

Lokker med tur til Madrid

– Målet er å skape gode mosjonsvaner.

THORE HALS



TIL SPANIA? Er du sugen på en Spania-tur, bør du delta i aktiviteten som Thore Hals i Oasen reklamerer for.

Sugen på en reise til Madrid? Da bør du svømme 10 000 meter!

NAMSOS: I fjor var det over 300 deltakere på Norges Svømmeforbund storsatsing, «Svøm deg til...».

Nå håper Thore Hals at oppslutninga blir like stor i år.

– Vi er veldig godt fornøyd med fjorårets kampanje. Vi håper nå at like mange, om ikke flere deltar i år, sier Thore Hals i Oasen.

Fine premier

Alle voksne som svømmer 10 000 meter innen 31. mars 2008, blir med i trekninga om en reise for to personer til Madrid, med overnatting på hotell.

De andre premiene er gavekort for to personer på et

Rica-hotell i Norge eller Sverige.

«Svøm deg til...» er Norges Svømmeforbunds årlige mosjonskampanje som foregår i perioden 1. januar til 31. mars.

– Målet er å skape gode mosjonsvaner for den norske befolkning, ved å motivere dem til å bruke svømmehallen som arena for fysisk aktivitet, sier Thore Hals i Oasen.

Etter turgåing er svømming den aktivitet som er mest populær som mosjonsaktivitet i Norge.

Det er årlig ca. 400 000

faste brukere av svømmehallene, og de aller færreste er medlemmer i NSF's klubber.

Et av målene med kampanjen er å få flest mulig voksne til å svømme mer enn 10 000 meter, og flest mulig barn (13 år og yngre) til å svømme mer enn 2 500 meter. For funksjonshemmede er kravene respektive 5 000 og 1 500 meter.

Registreringskort i Oasen

Det er 12. gang Norges Svømmeforbund arrangerer denne mosjonskampanjen.

– Alle barn, 13 år og yngre, som i perioden svømmer

2 500 meter får et diplom, og blir med i trekninga om en tur til Göteborg for to barn og to voksne. Det blir overnatting på et Rica hotell i Göteborg, samt inngangsbilletter til Liseberg, sier Hals.

– For å delta i konkurransen tar man kontakt med oss i Oasen og ber om et registreringskort. På registreringskortet fører man på antall svømte meter for hver gang man svømmer, sier han.

PÅL MORTEN SKARET 74 21 21 34
paal.morten.skaret@namdalsavisa.no

Lanserer egen brubloomst

Jøbyggen vil hedre maktpersoner som støtter brusaken.

JØA: Ideen kom ifølge styremedlem Eva Tranås (bildet) under forrige møte i Jøa veg- og brulag.

– Brubloomsten skal henge høyt, og i første rekke tildeles folk i posisjoner som støtter saken om bru til Jøa, opplyser hun, og legger til at første mottaker allerede er klar.

– Ordfører Arve Haug på Leka har gått ut og sagt at



sier Tranås.

Planen er å utvikle en egen sammenplanting som skal symbolisere øysamfunnets plass i fylkessammenheng.

– I og med at fylkes-

blomsten Fruesko er en orkidé, kan det være naturlig å ta utgangspunkt i en blomst i samme familie, mener Tranås, som videre har merket seg at flere kommuner i Namdalen støtter kravet om bru til Jøa.

– Nå gleder vi oss til å dele ut en brubloomst til noen på Innherred. Det er tross alt der maktsentrum i fylket er, sier Tranås.

LARS ØVERENG 74 21 21 38
lars.overeng@namdalsavisa.no

Hypnose virker...

Slutt å røyke - gå ned i vekt - negative tanker. Vi er i Namsos i uke 2 tlf. 942 47 333.

Stig Marklund
DIPH.MAEPH.MNKH
En av landets ledende eksperter på hypnose

Været

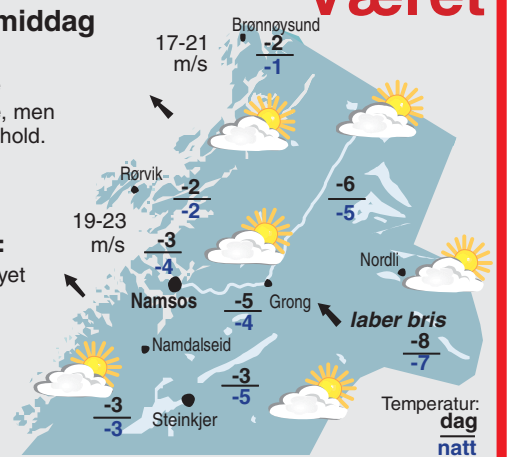
I ettermiddag

Kysten:

Skiftende skydekke, men mest opphold.

Innland:

Delvis skyet og mest opphold.



Været til sjøs

Sørøst 20-23 m/s. God sikt.

Flo

I dag I morgen
kl 09:47 10:28

kl 22:07 22:51

Fjære

kl 03:29 04:14
kl 16:08 16:50

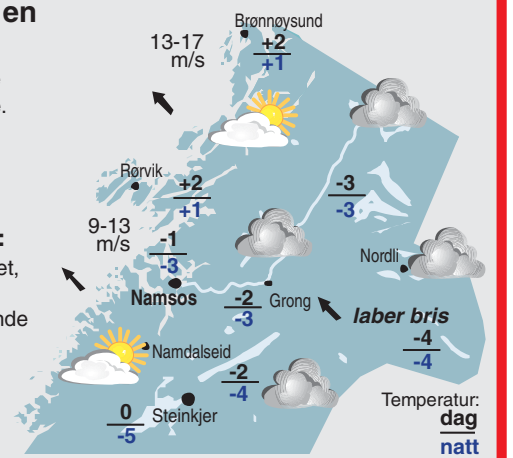
I morgen

Kysten:

Skiftende skydekke.

Innland:

Mest skyet, men overveiende opphold.



Mandag



-5/0

Tirsdag



-5/0

Onsdag



-5/0

Sola



I dag



Opp kl 10.11
Ned kl 14.30

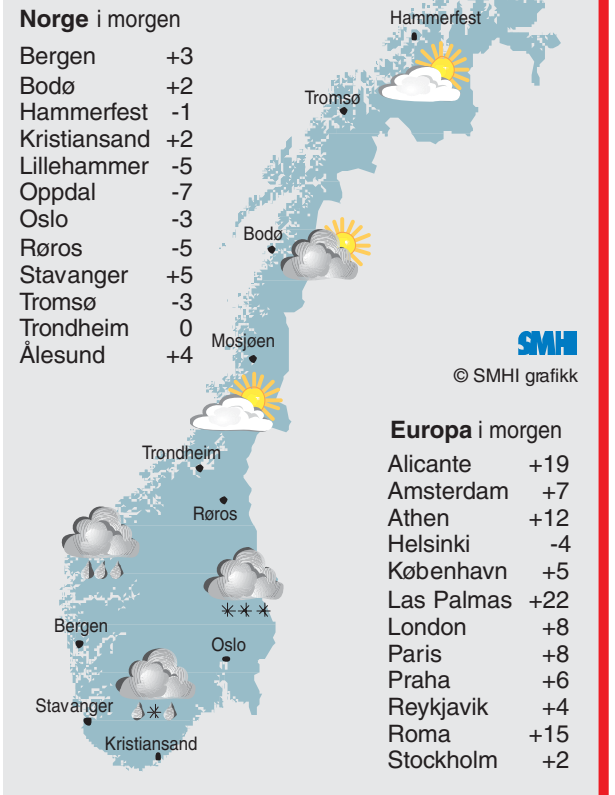
I morgen



Opp kl 10.10
Ned kl 14.33

Norge i morgen

Bergen +3
Bodø +2
Hammerfest -1
Kristiansand +2
Lillehammer -5
Oppdal -7
Oslo -3
Røros -5
Stavanger +5
Tromsø -3
Trondheim 0
Ålesund +4



Europa i morgen

Alicante +19
Amsterdam +7
Athen +12
Helsinki -4
København +5
Las Palmas +22
London +8
Paris +8
Prah +6
Reykjavik +4
Roma +15
Stockholm +2