

skjermer fra gamle dager?) og vi passerte broer som vakte alles beundring når man beskuet de praktfulle brohvelv. Jo, de kunne kunsten de gamle brobyggere også. 11 slike steinbroer ble passert.

Ved en rislende fjellbekk ble det en lang og herlig lunchrast, før vi begynte selve nedstigningen. Her ble det tendt bål av eldgammelt tyrivirke.

Vi brukte fire-fem timer på turen over fra Skalstugan til vi kom ned til Ådalsvollen hvor en forfriskende dukkert i Innas kulper satte punktum for dagens behagelige anstrengelser og før vi på ny satte oss i bussen med kurs for Verdal hotell til avkjølt øl og hotell-eier Lerbergs gode middag.

Direktør Lerberg var for øvrig vår gode los på Carl Johansveien. Yngste deltaker var 12 år og den eldste en dame på 72 år.

Hermed må Carl Johansveien være anbefalt på det beste, ingen fjellvandrere vil angre på turen. Turkomiteén vil i hvertfall ha denne rute i godt minne for senere turopplegg.

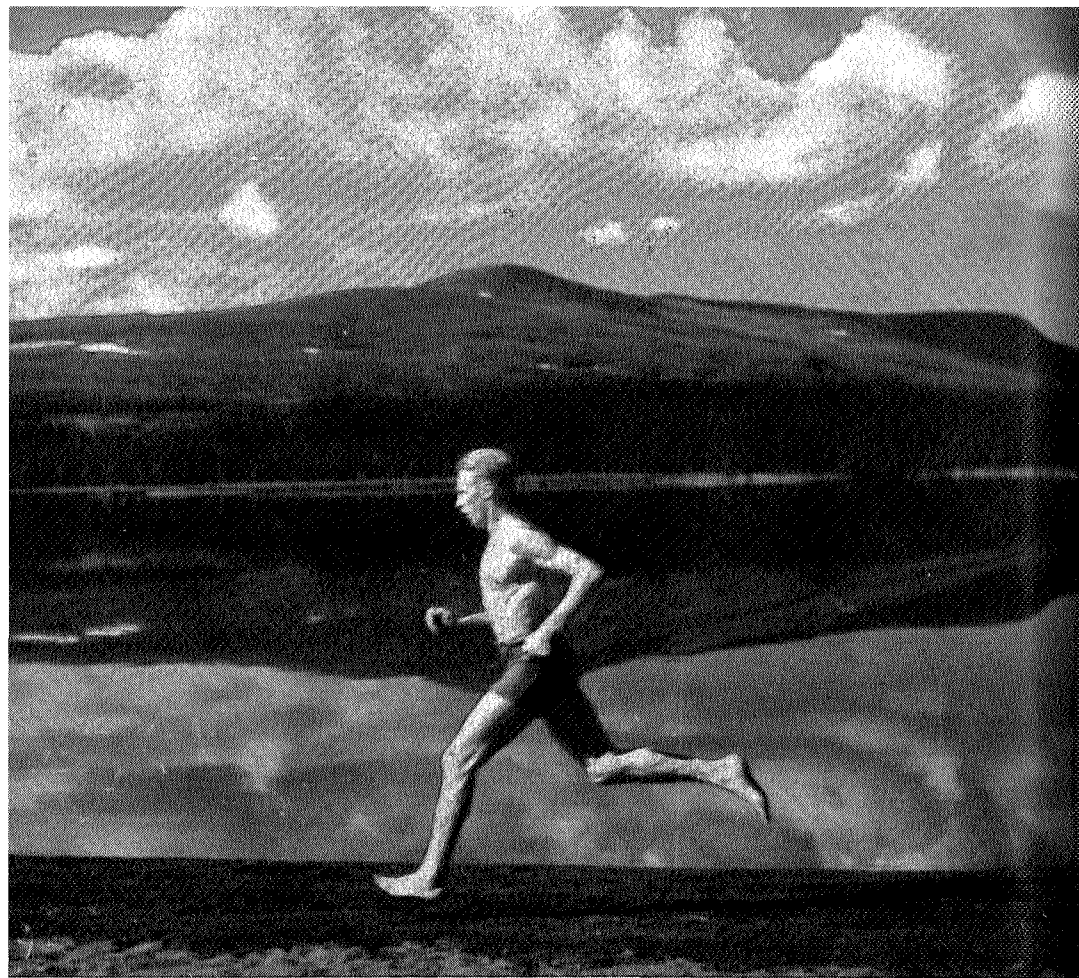
TORE JACOBSEN

Trening i naturen

To hundre år er gått siden den franske filosof og forfatter Jean Jacques Rousseau skrev at menneskene måtte vende tilbake til naturen. Rousseau mente at «en vakker egn er fjellbekker, granskog, mørke skogdyp, fjell og ufarbare stier» som han skriver et sted. De fleste av oss elsker denne naturen. Vi føler oss så velsignet frie og lykkelige når vi vandrer rundt i skog og mark. Det er jo ikke så underlig. Det var i tidenes morgen meningen at vi mennesker skulle leve ute i naturen. Særlig nå i automasjonens tidsalder er det mer enn noen gang før viktig at vi oppsøker naturen og finner avkobling der. Vi må bort fra den larmende byen med dagens strev og bekymringer.

Det er godt at vi i vår tid har idretten som stadig minner oss om at vi har fått beina for å bruke dem og en kropp som er noe annet enn en bakdel til å slå ned i en stol eller i setet på en bil. For alle oss idrettsfolk betyr turene i skog og mark uendelig meget. Der henter vi ny styrke. De lange treningsturene innover heiene gir utholdenhet og en får en herlig følelse av frihet.

Det er interessant å legge merke til hvor mye av idrettstreningen som nå foregår ute i naturen. Alle idrettsmenn legger stor vekt på denne form for trening. Ingen må tro at en skøyteløper, en fotballspiller, fri-idrettsmann, syklist eller hva det måtte være, bare løper rundt og rundt på en bane. I dag henlegger vi en stor del av vårt treningsprogram til skog og mark.



Fra Vålådalen

Det er nok å minne om at Gösta Olanders vidunderlige Vålådalen på den svenske siden av Kjølen. Verdens fremste idrettsmenn og -kvinner søker dit. Terrenget i Vålådalen er et El Dorado for trenende idrettsfolk, og luften er herlig og klar.

I de siste årene har en også i Norge lagt idrettsmennenes treningsleire til høyfjellsterreng eller til andre steder i naturen hvor det ligger vel til rette for trening i det fri.

Selv har jeg i all beskjedenhet drevet litt idrett opp gjennom årene, og både mine idrettskamerater og jeg er enige om at treningsurene ute i naturen gir noe verdifullt — og noe mer enn akkurat

kondisjon som er grunnlaget for all idrettslig framgang. Turene i Strindamarka, der vi for det meste holder til, byr på mange hyggelige opplevelser, og den regelmessige treningen i skogen er faktisk blitt en del av vår måte å leve på. Vi trenger å trene. Det er blitt et behov for oss. Det er nok slik med de fleste som driver idrett. De må være i fysisk god form for å trives og nyte livet.

Men slik burde det være for alle, enten en driver aktiv idrett eller ikke. Det koster så lite å pleie sin fysiske form, og det gir så uendelig meget. Treningen skaper trivsel, og en får lagt grunnlaget for økt innsats også på andre felter. Arbeidet går f. eks. langt lettere.

Jeg nevnte Strindamarka. Det forbauser meg litt at ikke flere av våre naturelskere har funnet fram til det jomfruelige terrenget i disse traktene. Nå har vi fått Estenstadhytta der, og den er jo meget populær blant publikum. Men i traktene lenger ute, der skog og mark ligger enda mer fristende og innbydende, der er det sjelden en møter folk. Og det er nettopp i dette terrenget mange av oss som driver idrett har funnet det beste sted for trening og avkobling.