

Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAG FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 2 – Juni 2025 – 42. ÅRGANG



Kjære turmarsjvenner – Sommeren er på gang – i noen dager da!



Selv om været i år har vært ekstra «rart», har vi turmarsjere gått som vanlig. Vi trøndere er vant til alle 4 årstider på omtrent samme dag, for om det haglet, regnet, og litt sol innimellom og plutselig kraftige vindkast, så møter vi opp til start på marsjene våre. En ganske positiv endring på Ti-Trimmen 2025 skjer nå; vi har økt antall deltakere de siste ukene. Håper det fortsetter framover. Aktiviteten gå og vandre (litt raskere enn å rusle) gjør bare godt for helsa vår. Jeg har sagt det før; klarer vi å «klatre» over dørstokken og ut, så er vi i gang. Og klarer alle å få med seg en ny venn på tur, blir vi flere i gjengen, og vi kan komme tilbake med bedre tilbud til alle. Styret har bestemt seg

for å sette på sparekniven – ingen panikk altså, men vi ønsker å krympe fjorårets underskudd. Tiltaket vi har gjort, er å samle e-postadressene til alle medlemmer og sender ut ukens vandringer og informasjon på epost. Det meste kommer også på Facebook. Fotbladet er og har vært lenge på nettsiden vår og fortsetter med det. Vi skal prøve ut om vi kan spare trykking og porto med 2 årlige utgivelser istedenfor 4. Det er en stor pengepott som går til dette tilbudet, som er gratis for dere. Forslaget har var nevnt i Fotbla'e nr.1, Bjarne spurte om tilbakemelding hva du mener om dette. Viktig at dere alle gir Bjarne melding skriftlig om hva du vil ha: fysisk Blad eller på epost? De som ikke har e-post får fysisk blad.

Terminboka har vært gratis – den kostet i fjor for foreningen kr. 80 pr eksemplar, pris til medlemmer neste år er ikke bestemt enda. Skal vi ha lotteri – vervekampanjer eller annet – hva mener DU? Si din mening skriftlig på epost og send oss. Jeg er glad i gjengen vår – noe jeg også tror dere er! Selvsagt våre medlemmer som ikke har epost/facebook får info på sms.

Dette var alvoret; mer om: Turmarsjvenner og vårt gode miljø –Fordi når jeg ferdes ute blant andre (det er jeg ofte), så er folk nysgjerrige på oss. Mange vil vite mer når de hører om Bålmarsjen, vår stand på Finn-Fram-Festen, 50 års Forbundets jubileumsmarsj og feiring av Jorun i Brevika på Agdenes. Til sammen var mer enn 100 mennesker samlet der. 44 tilreisende turmarsjere; resten var venner, naboer og familien til 85 års jubilanten. Jorun Gundersen ble feiret i flere dager, og kanskje feirer hun enda.....

Så langt var dette vårens høydepunkter. Videre har vi flere overraskelser på gang.

Ordfører Kent Ranum gleder seg til onsdag 18. juni 2025 kl. 18.00 fordi da blir han med oss på «rømmegrøtmarsjen» på Lohove Barnehage. Vi gleder oss også. Og ikke minst syns ungan i Barnehagen at det var spennende at ordføreren skal besøke deres barnehage. John K. Selven, nyansatt kommunaldirektør, kjent for oss som sønnen til Amanda og Morten kommer også.

Ta med flagg og gjerne en venn, og møt til registrering mellom kl. 17.30-18.00, og gjør oss synlig i landskapet på Lohove, enten du går 5 eller 10 km. Dette er PR for TURMARSJ i friluftslivets 25 års jubileum. Ordføreren inviterer eller blir invitert på tur for å øke

fokuset på friluftsliv og den helsebringende aktiviteten dette er. Ola By Rise var med oss i fjor; og han trivdes godt og når han fikk bedre tid, så dokker vi opp – sa både han og hans kone Grethe.

Toppturen før sommeren: Vi gjentar suksessen med *Historisk vandring ned Ilabekken tursti* 25. juni arrangerer vi **HELE NORGE VANDRER**, 2.marsj: Friluftslivets 25 årsjubileum. Det blir laget diplomer til alle deltakerne. Ta med hele familien å gå den fine stien til byen. Start ved Ferista parkering med registrering kl. 17.45-18.00. Per skal guide oss gjennom løypa. Valgfritt etter marsjen; møtes på Egon Prinsen til de sultne/tørste/pratesyke/sosiale – alle!

Rett etter sommeren: Trøndelag fylkeslag i Blindedeforbundet og Trondheim Turmarsjforening har inngått et samarbeid om å arrangere 125 års marsj søndag 31. august. Start kl. 10.00. Dagens motto er: *La oss lokke fram det lille smilet og en god latter, og ta det med oss ut å gå*

Brit – leder'n

17 mai 2025

Dagen startet som vanlig med å få flagget ut før kl. 8.00 – så en god frokost med nykøkt kaffe og 17 mai sendinga på TV. Over det hele land feires Norges nasjonaldag med flagg, barne-, folke- og russetog. Været var strålende – og en etter en dukket turmarsjere opp i «gata» ved Erkebispegården for å delta i Folketoget. I fjor var vi 20 deltakere og det samme i år med Johs som kom langvegs i fra!



Fanen var på plass og fanebærer Bjørn Borgen fikk praktisk hjelp med å løse opp snorer og få på seg seletøyet, Jorun Gundersen og lederen Brit, trakk i snorene og plutselig var vi i gang bak et spillende musikkorps. Stemningen var høy og mange kommenterte den flotte fanen vår. Fanebæreren gikk foran i toget for andre gang og han syns den er tung. Det er sant fordi det er en skikkelig fysisk jobb å bære vår fane, som er laget av massivt tre. Det er en beundringsverdig jobb alle tidligere fanebærere har gjort. Husker både Magnar Bakken, Magnus Småvik og Morten Selven som enkelte 17.mai kjempet i motvinden i enkelte av byens gatehjørner.



Gjennom byen hørte vi flere ganger: Hvem gikk der? Og alltid svarte noen at det var Trondheim Turmarsjforening. Det var så hyggelig å høre, fordi vi har ofte blitt sammenblandet med Turistforeningen, men ikke i år. Konklusjon er at enten hører jeg bare det jeg vil høre, eller så har vi blitt mer synlige etter Norgeslekene og alt arbeidet vi gjorde i forkant. Håper det siste er mest riktig.

Takk til alle dere som stilte opp bak vår vakre fane – og takk til alle dere som stod langs ruta og ropte hurra til oss.

Tekst og bilder: Sylwia og Brit

Tiden går ...

For en del år tilbake var vandring i 10 km eller mer tilbudet for deltakere i IVV-arrangementer. Så ble det vedtatt av dem som har myndighet til det, at 5 km vandring er tilstrekkelig for å oppnå stempel i deltaker- og kilometerkortene. Hurra for det! Mente noen, som ble glade for større fleksibilitet i deltakelsen. Dagsformen kan jo variere en del gjennom året – og med været. Andre mente at muligheten for å gå 5 km var et tegn på degenerering i miljøet. Tidligere var det også kontroller underveis, med klipp i en tredje type kort, ett for hvert halvår. Og løypene var merket med bånd, noe som førte til at noen måtte henge opp båndene i rimelig tid før vandrerne fikk startsignal, og noen måtte samle inn båndene etterpå. Ellers hang de der som en forurensning. Nå er i økende grad vandringer «førte», dvs. med en leder i tet og uten bånd langs løypene. Det fungerer det også, når lederne tar hensyn til at deltakerne har litt ulike fart og behov. Førte vandringer er nok kommer for å bli.

Følger du med? Da er det vel klart at en del rutiner har endret seg for IVV-vandrere i løpet av, la oss si, siste tiår. Samtidig har deltakertallet i både regelmessig arrangerte vandringer og større arrangementer (som Norgesleker, årlige helgevandringer og særarrangementer som jubileumsfeiringer m.m.) dalt til miserable nivåer. Det finnes en klype med forklaringer: alder, helse og dødsfall hos vandrere som har holdt koken gjennom en god del år, og fåfengt rekruttering. Det siste kan skyldes at eventuelle vandrere-rekrutter ikke finner aktiviteten tiltrekkende nok, at miljøet kan synes å være lukket og vanskelig å bli inkludert i, osv. Hva vet jeg.

Her har jeg en digresjon, en liten selvopplevd historie av det negative slaget, og som jeg håper at ingen rekrutter eller nybegynnere er blitt utsatt for senere. Søsteren min og jeg ble kapret av Jorunn Gundersen i Stjørdal i 1995 ved vandringer som feiret femti år for et fritt Norge, for slutten av andre verdenskrig. Smått om senn kom vi i gang og fikk etter hvert for vane å farte rundt i Midt-Norge og mange steder ellers i landet, bl.a. til steder vi nok ellers ikke hadde oppsøkt. Vi frydet oss over mulighetene til å bli bedre kjent med Norge. Men noen i TTMF likte oss ikke og kom en dag tett opp til oss og erklærte at «dere hører ikke til her». Ordrett! Så vidt vi visste, fantes det ikke et sett av kriterier som må oppfylles for å delta i vandringer. Så vi fortsatte å poppe opp ved ulike arrangementer og hadde nytte og glede av det. I årenes løp har jeg også gått mange PV-er rundt om i landet. Også der har det skjedd mye som jeg tolker som resultater av nedgangstider, ikke minst hos arrangører. Men det er en annen historie som kanskje kan fortelles senere.



Til slutt: En mangeårig venn og kollega i Estland, som til og med har måttet tåle å delta på noen vandringer i Norge, spurte nylig om jeg «fremdeles driver med disse vandringerne». Han sendte meg en tyskspråklig vitsetegning. Det gamle paret med en liten skilpadde som førerhund er ikke fornøyd med farten i spaserturen: «Ikke la henne slite i båndet. Hun må tilpasse seg vårt tempo.» For noen går det aldri langsomt nok.

Eli Fremstad

Jeg undres noen ganger og humrer og da er det enten noe som kommer fra «barnemunn» eller som her at det er hentet fra Gunilla Dahlgren:

«Pust riktig er viktig» men skal man puste ut eller inn?

«Jeg har lest et sted at en del hunder er like intelligente som sine eiere». Det stemmer for en så klok hund har jeg!

«Jeg foretrekker slurvete mennesker med liten viljestyrke»! De får meg til å føle meg prektig.

«Tro ikke at barn tenker som deg!» De er som regel langt klokere

«Da ungene kikket på et ungdomsbilde og sa: Å så vakker! Er det virkelig deg? Da la jeg bildet ned i en skuff

Trondheim Turmarsjforening inviterte ordfører til turmarsj, Kent Ranum sa JA!



Hipp hipp hurra! Du svarte Ja til meg, og vi håper du har tid og lyst til å være med oss en onsdag før sommerferien. Vi starter våre vandringer hver onsdag kl. 18.00 på ulike startsteder: 4.juni Utleira skole, 11.juni: Ferista Friluftsbarnhage 18.juni: Lohove Barnehage (rømmegrøtmarsj), 25.juni: Baklidammen parkering

VELKOMMEN!

Hva er ordførerens tur?

Ordførerens tur er en sosial og inkluderende tur i nærmiljøet, der ordføreren inviterer innbyggerne med på en felles vandring. Turen går gjerne på en lett tilgjengelig sti eller i et lokalt friluftsområde, og passer for både unge, eldre og alle midt imellom. Turene kan inkludere små innslag av lokal historie og kultur, som gjør opplevelsen enda rikere.

Hvorfor delta?

Ordførerens tur kan få frem hvor viktig friluftsliv er – både for helsa, trivselen og fellesskapet i lokalsamfunnet. Når vi samles ute i naturen, skjer det noe spesielt:

- Vi beveger oss og tar vare på helsa
- Vi blir bedre kjent med både naturen og hverandre
- Vi bygger fellesskap og styrker tilhørigheten i lokalmiljøet

Dagens motto er:

La oss lokke fram det lille smilet og en god latter, og ta det med oss ut å gå!

Med vennlig hilsen

Trondheim Turmarsjforening v/leder Brit S. Isachsen

<https://friluftslivetsar.no/tips-og-inspirasjon/ordf%C3%B8rernes-tur>

BLI MED PÅ FEIRINGEN AV



OG GÅ EN TRIVELIG TUR



HELE NORGE VANDRER

Sted: **Ferista parkeringsplass**

Dato: **25.juni Kl. 18.00**

Distanse: **Ca. 10 km**

Arrangør: **Trondheim Turmarsjforening**

TURMARSJ:

Ingen aldersgrense, tidtaking eller klasseinndeling



Miljødirektoratet støtter arrangementet "Hele Norge Vandrer" økonomisk. www.miljodirektoratet.no



Norges Turmarsjforbund, PB 147, 1471 Lørenskog, +47 47 66 38 51, ntf@turmarsjforbundet.no, www.turmarsjforbundet.no

**Lørdag 3. mai 2025 møtes vi Hangaren i Brevika, Selva
til turmarsj og sosialt samvær.**



Vi skal feire Jorun sin 85 årsdag og NTF 50 årsjubileum i ett felles arrangement.

Start kl.12.00 fra Hangaren i Brevika, Selva

Løypene er i 3 ulike lengder og du velger din distanse og du kan også velge IVV eller 50 års pins.

Jorun sørger for kaffe og vaffel

Pers bålpanne blir fyrt opp for den som ønsker å grille pølser mm.

Ønsker du å overnatte, kan du ta med liggeunderlag og sovepose sier Jorun.

Alle er hjertelig velkommen til marsj og hyggelig samvær- hvis du har en klapp- eller campingstol, det kan være smart å ta den med.

Jorun takker

Vil takke Trondheim Turmarsjforening så masse for den fine gaven jeg fikk i anledningen 85 årsdagen min. Der var det både søtt og salt, og surt og varmt. Jeg vil også takke de medlemmene og andre som hadde anledning til å komme til Agdenes og gå tur. Dessverre var det en del som ikke kunne komme da det kolliderte med en konfirmasjonshelg. Vil også takke lederen for de fine og positive ord.

Hilsen Jorun

Turmarsj på Agdenes 3. mai 2025 fra Hangaren i Breivika

Vår allés Jorunn Gundersen, Norges ukronede turmarsj dronning, arrangerte NTF's 50 års jubileum sammen med sin 85 årsdag med turmarsj fra sitt fødested på Selva (Agdenes). Her har hennes bror bygd både flyplass og hangar, som var en utmerket fin plass og starte fra. Ei rørt Jorunn takket for at så mange hadde møtt opp, det var over all forventning for henne. Hennes svoger hadde lagt opp tre løyper med ført vandring, 3-5 og 10 km. 21 turmarsjere valgte Agdenes fyr, som ligger ved innseilingen til Trondheimsfjorden. Fint turvær, ca 4 gr, men stort sett oppholdsvær. Tilbake til start var det kaffe, vafler og kaker tilberedt av Jorunns familie og venner. Tale av leder Brit i Trondheim turmarsj forening. Hun nevnte en del av marsjer og reiser omtrent verden rundt som Jorunn hadde gjort siden hun begynte med turmarsj da hun var 40 år. Det var imponerende hva hun hadde vært med på. Og det vitnet alle hennes pins, merker, medaljer og diplomer, som var satt fram så alle kunne få se. Så var det gave overrekkelser. Alt for mye oppmerksomhet, synes Jorunn, men så absolutt fortjent. En stor takk til alltid blide og positive Jorunn for at du lot oss få ta del i den store jubileums dagen din. Alle turmarsjere i Norge elsker deg for den du er.





Foto og tekst: Willy

FINN FRAM FEST i Trondheim Spektrum 6. april 2025

Vi er en del av samarbeidet mellom Trondheim Kommune og Idrettsrådet i Trondheim. Finn fram FEST (F-F-F) er et fellestiltak som startet i 2022, og vi er med for første gang i 2025. Mer enn 70 foreninger fylte Trondheim Spektrum med forskjellige aktiviteter innen kultur, idrett, friluftsliv og Frivillighet helgen 5.-6. april. Trondheim Spektrum stod klar til å ta imot oss. Vi stilte med stand, hvor vi hadde med gjenstander, rekvisitter som Joruns paradedrakter, bilder som Willy har laget, plakater med informasjon om TURMARSJ, for å vise hva vi driver med. Tilbakemeldinger fra fjernt og nært var gode, og dersom F-F-F også arrangeres neste år, blir vi med! Konkurransen med å gjette hvor mange steiner i glasset – var populær! Vinneren av gavekort fra Capri var hoppende glad!



Vi ble delt på Facebook, Instagram, Tik Tok og Trønder Tv.



En kjempestor takk til dugnads-gjengen som rigget opp/ned det nye teltet vårt. De pratet varmt om hvilke gleder og opplevelser turvandring gir oss og at Turmarsj er godt for vedlikehold og utvikling av kropp og hode. Mange lyttet til hva de fortalte; hvor moro vi har det på våre turer rundt omkring i Norge og i det store utland. Dugnadsgjengen var Reidun M. Reitan og Ivar Askim, Amanda og Morten Selven, Margot og Willy Larsen og Judith Samstad.

Brit

Emne: Å kjenne igjen et slag

Bare på SiV (Sentralsykehuset i Vestfold) kommer det inn gjennomsnittlig 5 personer i døgnet som resultat av hjerneslag.

Hjerneslag er forøvrig tredje største dødsårsak i Norge, og rammer i alle aldre, selv om eldre er overrepresentert.

Tar ett minutt!

Under en fest snublet en jente- Ingrid - og falt. Hun forsikret alle at hun hadde det bra (de tilbød seg å ringe lege) og bare hadde snublet i en stein for hun hadde nye sko. De hjalp henne å ordne seg og ga henne en ny tallerken mat - og selv om hun virket litt rystet, fortsatte Ingrid å more seg resten av kvelden.

Ingrids mann ringte senere og fortalte at hans kone hadde blitt kjørt til sykehuset. Kl 6:00 var hun død.

Hun hadde fått et slag på festen - dersom man hadde visst hvordan man kjenner igjen tegnene på slag, hadde kanskje Ingrid fortsatt vært i live i dag.

DET TAR BARE NOEN MINUTTER Å LESE DETTE

En nevrolog sier at hvis han får i hendene en slagpasient innen 3 timer kan han totalt heve effekten av slaget... totalt! Han sier at det vriene og vanskelige er å kjenne igjen et slag, få det diagnostisert og få pasienten til lege innen 3 timer.

Å KJENNE IGJEN ET SLAG

Nå sier legene at alle kan lære seg å kjenne igjen et slag gjennom å stille tre enkle spørsmål:

1. * Be personen om å LE.
2. * Be personen om å LØFTE BEGGE ARMENE.
3. * Be personen om å SI EN ENKEL SETNING (sammenhengende, f.eks ...Solen skinner idag).

Om personen har problemer med noen av disse oppgavene ring snarest 113 og beskriv symptomene.

En hjertespesialist sier, at hvis alle som får denne e-mailen sender den til 10 personer, kan du regne med at minst ett liv kommer til å kunne reddes.

VÆR EN VENN OG DEL DETTE MED SÅ MANGE VENNER SOM MULIG, du kan redde liv.

Med vennlig hilsen Johanne Bakkehaug



Trondheim Turmarsjforening

ønsker velkommen til



3 dager i Trondheim

Fredag 12. september 2025:

Tinemarsjen – 35.gang

6 og 10 km, start kl. 18.00-20.00

Barn/voksne: kr. 30/50

Lørdag 13. september 2025:

Ormen Lange – 35. gang

5 og 10 km, start kl. 08.00-12.00

Barn/voksne: kr. 30/50

60 og 100 km, start kl. 07.00

60-100 km: kr. 150

Søndag 14. september 2025:

Trondheimsmarsjen – 42.gang

6 og 13 km, start kl. 09.00-12.00

23 km, start kl. 09.-10.00

Alle marsjer: Start og innkomst Utleira skole

Kafèen selger kaffe og vaffel og saft.

Ingen overnatting på skolen.

For mer informasjon, kontakt:

Brit Solli Isachsen 900 63 521, Anne Mette Hybertsen 992 94 317

Arrangør: 207 Trondheim TTMF britsi.bsi@gmail.com

Se for øvrig: <http://www.trondheim-turmarsjforening.org/>

Redaksjonens side

Velkommen til en ny utgave av Fotbla'e. Jeg prøvde meg på en liten markedsundersøkelse i forrige utgave om hva dere forventer av vårt menighetsblad, men den har gitt lite respons så spørsmålene kommer i reprise her.

Leser du Fotbla'e du får tilsendt i posten?

Hva med innhold og utforming. Hva forventer du å finne? Hva er uvesentlig?

Skal det bare være tilgjengelig på Internett, som det faktisk har vært i mange år? Utsendelse som E-post til de som har det og hva med de som er foruten?

Dagens trykking og postdistribusjon koster av 180 eksemplarer ca 6.000 pr utgave. På årsbasis 24.000 kr.

Setter stor pris på en tilbakemelding fra deg.

God sommer til dere alle!

Bjarne

Redaksjonen i Fotbla'e består av:

Redaktør	Bjarne Stangnes bhstang@online.no	950 82 143
Journalist	Magnus B. Småvik mbs@motorconsult.com	970 43 993
Journalist	Reidun Moe Reitan reitanreidun@gmail.com	926 36 206

Neste utgave av Fotbla'e, 3-2025, kommer ut ca 10.09.2025.

Siste frist er 1. september. Har du noe på hjertet så kom med det.

Foreningen har egen internettside med informasjon om foreningens aktiviteter, linker til andre turmarsj-foreninger og Fot-bla'e fra 4-2004 og til 1-2025.

<http://www.trondheim-turmarsjforening.org>

Turmarsj – fin trim for alle..., Trondheim Turmarsjforening og Ut på tur... marsj! har egne profiler(grupper) på Facebook. Den første er en felles gruppe for hele landet.

Skriv **navnet på den gruppen du søker** i søkefeltet på Facebook så dukker siden opp. Lykke til!

Følg med på meldingene som sendes ut til mobiltelefon. Får du ikke melding så ta kontakt med leder

Trondheim Turmarsjforening

Ti-trimmen og litt til fra vår til høst 2025

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 9	18. juni	Lohove barnehage	Ti-trim og rømmegrøt
Onsdag	25.juni	Ferista parkeringsplass	Hele Norge vandrer
		Sommerferie	
Onsdag 10	13. august	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 11	20. august	Myra idrettsanlegg	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 12	27. august	Hauken (Haukvannet)	Ti-trimmen
Onsdag	03. sept.	Utleira skole	Høstvandring
Onsdag 13	10. sept.	Lohove barnehage	Ti-trimmen
Marsjhelga	12. - 14. sept.	Utleira skole	Marsjhelga
Onsdag 14	17. sept.	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 15	24. sept.	Rosten skole	Ti-trimmen
Onsdag 16	01. oktober	Utleira skole	Ti-trimmen
Onsdag 17	08. oktober	Charlottenlundhallen	Ti-trimmen
Onsdag 18	15. oktober	Rosten skole	Ti-trimmen
Søndag	19. oktober	Utleira skole	TV-aksjonsmarsj
Onsdag 19	22. oktober	Myra idrettsanlegg	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag	29. oktober	Risvold*	Avslutning

*Adminbygget Risvollan Borettslag, Asbjørn Øveråsveg 1, 2. etg.

Starttid ti-trim: 18. Distanser 5 og 10 km

Startkontingent: kr. 20,-

Ti-trimmedalje i henholdsvis sølv/gull kan kjøpes etter 6/10 serieturer.

Kontaktpersoner er:

Brit Solli Isachsen: 900 63 521

Anne Mette Hybertsen: 992 94 317

Vår internettadresse: www.trondheim-turmarsjforening.org

Det var en bonde på Frosta som var så gla i egg, så han måtte ha seg ett egg hver morgen.

Dette syntes kona var irriterende vane, så en dag bestemte hun seg for å ta ut innmaten før mannen kom til bords.

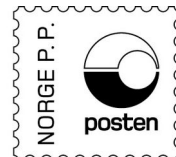
Mannen kakka hull på egget, så at det var tomt, og fortsatte å spise resten av frokosten sin.

Kona syntes det var en kjedelig reaksjon, så hun gjentok det samme dagen etterpå.

Da mannen kakka hull på egget, så at det var tomt, ble han rød i trynet. Han for opp av stolen, og løp ut i hønsegården.

Der griper han fatt i hanen og skriker: Hvis jeg tar deg i å bruke kondom en gang til, så vrir jeg hue av deg!!

Mottaker:



Avsender:

Trondheim Turmarsjforening

Postboks 5469

7442 Trondheim



TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Tilsluttet

Norges Turmarsjforbund



Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM

Telefon: 900 63 521

Redaktør: Bjarne Stangnes

Trykking:

FAGTRYKK

