



# Landsforeningen Bryd Grænser

## Årsberetning 2015

### Indhold

1. Medlemstal
2. Generalforsamlingen
3. Bestyrelsen
  - 3.1 Møder
  - 3.2 Lokalrepræsentanterne
  - 3.3 Mails
  - 3.4 Markedsføring
4. Hærvejsmarchen
5. Træning til Hærvejsmarchen
  - 5.1 Træningsture
  - 5.2 Stafet for Livet
  - 5.3 Tæl Skridt Kampagner
    - 5.4.1 Den Virtuelle Tur
6. Økonomisk støtte

I 2015 var det 13. år i træk, at et Bryd Grænser (BG) hold af kræftramte og kræftoverlevende var med på Hærvejsmarchen i Viborg den sidste weekend i juni måned dvs. 27.-28. juni.

### **1. Medlemstal**

Ordinære medlemmer (kræftramte/-overlevende) var pr. 1. januar 2015 i alt 140 og antal støttemedlemmer var 62. Medlemskontingentet 100,- kr./år er ens for ordinære og støttemedlemmer.

Pr. 31. december 2015 var der i alt 145 medlemmer, heraf 86 ordinære og 59 støttemedlemmer. I løbet af året er 22 nye medlemmer kommet til (10 ordinære og 12 støttemedlemmer).

### **2. Generalforsamlingen**

Foreningens 6. ordinære generalforsamling fandt sted fredag aften den 26. juni 2015 på Asmildkloster Landbrugsskole i Viborg. Der var fremmødt 26 ordinære medlemmer og 16 støttemedlemmer, hvilket var noget mindre end sidste år, hvor tallene var henholdsvis 35 og 17.

3 af bestyrelsens 5 medlemmer var på valg. Ingen ønskede at modtage genvalg. 2 af de 3 bestyrelsesmedlemmer lod sig overtale og blev genvalgt for 2 år. Som nyt bestyrelsesmedlem blev Dorthe Pilgaard Laursen fra København valgt for 2 år.

1. Suppleanten var på valg og villig til at modtage genvalg og blev genvalgt for 1 år
2. Suppleanten var ligeledes på valg, men ønskede ikke at modtage genvalg.

---

*At "bryde grænser" er at udfordre og overvinde sine fysiske grænser. Den fysiske udfordring giver mere selvværd, mere energi og mere livsmod. Grænsen, der skal brydes kan dog også være den overvindelse, der skal til for at stå frem på et hold sammen med andre kræftramte.*

Som ny 2. suppleant blev Gert Villy Jensen fra Ikast valgt for 1 år.

Revisor Lena fra Kjellerup blev valgt for en ny 2-årig periode og revisorsuppleant Tove Koed fra Frederiksberg blev genvalgt for 1 år.

Da formand Vivi-Ann Lennartz på grund af sygdom ikke var til sted på generalforsamlingen blev bestyrelse enig om, at udsætte sin konstitution til førstkommende bestyrelsesmøde.

På bestyrelsesmødet den 20. august 2015 konstituerede bestyrelsen sig og fik følgende sammensætning:

- Vivi-Ann Lennartz - formand
- Ida Holbek - næstformand
- Edel Simonsen - kasserer
- Dorthe Pilgaard Laursen - sekretær
- Evelyn Hougaard - bestyrelsesmedlem
- Lise Englev - 1. suppleant
- Gert Villy Jensen - 2. suppleant.

Helga Kyllingsbæk har også 2015 bistået bestyrelsen med råd og vejledning og ikke mindst med fremstilling og distribution af foreningsmateriale, hvilket bestyrelsen er meget taknemlig for.

Birgitte Olsen, Områdekonsulent i Region Midt er ny konsulent for foreningen.

Kontingent for kalenderåret 2015 blev fastsat uændret til 100 kr. for såvel ordinære som støtte-medlemmer.

### 3. Bestyrelsen

Der har i bestyrelserne 2012/13, 2013/14 og 2014/15 været arbejdet med organiseringen af Bryd Grænser og beskrivelsen af de enkelte opgaver med henblik på at kunne decentralisere og uddelegere bestyrelsens opgaver til arbejdsgrupper i og uden for bestyrelsen, dog altid med mindst ét bestyrelsesmedlem i gruppen. Der er i en landsdækkende forening som Bryd Grænser behov for at inddrage flere medlemmer/støttemedlemmer og andre frivillige i arbejdet med Bryd Grænser. Det er bestyrelsens håb at kunne opbygge Bryd Grænser netværk omkring lokalrepræsentanterne - gerne ét i hver region. Som led heri har der været afholdt 3 medlems- og informationsmøder, nemlig 6. april 2013 i Roskilde, 2. november 2013 i Vejle og 22. marts 2014 i Aalborg. Endvidere har vi i foråret 2015 afholdt et møde i Roskilde for lokalrepræsentanter, medlemmer og andre interesserede i Region Hovedstaden og Region Sjælland. Foredraget blev afholdt i Kræftfrådgivningen i Roskilde med foredragsholderen Per Larsen, Vicepræsident i Kræftens Bekæmpelse. Disse møder har ikke indfriet bestyrelsens håb om at opbygge et Bryd Grænser netværk omkring lokalrepræsentanterne.

Det er bestyrelsen ønske at inddrage foreningens lokalrepræsentanter mere i foreningens arbejde, herunder tilknytningen til Kræftens Bekæmpelse. I den forbindelse ønskede vi at afholde et møde/kursus for bestyrelsen (som er ret ny) og lokalrepræsentanterne (p.t. i alt 29 personer) i 2. halvår 2014.

Grundet manglende menneskelige resurser (nyvalgt suppleant tabte til kræften og vores formand må-

---

*At "bryde grænser" er at udfordre og overvinde sine fysiske grænser. Den fysiske udfordring giver mere selvværd, mere energi og mere livsmod. Grænsen, der skal brydes kan dog også være den overvindelse, der skal til for at stå frem på et hold sammen med andre kræftamte.*

te i oktober 2015 af personlige årsager tage orlov på ubestemt tid), måtte mødet/kurset atter udsættes. Mødet/kurset blev udsat til foråret 2016 og blev afholdt den 2. april 2016.

Erfaringerne med at lade en Hærvejsmarch Gruppe i Viborg varetage den praktiske organisering og afholdelse af selve Hærvejsmarchen i 2013 sammen med det 15 mand store hjælperteam - har været en succes og har aflastet bestyrelsen. Ordningen fortsatte i 2014, men blev vanskeliggjort af, at der ikke længere var et medlem i bestyrelsen med bopæl i Viborg Kommune. Som konsulent for bestyrelsen fortsatte Helga Kyllingsbæk som gruppeleder for Hærvejsmarchgruppen i 2014 og passede også foreningens "sekretariat" på Kræft- og Rådgivningen i Viborg. Helga Kyllingsbæk oplyste på generalforsamlingen, at hun ikke ønskede at tage yderligere 1 år som konsulent for bestyrelsen. Alligevel har Helga Kyllingsbæk i det store hele måtte fortsætte med at passe foreningens "sekretariat" på Kræft- og Rådgivningen i Viborg i 2014. Foreningens 2. suppleant Lotte Broder Jørgensen, som er bosiddende i Viborg, fik adgang til Kræft- og Rådgivningen i Viborg november 2014, men kan ikke påtage sig pasningen af foreningens "sekretariat" i samme udstrækning som Helga Kyllingsbæk har gjort og måtte trække sig af helbredsmæssige årsager. Helga Kyllingsbæk, som er lokalrepræsentant, varetager fortsat opgaven med at passe foreningens "sekretariat" på Kræft- og Rådgivningen i Viborg samt fremstilling (kopiering) og distribuering af foreningens foldere m.m.

KB's afdeling for Patientstøtte & Lokal Indsats (PLI) mødes 4 gange årligt med repræsentanter for de patientforeninger, der samarbejder med KB. BG har for første gang været inviteret med til disse møder i 2013, og modtager indkaldelse og referater fra disse møder og kan deltage ved behov. Bestyrelsen har været repræsenteret ved ét af disse, nemlig mødet den 22. maj 2013 i Odense ved Helga Kyllingsbæk. BG har ikke deltaget i 2014 og 2015.

### 3.1 Møder

Bestyrelserne har i 2015 afholdt følgende møder:

- Nr. 27. Den 24. og 25. april på Vandrehjemmet i Skanderborg.
- Nr. 28. Den 15. juni på Kræft- og Rådgivningen i Viborg.
- Nr. 29. Den 20. august i Borgerhuset Stationen i Viborg, mødet blev holdt inden evalueringsmødet, som fandt sted samme aften.
- Nr. 30. Den 11. og 12. september på Vandrehjemmet i Vejle.

Bestyrelserne har afholdt 1 møde for lokalrepræsentanter, medlemmer og andre interesserede i 2015:

Den 25. februar på Kræft- og Rådgivningen i Roskilde for regionerne Hovedstaden og Sjælland.

Programmet var et foredrag med Per Larsen, Vicepræsident i Kræftens Bekæmpelse. Per Larsen holdt et spændende og inspirerende foredrag med fokus på kampen for overlevelse med/efter kræft. Per Larsen var meget inspirerende og satte mange tanker i gang hos alle. Der blev budt på kaffe med kage og en snak om Landsforeningen Bryd Grænser. Vi fortalte, hvad vi kan tilbyde i form af motion og

---

*At "bryde grænser" er at udfordre og overvinde sine fysiske grænser. Den fysiske udfordring giver mere selvværd, mere energi og mere livsmod. Grænsen, der skal brydes kan dog også være den overvindelse, der skal til for at stå frem på et hold sammen med andre kræftramte.*

socialt samvær på vores virtuelle vandringer, vores træningsture over hele landet og på Hærvejsmarchen i Viborg og uddelte vores brochurer.

### 3.2 Lokalrepræsentanterne – én fra din region, der kender turen!

I 2015 er antallet af lokalrepræsentanter 30 (34 i 2014) – hvoraf de 5 (7 i 2014) også er med i den nuværende bestyrelse, der som følge af dødsfald kun består af 6 personer. Der er nu (primo 2016) lokalrepræsentanter i 22 kommuner (28 primo 2015). Lokalrepræsentanterne hjælper bestyrelsen med at sprede informationsmateriale og fortælle om Bryd Grænser i eget lokalområde. De er også med til at arrangere Bryd Grænser hold og Bryd Grænser træningsture samt Tæl Skridt hold for Bryd Grænser, så kræftramte/kræftoverlevere over hele landet kan tilbydes træning til Hærvejsmarchen.

### 3.3 Mails

Formanden/næstformanden har udsendt 8 mails i 2015:

- Januar 2015: Invitation til Tæl Skridt forår 2015
- Januar 2015: Invitation til møde med Per Larsen i Roskilde
- Februar 2015: Brev til lokalrepræsentanter fra formand
- Marts 2015: Brev til lokalrepræsentanter vedrørende Virtuelle Tur
- April 2015: Brev til medlemmer/støttemedlem vedrørende Virtuelle Tur
- September 2015: Invitation til Tæl Skridt efterår 2015
- November 2015: Julebrev til medlemmer/støttemedlem med opsummering af årets begivenheder
- December 2015: Invitation til Tæl Skridt forår 2016

Mails udsendes almindeligvis til medlemmer/støttemedlemmer og tidligere deltagere samt andre med interesse i Bryd Grænser.

### 3.4 Markedsføring

Der er, som de tidligere år, i marts måned udsendt informationsmateriale til medlemmer og støttemedlemmer samt til RehabiliteringsCenter Dallund og alle landets Kræftrådgivninger. Der er informeret via foreningens hjemmeside [www.brydgraenser.dk](http://www.brydgraenser.dk), på Kræftens Bekæmpelses (KB) elektroniske kalender, papirkalenderen i medlemsbladet Tæt på Kræft, FrivilligNyt, hvor der bl.a. var en omtale af Bryd Grænsers træningsture, ligesom der er sendt pressemeddelelser til ugeaviserne i forbindelse med Den Virtuelle Tur og træningsturene til Hærvejsmarchen. Viborg Folkeblad har sponsoreret en gratis takkeannonce til Bryd Grænsers sponsorer. Annoncen var i A-5 format 1 gang i henholdsvis ugeavis og dagblad efter Hærvejsmarchen.

I 2015 har vi deltaget med Bryd Grænser materiale ved DBOs årsmøde i Kolding. Ida repræsenterede BG. Lise Englev var med på DALYFOs årsmøde og medlem Jeanette Christensen på Kiks årsmøde.

---

*At "bryde grænser" er at udfordre og overvinde sine fysiske grænser. Den fysiske udfordring giver mere selvværd, mere energi og mere livsmod. Grænsen, der skal brydes kan dog også være den overvindelse, der skal til for at stå frem på et hold sammen med andre kræftramte.*

Der er i 2015 afviklet 15 træningsture forud for Hærvejsmarchen med god tilslutning fra medlemmerne, der også har vist interesse for deltagelse i motionsaktiviteterne Tæl Skridt samt Den Virtuelle Tur. Herudover er materiale præsenteret ved gangarrangementer over hele landet (Stafet for Livet, Vandrearangementer etc.).

Evelyn var lørdag den 6. februar i år i Tønder i Kræftens Bekæmpelse og fortælle om Bryd Grænser. Evelyn fortalte om, hvordan hun var blevet oplyst om Bryd Grænser, og hvad vi laver som forening med vores Tæl Skridt kampagner, Den Virtuelle Tur, Træningsturen forskellige steder i landet og så vores årlige Hærvejsmarch i Viborg.

Endvidere har der i årets løb været afholdt 1 møde, hvor lokalrepræsentanter, medlemmer og andre interesserede havde mulighed for at møde BG-bestyrelsen, modtage information samt indgå i dialog om ønsker til foreningens fremtidige virke.

#### 4. Hærvejsmarchen



Bryd Grænser holdet lige før start lørdag morgen den 27. juni på Paradepladsen, Viborg Kaserne

I 2015 var det 13. gang Bryd Grænser holdet var med på Hærvejsmarchen. Tilslutningen var god. Deltagerne kom igen fra hele landet. I alt var vi 100 deltagere på holdet, nemlig 88 gængere og hjælpergruppen på 12. 50 af deltagerne (41 K/ 9 M) var kræfttramte/ kræftoverlevende, resten pårørende, herunder to børn (børnebørn). Hver 5. deltager var med for første gang. 12 kræftdiagnoser var repræsenteret og brystkræft er fortsat den hyppigste. Gennemsnitsalderen blandt de kræfttramte/kræftoverlevende var 64,7 år med en spredning fra 48 år til 80 år.

Der var fint vandrevær, da holdet gik samlet ud fra Viborg Kaserne lørdag morgen kl. 8.00. 6 deltog på 10 km ruten og blev i den hertil sponsorerede minibus fragtet til og fra ruten til rasteplasserne for at samles på de fælles Bryd Grænser rasteplasser på 20 km ruten. 1 deltog på 30 km

---

*At "bryde grænser" er at udfordre og overvinde sine fysiske grænser. Den fysiske udfordring giver mere selvværd, mere energi og mere livsmod. Grænsen, der skal brydes kan dog også være den overvindelse, der skal til for at stå frem på et hold sammen med andre kræfttramte.*

Der var deltagere med fra alle fem regioner:

- 29 fra Region Hovedstaden og Sjælland (26 i 2014, 23 i 2013, 23 i 2012, 14 i 2011, 14 i 2010, 13 i 2009)
- 17 fra Region Syddanmark (21 i 2014, 14 i 2013, 13 i 2012, 22 i 2011, 18 i 2010, 25 i 2009)
- 47 fra Region Midtjylland (44 i 2014, 50 i 2013, 55 i 2012, 45 i 2011, 55 i 2010, 40 i 2009)
- 7 fra Region Nordjylland (7 i 2014, 13 i 2013, 12 i 2012, 13 i 2011, 17 i 2010, 25 i 2009)



Bryd Grænser holdet ved afslutningen af marchen den 28. juni på Paradepladsen, Viborg Kaserne

## 5. Træning til Hærvejsmarchen

### 5.1 Træningsture

Vi har i foråret 2015 haft 15 træningsture rundt i landet med i alt 66 deltagere. 4 af de 15 ture var nye i forhold til 2014, heraf 1 på Sjælland i Gladsaxe samt 3 i Jylland i Fredericia, Vejle og Karup.

- 8. marts - Rødovre Gangforenings Forårsvandring i Rødovre v/ Edel Simonsen (4 deltagere)
- 22. marts - MFs Skoleskibsmarch i Hvidovre v/ Edel Simonsen (6 deltagere)
- 11. april - Allerødernes Forårsmarch v/Ida Holbek (3)
- 12. april – Gladsaxe Gangsports Furesømarchen v/Edel Simonsen (7 deltagere)
- 18. april - V.M. Alugods Forårstrim i Værløse v/ Edel Simonsen (3 deltagere)
- 19. april - Fodslaw Storkøbenhavns Forårsvandring fra Vallensbæk v/ Edel Simonsen (7 deltagere)

---

*At "bryde grænser" er at udfordre og overvinde sine fysiske grænser. Den fysiske udfordring giver mere selvværd, mere energi og mere livsmod. Grænsen, der skal brydes kan dog også være den overvindelse, der skal til for at stå frem på et hold sammen med andre kræftamte.*

- 25. april Fodslaw Fredericia Stjernevandring v/Henning Jeppesen (3 deltagere)
- 26. april - Futternes Gangklubs Spring Ud Vandring fra Hvidovre v/Edel Simonsen (4 deltagere)
- 2. maj - Gangforeningen Tåspidsernes Hedelandvandring fra Reerslev skole, Hedehusene v/ Edel Simonsen, (6 deltagere)
- 9.maj - Fodslaw Randers Forårstur fra Fussingø Naturskole v/Helga Kyllingsbæk (8 deltagere)
- 9. maj - Fodslaw Vejles Tirsbæk Vandring v/Henning Jeppesen (2 deltagere)
- 16. og 17. maj - Grænsemarchen fra Lyreskovskolen Ø v/ Vera Hansen (2 deltagere)
- 25. maj – Karup Fodslaws Kongenshusvandring v/Helga Kyllingsbæk (3 deltagere)
- 31. maj - Fodslaw Ebeltofts Mols March v/Jens Chr. Dahl (3 deltagere)
- 14. juni - Greve Gangsports Greve Strand Vandring v/Edel Simonsen (8 deltagere).

Vort informationsmateriale har været lagt frem på startstederne. Udover selve træningen opnår vi, at Bryd Grænser Foreningen og Bryd Grænser holdet bliver set af andre vandrere. Deltagelse i disse træningsture kræver ikke medlemskab af foreningen. Der skal betales et mindre startgebyr, og der er mulighed for at købe mad og drikke undervejs. Turene er normalt på ca. 5, 10, 15 el. 20 km og evt. pårørende inviteres med. Vi opfordrer også til at deltage i træningsturene, selv om man ikke ønsker/ikke kan deltage i selve Hærvejsmarchen.

Deltagelsen pr. tur faldt i 2012 fra 6,2 til 4,2 deltager pr. tur. Tilslutningen synes nu at have stabiliseret sig med ca. 4,4 deltagere pr. tur. Alligevel anses disse træningsture rundt i landet for at være en god reklame for Bryd Grænser og et uforpligtende og godt tilbud til evt. nye medlemmer, som herved får mulighed for at prøve en vandretur i et netværk sammen med tidligere Bryd Grænser deltagere fra lokalområdet.

## 5.2 Stafet for Livet

Bryd Grænser deltog med eget hold i Bjerringbro for 3. gang og i Syddjurs i Rønde for 5. gang.

BG deltog med fighter(e) og/el. som deltager(e) på en hel del andre hold på Stafetter rundt i landet og BG-info-materiale er lagt frem

På stafetten i Bjerringbro var vi 18 deltagere på Bryd Grænser holdet og på stafetten i Syddjurs i Rønde var vi 22 deltagere på Bryd Grænser holdet.

Et Bryd Grænser hold ved en stafet for livet, er en god måde at gøre Bryd Grænser synlig på. At være med på et hold i foråret kan være en rigtig god træning til Hærvejsmarchen ligesom en deltagelse i en stafet efter Hærvejsmarchen er en dejlig måde at gense hinanden på. På længere sigt håber vi på at være repræsenteret ved alle stafetter rundt i landet og at have et Bryd Grænser hold med ved mindst én stafet i hver region, men som det ser ud lige nu, bliver det op ad bakke.

På en stafet møder vi netop målgruppen de kræftramte/kræftoverleverne, og vi går sammen.

I weekenden den 26. og 27. september 2015 var Evelyn til Stafet for livet i Skærbæk, som blev afholdt for første gang. Evelyn fik lov til at fortælle om Bryd Grænser ved Fighterfrokosten i teltet, og delte vores folder ud. Hanne Thomsen fra Kræftens Bekæmpelses lokalafd. i Tønder delte endvidere

---

*At "bryde grænser" er at udfordre og overvinde sine fysiske grænser. Den fysiske udfordring giver mere selvværd, mere energi og mere livsmod. Grænsen, der skal brydes kan dog også være den overvindelse, der skal til for at stå frem på et hold sammen med andre kræftramte.*

materiale ud på pladsen. Vi var synlige med vores kasketter hele weekenden som udover at gøre reklame for Bryd Grænser også beskyttede os for solens stråler.



Fra åbningen af Skærbæks første stafet

Ida deltog i Stafet for Livet, som blev afholdt i Allerød for første gang i weekenden 28./ 29. august 2015, Ida holdt foredrag om Bryd Grænser for fighterne og uddelte materiale. Edel deltog i Hvidovres første Stafet for Livet, som blev afholdt i september 2015.

### 5.3 Tæl Skridt Kampagner

Bryd Grænser har, som de foregående år, på lige fod med virksomheder, kunnet deltage i Dansk Firmidræts 3 ugers kampagner forår og efterår ([www.taelskridt.dk](http://www.taelskridt.dk)). Der har været stor opbakning fra medlemmerne til denne aktivitet, der var gratis for medlemmer/støttemedlemmer.

I forårets Tæl Skridt Kampagne deltog Landsforeningen Bryd Grænser med 40 deltagere fordelt på 5 hold:

- Bryd Grænser Sjælland med 4 deltagere
- Trekanten med 8 deltagere
- Bryd Grænser Midt-/Nordjylland med 12 deltagere
- Bryd Grænser Hovedstaden med 9 deltagere
- Vestjyderne med 7 deltagere

I efterårets Tæl Skridt Kampagne deltog Landsforeningen Bryd Grænser med 41 deltagere. Der var deltagere fra alle 5 regioner ved begge Tæl Skridt Kampagner.

### 5.4 Den Virtuelle Tur

---

*At "bryde grænser" er at udfordre og overvinde sine fysiske grænser. Den fysiske udfordring giver mere selvværd, mere energi og mere livsmod. Grænsen, der skal brydes kan dog også være den overvindelse, der skal til for at stå frem på et hold sammen med andre kræfter.*



#### 5.4.1. Den Virtuelle Tur er skræddersyet til Bryd Grænser.

Pilotprojektet 2012 havde været en så stor succes, at bestyrelsen i samarbejde med Friskop.dk besluttede også at udbyde vandringen i 2013, 2014 og igen i 2015. De seneste 3 gange ad Hærvejen fra Grænsen til Viborg udelukkende for Bryd Grænsers medlemmer/støttemedlemmer. Aktiviteten var målrettet nye deltagere, derfor kun krav om 6.000 skridt pr. person pr. dag i 2 måneder. Ønsket var at opnå en deltagelse på 50 personer. Deltagerbetalingen blev i 2013 sat til kr. 100/person, hvorimod deltagelse i pilotprojektet og i 2014 og 2015 var gratis. I 2014 deltog i alt 45 medlemmer/støttemedlemmer og i 2015 deltog 35 (21 medlemmer, 14 støttemedlemmer), hvoraf flere (3 medlemmer/2 støttemedlemmer) ikke tidligere havde deltaget i Hærvejsmarchen.

På Den Virtuelle Tur 2015 var der som ved Tæl Skridt Kampagnerne deltagere fra alle 5 regioner.

## 6 Økonomisk støtte

Vi takker for økonomisk støtte til Landsforeningen Bryd Grænser og dens aktiviteter fra:

- Ministeriet for Sundhed og Forebyggelses udlodningsmidler 2015. Driftspuljen til landsdækkende sygdomsbekæmpende organisationer.
- Kræftens Bekæmpelses årlige pulje til brug for tilskud til patientforeninger inden for Kræftområdet i år 2015.
- Og ikke mindst fra en række lokale sponsorer gennem vores hovedsponsor P.S.V. Ejendomme Aps v/ Kai Tholstrup Jensen, Viborg. Følgende sponsorer har i 2015 haft deres logo på vore Bryd Grænser bluser: Meny Frost, Peter Larsen Kaffe, Rynkeby, Santa Maria og Den Gyldne Okse.
- En oversigt over sponsorer og samarbejdspartnere i 2015 er vedlagt.

Deltagerne betaler ud over kontingentet, deltagergebyret til Hærvejsmarchen, transport og overnatning et bidrag til fællesmiddagen.

Uanset antal deltagere har vi gennem vores hovedsponsor modtaget Bryd Grænser bluser, kasketter og rygsække samt fået dækket udgiften til forplejningen under de to marchdage.

Bestyrelsen

Juni 2016

## Bilag: Sponsoroversigt

---

*At "bryde grænser" er at udfordre og overvinde sine fysiske grænser. Den fysiske udfordring giver mere selvværd, mere energi og mere livsmod. Grænsen, der skal brydes kan dog også være den overvindelse, der skal til for at stå frem på et hold sammen med andre kræfter.*