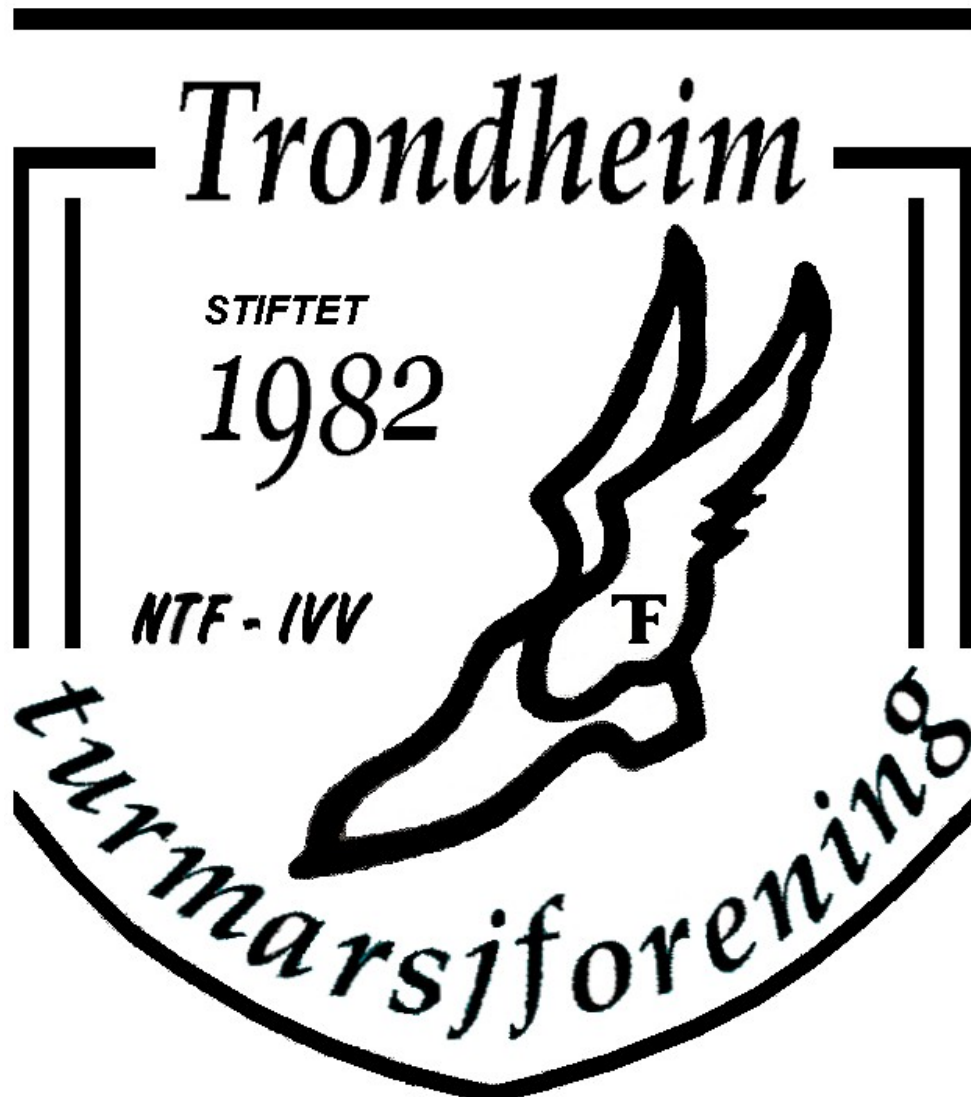
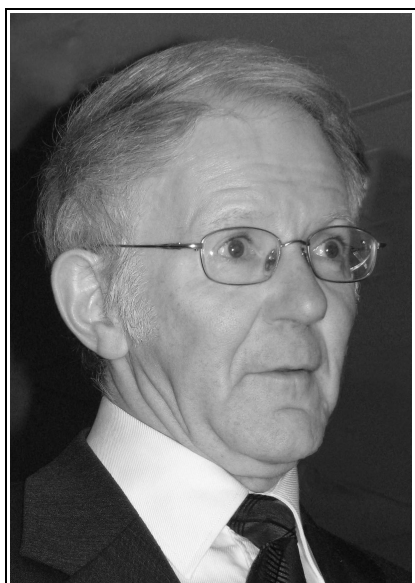


Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING
NR. 1 – Mars 2013 – 30. ÅRGANG



Kjære turmarsjvenner!



Først vil jeg takke dere som var på Årsmøtet, for tilliten jeg er blitt vist ved å bli valgt som leder av TTMF. Samtidig takker jeg både nye og gamle styre- og komitemedlemmer for at dere vil være med og jobbe for vår turmarsjforening.

Jeg ønsker å se på foreningens virksomhet - kartlegge gjøremål - og analysere disse med tanke på fordeling av oppgaver på tillitsvalgte slik at ingen verv blir uforholdsmessig belastende i forhold til andre. Heldigvis har forrige styre gjort en flott jobb ved nylig å lage liste over gjøremål som må utføres for at TTMF skal fungere som turmarsjforening, og sett på hvem som bør ta seg av hver enkelte oppgave.

Jeg har ingen planer om revolusjon, men har stor tro på evolusjon. En leder har ansvar for at nødvendige oppgaver blir utført i rett tid og på rett sted, men det betyr ikke at han skal delta i enhver oppgave. Dere som er tillitsvalgte, utfører gjøremål som våre medlemmer har tillit til at dere kan og vil gjøre.

Å øke medlemstallet er viktig, men å få flere deltagere på marsjene er viktigere, for det inspirerer til øket virksomhet i komitearbeid. I den senere tid har mange turmarsjforeninger dessverre måttet redusere sin virksomhet på grunn av mindre deltagelse på marsjene. Dette må vi unngå. La oss gjøre en innsats for at antall deltagere på marsjene i år blir større enn i fjor! Godt arbeid for TTMF er god PR for turmarsj.

Når en steinhugger former stein som skal brukes i en katedral, driver han ikke bare og hugger stein. Han bygger en katedral.

Når du sitter i sekretariatet, registrerer du ikke bare turmarsjdeltagere, stempler kort og deler ut medaljer og pins. Du hjelper også turmarsjdeltagere til å utøve sin hobby. Når du merker turmarsjløyper, henger du ikke bare opp bånd. Du legger også til rette for at andre skal få god mulighet til å mosjonere og derved bedre sin fysiske og psykiske helse. Når du steker vafler og koker kaffe, lager du ikke bare mat for turmarsjdeltagere. Du bidrar også til at turmarsjens sosiale side fungerer godt. Når du driver PR, arbeider du ikke bare med å gjøre turmarsj bedre kjent. Du utbreder også kunnskap om en måte å forbedre livskvalitet på.

Enten du sitter i sekretariatet, merker løype, steker vafler eller driver PR, er du med og bygger en katedral. Lykke til med det!

Magnus

Viktige marsjer!

Vårsleppet

Onsdag 17. april

Start fra

Ladejarlen v.g.s

World Walking Day

Onsdag 8. mai

Start fra

Ugla skole

Borgertoget 17. mai

Fredag 17. mai

Start kl 12:00 fra

Ytre Kongsgård

Sommertrimmen

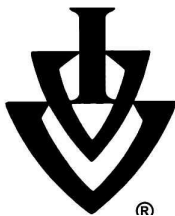
Onsdag 22. mai

Start fra

Utleira skole

Alle turene, unntatt 17. mai, har løyper på 5 og 10 km
og starttid: 18:00 – 18:15

Velkommen!



Trondheim
Turmarsjforening



TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Postboks 5469, 7442 Trondheim

Tlf. 958 76 493

ÅRSBERETNING 2012

Trondheim Turmarsjforening avviklet sitt 29. årsmøte i Autronicahallen lørdag 11. februar 2012. Det var 54 medlemmer som møtte.

Følgende har hatt tillitsverv i inneværende periode:

STYRET:

Leder	Aud-Mary Brun	1 år ipv
Nestleder	Bjarne Stangnes	2 år gv
Kasserer	Magnar Bakken	1 år ipv
Sekretær	Randi Skancke	2 år gv
Styremedlem	Gerhard Fjellhaug	2 år gv
Varamedlemmer	Svein Renolen	1 år ipv
	Jorun Gundersen	2 år gv
	Reidun Moe Reitan	1 år ipv

Forpleiningskomité:

Astrid Haugan	2 år ny
Anne Lysholm	2 år ny
Inger Silvik	2 år ny
Kristbjørg Siraas	1 år ny
Inger Wikmark	1 år ipv
Viggo Nebb	1 år ipv
Hugo Johnsen	1 år ipv
Mary Flenstad	1 år ipv
Marie Syrstad	1 år ipv
Bjørg Wold	1 år ipv

Marsjhelga:

Per Overvik	2 år ny
John Berg	2 år gv
Brit Isachsen	2 år gv
Bjørn Borgen	2 år gv

Forpleiningsbil:

Signe Berg	1 år ipv
Ole Dagfinn Berg	1 år ipv
Ragnvald Håbjørg	2 år ny
Dagfinn Skarpnes	2 år ny

Løypekomité:

Leder	Rolf Selbekk	1 år ipv
	Håvard Gautneb	1 år ipv
	John Hybertsen	1 år ipv
	Terje Bargel	1 år ipv
	Trond Markovic	1 år ipv
	Per Klüver	2 år ny
	Kolfrid Mjøen	2 år ny
	Møy. Grosberghaugen	2 år ny

PR-komité:

Leder	Morten Selven	2 år gv
	Magnus Småvik	2 år ny
	Astri Svelmo	2 år ny

Redaksjonskomité:

Leder	Bjarne Stangnes	2 år gv
	Solvår Åsebø	2 år gv
	Aud Fjellhaug	1 år ipv

Revisorer:

	Ragnvald Håbjørg	2 år gv
	John Berg	1 år ipv

Rundvandringskomité:

Leder	Roar Bardal	1 år ipv
	Knut Antonsen	1 år ipv
	Jorun Gundersen	2 år gv
	Torgeir Torkildsen	2 år ny

Turkomité:

Leder	Per Sæbø	1 år ny
	Helen Bargel	1 år ipv

Valgkomité:

Leder	Jorun Gundersen	1 år
	Amanda Selven	1 år
	Kari Sjetne	1 år

Medlemstall pr. 31.12.12 var 287 inkludert familiemedlemmer.

ARRANGEMENTER I PERIODEN:

1) MARSJER:

Arrangement	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004
Trondheimsmarsjen	111	109	133	147	157	161	174	170	183
Ormen Lange	102	101	123	147	135	159	154	152	158
Tine-marsjen	99	98	120	141	143	162	138	131	136
Ti-trimmen	1294	1211	1471	1506	1818	1635	1698	2199	2012
Vinterserien	1486	1383	1512	1515	1561	1904	2057	1759	2062
Vårsleppet	103	98	110	105	137	113	157	164	159
Sommertrim	64	106	115	91	128	79	101	278	147
Høstvandring	71	54	95	103	121	92	134	142	146
Julemarsj	125	112	119	169	206	209	204	213	201
TV-marsjen	118	92	118	120	167	124	143	176	169
J.N. Brun / Hjertemarsj	27	0	71	93	92	139	112	0	0
Tr.heim Rundvandring	41	56	48	29	55	62	81	85	73
Tr.heim Byvandring	1186	825	922	785	764	702	431	376	380
Turorientering	18	18	19	28	28	27	29	43	33
World Walking	79	74	77	81	109	108	122	129	148
Gå for åpenhet	99	72	122	128	127	155	140	0	0
Til Topps	79	77	86	95	87	84	59	54	36
17-mai / Jubileumsmarsj	142	32	38	27	54	47	63	54	57
Rosa sløyfe	76	77	164	85	87	168	0	255	0
Sum	5320	4595	5463	5395	5976	6130	5997	6380	6100

2) SOSIALT SAMVÆR:

TI-TRIM-AVSLUTNING

Onsdag 31. oktober var det Ti-trimavslutning på Autronica, med 61 deltagere.

30-ÅRS JUBILEUM.

Lørdag 15. september 1982 ble vår forening stiftet. Da det var dagen for Ormen Lange ble feiringen utsatt til den 22. september med 72 deltagere på festen og søndag gikk 120 personer marsj på Ladestien.

TURER

Det er ikke arrangert noen felles tur i foreningens regi i løpet av året. Planen var en fellestur med buss til den siste Nordmarksmarsjen, som gikk av stabelen den 29. september i år, men interessen blant medlemmene var for liten til at den

kunne gjennomføres. Det hadde muligens sammenheng med at det var like etter marsj- og jubileumshelga.

3) MØTER

STYREMØTER

I 2012 er det avholdt 9 styremøter og behandlet 56 saker. Leder for de forskjellige komiteer har deltatt på møtene der dette har vært aktuelt.

PR-KOMITÉ

Det er avholdt 6 møter i 2012. Resultatet ser vi blant annet i den fine folderen som er laget. Trykking er sponset av Vintervoll. Den er distribuert rundt i byen på høsten/ vinteren.

4) KORT ORIENTERING OM DE ULIKE ARRANGEMENTENE SOM ER AVHOLDT.

FELLES MARSJENE

Julemarsjen, Vårsleppet, Sommertrimmen og Høstvandringen er marsjer som arrangeres i regi av Norges Turmarsjforbund, og er en vesentlig inntektskilde for forbundet. Oppslutningen var et lite pluss i forhold til året før. Vi hadde håpet på en større oppslutning da TTMF også dette året har jobbet aktivt for å få god deltagelse på disse turene, da vi er helt avhengig av at Norges Turmarsjforbund har midler til sin daglige drift. I tillegg gir det bra uttelling til oss selv, da vi ikke har noen ekstra utgifter i forbindelse med innkjøp av medaljer og lignende.

SERIENE

I år har det vært en liten økning på 186 deltagere på Ti-trimmen og Vinterserien. Det er gledelig da disse seriene utgjør foreningens økonomi. Begge er fremdeles meget populære blant folk i nærmiljøet. Vi har med mange som ellers aldri eller svært sjelden går andre turmarsjer. En del nye har kommet til men frafallet er for stort av forskjellige årsaker.

MARSJHELGA I SEPTEMBER

Trondheimsmarsjen ble arrangert for 30. gang. De andre marsjene ble gått for 23. gang. Det stilte 19 personer til start på Ormen Lange, 60 km, og 11 personer fortsatte og gikk 100 km. For hele helga var det en liten økning på 3 stk i forhold til året før.

TRONDHEIM RUNDVANDRING

Dette var tiende året med full sesong for rundvandringen. Deltagelsen gikk litt ned i forhold til året før.

Det er fullført 41 rundvandring i løpet av året.

TRONDHEIM BYVANDRING

Dette er det tiende året for Trondheim Byvandring og jubileet ga ny rekord for deltagelse da 1186 fullførte, som er en markant økning fra 2011.

Startsted er Hotell Schøller i Dronningensgt.

TURORIENTERING med IVV-stempling.

Også i år har vi hatt samarbeidsavtaler med Freidig og Wing om IVV-stempling i forbindelse med deres turorienteringsopplegg. Dette vil fortsette også i 2013.

ANDRE ARRANGEMENTER

Ellers er vi med i Til Topps opplegget, Rosa sløyfemarsj, Gå for åpenhet og TV-aksjonen. Hjertemarsjen (Samarbeide med LHL) gikk ut i 2011.

Vi hadde en fin ”rømmegrøtkveld” fra Lohove Barnehage med 90 deltagere. Det er så populært at vi prøver oss igjen 19. juni i år fra samme sted.

5) FOT-BLA' E

Bladet har også i år kommet ut med 4 utgaver og 88 sider. Bladet skal fungere som et informasjonsblad, og det er viktig at også medlemmene bidrar med innlegg. Uten en liten kjerne av gode og trofaste bidragsytere hadde det blitt ett tynt blad. Redaksjonskomiteen ønsker tilbakemeldinger om det dere opplever i forbindelse med turmarsjmiljøet, ros eller ris. Leder av redaksjonskomiteen er ansvarlig for utgivelsen av bladet.

6) SLUTTORD

I 2012 er det avholdt til sammen 52 turmarsjarrangementer, derav 36 serieturer, i tillegg kommer Ti-trimavslutning, årsmøte med årsfest og jubileumsfest med marsj 22. og 23. september i anledning foreningens 30-årsjubileum.

Den totale deltakelsen på våre arrangementer var i 2012 markant høyere enn året før, 5320 mot 4595, og på nivå med årene 2009 og 2010. Største økningen har vært på vår Byvandring, + 361 deltagere. For vinterserien og Ti-trimmen har tilbakegangen snudd til en liten økning, 186 personer. Vi mener at PR-kampanjen som er i gang har medvirket til at trenden har snudd fra nedgang til en pen økning.

Vi vet at det er svært mange i Trondheim som ennå ikke aner hva turmarsj og TTMF er. Dessuten er det fremdeles mange som kommer til serieturene og bare blir med en gang. Det må bety at vi ikke har et produkt som de liker. Så her er det fremdeles mye å ta tak i. Dessuten bør vi finne noe mer tiltrekkende for yngre deltakere. Den aller største utfordringen er fremdeles å få godt voksne kvinner og menn ut av TV-stolen.

17. mai stilte 25 personer opp i øsende regnvær, bak foreningens fane. Dette er bra, men vi håper på enda flere i 2013, for dette er en utmerket måte å få vist fram foreningen på.

Styret vil takke alle komité-medlemmer og alle andre enkeltmedlemmer i TTMF som så helhjertet har gått inn for å ta et tak, slik at vi har kunnet holde den høye aktiviteten som vi har hatt.

Vi vil rette en spesiell takk til Hotell Schøller, TINE Midt-Norge, Norske Meierier, Adresseavisen, City Lade og Rema 1000 avd. Bromstad for god støtte. Videre Strandveien Auto og Vintervold for støtte til trykking av vervingsfoldere. På samme måte takker vi de skoler som så velvillig har latt oss få låne lokaler i forbindelse med våre arrangementer: Ladejarlen vgs.(De Maritime skoler), Utleira skole, Charlottenlund Barneskole, Tiller Videregående skole, Uгла skole, videre Ferista Friluftsbarnhage og Lohove Barnhage. Uten all denne velvillighet hadde det vært umulig å holde i gang på et så høyt aktivitetsnivå.

Vi har i løpet av året blitt med i Grasrotandelen hos Norsk Tipping.
Vi er oppført i Foretaksregisteret med organisasjonsnummer: 997870670.

Styret vil til slutt ønske det nye styret og komiteer for 2013 til lykke med et nytt arbeidsår, idet vi håper at medlemmene også dette året slutter helhjertet opp om foreningens arbeid for fysisk fostring gjennom turmarsj og andre helsefremmende tiltak.

På den måten kan foreningen opprettholde den høye aktiviteten den har i dag, samt tilrettelegge et enda bedre og mer variert tilbud.

Vel møtt til et nytt aktivt turmarsjår for foreningen under mottoet:

GÅ EN TUR FØRST - DU KAN HVIS DU VIL!

Styret i TTMF

Aud - Mary Brun

Bjarne Stangnes

Magnar Bakken

Randi Skancke

Gerhard Fjellhaug

Svein Renolen

Jorun Gundersen

Reidun Moe Reitan

Styret og komiteer i Trondheim Turmarsjforening 2013:

Styret:

Leder	Magnus Småvik	2 år ny
Nestleder	Bjarne Stangnes	1 år ipv
Kasserer	Magnar Bakken år	2 år gv
Sekretær	Randi Skancke	1 år ipv
Styremedlem	Gerhard Fjellhaug	1 år ipv
Varamedlemmer:	Svein Renolen	2 år gv
	Jorun Gundersen	1 år ipv
	Reidun Mo Reitan	2 år gv

Forpleiningskomite:

Astri Haugan	1 år ipv
Anne Lysholm	1 år ipv
Inger Silvik	1 år ipv
Randi Koren Bjertnes	2 år ny
Astrid Nordmark Dahl	2 år ny
Inger Wikmark	2 år gv
Viggo Nebb	2 år gv
Hugo Johnsen	2 år gv
Mary Flenstad	1 år gv
Gerd Aune	1 år ny

Marsjhelga:

Per Overvik	1 år ipv
John Berg	1 år ipv
Brit Isachsen	1 år ipv
Bjørn Borgen	1 år ipv

Forpleiningsbil:

Signe Berg	2 år gv
Ole Dagfinn Berg	2 år gv
Ragnvald Håbjørg	1 år ipv
Dagfinn Skarpnes	1 år ipv

Løypekomité:

Leder	Per Klüver	1 år ipv
	Kolfrid Mjøen	1 år ipv
	Møyfrid Grosberghaugen	1 år ipv
	John Hybertsen	2 år gv
	Terje Bargel	2 år gv
	Rolf Selbekk	2 år gv
	Erling Gjærevoll	2 år ny
	Aud-Mary Brun	2 år ny

PR-komite:

Leder	Morten Selven	1 år ipv
	Astrid Svelmo	1 år ipv
	Solveig Myrseth	2 år ny

Redaksjonskomite:

Leder	Bjarne Stangnes	1 år ipv
	Solvår Åsebø	1 år ipv
	Aud Fjellhaug	2 år gv

Revisorer:	Ragnvald Håbjørg	1 år ipv
	John Berg	2 år gv

Rundvandringskomite:

Leder	Roar Bardal	2 år gv
	Knut Antonsen	2 år gv
	Jorun Gundersen	1 år ipv
	Torgeir Torkildsen	1 år ipv

Turkomite:

Leder	Per Sæbø	1 år gv
	Helen Bargel	1 år gv
	Aud- Mary Brun	1 år ny

Valgkomite:	Jorun Gundersen	
	Amanda Selven	
	Aud-Mary Brun	

Redaksjonen i Fotbla'e består av:

Redaktør	Bjarne Stangnes bhstang@online.no	950 82 143
Journalist	Aud Mirjam Tokle Fjellhaug audtokle@gmail.com	909 44 210
Journalist	Solvor Åsebø sna@trondheim.kommune.no	992 23 537

Neste utgave av Fotbla'e, 2-2013, kommer ut i begynnelsen av juni. Ta med penn og papir/ PC ? og kamera på tur og del gleden med oss andre. Deadline senest 30. mai. Har du noe på hjertet så la oss få høre om det.

Årsmelding for 2012 fra PR-komiteen.

PR-komiteen har i perioden bestått av følgende medlemmer:

Morten Selven, leder

Magnus B. Småvik

Astrid Svelmoe, (Grunnet mangel på kandidater til PR-komiteen ved årsmøtet 2012 innvalgt av PR-komiteen senere i forståelse med daværende valgkomite.)

Randi Skancke, representant fra styret

Utførte tiltak

Komiteen har arbeidet i hele perioden med å gjøre TTMF og dens aktiviteter kjent for stadig flere gjennom aviser, radio og nær-TV.

Den har laget en tosiders brosjyre med informasjon om turmarsj. Foto av og uttalelser fra profilerte personer i Trondheim om at turmarsjen har positiv innvirkning på fysisk og mental helse, utgjør den ene siden.

Muligheten for å bli mottatt i bedrifter og kirker for å gi informasjon om turmarsjens betydning for fysisk og mental helse er testet.

Planer

Komiteen vil gå ut til bedrifter, kirker, sykehus og lignende for å informere om turmarsjens betydning for fysisk og mental helse.

Ønsker

Vi oppfordrer medlemmene av TTMF til å finne og informere medlemmer av PR-komiteen om bedrifter som kan tenkes å ville ha besøk og bli informert om turmarsj.

Vi ber også om at medlemmer som har lyst og anledning til å dele ut brosjyrer, tar kontakt med oss.

Trondheim, 13.02.2013

Morten Selven

En liten hilsen til Trondheim Turmarsjforening.



Etter et ganske langt fravær fra dere var det godt å treffe dere igjen. Først vil jeg takke for å få bli Æresmedlem. Skulle takket der og da, men min stemme var borte. Men dette setter jeg veldig stor pris på. Det var så godt å treffe dere og minnes tiden som har gått. Jeg har så mange positive minner fra tiden i TTMF. Var liksom ikke med hvis en ikke var der bestandig. Jeg er jo veldig sosial anlagt, og forventet vell at dere andre skulle være likedan. Og faktisk så er dere jo det. Har masse bilder fra marsjer både i Norge og utlandet som jeg tar fram og mimrer. Noen av dere har satt «større» spor enn andre.

På årsfesten var det 3 personer som jeg ikke kjente, men ser jo at aktiviteten er stor. Mitt store håp var jo at når dere er «innover» og går marsj at dere tok en stopp i Verdal.

Jeg er glad for at det kom en ny leder så veien går videre. Det har vært et savn for meg etter jeg ble syk, men håper at jeg kan komme på noen gjeste-opptredener. F eks marsjhelga kan jeg kanskje bidra litt. Gammeldansen har jeg ikke gitt opp, men min mann er blitt opplært og gjør en fin jobb der. Så vi er i Trondheim rett som det er. Jeg ble pensjonist i januar, men skal på RBK å jobbe under kamper... Ellers må jeg være så ærlig å si at jeg savner Trondheim, og e lykkelig hver gang jeg er der. Så jeg vil igjen takke for denne fine utmerkelsen som jeg har funnet plass i gangen så alle kan se den.

Takk til dere alle jeg har vært i styret sammen med, dere i forpleining, dere jeg har gått sammen med, vingjengen og alle dere andre. Ta vare på hverandre, og nyt våren. Håper å se dere snart igjen.

Vh *Anne Nordskog*

Hei - jeg har en etterlysning!

Jeg har tatt med kake til ett eller annet arrangement i en Turmarsj-sammenheng - i en stor Tuppervare kaketine. Den kaketina er søkk borte. Kan noen ha tatt vare på den? Eller kan noen ha stående en Tuppervare-kaketine som de ikke bruker? Da kan jeg tenke meg å kjøpe en brukt? Jeg vil ikke kjøpe noen ny Tuppervare-tine de er svindyre, og jeg må gjøre det jeg kan for å prøve å finne den igjen. For de forsvinner jo ikke ut i løse lufta?

Aud Mirjam

Årsmøte 2012 i TTMF.

Den 16 februar var det tillyst årsmøte med påfølgende årsfest i Trondheim Turmarsjforening. Det var 70 personer som hadde meldt seg på festen, og forberedelsene hadde foregått lenge. Bestilling av lokale og musikk, bestilling av mat tilsvarende antall påmeldte, og innkjøp av drikkevarer. Noe tigging av fruktkorger var også foretatt, takk til OBS LADE OG REMA 1000 på Bromstad. Forpleiningskomiteen og styremedlemmene var anmodet om å bake, og av erfaring var det «bestilt» minimum 15 kaker.

Styret møtte sterkt fram fredag før den store dagen, og takket være rutiner og erfaring gikk det ganske radig å rigge bord og stoler, rulle ut duker og dekke med tallerkener, glass og bestikk. Blomster var innkjøpt, som vanlig var det rikelig med fargeglade Primulaer som sa oss at våren snart er i anmarsj. Blomstene blir forøvrig lodda ut etterhvert.

Årsmøtet forløp stort sett som vanlig. Avtroppende leder Aud-Mary Brun åpnet med å ønske velkommen, så reiste alle seg for å minnes de turmarsjmedlemmene som har gått bort i løpet av året, med ett minutts stillhet. Deretter ble Helen Bargel valgt til dirigent, og Randi Skancke til sekretær, begge utførte jobben utmerket i år som i fjor. Årsberetning, regnskap og budsjett for 2013 ble gått igjennom uten de store merknadene fra frammøtte medlemmer. Punktet innkomne forslag gikk enda kjappere, da ingen nye forslag var kommet inn før årsmøtet. Valget gikk også uten benkeforslag og krangel om plassene. Leder av valgkomiteen, Jorun Gundersen, redegjorde for jobben som var gjort før de greidde å få på plass ny leder, og nye komite-medlemmer. Utrolig mange var spurt, og like mange hadde sagt nei takk til et verv. Mange vil bare være med å gå, og vil ikke skjønne at alle må bidra dersom turmarsjene skal kunne gjennomføres. Det er over 40 medlemmer som må til for å fylle alle komiteene, 8 stykker er med i styret, og det er gode grunner til at avtroppende leder har takket nei til å stå enda en periode.

Magnus Småvik ble valgt til ny leder, og sannelig ble det funnet folk til alle komiteene. Godt jobba.

Og etterpå var det fest. Vakkert dekket bord – forpleiningskomiteen var på plass på kjøkkenet, likeså ett par kjekke unge menn som sto for å sette fram maten, servere drikkevarer, og se til at alle hadde det de trengte. Til middag var det kalvesteik, (garantert ikke hestkjøtt), poteter og grønnsaker. Æresmedlemmene Anne Antonsen møtte med ektefelle, Magnar Bakken er også æresmedlem, han er kasserer og med i styret fortsatt, og var selvfølgelig til stede. Aud Mary Brun ønska velkommen, og vi starta med ett par turmarsj-sanger.

Den nye lederen Magnus Småvik tok ordet, og takket for tilliten, han sa selv at han er kjent for å prate mye, og han serverte en par gode historier som fikk latteren fram. Før han ble spurt om ledervervet ble han bedt om å takke for maten. Dette var ingen tung jobb for han, maten var god, og rikelig, og vel verd å takke for.

Så fikk vi bli kjent med "Kari trækkspeil"(Kari Øksnes) fra Nord-Trøndelag. Ho var utrolig artig, sang og hadde ett par små sketsjer som også fikk latterdørene på vid gap. Et populært innslag som vi tåler gjentakelse av.

Det var utdeling av vaser for medlemmer som hadde gjort komite-jobb i minst 4 år, Helen og Terje Bargel, Gerhard Fjellhaug og Wiggo Nebb, og så ble tidligere leder Anne Nordskog utnevnt til æresmedlem.

Kakene ble satt fram, og som vanlig gikk de unna. Men denne gangen var det rekvirert så mange kaker at det ikke var plass på bordet til alle, og alle ble vel forsynt.

Maten fra To Kokker er god og rikelig, og som tidligere år ble restene kjørt til Kong Carl Johans Arbeidsstiftelse. En artig jobb, sa guttene som kjørte dit, mottakerne ble så glade for å få dette. Sikkert en takknemlig forandring fra institusjonsmaten.

Det var utlodning som vanlig, og det ble solgt lodder for seks tusen. Gevinstene ble så noenlunde likt fordelt. Jorun Gundersen sang en sang sammen med sin musikerbror, folket svingte seg og hadde det bra til oppbrudd i ett-tida. Oppryddingen gikk unna, gode rutiner og gode hjelpere sørget for dette. Vi hadde som vanlig en trivelig årsmøte.

Aud Mirjam



Helen og Terje Bargel, Gerhard Fjellhaug og Wiggo Nebb fikk tildelt sine krystallvaser for min 4 års innsats i styre / komiteer. Anne Nordskog ble utnevnt til æresmedlem for sin mangeårige innsats i foreningen. De er flankert av nestleder Bjarne Stangnes og avtroppende leder Aud-Mary Brun.

HVA SKJER`A



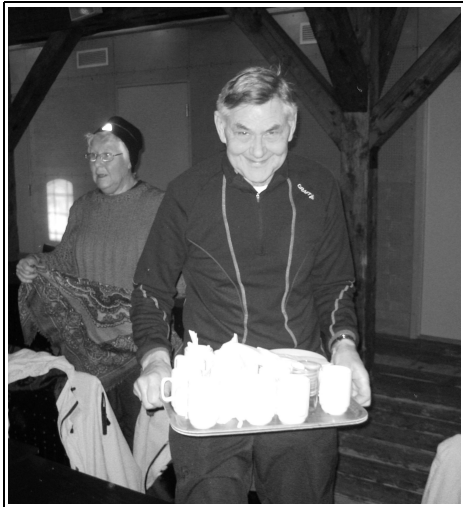
Søndager går det en gjeng blåjakker med fast kurs for Suhm-huset, eller vitenskapsmuseet. Vi går en 12 kilometer Permanent Vandring med utgangspunkt fra Fru Schøllers hotell i Dronningens gate klokka 11. Målet med turen er å få trimmet skrotten, treffe hyggelige turmarsjere, løse verdensproblemer underveis, sludre litt om dette og hint, drikke kaffe og spise vafler på Suhm-huset, samt få et stempel i den store kilometerboken. Turen koster det samme som på en vanlig onsdags-turmarsj, vi legger 20 kroner i kassa, fyller ut et gang-skjema, passer på koder underveis, og stempler selv når vi er ferdig med turen.

Og vi har med oss et par ivrige flaske/bokse-samlere. De har med pose i lommene, og plukker med seg gjensatte bokser som kan innleveres og pantet. Det er utrolig hvor skarp-øyde de blir, de flaske/bokse-rydderne. Øynene deres finner noe å ta med seg der vi andre knapt ser noe. Vi gikk langs Nidelva en søndag, da gikk de glipp av en boks. En kar med rullator var tydeligvis ute i samme ærene, han parkerte rullatoren og nærmest sklei ned mot elva. Det ble en boks på han, men med livet som innsats. Men moralen er: ei kron her og ei kron der, det bli pæng ta slikt.

Apropos blåjakker, hva er det? Jo, en gjeng er tildelt blå varme jakker etter noen iskalde dager som parkeringsvakter i Granåsen for ett par år siden. Ettersom gradestokken har vist seg å være standhaftig kald i vinter, har blåjakkene vært godt å ha på. Blåfargen er kjempefin, og utallige ganger har vi blitt stoppet når vi kommer enten på rad og rekke, eller i flokk og følge, og spurt om hva vi er for slags blå gjeng? Vi reklamerer for turmarsj så godt vi kan, men tviler på at noen av de vi møter på vår vei har funnet veien til turmarsj-løypene?

Og apropos blåjakker igjen, en av de faste søndagsgåerne har såå fryktelig lyst på en blå jakke, og lurert på om noen har en å selge? Fabrikken har ikke flere jakker, så

det er ikke flere å få kjøpt derfra. Så altså, har noen en blåjakke de ikke bruker, si fra til sekretariatet en onsdag kveld.



Men den blåjakkegjengen går ikke bare på søndager, også tirsdager og fredager er det noen ivrige sjeler som møtes på Fru Schøllers hotell, og legger ut i løypene. Disse hverdagene starter vi klokka 10.30, løypa er den samme, og målet som som beskrevet ovenfor. Men hverdagene tar vi kaffe-rasten på NTH, «bellea» kaffe og vaffel enn på Suhm-huset, selv om vi innimellom må stå i kø sammen med studentene. Fredager er det graut-dag på NTH, og da kan student-køene av og til være lange. Studentene er nok glad i graut har vi funnet ut.

Så har du tid til overs, møt opp enten tirsdager og fredager på Fru Schøllers hotell klokka 10.30, eller søndager kl. 11. Da har du som regel noen å gå sammen med, og de 12 kilometerne virker slett ikke lange. Det er fullt mulig å gå 7 kilometer også, samme prosedyre der. Me sjåast.

Aud Mirjam

Boksringene gir bein å gå på.

Like før jul kom en artikkel i Adressa med ovenstående info:

Siden det er så mange turmarsjere som samler boksringer, gjengir jeg informasjonen:

Adressa hadde fått spørsmål om hempene på boksene (boksringene) blir brukt til å lage proteser.

Det viser seg at ringene blir brukt bl.a. i Thailand til fremstilling av deler som skal til for å feste en protese. Alle ledd og fester for proteser må være produsert av 99.9 % aluminium for å være akseptert av menneskekroppen, og ringene på øl-brus-leskedrikkbokser er av ren aluminium.

Systemet er utarbeidet ved Siam Universitet. En del av Thailands befolkning bor og arbeider i minelagte områder, og både barn og voksne er hardt rammet.

Mange samlere sender boksringer gratis med «kurerer». Noen sender med flyvertinner, andre har vært og levert på sykehus i Bangkok.

I Norge samler det Norske Priorat St. Hallvard av Order of St. John of Jerusalem (Johanitterordenen, Fredrikstad) inn slike ringer og sørger for at de kommer videre til Artificial Leg Foundation i Bangkok.

Organisasjonen Sons of Norway, lokallag Nidaros, har også engasjert seg i dette, og bringer/sender ringene til Johanitterordenen.

Per Konrad Pedersen, styreleder i Sons of Norway i Trondheim har sagt seg villig til å ta imot boksringer fra samlere. Adressen er Ankers gt. 5, 7052 Trondheim, tlf 91139345».

Men vi som går turmarsj kan levere boksringene til Aud Mary Brun, som sørger for videreformidling. Altså, samle ringer, de går til en god sak.

Aud Mirjam

Ført Vandringsen en kald januar dag.

Lørdag den 12. januar var dagen for sesongens andre. førte vandring, og årets første. Vi hadde fått informasjon gjennom e-post og på turmarsj-arrangementene. Dagens tur gikk fra Tyholt-tårnet. Det var iskaldt, folk hadde hatt både 10 og 15 minusgrader. Jeg tenkte at det var for kaldt for folk å gå, men tok skammelig feil. Folk var tidlig ute, og tilsammen 41 vandrere møtte fram godt påkledd.



Per Sæbø og Magne Skinderhaug hadde lagt opp til en utmerket løype. Vi gikk i krinker og kroker, og rundt festningen var det faktisk en hinderløype som ikke var helt tilsiktet. Alle kom seg velberget rundt, og på rad og rekke kom vi ned til byens nyeste shoppingsenter, Sirkus shopping. Noen lurte på om det var tid til en ørliten runde inn, men farten var for stor til at dette kunne la seg gjøre. Det var kanskje ikke så alvorlig ment heller.

Mange fant veien opp i Restauranten til pizza-meny. Betjeningen sto på og svingte



sleiva kjapt, men pizzaen gikk unna, til tider var det kø og tomme fat. Alle fikk nok, alle ble mette og satt med røde kinn og vel tilfredse med dagens marsj og mat. All ære til Per og Magne for ett flott arrangementet.

Aud Mirjam



Er du interesert i siste nytt fra turmarsjvenner har Per H. Sæbø en adresseliste du bør melde deg på. Send en E-post til: perhsabo@ntebb.no

HVEM ER DU?



Æ e Elin Rønne fra Åfjord. Men trur du nå e interessert i å les om mæ da? Spurte Elin da jeg ønsket å intervjuje henne for Fotbladet etter å ha gjenkjent hennes blide ansikt på nyåret.

Så klart vi er interessert – Elin er en «gammel» kjenning i turmarsj-miljøet, og ho er med på å dra ned gjennomsnittsalderen betraktelig. Elin har vært med på turmarsjer på Fosen siden ho var ca 10 år, men det var først da ho flytta til Trondheim for å studere medisin at det virkelig tok av. Elin sykla alltid til/fra turmarsj, og til/fra sykehuset. Avstand spilte ingen rolle for henne. Ho er ikke så kjapp som mange på sin egen alder, men ho er klart mye seigere, kunne ho fortelle.

Elin var turnuslege i Nordland i ett og ett halvt år, før ho vendte tilbake til Trondheim og turmarsjmiljøet.

Men så oppdaget vi at Elin stadig frekventerte Hellas, og vi skjønnte snart at det var ikke bare varmen som frista henne, en kjekk greker, kanskje? Elin kunne fortelle at hun hadde tenkt å flytte til Hellas, hun hadde fått jobb på et sykehus der, og i 2007 forlot ho Trondheim og turmarsjmiljøet, og gjennomsnittsalderen føyk i været.

På nyåret møtte Elin opp på turmarsjene igjen, og fortalte at ho hadde fått jobb på St. Olavs Hospital og var på jakt etter bolig. Det ble etterhvert dårlige tider i Hellas, og ettersom Elin kom i den iskalde perioden da Trondheim hadde minus 10 - minus 15 var det kaldt å komme tilbake til turmarsjløypene.

Elin trives i turmarsjmiljøet, og aldersforskjell på henne og oss «gamle traverne» spiller ingen rolle. Men ho kunne gjerne tenke seg flere unge i løypene. Elin går gjerne på ski også, og vil gjerne bo på Byåsen for å være nær marka og de mulighetene dette gir. Vi ønsker Elin velkommen tilbake, og deler hennes ønske om at flere unge begynner å gå turmarsj.

Aud Mirjam

Lite men godt -

I dag gikk jeg en lang tur, jeg gikk rundt meg selv.. Men i morgen skal jeg gå rundt vettet mitt, så da blir det ikke lange turen! 😊



Trondheim TMF er med i GRASROTANDELEN.

Håper at dere vil støtte oss. Det er veldig enkelt.

Dere gjør som vanlig: Setter inn kortet og leverer kupongen (e) til tippekommisjonæren og sier at dere vil støtte TTMF.

Tippekommisjonæren gjør registreringen.

Det koster ikke dere en krone ekstra. Det går ikke av deres innsatsbeløp eller fra premien deres, men fra overskuddet til Norsk Tipping.

TTMF får fem prosent av det beløpet dere spiller for.

Dere kan også spille på følgende måte:

1. Send SMS: SPILL til 1960 (og last ned Norsk Tipping sitt Mobilspill)
2. Send SMS: GRASROTANDELEN 997870670 til 2020 (tjenesten er gratis)

Julemarsj 2012

Som vanlig var det julemarsj 2. juledag fra Utleira skole, årets siste arrangerte turmarsj. Vinteren hadde lagt sitt iskalde grep om Trondheim, snøen manglet i marka, og skitur var ikke noe alternativ til marsjen i gatene. Vi kunne ikke la være å mimre litt over fjorårets julemarsj, da vi hadde vinterstormen Berit natt til 2.juledag, og Dagmar som slo til da marsjen var vel gjennomført.

Det er kanskje en overdrivelse å si at folket strømmet på, men den såkalte harde kjerne stilte klokka 10, og totalt kom det i overkant av 120 marsjere for å gjøre en innsats for å la julematen få bein å gå på. Forpleiningskomiteen stilte opp, og vi kunne ikke la være å sette oss ned med en kopp kaffe og en vaffel etter endt runde. Underveis i løypa møtte vi nissen, men fikk ikke pose i år heller. Vi trodde vi var blitt så gamle at vi gikk i barndommen, men det holdt ikke. Posene var beholdt barna, og bra er det. Det er stort sett de samme traverne som møter fram på julemarsjen, men noen nye ansikter er å se. Julemarsj er en trivelig tradisjon som vi gjerne tar med. Det er en fine måte å samle minst 3 generasjoner og kanskje sikre rekruttering om noen år.

Aud Mirjam

2013 – et år for bukser og likestilling.

Vi har kommet godt igang med 2013 og oppfordrer igjen kvinner og menn til å forlate sofaen eller kjøkkenbenken for å gå sin 10-er eller 5-er hver eneste onsdagskveld. I år er det 100 år siden kvinner fikk stemmerett i Norge. Jeg vet ikke hvordan det står til bak gardinene i de hundre turmarsj-hjem når det gjelder likestilling og stemmerett, men når vi tar på oss treningsdrakten og joggeskoene er alle like. Alle har rett til å gå for sine stempel. Det er ikke nødvendig med egen kvinneklasse heller. Det er ikke først og fremst fart og muskelstyrke som teller, det er motivasjon og den sitter som kjent i hodet. Nåja, enkelte ganger er det vel flere enn meg som har merket at det er et ledig sete oppe der et sted hvor motivasjonen skulle ha sittet!

Vi har gått inn i et jubileumsår. Den 23.januar var det 200 år siden Camilla Collett ble født. Hun var den mest betydningsfulle kvinnelige norske forfatteren på 1800-tallet. Hun skrev noveller og romaner om kjærlighet og ekteskap. Hun våget seg til å stille spørsmål ved fornuftsekteskapet, eller tvangsekteskap som vi snakker om i dag, og beskrev ekteskap basert på forelskelse og kjærlighet som for eksempel i Amtmannens døtre. Hun hadde også en samfunnskritisk stemme og skrev etterhvert for det meste essay. Nesten hele livet utga hun tekstene sine anonymt eller hun samarbeidet med sin mann, Peter Jonas Collett, som sto som forfatter av tekstene. I 1873, da hun var 60 år gammel våget hun seg til publisere en essay-samling under eget navn. På den tida var det uvanlig. Kvinner skulle ikke skrive, hvis de likevel gjorde det skulle de holde det for seg selv og de som likevel gjorde det offentlig, skulle ikke gjøre det under eget navn. Den dama hadde motivasjon!

Det var Norge for 140 år siden. I år er det 100 år siden kvinner i Norge fikk stemmerett. Endelig, 99 år etter at grunnloven fastslo at Norge skulle styres av det norske folk fikk den siste halvparten også være med. Saken om kvinners stemmerett ble først fremmet for stortinget i 1890, men ble da nedstemt. I 1913 hadde alle de politiske partiene kvinners stemmerett på programmet sitt. Nå kan vi kvinner også bruke vår rett til å stemme ved alle valg og vår rett til å skrive det vi måtte ha lyst til under fullt navn. Så får du, kjære leser, velge om du vil lese det eller ikke.

Av og til viser det seg at selv de beste land ikke har helt rent mel i posen, hør bare her: Etter 200 år er det nå endelig blitt lov for kvinner å gå i bukser i Paris uten frykt for å bli anmeldt til politiet. Ja, dette sto å lese i en avis for noen uker siden. Frankrikes minister for kvinnerettigheter, Najat Vallaud-Belkacem, sier at loven som ble innført i november 1800, ikke lenger er i overensstemmelse med moderne franske verdier og lovgiving og derfor ikke lenger er gyldig. Loven påla kvinner i Frankrike å søke om tillatelse om de ønsket å kle seg som menn ved å gå i bukser. Den ble revidert i 1892 og 1909 slik at kvinner kunne bruke bukser om de var på sykkel eller til hest.

Gled dere over at vi kan trekke på oss bukser i lag på lag når kvikksølvet kryper langt ned på minussida alle vi som har stemmerett og vi kan gå så mye beina orker uten å fryse. Heldigvis går vi mot lysere tider og kan glede oss over at vi igjen kan se forskjellen på kvinner og menn også ute på tur!

Men buksene vil jeg beholde.

Solvor

Colapinne-oppskrift.

Disse kakene ble servert på turen til Halten, og de forsvant med lynets hastighet.

Oppskriften

300 gr. Smør

300 gr. Sukker

400 gr. Hvetemel

1 1/2 ts Natron

1 1/2 Bakepulver

1 ss Sirup (lys)

3 ts vaniljesukker

Smør og sukker røres hvitt.

Rør inn sirup

Bland sammen mel, natron, bakepulver og vaniljesukker - Blandes inn i røren.

Ferdig deig deles opp i 6 deler.

Trill ut til 6 stenger som fordeles på 2 stekeplater (deigen flyter litt ut). Trykk stengene litt ned med hånden, men de må ikke trykkes helt flate.

Stekes gyldne brune på 200 grader midt i ovnen.

Skjær stengene i passe biter straks de er tatt ut av ovnen.

Avkjøles helt før de legges i boks.

Oppskriften er fra Eli Høyem.

Aud Mirjam

Ti-trimmen og litt til 2013			
Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 1	03. april	Utleira skole	Ti-trimmen
Onsdag 2	10. april	Charlottenlund ba.skole	Ti-trimmen
Onsdag	17. april	Ladejarlen v.g.s	Vårsleppet
Onsdag	24. april	Tiller vg.skole	Ti-trimmen
Onsdag	08. mai	Ugla skole	WWD
Onsdag 4	15. mai	Lohove barnehage	Ti-trimmen
Fredag	17. mai	Ytre Kongsgård	17.mai marsj
Onsdag	22. mai	Utleira skole	Sommertrim
Onsdag 5	29. mai	Granåsen	Ti-trimmen
Onsdag 6	05. juni	Kyvannet barnehage	Ti-trimmen
Onsdag 7	12. juni	Nilsbyen Skisenter	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 8	19. juni	Lohove barnehage	Ti-trim og rømmegrøt
Sommerferie			
Onsdag 9	21. august	Skistua	Ti-trimmen
Onsdag 10	28. august	Skogly skisenter	Ti-trimmen
Onsdag	04. sept.	Ugla skole	Høstvandring
Onsdag 11	11. sept.	Ferista friluftsbarnhage	Ti-trimmen (Byåsen)
Marsjhelga	13. -15. sept.	Utleira skole	Marsjhelga
Onsdag 12	18. sept.	Lohove barnehage	Ti-trimmen
Onsdag 13	25. sept.	Granåsen	Ti-trimmen
Onsdag 14	02. oktober	Ladejarlen v.g.s	Ti-trimmen
Onsdag 15	09. oktober	Ugla Skole	Ti-trimmen
Onsdag 16	16. oktober	Charlottenlund ba.skole	Ti-trimmen
Onsdag 17	23. oktober	Tiller vg.skole	Ti-trimmen
Onsdag	30. oktober	Autronica hallen	Avslutning

Starttid ti-trim: 18⁰⁰ – 18¹⁵. Distanser 5 og 10 km

Startkontigent: kr. 20,-

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

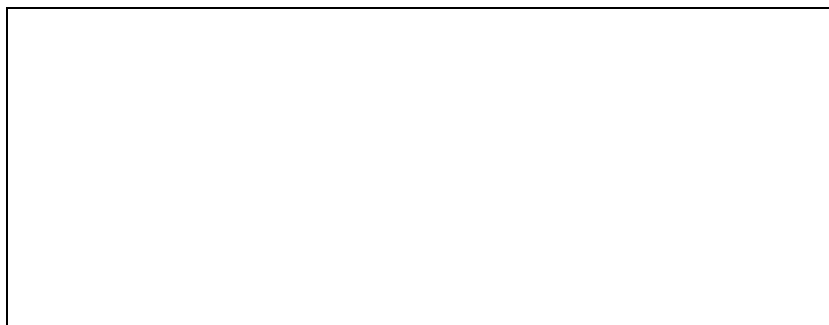
Kontaktpersoner er:

Magnus Småvik : 970 43 993

Bjarne Stangnes : 950 82 143.

Ferista friluftsbarnhage, Fjellseterveien 24, ved « Ferista» ovenfor Byåsen Butikksenter.

Sendes til:



B

Fot-bla'e

Returadresse:

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

***Tilsluttet
Norges Turmarsjforbund***



***Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM
Telefon: 970 43 993***



Trykking: Heimdal Nye Trykkeri AS