til Framheim. I tillegg la Amundsen igjen et kort brev til sin konkurrent Scott der han ba ham sende brevet til Kongen og beskjed om at Scotts ekspedisjon kunne benytte de eventuelt hadde bruk for av de etterlatte gjenstandene i teltet. Brevet avsluttes med at Amundsen ønsker Scott en trygg reise hjem.

Tilbakeuren fra polpunktet gikk greit og ekspedisjonen returnerte til Framheim den 25. januar 1912 med elleve hunder. Turen hadde vart i til sammen 99 dager. I løpet av denne tiden hadde de tilbakelagt i underkant av 3000 kilometer. Den 7. mars 1912 ankom «Fram» Hobart i Australia.



Amundsen sendte da et kodet telegram til sin bror, som igjen skulle informere Kongen og Fridtjof Nansen. Først neste dag ble nyheten om Amundsens triumf offisielt kjent.

Foruten frigjøringen i 1945 og unionsoppløsningen i 1905 er det få, om noen, begivenheter i nyere norsk historie som har gjort like dypt inntrykk og vært like samlende for nasjonen som Amundsens erobring av Sydpolen. Dette fremgår også av at 2011 er gjort til "Nansen-Amundsen-året". Jeg har derfor sendt forslag til NTF om å markere jubileet med en landsomfattende fellesmarsj av samme type som i 1995 og 2005.

HELSE- HJØRNET

Mosjon forbygger mot kreft.

Det har lenge vært kjent at en forbygger kreft ved å spise sunnere, være moderat i inntak av alkohol og unngå røyking. I en fersk rapport fra WHO, verdens helseorganisasjon, presenteres det tydelige tall som viser at jevnlig mosjon også er en viktig faktor. Hvert fjerde tilfelle av bryst- og tykktarmskreft kunne ha vært forebyggt dersom alle tok seg tid til rundt 150 minutter med moderat fysisk aktivitet i uka.

I noen land viser forskning at så mye som 40 prosent av krefttilfelle kunne vært unngått ved at folk endret livsstil og begynte å mosjonere, helst daglig. På verdensbasis snakker vi om mange millioner mennesker hvert år som kunne sluppet alle plagene med kreftsykdom ved å lytte til forskernes råd.

Barn og unge under 17 år bør ha fysisk aktivitet minst en time hver dag. Slik vil de ha større sjanse for å slippe å få kreft. Voksne trenger bare have tiden med mosjon hver dag.

Lederskifte

Tekst og foto: Sverre Thorstad, Jaren.

Lillehammer Turmarsjforening avviklet sitt årsmøte nylig. Den sittende leder Helge Engh som har vært leder i 19 år hadde skriftlig frasagt seg gjenvalg. Et solid arbeid i en aktiv forening gikk mot sin slutt. Han fortjener stor takk for sin innsats. Valgkomiteens forslag på Håkon Nilsen



Helge Engh og Håkon Nilsen

ble vedtatt. Han har vært en sentral person i foreningen i mange år. Han hadde bl. a. ansvaret for løypene under de første Norgeslekene, som fikk mye ros. Skal bli lykke til Håkon!

moro å se hva han får til,

Julevandring i Arendal

Tekst og foto: Jan Gundersen.



Så er julen, og dermed også julevandringen, over for i år. Etter to gode år, var vi spente på hvordan årets vandring ville bli. Løypene var som de har pleid å være de siste årene. Utfordringen i år var kulde og snø. Det hadde vært kulde over usedvanlig lang tid og litt snø var kommet. Uken før var jeg ute og tråkket opp terrengløypa. Neste morgen snødde det. Det ble flere turer i uken før julaften. Siste gang vi var ute, var 1. juledag, slik at løypene var fine da marsjen skulle starte. Det var 11 kuldegrader da vi startet merkingen. Da vi kom inn fra merkingen, lurte vi på hvor mange som var kommet. Ville vi passere 100 deltagere? Det gledelige skjedd. Det kom et jevnt sig av folk i alle aldre. Hvorfor? Har vi Norges fineste løype? Det er ikke mine ord, men en av deltagerne som kom med den påstanden. Og jeg gjør gjerne de ordene til våre. Terrengløypa er virkelig fin, og i år var den storslått. Den går langs sjøen, gjennom trollskog, i år var det snølag og is over fjæresteina og samtidig et eventyrlig sollys.

Men det å få folk ut av godstolen, gjør seg ikke selv. Det krever arbeid. Vi hadde sendt ut pressemelding til begge avisene, satt inn stor annonse og så hadde vi delt ut ca. 5000 tusen brosjyrer i postkassene. Men når vi får mye folk, så er det bryet vært. For mange som er kommet hjem til jul, er det blitt tradisjon å gå julevandringen på Hove andre juledag. Startstedet, Hove Leir, er en gammel militærforlegning, hvor vi får leie starsted. Der har vi muligheter for sekretariat og en hyggelig kafé. I år stoppet deltagertallet på 260 personer, noe som er svært bra, når en tar kulden i betraktning. Av disse var 70 barn. Så det er fare for at vi også neste år arrangerer julevandring, men det avhenger av at jeg får med meg de gode hjelperne. Det å arrangere en julemarsj med så mange deltagere er ikke noe "one man show", men for å si det på godt norsk: **"lagarbeid"**.

Godt Nytt Vandrear

En fengslende marsj.

Tekst og foto: Jan Gundersen, Arendal



Pinsen opprant og helgedagene kan bli lange. Pinseaftnen gikk med til turorientering, men første pinsedag ble kursen satt mot Tønsberg, og Berg marsjen. Den starter jo fra Berg Fængsel og er så vidt jeg vet den eneste i landet som har et fængsel som startsted, og det er jo litt spesielt. For de som ikke er kjent, må det sies at dette er et sted med åpen soning. Var litt nysgjerrig, for i terminlista stod det 0 deltakere i 2009. Jeg fikk forklaringen. I fjor måtte de avlyse den.

Vel ankommet, fikk vi tak i startkort og

satte av sted. Min kone valgte 6 km. Mens jeg satset på 12 km. I starten gikk vi i følge. Vi gikk ei sløyfe rundt fængselsområdet på gode grusveier og så bar det ut i terrenget på noe som hette noe så fint som Grevestien. Fint skal det være. Etter ca tre km. skilte vi lag. Kort etter skillet kom jeg til første rasteplass og kontroll med en flott utsikt. Virkelig fint, og spesielt, siden solen skinte.

Så bar det videre gjennom skogen på svært fine stier. Etter å ha kommet godt halvveis var det neste rast. Den lå ved et

idyllisk tjern, og siden været var godt hadde rastemannskapet en behagelig jobb. Løypa var godt merket, ja kanskje vel godt merket. Det syntes i hvert fall en kar jeg tok igjen. Har gikk og rev ned merkeband. Jeg spurte han om hvorfor? Jo, han syntes det var så stygt med så mange merkeband!! Mange rare ideer. Jeg fortalte ham hva jeg syntes om hans oppførsel, og jeg tror ikke han fjernet flere merkeband.

Resten av turen gikk greit. Det var et flott terreng rundt Berg. Vel i mål fikk jeg stemplet kortene og traff igjen kona. Hun hadde også hatt en fin tur, og skrøt av løypa. Både ansatte og innsatte hadde gjort en god jobb. Hvem som var hvem var ikke godt å si. I målområdet hadde de rigget til med kafé og grill. Et bra arrangement og de ble belønnet med ca. 150 deltagere, som nok ligger litt over gjennomsnittet. Det lønner seg kanskje å legge litt ekstra i arrangementet.



Signe Gundersen i målområdet.

Vandring i de danske højfjell

Tekst og foto: Svein-H. Ingebrigtsen

Dansk Motionsforbund lagde i 2010 en serie med ti "Bjergvandring". De som var med på alle turene kunne sende inn et eget stemplingskort og bli med i trekningen av egne premier. Av de ti turene til topper i Danmark ble fem arrangert av Fodslaw Ebeltoft. Det er neppe bare fordi foreningen er spesielt aktiv. Området ved Ebeltoft og Mols er svært pent og har mange topper.

Vi var på ferietur i Danmark og ønsket å gå en av disse toppturene. Sukkertoppen ligger noen få kilometer utenfor Skanderborg, byen til Ole Lund

Kirkegaard. I gatene der har de lagt ned metallplater med tegningene fra Gummi-Tarzan.

Vi fant Klostermøllevéj og etter hvert startstedet. Det hadde nok møtt opp 50 deltagere. Siden dette var 24. juni, var det ganske varmt. I mengden av folk hørte jeg også min egen nordnorske dialekt. Fire fra Tromsø var på gjennomreise og hadde stoppet for å være med. De reiste med to store bobiler.

Turen startet kl 19.00 og føreren Kristian Larsen ønsket velkommen. Han forklarte



Fra startstedet i Klostermøllevéj.



Turlederen Kristian Larsen fra Skanderborg Fodslaw.

at de dessverre var nødt til å la turen gå på dette tidspunktet, selv om Danmarks herrer spilte VM-kamp i fotball. Det var ikke mulig å få flyttet fotballkampen. Det var ikke alt han sa jeg fikk med meg, men løypa skulle være helt flat i ca 8 km. Deretter var det en stigning opp til selve

toppen. Det er tre stier til toppen, vi brukte en opp og en annen ned. Navnet Klostermølle kom av en mølle som ble bygget av munkene. Klostret er fra ca år 1100. Munkene endret elveleiet og hele dalbunnen for å få til mølledrift. Vi gjorde en kort pause ved Gamle Vissing klostergård. Etter hvert viste det seg at tempoet på turen ble ganske høyt. Mye høyere enn det vi er vant til på førte vandringer på Sørlandet. Jeg måtte strekke skikkelig ut for å holde følge. Vi gikk et stykke langs Mossø, som er Jyllands største innsjø med sine 1700 hektar. Asfalt var det bare et kort stykke. Vi kom inn på gode grusveier og gikk langs

elven Gudenå, den lengste i Danmark. Løypa gikk videre på stier og oppstigningen til toppen tok til. Det var ganske bratt og vi gikk noen hundre meter slik. Vi som ikke var i god form, ble både svette og slitne. Jeg var ikke sist oppe, men det var ikke langt unna.



Utsikt fra Sukkertoppen.

Jeg hadde håpet på en liten rasteplass på toppen, men det var det ikke. Føreren ventet ikke til siste deltaker var kommet opp en gang, før han gikk videre. Det var en storslott og flott utsikt fra den 108

meter høye toppen. Vi kunne gjerne blitt der i femten minutter, minst.

På turen ned fra toppen så vi hvorfor den hadde fått navnet sitt. En nesten kritthvit



Fra en av pausene. Helt til høyre, Anne Lise og Ole Johan Pettersen, Jorum Hekkelstrand og Kurt Artsen.

kvartssand dekket store deler av grunnen. Det så nesten ut som om noen hadde strødd sukker på hele toppen. Dette området med sin beliggenhet og steile sider ble brukt som tilfluktssted i historisk tid. Det er funnet brannrester datert tilbake til vikingtid. Det er også funnet gravhauger. Vollgraver og borgplass tyder på en militær posisjon.

I mål fikk vi våre stempler og kunne handle på rasteplassen her. Danske kaker og kaffe smaker godt. Andre foretrakk pølser og øl. Vi takker for en flott tur og at vi fikk lære enda litt mer om Danmark. Sukkertoppen har en anonym tilværelse, sikker fordi den ligger nær Himmelbjerget og Ejer Bavnehøj. Som vanlig er det ikke sikkert at de største stjernene er de triveligste bekjentskapene.

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Inger M. Sørli

Medlemsaktuelte:

Følgende medlemmer har, inkludert årets medlemskap, 30-års jubileum og vil få tildelt NTFs vase:

137	Sørum IL, Trimgr.	160	Hognestad IL
138	Frosta Turmarsjforening	175	IL Bjørn
139	Helleland IL	176	Lions Club Sørum
148	Horten Marsjklubb	180	Verdal Røde Kors
149	Braskereidfoss IL, Trimgr.		Hjelepekorps
151	Molde Marsjklubb	182	Bjørnevatn IL, Trimgr.
154	Byåsen IL, Trimgr.	184	Trimutvalget, B.I. Bodø
157	Randaberg IL.	188	Lister Marsjforening
158	Gjerstad IL		

Følgende medlemmer har, inkludert årets medlemskap, 25-års jubileum og vil få tildelt NTFs plakett:

299	Ekofisk Turmarsjklubb	317	Egebergs Minnemarsj
301	Hadeland Marsjklubb	319	Blaker IL
305	Indre Kåfjord IL		

NTF gratulerer, takker for innsatsen og ønsker lykke til videre.

Innmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:
Hof IL	776	Ak

NTF ønsker Hof IL velkommen som medlem og lykke til med kommende arrangement.

Utmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:
Brumund IF	208	He
Tønsberg Kameratene IF	327	Ve
Sørreisa Turmarsjlag	401	Tr
Redningssselskapet	535	No
Hammerfest Turmarsjklubb	619	Fi
Skibotn IL	688	Tr
Nesna Turmarsjforening	742	No

NTF takker for godt samarbeid i medlemstiden.

Ny permanent vandring:

PV-nr.:	Arrangør	Åpen	Distanse
82	Den Norske Klubben, Gran Canaria	03.01.-31.12.10	6, 12 km

Startsted: 6 km – Arguineguin, 12 km – Puerto Rico

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 2011.

Vi minner om fristen som var 31. januar.

HJEMMESIDEN

Følg med på vår hjemmeside.
Vi vil forsøke å holde dere oppdatert på nyheter og endringer til enhver tid.

www.turmarsjforbundet.no





Verdal:

Karl Eidsvik melder at PV 74, Verdalsrunden, har blitt svært populære siden den åpnet. Her samler Bodil nye vandrere med litt godsaker.

TILBUD

Husk å vær synlig i vintermørket!



Forbundets refleksvest

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

NÅ KR. **50,-**

B *post*
Abonnement

Returadresse:
NTF
Boks 147
1471 Lørenskog



Gode turmarsjminner!