

itet for alle aldre

TRUGER!



TRUGERE: Hans Ole Homelien (t.v.), Jan Åge Brattås, Frode Bruflat, Siri Syvrud og Marthe Sollien ivrer for at folk skal ta i bruk truger som trim.

supergodt feste på all slags underlag. Utformingen er langt smalere enn før slik at man slipper å «skre-ve» når man går med dem. Trugene finnes nå i ulike lengder for å gå i løs eller fast snø.

Lavterskelaktivitet

Det som ble pekt på som den største fordelen ved truging er at terskelen for å truge er svært lav. Så sant du kan bruke beina kan du bruke truger! Du kan gå på steder du aldri har gått om vinteren før, for eksempel i bratte bakker der det blir for slitsomt å gå opp på ski. Du slipper å smøre trugene, du kan lett snu deg rundt. Vi kan si at trugene oppfører seg som en firehjulstrekker, du kommer deg fram over alt. Helseeffekten ved å bruke truger er svært høy, det krever ingen teknikk utenom det å løfte beina litt høyere. Går du på flatt underlag med truger og staver er kaloriforbruket 50 prosent høyere enn når du går på veg med joggesko. Når du trener med truger så tenker du ikke på at du trener. Årsaken er at du må følge med hvor du går samt at du også ser det som er rundt deg.

Trugeturisme

Alle grupper av befolkningen kan ha stor glede av å bruke truger, eksempelvis kan barn som har gått på truger, mye raskere lære å gå på ski. Hva med innvandrere som skal introduseres for snø for første gang? Opplevelsen vil garantert bli mer positiv på truger enn på ski. Barn og ungdom i alle aldre vil oppleve det å gå truger som noe de mestrer, uten å få følelsen av å ikke være flink nok. For de toppglade friskusene: Med truger åpner det seg mange flere muligheter til å nå de toppene du vil, uansett hvor bratte de er. Vel oppe, kan du putte trugene i sekken og dra nedover igjen på for eksempel snowboard eller airboard.

Man regner med at truger for turister er det som forventes å gi vinterturismen i Norge et løft de neste årene. De fleste turister har ikke først og fremst ønske om flotte bakker og anlegg, de ønsker tvert imot uberørt natur og det enkle. En typisk trugeturist er ute etter å bevege seg fritt i snøen og ikke være styrt av løyper. Det er dette som er unikt

med truger. De åpner opp for å gi mindre steder muligheten til å finne nye satsingsområder, som tiltrekker seg turister som ønsker frihet til sjøl å bestemme hvor de vil gå.

Åse Østgård Hagen

redaksjonen@avisa-valdres.no 61364200



DEMONSTRASJON: Hans Ole Homelien viser hvordan Marthe Sollien skal sette på seg trugene.

Utformingen og materialet på trugene har gjennomgått drastiske forandringer. Nå er de laget av superlett aluminiumsmateriale, med kraftige stegjern under som gir supergodt feste på all slags underlag

Fox & Pio



Velkommen til sparedager i DnB NOR

Onsdag, torsdag og fredag denne uken er det sparedager med spesiell fokus på de yngste i vårt kontor på Fagernes.

- Bøssetømming
- Aktiviteter og tippekurranser
- Enkel servering

Velkommen!

DnB NOR

Høsttilbud Terrassemarkiser

**÷25%
Spar penger!**

Norges **STØRSTE** utvalg
i alle prisklasser!

TOSHIBA AUTORISERT
VARMEPUMPER FORHANDLER

SCANDIC
MARKISER PERSIENNER INTERIØR

www.scandic.no - Grønt nr: 800 49 900

Ukens Bygger'n

DIPLOMAT

Ytterdør Lene standard

med Cotswold glass. Dekor outside, glatt inside.

3990,-



DØR SOM TÅLER DÅRLIG VÆR

Dørens oppbygging og overflatebehandling i HDF, gjør den vannfast og svært motstandsdyktig. Malt overflate. Leveres med sprosser, slett innside og malt karm. Livsløpsstandard.

Lene Ekstremdør

Står døren værutsatt eller uten overbygg, anbefaler vi Diplomat Ekstremdør. Dørene har forsterket utside som gjør døren mer motstandsdyktig mot ekstremvær.

4990,-

Bygger'n hjelper deg

Hjelp fra håndverkere

Råd og tips

Hjemkjøring

Lån av henger

bygger'n.no

Bagn, 2930 Bagn. Tlf. 61 34 75 70. Fax. 61 34 75 71
Kvismo, 2973 Ryfoss. Tlf. 61 36 81 85. Fax. 61 36 82 91
Øye, 2977 Øye i Valdres. Tlf. 61 36 87 68. Fax. 61 36 87 50

BYGGER'N
- du kan stole på fagfolk -

Forbehold om trykfeil og utsolgt.