



TURMARSJNYTT

NR. 1 - 2013 - NORGES TURMARSJFORBUND

Mars 2013 • 35. ÅRGANG



Husk Vårsleppet 2013

12. april til 14.mai.

Styret i Norges Turmarsjforbund



President Hennie Berghahn Riise
Harstad Turlag



Visepresident Roy Tait
Ski Tur og Marsjforening



Styremedlem Lisbeth Nerdal
Rana TMK



Styremedlem Rolf Richardsen
Tromsø Turmarsjhelselag



Styremedlem Roger Hulsund
Trondheim TMF



Varamedlem Anne Kristiansen
Nittedal Turmarsj



Varamedlem: Bjørn Helge Olsen
Hamar Turmarsjforening

Presidenten har ordet

Det er mange tanker som dukker opp når jeg nå skal skrive "Presidenten har ordet" for siste gang. 16 år i forbundsstyret, hvorav 8 år som president, den første kvinnelige og den første fra nord-norge.

Jeg kom inn i forbundsstyret i en tid hvor nedgangen var begynt. Det hadde vært noen år med vekst, både når det gjelder økning i antall klubber og deltakere, men som sagt nedgangstidene var begynt. Det har ikke vært enkelt alle gangene, men etter siste styremøte er jeg igjen optimist. Vi har dyktige medarbeidere på kontoret som ivaretar alle henvendelser, passer på at materiell sendes ut til aktørene, i det hele tatt utøver service til alle. Når jeg ser tilbake på 2012 har det vært aktiviteter som vi kan være stolte av. Vil i den anledning igjen nevne Norgeslekene som også i 2012 ble meget vellykket, og det som er gledelig er at arrangøren for Norgeslekene 2014 er klar for innsats. Miniseminarer i forkant av årets Forbundsting, håper jeg vil gi inspirasjon til det videre arbeide for turmarsjaktiviteter i årene fremover. Vårt forbund fyller 40 år i 2015, æren for det er IVV-konseptet og ikke minst alle de frivillige/Tordenskjolds soldater som har vært og er i denne organisasjonen, de

som har stått på år etter år. Det er ikke like lett alle gangene, det er så mange andre aktiviteter vi skal konkurrere med.

For meg er ringen sluttet, jeg ble valgt inn i forbundsstyret på Forbundstingen i

Trondheim i 1997 og takker for meg i Trondheim nå i 2013.

Jeg vil benytte anledningen til å takke alle jeg har hatt gleden av å jobbe sammen med i disse årene, personene i forbundsstyre, de ansatte i administrasjonen, medlemmene, konsulentene, for et godt samarbeide i den tiden jeg

har vært i forbundsstyret. Når det gjelder medlemmene i forbundsstyret vil jeg rette en spesiell takk til disse for den gode atmosfæren det har vært på styremøtene, selv etter store diskusjoner.

Det har gitt meg motivasjon til å arbeide videre, selv etter mange søvnløse netter.

Jeg vil også rette en takk til alle jeg har vært i kontakt med, for mange fine diskusjoner, positive ideer og ikke minst synspunkter.

Lykke til videre

Turmarsjhilsen
Hennie Berghahn Rüsse



NORGES TURMARSJFORBUND

Boks 147, 1471 Lørenskog. Tlf. 67 90 55 36. Fax 67 90 91 44.

E-post: ntf@turmarsjforbundet.no



Redaktøren



Hei igjen

Som dere ser er Turmarsjnytt nå i nytt format. Nå blir tekst og bilder større. Nå får du mye mer for pengene. Håper at dere liker formatet. Forsiden har også fått en ansiktsløftning. Denne er under utvikling. Har du en god ide om hvordan den bør se ut, send gjerne ditt forslag til meg.

Første nr på nyåret et ett vanskelig blad å få noenlunde ferskt stoff til. Takk igjen til Sverre som trosset kulden og reiste rundt på ett par julemarsjer.

Men det er jo mange fine reportasjer i dette nr også. Kan nevne Lørenskogmarsjen, Island og Laxmarsjen. Noen leserbrev er også kommet inn.

Johns betraktninger om våre PVer er vel også relevant.

Har dere stoff til bladet, litt reklame for marsjen deres, kanskje fortelle litt om klubben din, ta pennen fatt og send noen ord. Uten stoff fra turmarsjfolket, kan bladet bli en trist sak. Tar også i mot avisutklipp, men for å gi disse i Turmarsjnytt, må vi ha tillatelse. Men det har ikke vært noe problem hittil. Dette har noe med opphavsrettigheter.

Har noen lyst til å presentere sin PV? Kanskje vi kan lage en serie om dette? Hvem tør å være først?

På forsiden, nederst til venstre, er det lagt inn en QR kode. For å lese av denne, må du ha en smarttelefon, laste ned en app. som heter I-nigma. Hold så telefonen mot QR koden og les av. Du vil havne på forbundets hjemmeside. Smart og veldig lett vint. Stor takk til Arild Ellingsen, forfatteren av QR koden.

Husk også Forbundstinget i Trondheim.
Bjørn

Turmarsjnytt nr 2 - 2013 sendes ut fra 22. mai

Stoff som skal med i bladet må være redaktøren i hende senest **6. 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, bilder, små-nytt og klubbaviser kan sendes:

Turmarsjnytt, Øvre Nygård 12A, 1482 Nittedal

Redaktør: Bjørn Kristiansen, Øvre Nygård 12A, 1482 Nittedal

Tlf. 913 43 393 - E-post: bjo-rod@online.no

Turmarsjnytt utkommer fire ganger i året. Alle medlemmer får det tilsendt gratis. Alle interesserte kan tegne årsabonnement på bladet for kr. 150,- fritt tilsendt (inkl. Terminlisten).

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret

Region Rogaland, Gaugen Marsjklubb og Sandnes Tur & Trim gikk sammen og arrangerte felles tur for medlemmer til Island

Vi var en stor og forventningsfull gjeng som reiste på felles tur til Island. 25 personer med vekslende form og ambisjoner, med store forventninger om den ukjente øya langt ute i

Dag 2. Etter frokost ble vi hentet med buss for en heldagsutflukt til Pingvellir, Geysir og Gullfoss. For de som kunne og ville gikk vi IVV marsj i Pingvellir, med sitt spennende landskap



havet. Alle turdeltakerne var medlemmer med ektefeller fra de nevnte klubbene.

Island og Keflavik flyplass møtte oss med sol og god temperatur. Vi ble mottatt på flyplassen av reiseleder Gunnar som fraktet oss direkte til den Blå Lagune. Her møtte det nydeligste bad med svovelholdig helsebringende 35 graders vann. Vannet er kjent for sin helsebringende virkning på en sliten skrott.

Nydelig.

Etter et par timer ble vi kjørt en rundtur i Reykjarik sentrum. Deretter ble vi installert på Hotel Cabin med en bedre 3 retters middag.



med sprekker og revner etter forkastninger som endrer landet hele tiden. Videre til det geotermiske området Geysir, hvor springkilden Strokkur er i full gang. Spennende med denne

varme og svovel luktende vannsøylen. I dette området er der mange store og små boblende hull og mindre vannsøyler. Hele området lukter av spennende svovel og kokende damp. Vår nydelige medbrakte lunsj fra hotellet smakte fortreffelig i friluft.

Deretter gikk turen til den fantastiske Gullfoss. Dette er nok det mest fantastiske fossefallet på

utbruddet, som igjen førte til store vannmengder på ville veier. Fantastisk å se hvor dyktige bøndene har vært med å få bygninger og jorden fri for aske. Det var en fantastisk opplevelse å få se denne filmen.

Deretter kjørte vi til isbreen Solheimajökul som er i rask tilbakegang. Denne isbreen var også svart av aske. Her gikk vi helt til brearmen. Fantastisk. Deretter gikk turen ut til kysten hvor



Island, med vanvittig store mengder vann. Her er det lagt veldig godt til rette for oss turister, slik at vi kommer helt inn på selve fossen. Det var et fantastisk syn med store regnbuer i flere retninger. Vel tilbake på hotellet koste vi oss med en nydelig 3 retters middag.

Dag 3. Også denne dagen ble vi hentet med buss, og turen gikk sydover langs kysten. Vi kjørte mot Eyjafjallajökul, en vulkanen som hadde utbrudd i 2010. Her fikk vi med oss filmen som ble laget under og etter utbruddet av vulkanen. Fremdeles er selve breen svart av de enorme askemengdene som ble sprutet opp av selve vulkanen. Store deler av breen smeltet ved

det er noen fantastiske formasjoner i fjellet med store grotter og fremmedartede steinformasjoner, som stikker opp av vannet. Her nede ved strand-kanten ved sørkysten av Island i nydelig høstsol, spiste vi vår medbrakte lunsj fra hotellet. På hjemturen var vi innom Seljalandsfoss og Skogafoss. Vi kunne gå inn bak den ene fossen. Ganske fascinerende å se igjennom så mye vann. Dette ble igjen en flott dag for alle.

Dag 4. Igjen ble de sprekeste hentet av bussen for å gå en IVV mars i området rundt den fantastiske Burfjell vulkanen. Resten av reisefølget ble kjørt til sentrum av Reykjavik, for gå rundt på egen hånd. Denne dagen var vi ikke

så heldige med været. Ved kysten var der full storm, noe som var ganske fantastisk. Det er utrolig hvor fort været kan skifte. Noen av oss besøkte det geotermiske svømmebassenget Laugardalslaug med sine mange «heitur pottur» som hadde en temperatur på fra 35 til 44 grader. Vi prøvde oss på hele 42 grader og det var mer enn varmt nok. Hele anlegget er utendørs, så det er ganske fascinerende å sitte i nydelig varmt vann, når en ser at temperaturen varierer mellom 2 og 3 grader pluss og i tillegg er der full storm. Denne dagen inntok vi lunsjen på hotellet. Om kvelden ble vi igjen servert nydelig 3 retters middag.

Vi var så heldige med været de første 3 dagene. Sol fra klar himmel og lite vind. Temperaturen var og brukbar. Men så kom dag 4 med storm. Det er fascinerende hvor fort været endret seg.

Dette var en tur som var tilpasset alle, også de som ikke var så spreke eller de som ikke ønsket å

gå ut på så lange turer. Å reise til Island kan anbefales på det sterkeste, med sin spesielle og fremmede natur. For de som er interessert i Geofag er dette reisemålet en perle.

Pr i dag er Island et økonomisk rimelig land å reise til. Denne fellesturen ble arrangert for medlemmer i Gaugen Marsjklubb og Sandnes Tur & Trim og styret i Region Rogaland. De nevnte klubbene støttet og turen økonomisk, slik at vi alle fikk en rimelig og uforglemmelig tur til Island.

Vår fortreffelige guide Gunnar, med sitt gode humør og enorme kunnskap om Islands historie, landskap og kultur gjorde turen til en ekstra fin opplevelse for oss alle.

Med vennlig hilsen

Eva Andersen og John Knutsen



Laxmarschen og «Ringene som gir ben å gå på»

Tekst og foto: Anne Haugslie

EIF Vandrelaget arrangerte i 2012, for 6. gang busstur til Halmstad og Laxmarschen. Vår, etter hvert faste sjåfør John i busselskapet Gardermoen Turbiler, stilte på Eidsvoll stadion kl. 0700 fredag 25. mai. Deltagere ble plukket opp på Jessheim, Oslo, Korsegården og Moss, til sammen 14 glade vandrere.

Underveis til Halmstad stoppet vi på Nordby for pause og selvfølgelig måtte vi innom Sportsboden. Garderoben ble komplettert med en del nytt «gåantrekk» for flere av deltagerne.

Neste stopp var Torp Handlesenter for lunsj og diverse annet godteri, mest av den flytende sorten.

Ankomst Halmstad i god tid før første vandring, byvandring, kl. 1800. De fleste bodde på hotell Amadeus, et lite koselig hotell 5 minutters gange fra Brunnåkersskolan og starten. Resten bodde på skolen hvor det ble servert frokost hver morgen.

Nytt av året var at fredagens vandring var ført. Fører var ei langbeint maratonløperdame som holdt et tempo de færreste klarte å følge fram til rasten. Men dama var tilsnakkenes, og satt ned tempoet da hun ble gjort oppmerksom på at det gikk vel fort. Det var i tillegg førere som passet på baktroppen, så alle kom trygt og behagelig gjennom løypa. Turen gikk langs elva og inn i en nydelig park med masse fargerike rododendron og andre blomster. Deretter



bygater, boligområder og den gamle delen av Halmstad. Tilbake på skolen ble vi servert et nydelig måltid.

Laxmarschen går over to dager – lørdag og søndag med to helt forskjellige løyper. Distansene er begge dagene 10, 20 og 30 km. Lørdagens løype går gjennom boligområder med flotte hager med et vell av blomster og ikke minst rododendron. Mon tro om det finnes en by med flottere rododendron enn Halmstad?

Løypa forsetter gjennom en skog med flott utsikt over byen.

Første rast og kontroll ved Øvraby Kyrkoruiner fra 1100 tallet. På 1200-tallet vokste byen Halmstad fram i området rundt kirka. På 1300 tallet ble byen flyttet nærmere kysten hvor den nå ligger.



Løypa fortsatte gjennom jordbruksområder og en skog med mange store trær. Ett har så vid stamme at fire personer ikke rekker rundt stammen når armene strekkes ut. Siste del av løypa går langs elva og gjennom byen.



I startkontingenten har vi betalt for mat på rasten. Da kan vi velge mellom pøser og smørbrød, en av hver eller to av en type, i tillegg drikke; kaffe, brus eller øl (!). Lørdag kveld var det LAX-party for deltagerne og arrangøren. Vi ble ikke servert laks, men flere forskjellige deilige varmretter. Vandrelaget fikk for 5. gang overrakt glassvase med logoen til Laxmarschen. Og så til ringene: For fire år siden ble arrangøren oppmerksom på at vi samlet ringene på øl- og brusboksene. De ble selvfølgelig nysgjerrige på hva vi holdt på med. Vi fortalte at ringene blir sendt til Thailand og brukt til å lage bl.a. proteser til barn og andre som har mistet et ben eller en arm som følge av miner og sprengladninger av forskjellige typer. I disse områdene lever det også mange svært giftige slanger, og bitt fra dem fører som oftest til at man for å redde pasientens liv må amputere et ben eller en underarm.

Våre svenske venner synes dette er en god sak, og begynte å samle ringe. Hvert år under LAX-party får vi overrakt tusenvis av ringe, i år nesten 20.000, som vi tar med hjem til Norge og videresender til Johanniterordenen i Fredrikstad.

De to siste årene har en førskoleklasse samlet ringer. Ringene bruker de i undervisningen, de veies, måles og telles. I år var det så mange ringer at elevene måtte ta ringene med hjem for å telle dem, skoletida strakk ikke til. Resultatet av barnas innsats var 13.951 ringer!

Søndag gikk løypa på Prins Bertils Stig langs Østersjøen. I løypa passerer vi Rododendronskogen, her vokser flere meter høye Rododendron som er et fantastisk syn når de står i full blomst. I år var våren sent ute så det var ikke så mange som var i blomst enda. Men det er nok av andre blomster å beundre langs løypa. Vi passerer også Kungastenen hvor tre svenske konger har satt sin autograf.

Løypene i Halmstad er merket med piler med Laxmarsch-logo. Merkingen er lett å se.

Løypene er «lettgåtte» og det er mye å se og mange fristende fotomotiver. Blant disse er «Gubben i stubben». Her har barn lagt forskjellige små leker og i trærne henger smokker som barn har hengt opp når de har sluttet med smokk.

Fra og med 2012 er Laxmarschen med i Nordisk marchbukett.

Fredag, lørdag og søndag var det nydelig vær. Lørdag ettermiddag kom det et regnskylt etter at vi var i mål, men etter 10 minutter var det over og sola kom tilbake.

1 2013 arrangeres den 39. Laxmarchen 24. til 26. mai. Vandrelaget tar turen igjen - bli gjerne med ☺



The Windsor and Eton trail

Tekst og foto: Jan Gundersen Arendal

Så har jeg vært i England på en av mine fotball-turer igjen, for å se engelsk fotball, kombinert med en vandretur. Vi var fire som reiste over, men bare jeg som skulle gå. Vi lå denne gang i utkanten av London, så valget falt på Windsor. Tok undergrunnen til Heathrow flyplass og en times tur med buss, gjennom engelsk landskap. Vel fremme så var det å finne startstedet, som var jernbanen. Så var det bare å traske i vei, etter engelsk beskrivelse. Beskrivelsen var tålig grei, men man må hele tiden bruke hodet. Det bar ut i terrenget, på fine stier langs elven. Turen gikk forbi Windsor og Eton college. Løypa var lettgått. Ingen bakker å snakke om.

område og der var det ingen stier. Fant riktignok en gang- og sykkelsti, men fikk det ikke til å stemme med beskrivelsen. Etter en stund var det bare å gå tilbake, og da oppdaget jeg stien jeg skulle ha gått. Slik går det når man ikke er skjerpet, men ingen stor skade var skjedd. Vel inne på riktig spor, var det bare å traske videre, over beitemarker og gjennom parker. Etter et par timer var jeg tilbake til Windsor og vandret lang Windsor Castle. Dronningen var ikke hjemme, så det ble ingen audiens. Det får bli neste gang. Et imponerende slott. Lurer på hvor mange som hadde jobbet med å bygge det. Da jeg kom til hovedporten, var i grunn turen gjort. Jernbanen lå tvers over gaten. En fin tur som kan anbefales.

Etter å ha tatt en rusletur rundt om i sentrum, var det bare å finne busstoppet og returnere samme vei som jeg var kommet.



Passerte over flere flotte idrettsanlegg, fotballbaner og cricketbaner, men ingen var i bruk, så jeg slapp å bli distraheret av det. Været var overskyet, men opphold og temperaturen var særs bra for årstiden. Med andre ord bra gå vær. Etter en time skar det seg. Passerte under en bro og skulle ta til venstre. Havnet inn i et industri-



Nye koster i Lørenskogmarsjen 2012

(Tekst: Lørenskog skiklubb skiskyting, foto Jan Ekern/Mia Jacobsen)

I gnistrende høstvær gjennomførte i underkant av 80 sprekinger Lørenskogmarsjen 15. september. Det er Lørenskog skiklubb trimgruppa med veteranen Oddbjørg Nordheim i spissen som har hatt stålkontroll på den tradisjonsrike marsjen. Nå ønsker veteranene imidlertid å trekke seg tilbake, og skiskyttergruppa har fått det ærerike oppdraget å videreføre marsjen.

- Det er med en smule ærefrykt vi overtar ansvaret. De har gjort en fenomenal jobb, disse eldre i skiklubben. Snakk om erfaring og orden i sakene, sier Mia Jacobsen fra skiskyttergruppa i Lørenskog. Foruten litt oppfrisking av materialet, som plakat og brosjyrer, var nykommerne forsiktige med å tukle på suksessoppskriften.
- Vi var lærlinger i år, men vi vil nok se med nye øyne på noen av rutinene etter hvert, sier Jacobsen som lover marsj i 2013 også, og håper både nye og gamle marsjentusiaster vil møte opp på skihytta i Lørenskog.



Siv Slyngstad Færø og Mia Jacobsen fra skiskyttergruppa overtar ansvaret for Lørenskogmarsjen. De gleder seg til å videreføre den tradisjonsrike marsjen.



Oddbjørg Nordheim stempler og deler ut kort under Lørenskogmarsjen 2012. Hun og de andre i trimgruppa i Lørenskog skiklubb har vært ildsjel for marsjen i de 23 årene den har blitt arrangert. Nå vil de la yngre krefter slippe til.



Knut Stunner har gått så mange Lørenskogmarsjer at det ikke var flere merker igjen. Svein Erik Hauger, delte derfor ut æresdiplom til den entusiastiske og spreke 79-åringen fra Skui i Akershus.



Gunnar Westby fra Linderud i Oslo har "tapetsert" sin grønne jakke med marsjmerker. – Jeg har gått 250 marsjer over hele Østlandet og har tilbakelagt om lag 2 500 kilometer, sier veteranen som lover å komme tilbake til Lørenskogmarsjen neste år.

Hadeland marsjklubb 2013

Etter årsmøtet i Hadeland marsjklubb den 18. januar 2013, ble det valgt ny leder for klubben. Leid Rustad har tatt over som leder etter at Thorfinn Aakerlund har takket av etter mange år som leder, og vi takker han for en god jobb. I år har vi satt opp flere marsjer i Hadeland marsjklubb. Vi begynner med Vårsleppet den 24.04. Sommerserien går i år på onsdager og starter 10.04 og fortsetter på følgende dager: 15.05, 05.06, 19.06, 21.08, 04.09, 18.09 og 09.10. Innimellom ovennevnte datoer, har vi Sommertrimmen den 22.05, Granåsenmarsjen den 14.06 og Hadelandsmarsjen den 15.06. Høstvandringen har vi den 11.09, og i år prøver vi også Rosa sløyfemarsj den 23.10. Vi håper riktig mange finner veien til Hadeland og Granavollen i år, og blir med og går i det fine kulturlandskapet vi har.



Det nye styret i Hadeland marsjklubb, som er bak fra venstre: Ny leder Leif Rustad, styremedlem Jacob Jacobsen, nestleder Hugo Åserud. Foran kasserer Ragnhild Sagadalen, styremedlem, og leder for kafedriften, Liv Jorunn Åserud var ikke til stede da bildet ble tatt.

Gått lengst av alle

EIDSVOLL VERK. Han går to mil hver eneste dag. I forrige uke tok Gunnar Bråten (76) en sjelden dag fri for å få utmerkelse på stokken.

Av Thomas Hansen Eidsvoll Ullensaker Blad

Gunnar Bråten har loggført alle spaserturer siden 1981.

– Jeg har gått lengst av alle som driver med turmarsj i Norge. Jeg har nå passert 123 000 kilometer, sa Bråten.

TO MIL HVER DAG

Etter at interessen våknet på åttitallet, forteller pensjonisten at han siden årtusen-skiftet har gått minimum 20 kilometer hver eneste dag.



– Men i år har jeg hatt to fridager. Den ene var på grunn av en lang og sen bursdag, og den andre var på grunn av bussreise. Men da var jeg på reisefot for å gå turmarsj dagen etter, sa han.

Bråten er medlem av Vandrelaget i Eidsvold IF. Selv om han liker fellesturer til Mellom-Europa, trives han vel så godt når han spankulerer på egen hånd i nærområdet.

– Det er ikke så stor forskjell. Jeg går mest alene i mine egne tanker, og ser på folket. Og tar jeg en byvandring i Oslo er det for eksempel mye å se langs Karl Johan, sa han.

MYE GULL

Den Gyldne Spaserstokk er et trimtiltak for pensjonister som arrangeres av Akershus Idrettskrets, i samarbeid med banker, pensjonistforeninger og eldresentre i Akershus. Om lag 40 påmeldte var samlet for utdeling av stokker og merker på Nebbenes. Selv om Bråten for lengst fått utdelt alle merkene som finnes, tok han gledelig imot et nytt gullmerke til stokken.

– Jeg får vel holde på til jeg har fylt stokken hele veien ned. Jeg går så lenge beina holder, men akkurat dette arrangementet er jo bare for gøy, sa han.

I Norges Turmarsjforbunds database er Gunnar registrert med 120 000km. Etter siste optelling pr. 05.02.13 har Gunnar gått 125 198 km. Imponerende.
Redaktøren.

Julemarsj Brumunddal - 2012

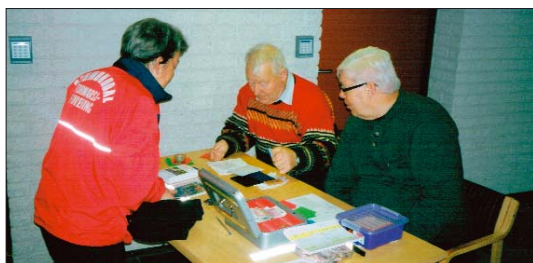
Tekst og foto: Sverre Thorstad



Julemarsj i Brumunddal har bestandig vært en populær marsj med godt over 100 deltagere hver gang. Årets utgave ble rammet av et snøfall natt til 2. juledag. Men 110 «marsjere» strømmet til den 34. julemarsjen som hadde start fra kl 10 til kl 12. Start og mål var lagt til kommunens bygg i Furnesveien. Det var subbete å gå både 5 og 10 km. Men 2 rasteplasser med gløgg og appelsiner gjorde at alt ble bare glede. Knut Hovde leder i Brumunddal Turmarsjforening var fornøyd med deltagelsen og arrangementet. Julemarsjen var den første marsjen Brumunddal Turmarsjforening arrangerte etter at den ble startet for en del år siden.



Rasteplassen ved Mørkved skole



Anne Lise Pedersen fra Gjøvik ordner kortene sine hos Lars Sørlunden og Sverre Thomassen



Mange kjente ansikter



Turid Rye og Berit Lunde fra Elverum syntes det var en tung tur

Julemarsj Lillehammer 2012

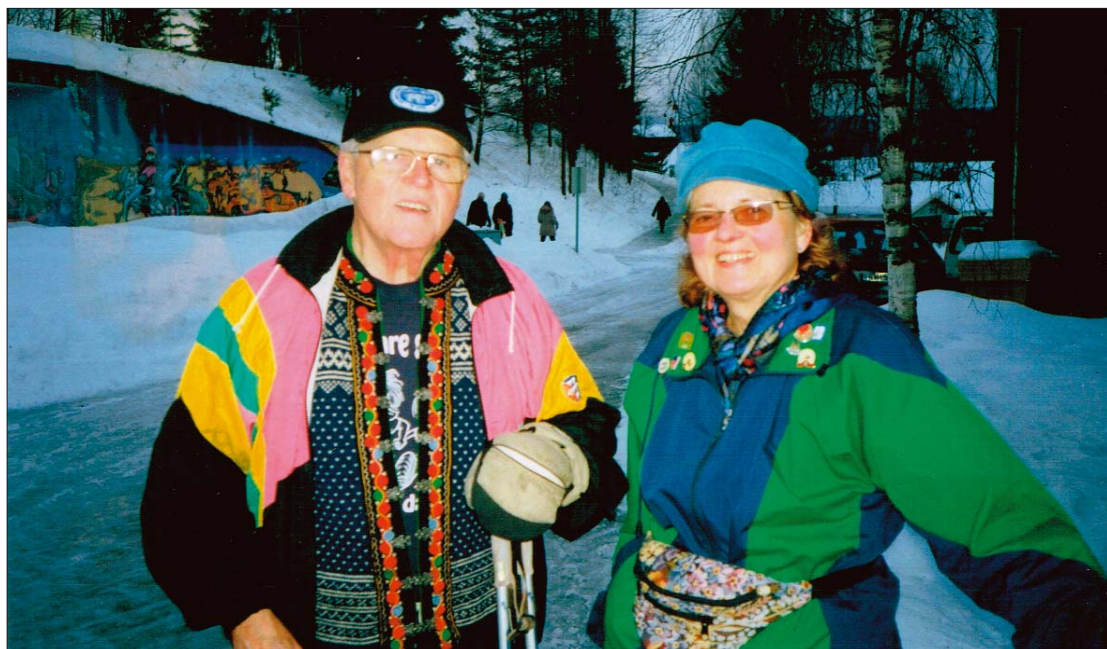
Tekst og foto: Sverre Thorstad

Lillehammer Turmarsjforening arrangerte tradisjon tro julemarsj fra Nybu skole 6. dag jul. Det var et par varmegrader, løypene var på 5 og 10 km. Rast var inne på Nybu skole. Løypene var noe glatte etter mildvær og regn, men alle klarte seg uten å falle.



Drikkestasjon med Johs Skogsrud som nisse

*Astri Engh, Jenni og Bård Hammes og
Andreas Lillemoen*



Kjell Nørbech og Beate Øglænd er i mål.

Sigurd Hoel Minnemarsj - 20 år

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Sigurd Hoel var født 14. desember 1890 i Nord-Odal, han døde 14. oktober 1960. Han er regnet som en av våre fremste forfattere. Studerte ved Universitetet i Oslo og var lærer 1912-18. Hans barndomshjem er i dag Sagstua Skolemuseum, tidligere gårdsbruk med Grendeskole på Sand i Nord-Odal. Han bodde her de første 15 år av sitt liv.

Nord-Odal Turmarsjforening arrangerte i 1993 den første Sigurd Hoel minnemarsj, med 263 deltakere. Årets minnemarsj ble arrangert 14. oktober. På dagen 52 år etter hans død. Det deltok 41 stk, været var litt surt, men det var fint å gå. Det var løyper på 5- 11 og 20 km. Start og mål var Sand Sanitetsforenings lokaler ved siden av Sand kirke.



Den første pulje er klar til start.



Gunnar Bråten og Gina Solberg.



Bjørn Henrik Wernberg og Stein Houde.

Anders Johan Pedersen ble den siste startende i Sigurd Hoel minnemarsj dette året. Han synes det er fint med så lang starttid for han er så trøtt om morgenen. Han skal gå 11 km og det er 7. gang han går denne marsjen.

Han går ca 50 marsjer i året, med noen PV-er i blant. Anders liker å gå marsjer i Nord-Odal, det er så pent her oppe, sier han, og trasker i vei.



Anders Johan Pedersen

Nittedalsmarsjen 2012

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Ettertanker.

Det var i år en litt spesiell Nittedalsmarsj, med et litt anneledes program en tidligere. Det var i år 4 løyper og 4 stempler.

12 km Nittedalsmarsj + 1 V V stempel.

5 km Høstvandring + 1 V V stempel.

5 km Ivars løype + 1 V V stempel.

5 km Kruttrunden + 1 V V stempel.

Hva mener de aktive om dette, vi har spurt noen om hva de mener.



Gunn Stabbetorp: Jeg begynte med 12 km-løypa, stemplet og kjøpte nytt kort. Tok meg tid til en kopp kaffe og en vafell. Jeg klarte alle 4 løypene. Synes dette var en grei ordning.



Reidun og Kåre Bolstad. Begge syntes Nittedalsmarsjen var et veldig fint arrangement med det nye programet.



Håkon Sætervoll: Jeg gikk 2 runder i 12 km-løypa, er ikke så veldig opptatt av alle disse stemplene. Det er kilometerne som teller for meg.

Smånisser



Tekst og foto: Marie Werner

Jaren: Blant adventsbilder og julehilsener var det bildet av nissemarsjen som ble trukket ut til å motta et gavekort til en verdi av 1000kr.

Bildet er tatt av Helen Marie Werner da Gran kommunale familiebarnehage avdeling Spurven og Drømmehagen avholdt Nissemarsjen.

Smårollingene er ett og to år gamle. De hadde store forventninger til turen i begynnelsen av desember.

-Vi gikk ikke så langt, det var kaldt, forteller Helen Marie Werner som selv jobber i barnehagen.

Etter endt nissemarsj ble det medaljer, nissegrøt og saft.



Hestehovmarsjen 30 år



Så har også Hestehovmarsjen blitt 30 år
12. mai fra Sørli skole i Nittedal

Vi i Nittedal Turmarsj slår litt på stortromma
og tilbyr hele 4 løyper og 4 IVV stempler.

Her er det ingen tidsbegrensning når det gjelder starttiden.

Gå en tur, stemple kort og kjøp ett nytt kort og ut igjen.

Konseptet ble også brukt under fjorårts Nittedalsmarsj.

En variant som "menigheten" likte godt.

Fra forbundets utklippbok

Turmarsjen - selvplagernes høytid?

Hva får et antatt fornuftig menneske til å plage seg selv med å legge ut på en såkalt "turmarsj", fire mil på to bein – frivillig?

– E' det nå plage det herre da? spør en lettere forvirret Joar Birkelund fra Ørland. Marsjveteran av de helt store, skal en dømme etter alle merker og emblemer som pryder antrekket. Det samme er tilfelle med klubbkompisene, Arve Frengen og Ola Buland (opprinnelig stjørdaling, poengterer han på det sterkeste).

– Vi har i hvert fall observert en rekke gående

personer nokså røde i ansiktet, og som åpenbart så temmelig slitne ut, forsøker vi å legge imot.

– Rød i ansiktet? Det hører med, det, kommer svaret kontant. – En må forresten plage seg selv litt for at en skal vite når en har det godt, kommer det litt mer alvorlig fra de tre. Samtidig følger en lengre lovtale over turmarsjens velsignelser.

– Næi, vi må videre, kara! Æ tænkt æ skull' eta meddag hos a mor før vi reise te' Ørlandet, kommer det fra Ola Buland mens han karrer seg på beina og gjør i stand til "innspurten".



Skal vi dømme etter antall emblemer på trøya, går Arve Frengen turmarsj hver helg heile sommerhalvåret igjennom.

Prøysen-marsjen 2012

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Det var bedriftsidrettslaget ved Moelven Brug og Ringsaker Blad som grunnla Prøysen-marsjen. Kare Karlsen var formann i bedriftsidrettslaget den gang. Ringsaker Blad hadde Einar Lyngar som sin pådriver. Leif Østmo var også med på grunnlegginga, han jobbet på «Bruget». Også Rune Andersen kom med etter hvert.

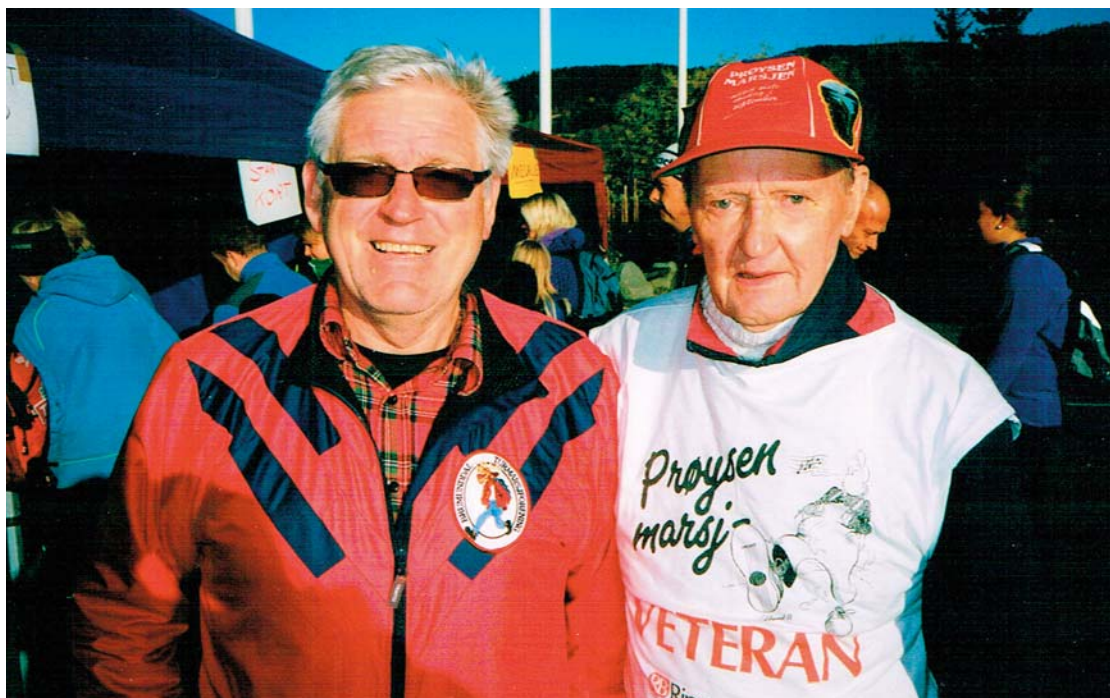
Den første Prøysenmarsjen ble arrangert i 1974 og hadde 608 startende. Størst deltakelse var det i 1978 med 3996 startende.

Fram til og med 1998 ble de som skulle gå 10 km. kjørt med busser fra Moelv til Rudshøgda, for så å gå tilbake til Moelv. Start på 22 km. var

Moelv, løypa gikk i retning Næroset og ned til Fugleseng og videre til Rudshøgda og Prøysenstua og inn til Moelv.

Brumunddal Turmarsjforening tok over arrangementet i 1999, da ble start og mål lagt til Prøysenhuset på Rudshøgda. Den korte løypa på 10 km. ble da noe forandret, nå går veien til Fugleseng, hvor det ble rast. Videre til Tandestua - Ulvenkrysset - Prøysenstua og inn til mål ved Prøysenhuset.

Ved målgang ved Prøysenhuset er det underholdning og salg av forfriskninger, klær o.l. De som går Prøysenmarsjen kan fritt besøke Prøysenhuset og Prøysenstua.



Knut Hovde og Sigurd Sønsteby. Sigurd Sønsteby er en av veteranene i Prøysenmarsjen. Han har gått alle 39 marsjene. En stor prestasjon av en mann på 84 år. Knut Hovde gratulerer og ønsker han velkommen tilbake neste år.

Det er igjen 36 veteraner foran årets marsj, som har gått alle Prøysenmarsjene.

Årets Prøysenmarsj den 39. i rekken ble arrangert 30. sept. Den startet i et nydelig høstvær som varte dagen ut. Litt labert frammøte til å begynne med, men dette tok seg bra opp etter hvert. Det var 77 stk. som gikk den lange løypa på 22 km. Og 175 stk. som

løste barnekort. Totalt ble det 862 stk. som startet.

Det var lagt opp til en skolekonkurranse mellom barneskolene i Ringsaker Kommune. Resultat foreligger ikke i skrivende stund.

Det er fortsatt 36 veteraner igjen, som alle har gått Prøysenmarsjen 39 ganger. Gratulerer !



Leif Østmo og Rune Anderson er to av de som var med på å starte Prøysenmarsjen.



Salg av forfriskninger



Annar Simensen

Annar har en flott jakke. Det er ikke mange som har maken. «Det har vært mye nål og tråd for å få den til. Det har vært vinterarbeid», sier Annar.



Kari Sangro Olestad

Hun var med i Lars Monsen i TV-programmet "Ingen grenser" og ble "Helten fra Snøhetta". Kari gjennomførte sin Prøysenmarsj nr. 10 i strålende høstvær. "Det var første gang jeg klarte dette for egen maskin", sier en meget glad Kari. Hun brukte en trehjulssykkkel.



Hammer Carst & Jakobsa

Roy Carstens, Frank Hammertrø og Kjell Erik Jacobsen.

Denne trioen skapte stemning i start og målområdet med veldig mange fine låter.

Even Kjørstad, 11 år og den femte Prøysenmarsjen

Even Kjørstad er 11 år og bor i Brumunddal. Han er medlem i Brumunddal Turmarsjforening og har et lite jubileum i årets Prøysenmarsj. Det er den femte Prøysenmarsjen denne unge gutten

deltar i. Jeg blir ikke sliten, dette er bare moro, sier en blid 11-åring. Han har nå gått over 500 km. I år har han gått 12 marsjer. I alt har han gått 67 marsjer.



Sjusjøvannet Rundt 2012

Tekst og foto: Sverre Thorstad

Sjusjøvannet rundt ble arrangert for 4. gang. Start og mål var som vanlig lagt til Sjusjøen – Fjellheimen. Det var en kort løype på 5 km og rundt vannet er det ca. 10 km. Etter alt regnet

var alle spent på hvor stor Fjellelva var. Det viste seg at det ikke var noe problem å komme seg over den. Alle syntes det hadde vært en fin tur med bra vær og 44 stk. som stilte til start.



Kari Kinde og Håkon Nilsen ordner påmelding og stempling



Starten nærmer seg på Sjusjøvannet Rundt.



Bjørn Kruke og Helge Engh "på rast".

Samarbeidsavtaler

Som dere lesere sikkert har registrert, har vi innledet en samarbeidsintensjon med Norske Vandrehjem. Tidlig i januar fikk vi invitasjon til vertssamling på Horten Vandrehjem. Fikk tildelt 15 min. til å fortelle om oss selv og hva vi står for. Takket ja til invitasjonen, daglig leder og meg selv, tok turen til Horten mandag 14.

januar, i et dårlig vær, men hva gjør man ikke for turmarsj. Vel fremme fikk vi vårt eget bord merket med Turmarsjforbundet. I salen var det nærmere 80 delegater fra vandrehjem i hele landet, og det mest hyggelige var at her var aldersgrensen en del tiår lavere en hos oss. Når det var tid for å presentere oss, gikk jeg opp og presentere meg selv. Deretter spurte jeg om de hadde hørt om Norges Turmarsjforbund, noe ingen i salen kunne bekrefte. Fortalte litt om vårt opphav og hva vi drev med. Daglig leder Per Ivar var så oppe og fortalte litt om avtalen med Vandrehjemmene, og det var da det

tok av. Hele salen var aktiv, og vi måtte svare på diverse spørsmål, alt fra fjellvandring, pilegrimsleden, topp turer, turmarsjer, samt våre PV'er. De fleste i salen mente at dette var noe de har ventet på. Deres gjester vil gjerne ha aktiviteter. Brosjyre materiell ble revet bort, samt at våre visittkort fikk ben å gå på. Vi skulle spise lunsj sammen med dem, og her gikk også praten livlig, og mange forslag svevde i luften. Etter at vi kom tilbake gikk det to dager. Så kom det E-mail fra vår kontakt, med at dette hadde vært et tema på kveldssammenkomsten deres. De hadde laget seg et nytt slagord, "Norske Vandrehjem" best på vandring". Hyggelig med slik respons, så vi har en del å jobbe med på dette prosjektet. Nå er det opp til oss å forvalte dette på rett måte, til turmarsjens beste.

Roy Tait

TILBUD

Husk å være synlig i vintermørket!

Forbundets refleksvest

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

NÅ KR **50,-**



UT PÅ TUR?

Witlisen & Jensen



**Sov godt og rimelig
hos Norske Vandrerhjem!**
Bestill overnatting i dag på www.hihostels.no



Våre dyner og puter
er levert av JYSK
www.jysk.no



Norske Vandrerhjem

Lesernes hjørne er åpent for deg!

- Send oss gjerne noen ord om hva du mener om turmarsj i Norge.
- Ris og ros.
- Innlegg kan gjerne settes inn under psevdonym, men redaktøren må ha navn og adresse.

Innlegg sendes til: Turmarsjnytt, Øvre Nygård 12A, 1482 Nittedal eller E-post til: bjo-rod@online.no



Noen enkle regler for PV-beskrivelse

Tekst: John Stensbye

Etter å ha gått en del pvr i sommer, og ellers også, så har jeg blitt lei en del feil, som burde være unngått. Jeg begynner faktisk å bli ganske lei av å slite med dårlige løypebeskrivelser, og jeg har erfart at det stort sett er noen enkle feil alle har til felles.

For all del, det er mange som er meget bra også, men selv om det er 2 av 10 som er dårlige, er dette 2 for mange, for det er så unødvendig.

1. Unngå himmelretninger.

Vi går ikke rundt med kompass, så når vi kommer til et sted, så aner i hvert fall ikke jeg hvor nord, sør, øst eller vest er. Noe av det verste jeg vet i en løypebeskrivelse, er når det står "gå sørover"...

2. Ikke regn med at alle er kjent

Unngå lokale navn, som utenbys folk ikke har noen forutsetning for å vite hvor er. Ett sted kom løypa ut på en øde asfaltstrekning. Her stod det: "Følg veien til kirken"... Et annet sted, med startsted midt på en lang strekning, stod det "følg veien til flyplassen". Begge steder klødde jeg meg i hue og lurte på om jeg skulle til høyre eller venstre. Det ER ikke alle som vet hvor dette ligger, når man kommer til stedet for første gang i sitt liv.

3. Beskriv kun det man kan se

Litt som forrige punkt, men mer med sikte på veinavn, og referanser som butikker, og andre holdepunkter. Skriver man "ta til venstre i Ola Nordmannsvei", og det ikke står noe skilt om "Ola Nordmannsvei", bør man heller skrive "ta 2./3./4. gate til venstre.

Dette er/du er nå i Ola Nordmannsvei". Dette er det punktet det syndes desidert mest i mot. Og, FOR ALL DEL!, sist men absolutt ikke minst!!, sørg for å ha høyre/venstre riktig!

4. Lytt til erfarne turmarsj/pv-gåere

Den gamle fjellvettregelen gjelder like godt her. Den beste egenskap en arrangør kan ha, er å lytte til innspill fra andre.

5. Beskriv gjerne ekstra holdepunkter

I tillegg til å skrive høyre/venstre, ta gjerne med hva man så får på venstre og høyre side. Beskriv også gjerne hva man har i front, eller like bak seg når man skal svinge til venstre eller høyre. "Like før du kommer til plantasjonen, ta til venstre inn Ola Nordmanns gate. Du får nå plantasjonen på høyre hånd, og idrettshallen på venstre hånd..."

For eksempel.

To lysende eksempler på gode beskrivelser er Harstad og Molde. Hvis samtlige PV'er forholdt seg til disse 5 enkle punktene, blir det ikke mye feilgåing, plundring eller hefting.

Hallo alle turmarsjere...

Vi i Oslo Rundvandring, vil informere dere om at OSLO RUNDVANDRING, går for siste gang i år 2013....

Vi har prøvd lenge, på å forsette med marsjen, men det gikk ikke. Det er dessverre ikke nok

deltakere pr. år. Salg av startkort og stempling vil foregå som vanlig, ut sesongen 2013....

Om noen ønsker å drive Oslo Rundvandring videre, ta kontakt med arr.

Hilsen Oslovingen v/Olaf

Skriver litt om Finnskogledens Tur- og vandreforening.



"Da jeg hørte at arrangøren RV3 - Finnskogleden skulle gi seg etter 2012, syntes jeg dette var for galt. Legge ned en så fin tur, går rett og slett ikke an!

Så i 2012 fullførte Birgit Albrigtsen, Egil Gunnar Hansen og jeg denne på 10 dager. Atle Skoglund var med første helgen.

Vi gikk selvsagt og snakket om hvor synd det var at denne fine turen skulle legges ned som IVV arrangement, så en stund senere, spurte jeg Birgit og Atle om de ville være med i en ny klubb, og det ville de veldig gjerne!

Da det kreves 5 medlemmer for å opprette klubb, spurte jeg to til, og det var "ja" å få hos begge to, og den nye klubben var et faktum.

Nytt IVV-stempel er blitt bestilt, betalt, og mottatt, med "Finnskogleden".

I år planlegges ny tur på Finnskogleden i slutten av juni.

Interesserte kan ta kontakt med undertegnede på stensbye@gmail.no eller 924 13 094.

Formålet er selvsagt å opprettholde Finnskogleden som et IVV-arrangement, og ha minst en årlig tur.

John Stensby

HJEMMESIDEN

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

www.turmarsjebundet.no





T-SKJORTE, marine/grå
kr. 120,-



BODYSAFE
kr. 55,-



MAGETASKE m/logo
Kr. 115,-



GENSER m/logo
kr. 249,-
Str S - XXXL - rød marine

TURMARSJ FOR HELSE OG TRIVSEL!

Ingen konkurranse – Ingen aldersgrense





Sverres portretter

av Sverre Thorstad

Helge Engh



Helge er født 20. mars 1938 og oppvokst på et småbruk i Roterud, helt øst i Lillehammer. Han var ikke noe barnestjerne. Men etter noen år begynte interessen for idrett å melde seg. Det første han var innom var turmarsj, noe som han begynte med

for alvor i 1975. Han kombinerte turmarsjen med løping. Om vinteren kom han med i langrenn på mosjonsnivå. I 1983 startet han Rolirennnet, et turrenn på 23 km. i klassisk stil med start fra Krokvang Bygda hus i Roterud og mål i Messen Lia. Helge hadde ansvaret for dette rennet i 21 år. Lillehammer Turmarsjforening ble startet i 1989. Helge var ikke med fra starten men kom med etter hvert. Han ble valgt til leder fra 1992 og dette vervet hadde han i 19 år. Helge har løpt flere hundre mosjonsløp og bedriftsløp. Han har gått Russlandsmarsjen (40km). Det var en tøff tur, sier han. Det har blitt 3 Nijmegen-marsjer i Nederland. Han har gått Admiralmarsjen (100 km), fra Kongsberg til Larvik en gang. Nordmarkmarsjen har Helge gått 11 ganger, den siste i 2006. Bispevegmarsj (30km) som går fra Øysæ i Fyresdal til Valle i Setesdal har han gått en gang. Helge har gått to Birkebeinerrenn. Skarverennet, turrennet fra Finse til Geilo har han gått 15 ganger. Han har løpt 25 halvmaraton, deltatt i 7 Holmenkoll-

stafetter med forskjellige etapper og en rekke andre stafetter. Helge har også deltatt i Johann Olav Koss og Ketil Moes Mosjonsløp i Dyreparken i Kristiansand. Han har deltatt i Ole Einar Bjørndalens turmarsj på Simostranda. Helge har gått over 2200 turmarsjer. Han har idrettsmerkestatuetten med krus og ministatuetten. Dette viser hvor allsidig Helge har vært. En stor prestasjon.

Kan også ta med at han har løpt 5 halvmaraton på Beitostølen. Han har gått flere marsjer i Finland, Sverige og Danmark. Han har også vært på Island, Svalbard og Færøyene og gått marsjer. Helge var opphavet til turmarsjen «Sjusjøvannet Rundt» en 10 km som ble gått første gang i 2009. I 1963 til 1964 var Helge i Gaza og tjenestegjorde for FN. Helge har også gått marsjen «Romanshorn», en etappe i hver av landene Tyskland, Østerrike og Sveits med til sammen 100 km.

Helge har arbeidet 21 år i Mesna Kartongfabrikk, hvor han var blant de tiltsvalgte. Han har arbeidet 23 år som vaktmester innen helsetjenesten i Lillehammer kommune. Helge ble hjerteoperert 25. mai 2010. Det ble skiftet 3 årer. Det ble en vellykket operasjon, sier han.

Helge er æresmedlem i Lillehammer Turmarsjforening. Helge sier at idretten har betydd veldig mye både for han selv og for kona Astri. Han er veldig takknemlig for alt han har opplevd med idretten. Han har blitt kjent med veldig mye folk og fått mange gode venner både i Norge og i utlandet.

Takk for at jeg fikk komme å besøke deg!



Per Ivar Lanesskog

Vi på kontoret

Alle henvendelser til kontoret kan sendes til:

Boks 147, 1471 Lørenskog,
ntf@turmarsjforbundet.no,

Telefon 67 90 55 36 i tiden 8.30 - 14.30 man - fre
eller faksnummer 67 90 91 44.



Inger Sørлие

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Medlemsaktuelt:

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

- 206 Gaugen Marsjklubb
- 207 Trondheim TMF
- 209 Fauske IL, Marsjgr.
- 214 NVIO, avd. Oslo
- 217 Steinkjer TMF
- 226 Sandefjord TMK
- 227 Harstad Bedriftsidrett
- 234 Asserøy IL og UL
- 235 Fyresdal IL

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

- 349 UL Vårbud
- 354 SPK Høken – Turmarsjgruppe
- 358 Bærum Turklubb
- 364 SFK Ajaks
- 368 Steig IL
- 372 Bø Trimgruppe
- 374 Den norske langdistanseklubb
- 375 Modum TMF
- 381 Isfjorden Marsjklubb
- 382 IL Malm - Turmarsjgruppa

Viktige datoer:

1. halvår

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.

Utestående medlemskontingent

Det er fortsatt flere som ikke har betalt medlemskontingenten for 2013. Vi minner om fristen som var 31. januar.

2. halvår

Høstvandringen

Fra 25. august til 24. september.

Påmelding innen 1. august.

Årets motiv: Villbringebær

Vinterserien 2013/2014

1. november 2013 – 31. mars 2014.

Påmelding innen 1. september.

Årets motiv: Bjørn

Turmarsjnytt nr. 3/13

Nr. 3 sendes ut i uke 36, fra 2. september.

Deadline for stoff. 12. august.

Info fra styremøte:

04/13

ENDRINGSPROSESSER I NORGES TURMARSJFORBUND

Karen Johanne Strømstad - Considium presenterer sitt forslag til endringsprosess og fremdrift frem mot Forbundstinget 2013. Dette skal være tema for vårt miniseminar.

Styret fortalte at vi ønsker å snu en negativ trend med synkende medlemstall på våre arrangement. Styret kom med masse innspill så som, hva er vår kjernevirksomhet. Karen Johanne vil ut fra dette og etter miniseminaret vi skal ha i Trondheim legge frem forslag til endring på tinget.

05/13-1

Brev mottatt fra EIF, Vandrelaget med kritikk av kryssende PV-løyper. Styret bekrefter at i følge gjeldende regelverk for PVer, er dette ikke tillatt. Dette vil nå bli korrigert og EIF, Vandrelaget tilskrives om dette.

07/13

REGELVERKET FOR RUNDVANDRINGER

Innspill fra John Stensbye / Finnskogledens tur- og vandreforening vedr. regulering av priser tilknyttet rundvandring.

Vedtak :

*Maks pris på rundvandring settes til 1 kr km men maks 240kr for et arrangement.
Vedtaket trer i kraft 1.1.2013*

2. halvår

GÅ FOR ÅPENHET

Uke 41, 8. – 14. oktober
(med forbehold om endring av uke)
Påmelding innen 5. september.

ROSA SLØYFEMARSJ

I hele oktober.
Påmelding innen 1. september.

Terminliste - Turmarsjer i Norge 2014

Sendes ut i uke 50, fra 9. desember.

2. halvår

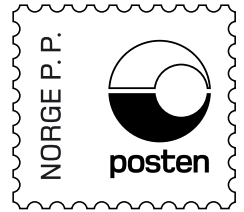
Turmarsjnytt nr. 4/13

Nr. 4 sendes ut i uke 50, fra 9. desember.
Deadline for stoff: 4. 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.

Avsender:
NTF
Boks 147
1471 Lørenskog



Formiddagsvandring på Tromøy



Foto: Jan Gundersen, Tromøy Vandrekлубb