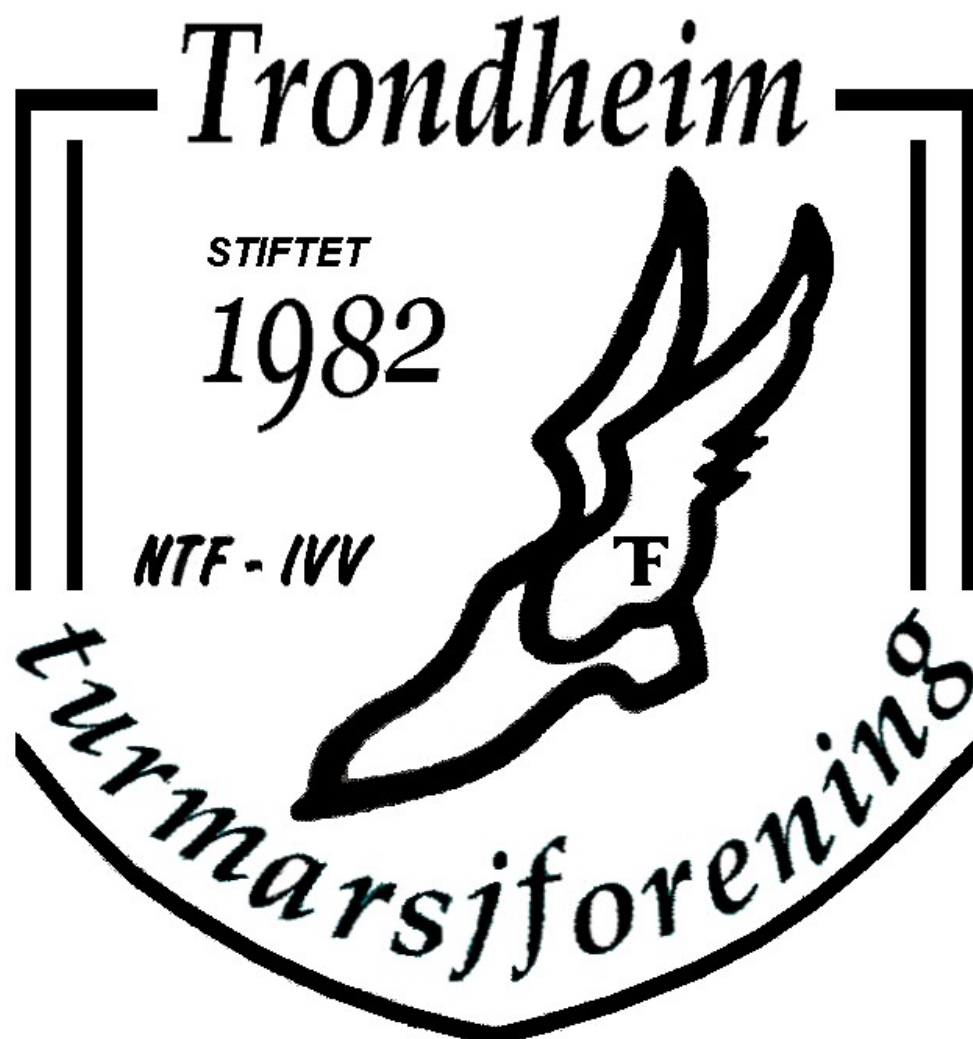
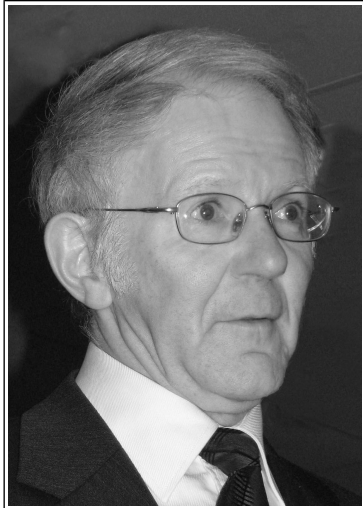


Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 1- Mars 2014 - 31. ÅRGANG





Nye og gamle koster i samarbeid

Etter at Årsmøtet med valg nå er gjennomført, føles det naturlig å ønske dere nye tillitsvalgte velkommen til posisjoner hvor dere kan bidra i driften av TTMF. Jeg ønsker også dere som fortsetter sin valgperiode lykke til. Sammen skal vi prøve å gjøre vårt beste til at hobbyen turmarsj skal fortsette å være en meningsfylt aktivitet både for "menigheten" og for nye vandrere.

I den forbindelse planlegger noen som har snakket sammen, å få ut massevis av konvolutter med informasjon (les turmarsjpropaganda!) til diverse postkasser i Stiftstaden. Dette regner jeg med at styret og PR-komiteen får hjelp til - blant annet av deg, for også du er vel interessert i at flere skal gå turmarsj, slik at vi beholder det gode miljøet vi har i "familien". Jeg har nevnt det før: Noen flytter, andre blir for gamle og svake til å gå og noen stempler inn for godt. Skal vi opprettholde deltagelsen på marsjene, må vi få tilgang på nye deltagere, og den må gjerne overgå avgangen. Når noen kommer og spør deg om du kan legge 50, 100 eller 200 konvolutter i postkasser, vær så snill å si ja! Når du blir spurt, er det fordi vi tror du vil hjelpe til. (Skulle du treffe noen som lurer på hva du legger i postkassene, kan du jo fortelle det, og samtidig invitere vedkommende til turmarsj).

Da jeg kom til Utleira skole på Vinterserien onsdag 26. februar, forventet jeg at det som vanlig ville være ca. 60 deltagere på plass, men det var over 90. Det tok tid å få registrert seg. Normalt hater jeg å stå i kø, men dette var trivelig! Det summet av stemmer over alt, og folk koste seg tydeligvis. Slik skal det være! Den gode stemningen er også en del av turmarsjen og bidrar til at vi liker å gå.

Da vi kom ut, kunne Jorun ønske fire nye deltagere velkommen før Rolf orienterte om løypa. Etter at disse nye kom inn, fikk de avmystifisert stemplingens prosedyrer samtidig som vi koste oss og nytet vaflene fra forpleiningskomiteen. Men noen har visst ikke skjont dette med miljø og stemning - hvis mine ører har hørt rett da. Det ryktes at enkelte kommer, stempler og går rett hjem uten å gå løypa. Hvis det blir kjent at flere gjør slik, kan det redusere den gode stemningen, og løpekomiteen kan begynne å lure på om løypene de merker ikke er gode nok. Jeg håper at ryktene bare skyldes sporadiske hendelser. Turmarsj er å gå, oppleve naturen sammen med andre, og prate om felles interesser. Jo mere vi er sammen,

Magnus

Viktige marsjer!

Vårsleppet

Onsdag 23. april

Start fra

Ladejarlen v.g.s

World Walking Day

Onsdag 7. mai

Start fra

Tiller vg. skole

Grunnlovsvandring

Søndag 11. mai

Start mellom kl 10-12

Ladejarlen v.g.s

Borgertoget 17. mai

Lørdag 17. mai

Start kl 12:00 fra

Ytre Kongsgård

Sommertrimmen

Onsdag 4. juni

Start fra

Utleira skole

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



Trondheim
Turmarsjforening



TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Postboks 5469, 7442 Trondheim

Tlf. 970 43 993

ÅRSBERETNING 2013

Trondheim Turmarsjforening avviklet sitt 30. årsmøte i Autronicahallen lørdag 16. februar 2013. 54 medlemmer deltok.

Følgende har hatt tillitsverv i inneværende periode:

STYRET:

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

Forpleiningskomité:

Astrid 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 ny
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-komité:

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

Redaksjonskomité:

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

Rundvandringskomité:

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

Turkomité:

Leder	Per Sæbø	1 år gv
	Helen Bargel	1 år gv

Valgkomité:

Leder	Jorun Gundersen	1 år
	Amanda Selven	1 år
	Aud-Mary Brun	1 år

Medlemstall pr. 31.12.13 var 251 inkludert familiemedlemmer.

ARRANGEMENTER I PERIODEN:

1) MARSJER

Arrangement	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005
Trondheimsmarsjen	114	111	109	133	147	157	161	174	170
Ormen Lange	121	102	101	123	147	135	159	154	152
Tine-marsjen	114	99	98	120	141	143	162	138	131
Ti-trimmen	1245	1294	1211	1471	1506	1818	1635	1698	2199
Vinterserien	1213	1486	1383	1512	1515	1561	1904	2057	1759
Vårsleppet	89	103	98	110	105	137	113	157	164
Sommertrim	80	64	106	115	91	128	79	101	278
Høstvandring	70	71	54	95	103	121	92	134	142
Julemarsj	140	125	112	119	169	206	209	204	213
TV-marsjen	115	118	92	118	120	167	124	143	176
J.N. Brun / Hjertemarsj	0	27	0	71	93	92	139	112	0
Tr.heim Rundvandring	45	41	56	48	29	55	62	81	85
Tr.heim Byvandring	1614	1186	825	922	785	764	702	431	376
Turorientering	16	18	18	19	28	28	27	29	43
World Walking	55	79	74	77	81	109	108	122	129
Gå for åpenhet	66	99	72	122	128	127	155	140	0
Til Topps	80	79	77	86	95	87	84	59	54
17-mai / Forbundstingsmarsj	177	142	32	38	27	54	47	63	54
Rosa sløyfe	93	76	77	164	85	87	168	0	255
Sum	5447	5320	4595	5463	5395	5976	6130	5997	6380

2) SOSIALT SAMVÆR

TI-TRIM-AVSLUTNING

Onsdag 30. oktober var det Ti-trimavslutning på Autronica, med 73 deltagere.

TURER

Det er arrangert felles tur til Val Gardena, Italia, i foreningens regi i løpet av året. Anledningen var deltagelse i OL.

3) MØTER

STYREMØTER

I 2013 er det avholdt 8 styremøter og behandlet 38 saker. Leder for de forskjellige komiteer har deltatt på møtene der dette har vært aktuelt.

PR-KOMITÉ

Det er avholdt 6 møter i 2013.

4) KORT ORIENTERING OM ULIKE ARRANGEMENTER SOM ER AVHOLDT

FELLESMARSHJENE

Julemarsjen, Vårsleppet, Sommertrimmen, Høstvandringen og World Walking Day 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 større oppslutning fordi TTMF også dette året har jobbet aktivt for god deltagelse på disse turene, og vi er avhengig av at Norges Turmarsjforbund har midler til sin daglige drift. I tillegg gir det bra uttelling til oss selv, da vi ikke har ekstra utgifter til innkjøp av medaljer og lignende.

SERIENE

Deltagelse på Ti-trimmen og i Vinterserien varierer betydelig fra år til år. Begge er fremdeles meget populære blant folk i nærmiljøet. Vi har med mange som sjelden eller aldri går andre turmarsjer. Noen nye har kommet til, men frafallet er stort av forskjellige årsaker.

TRONDHEIM RUNDVANDRING

Dette var 11. året med full sesong for rundvandringen. Deltagelsen økte i forhold til året før.

Det er fullført 45 rundvandring i løpet av året.

TRONDHEIM BYVANDRING

Dette er 11. året for Trondheim Byvandring, og den ga også i år ny rekord for deltagelse da fjorårets markante økning ble overgått med 428 deltagere. Hele 1614 fullførte i år.

Startsted er Hotell Schøller i Dronningens gt.

MARSJHELGA I SEPTEMBER

Trondheimsmarsjen ble arrangert for 31. gang. De andre marsjene ble gått for 24. gang. Det stilte 28 personer til start på Ormen Lange, 60 km, og 16 personer fullførte 100 km. For hele helga var det en økning på 37 deltagere i forhold til året før.

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 2014.

ANDRE ARRANGEMENTER

Vi er med i Til Topps opplegget, Rosa sløyfemarsj, Gå for åpenhet og TV-aksjonen.

Vi hadde en fin "rømmegrøtkveld" fra Lohove Barnehage med grøt og godt oppmøte - som vanlig. Det er så populært at vi prøver oss igjen i 2014 fra samme sted.

FORBUNDSTING OG FORBUNDSTINGMARSJ

Trondheim Turmarsjforening var arrangør av Forbundsstingsmarsjen og teknisk arrangør av årets Forbundsting. Arrangementene foregikk ved Royal Garden og var meget vellykkede. Overskuddet fra marsjen gikk til NTF.

5) FOT-BLADE

Leder av redaksjonskomiteen er ansvarlig for utgivelsen av bladet. Det har også i år hatt fire utgaver. Bladet skal fungere som et informasjonsorgan, og det er viktig at også medlemmene bidrar med innlegg. Uten en kjerne av gode og trofaste bidragsytere hadde det blitt et tynt blad. Redaksjonskomiteen ønsker tilbakemeldinger om det medlemmene opplever i forbindelse med turmarsjmiljøet, ros eller ris.

Turmarsjnytt har tatt inn flere artikler fra bladet i løpet av året.

6) SLUTTORD

I 2013 er det avholdt til sammen 52 turmarsjarrangementer, derav 36 serieturer, og i tillegg kommer Ti-trimavslutning og Årsmøte med årsfest.

Den totale deltakelsen på våre arrangementer var i 2013 markant høyere enn året før, 5447 mot 5320. Den største økningen har vært på vår Byvandring – økning på 361 i 2012 og ytterligere økning på 428 i 2013.

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 blir med bare 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 største utfordringen er fremdeles å få godt voksne kvinner og menn ut av TV-stolen.

17. mai stilte 32 personer opp bak foreningens fane. Dette er bra, men vi håper på enda flere i 2014, for dette er en utmerket måte å få vist fram foreningen på.

Styret vil takke alle komité-medlemmer og alle 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 Adresseavisen, Hotell Schøller, TINE Midt-Norge, Norske Meierier, City Lade og Rema 1000 avd. Bromstad for god støtte. Videre takker vi Strandveien Auto og Vintervoll for støtte til trykking av vervingsfoldere. På samme måte takker vi Ferista Friluftsbarnhage og Lohove Barnhage samt de skoler som så velvillig har lånt oss lokaler i forbindelse med våre arrangementer: Ladejarlen vgs. (De Maritime skoler), Charlottenlund Barneskole, Utleira skole, Uгла skole og Tiller vgs. Uten all denne velvillighet hadde det vært umulig å holde et så høyt aktivitetsnivå som vi gjør.

Vi er med i Grasrotandelen hos Norsk Tipping.

Vi er oppført i Foretaksregisteret med organisasjonsnummer: 997870670.

Styret vil til slutt ønske det nye styret og komiteene for 2014 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 Trondheim Turmarsjforening under mottoet:

GÅ EN TUR FØRST - DU KAN HVIS DU VIL!

Styret i TTMF

Magnus B. Småvik

Bjarne Stangnes

Magnar Bakken

Randi Skancke

Gerhard Fjellhaug

Svein Renolen

Jorun Gundersen

Reidun Moe Reitan

Norgeslekene 2014: Kort historikk om Jekta Pauline

Jækttrampen, ble arrangert første gang i 1989. Steinkjer var i sin tid en jæktby, dermed navnet.

Pauline som jekta heter, ble bygd i Steinkjer i 1897, og er den eneste av sitt slag som er igjen. Den har hjemmehavn i Kjerknesvågen på Inderøy.

Frem til 1915 seilte den i kystfart mellom Trondheim – Arkhangelsk og Bergen med trelast, handelsvarer og fisk.

I 1915 ble «Pauline» omdøpt til «Nævra» og gikk nå i fart på Trondheimsfjorden og på Fosen med blant annet trelast, kalk og klippfisk. Omkring 1950 ble fartøyet solgt igjen og i 1952 ble jekta sterkt ombygd på Hitra.

Deretter gikk fartøyet i flistraffikk mellom Namsos, Innherred og Ranheim papirfabrikker. I 1972 ble «Nævra» solgt nok en gang, og gikk i ordinær kysttraffikk inntil 1978, da fartøyet ble lagt i opplag i Harstad.

I 1979 ble fartøyet kjøpt av Steinkjer Museum og ble restaurert. Fartøyet eies i dag av Stiftelsen Egge Museum. Kilde og foto: Jekta Pauline, www.eggemuseum.no

Styret og komiteer for 2014 i TTMF.

Leder	Magnus B. Småvik	1 år ipv
Nestleder	Brit Isachsen	2 år ny
Kasserer	Magnar Bakken	1 år ipv
Sekretær	Randi Skancke	2 år gv
Styremedlem	Svein Renolen	2 år ny
Varamedlemmer	Jorun Gundersen	2 år gv
	Reidun Moe Reitan	1 år ipv
	Sonja Misfjord	2 år ny

Forpleiningskomité:

Astrid Haugan	2 år gv
Anne Lysholm	2 år gv
Randi Koren Bjertnes	1 år ipv
Astrid Nordmark Dahl	1 år ipv
Inger Wikmark	1 år ipv
Viggo Nebb	1 år ipv
Hugo Johnsen	1 år ipv
Mary Flenstad	1 år gv
Mary Hernes	2 år ny
Otto Aursand	2 år ny

Marsjhelga:

John Berg	2 år gv
Dagfinn Skarpnes	2 år ny
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 gv
Dagfinn Skarpnes	2 år ny

Løypekomité:

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

PR-komité:

Leder	Morten Selven	2 år gv
	Solveig Myrseth	1 år ipv
	Ivar Askim	2 år ny

Redaksjonskomité:

Leder	Bjarne Stangnes	2 år gv
	Aud Fjellhaug	1 år ipv
	Svein Renolen	2 år ny

Revisorer:

	Ragnvald Håbjørg	2 år gv
	John Berg	1 år ipv

Rundvandringsskomit :

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

Turkomit :

Leder	Per Sæbø	2 år gv
	Helen Bargel	2 år gv

Materiellforvalter: Bjarne Stangnes 2 år ny

Valgkomité:

Leder	Aud-Mary Brun	1 år ipv
	Jorun Gundersen	1 år ipv
	Bjarne Stangnes	2 år ny



Til musikalsk underholdning på  rsfeste spilte Telemimsen, Per Arne Imbsen. En meget behagelig og fin musikk for v r aldersgruppe.

Norgeslekene 2014

I tidsrommet 31.juli – 3.august er Steinkjer Turmarsjforening arrangør av de 3. Norgeslekene. Første gang ble de arrangert på Lillehammer og andre gang i Mo i Rana. Sammen med mange andre fra TTMF og resten fra Trøndelag, har jeg vært på begge disse. Det har vært meget fine opplevelser. Denne gangen er det Steinkjer som har tatt på seg dette store arrangementet. Steinkjer var lenge i tenkeboksen før de sa ja til dette. Men etter overtalelse både fra Region Trøndelag og andre sa de til slutt ja.

Nå må en håpe at turmarsjmiljøet i Norge stiller mann/kvinnesterkt opp på Steinkjer i perioden 31.7 – 3.8. Her i Fotbla`e henvender jeg meg nå i første rekke til medlemmene i Trondheim TMF. Når det er mulig å få med fra 40 til 60 medlemmer til val Gardena eller et annet sted langt, langt ute i verden, så må det da minst være mulig at tilsvarende antall tar turen til Steinkjer. Her må en også huske at Steinkjer også har vært flink til å delta i Trondheim. De har blant annet hatt busstur til Autronica i mange år på rad. Nå er det vår tur til å stille opp !!!

På årsmøtet i TTMF ble det i budsjettet for 2014 satt av penger med tanke på Norgeslekene. Disse pengene er tenkt fordelt på følgende måte : For hver tur en deltar på vil det bli tildelt kr 50.-. Det er totalt 6 turer så maks beløp blir kr 300.- for hver deltager. Dette er selvsagt ikke til å bli verken rik eller fattig på, men det er liten gulrot fra TTMF. For å registrere dette vil det bli laget et eget kort, og for å få dette gjelder samme regler som for tildeling av reisestøtte.

Når det gjelder detaljerte opplysninger om startsted, starttider, overnattingsmuligheter osv. så vil det være tilgjengelige opplysninger på forbundets nettsider og i programmer på våre turer.

Her vil bare nevnes: I tillegg til marsjene er det festaften lørdag 2.8 og fredag hyggekveld på jekta Pauline.

Aktuelle overnattingsmuligheter er :

Gullbergaunet Camping Tlf. 74 16 20 45 Quality Hotel Tlf. 74 16 47 00

Best Western Park Hotell Tlf. 74 14 11 00 Sannan Hotell Tlf. 95 24 69 04

Jæktvolden Fjordhotell, Inderøy, Tlf. 74 12 47 00

Koa Camping, Inderøy, Tlf. 74 15 44 71

Føllingstua Camping, Haugåshalla 6, Tlf. 74 14 71 90

Bli med på dette - Gi Steinkjer TMF den støtten de fortjener !

Magnar



Norges Turmarsjforbund



Velkommen til Norgeslekene 2014 – Steinkjer

«Vi kan tilby aktiviteter for folk i alle aldre, og vi har mange fine løyper og tilbud. Det skal være mulighet for alle å delta, sier leder Harald Kvam i Steinkjer Turmarsjforening, som ønsker vel møtt til Norgeslekene 2014, fra 31. juli til 3. august».

Dagsprogram.

Torsdag 31. juli kl 17.00 – Offisiell åpning

Start kl. 18.00 til 19.00 Norgeslekenmarsjen, dist. 5 og 10 km

Fredag 1. august

Start kl. 09.30 – 10.30 Vikingmarsjen, dist. 5, 10 og 20 km

Start kl. 18.00 – 19.00 Jakttrampen, dist. 5 og 12 km

Fredag fra kl. 20.00 Hyggekveld om bord i jekta Pauline

Lørdag 2. august

Start kl. 10.00 – 11.30 Kristofer Uppdalsmarsjen, dist. 5, 10 og 20 km

Start kl. 17.00 – 18.00 Otto Sverdrupsmarsjen, dist. 5 og 10 km

Festkveld

Søndag 3. august

Start kl. 09.00 - 10.30 Steinkjermarsjen, dist. 6 og 11 km

Avslutning kl. 12.30

Mulighet for både sykling og svømming

Alle marsjer starter fra Steinkjer Ungdomsskole, Guldbergaunet

Litt om Steinkjer Turmarsjforening:

Vi har jobbet for bedre folkehelse i Steinkjer i over 30 år. Det var i sin tid NSBs bedriftsidrettslag som tok initiativet til å danne Turmarsjforening i Steinkjer, og året var 1982. Foreningen har hele tiden vært tilknyttet Norges Folkesportsforbund og har gjennom tidene holdt folk i form med sine mange turmarsjer i distriktet. Vi er også blant arrangørene av Sagamarsjen og Ofteåsen opp.

Vi arrangerer sommer- og vinterserier i tillegg til en rekke marsjer året igjennom. Foreningens medlemmer er en flott dugnadsgjeng som alltid stiller opp.

Julemarsj 2013

2. juledag var det igjen tid for tradisjonell julemarsj, som vanlig med start fra Utleira skole, fra kl. 10.00 til 12.00. Mange møtte klokka 10, men til en forandring var ikke sekretariatet helt rede, eller fit for fight som det også heter. Dette hadde en god forklaring fikk vi høre, sekretariatet har kort og koder for dørlåser på samtlige skoler som vi går ut fra. Og denne juledagen var det kortet for Charlottenlund som ble benyttet, og det fungerte selvfølgelig ikke på Utleira. Men så kom Jorunn Gundersen som hadde full oversikt, og hun så med en gang at feil kort ble brukt, og ca 10 min forsinket ble marsjerne sendt ut i løypene på 10 og 5 km. Det ble sagt at det ikke var glatt, derimot måtte en se opp for bråe kastevinder. Løypelegger Per Klyver hadde satt fra seg en pose med merkebånd, og denne hadde blåst av gårde. Han regnet med at den ble å finne igjen i retning Ranheim.

Forsinkelsen gjorde at det ble travelt for de som skulle koke kaffe og sørge for vaffel ved innkomst også. De kom heller ikke inn med sine medbragte vesker med nødvendige utstyr for å gjøre det koselig for marsjerne når de kom inn igjen. Servietter og telys er et must, folk er kaffetørste og fyser på vaffel etter endt dyst. Denne juledagen fristet damene med gratis jule- og pepperkaker i tillegg til vaflene.

Uvanlig mange stilte kl.10.00, og det ble travelt for sekretariatet, som denne juledagen besto av Magnus Småvik, Bengt Johansen og Reidun Moe Reitan. Ikke bare møtte mange klokka 10, det strømmet faktisk på helt fram til klokka var 12. Vanligvis får sekretariatet tid til kaffe og vaffel mellom slagene, men ikke denne gangen nei. Gledelig mange barn møtte fram også, mulig det fristet med nisse og godteripose under veis? Det møtte så mange at flere bord og stoler måtte organiseres før alle hadde fått plass.

Da sekretariatet oppsummerte antall startende, ble det konstatert at det var ca 150 startende, herav nesten 30 barn. En formidabel økning fra året før. Mange nye ansikter å se også, det er alltid moro at nye finner veien til turmarsj, enten det er på julemarsj eller på de vanlige onsdagsmarsjene.

Og der med var marsjåret 2013 historie, nye muligheter får vi i 2014.

Aud Mirjam



Aldershjem, hva er det? Et aldershjem er en slags kennel for gamle mennesker. Familiene kan levere de gamle der hvis de skal på ferie, eller om de vil ha litt fred. Men de trenger ikke ha halsbånd på seg.

Pelle 6 år.

En trimsykkel til besvær.

Her kommer en beretning om en hendelse som mange har fått med seg i turmarsjmiljøet.

Da gubben og jeg var i Egypt i nov. 2012 gjorde vi en utrolig bestigning opp på fjellet hvor Moses ifølge skriften mottok de 10 bud på to leirtavler. Apollo arrangerte turen. Vi kjørte fra hotellet i 9-tiden en kveld, kjørte i 4 timer gjennom Sinaiørkenen, og gjorde en fjelltur i stummende mørke. Før vi startet oppstigningen fikk alle utdelt en lommelykt. Turen er for øvrig beskrevet i Fotbladet nr. 1/2013. Det var 750 trappetrinn for å nå toppen, etter en vandring som varte i flere timer, og dette ble i meste laget for mine knær. Etter diverse røngten, MR med og uten kontrast fikk jeg innkalling til operasjon den 17. des. Dagkirurgi, 20 sting, og jeg ble sendt hjem med henvisning til fysioterapi for å trene opp kneet igjen. Etter nyttår møtte jeg fram, jeg håpa jo på litt knaing og håndspåleggelse av en kjekk fysioterapeut, slik vi ser idretts gutter og jenter får, men dette slo ikke til. Jeg fikk lært noen øvelser, og satt noen ti-minutter på en trimsykkel, bl. a.

Vi har hatt stående en trimsykkel i kjellerbua, som vi har hatt dårlig samvittighet for ikke å bruke. Nå var tiden inne, sykkel ble tatt opp og jeg så fram til lange sykkel turer innendørs. Men så var det slik at jeg måtte skru setet så høyt opp for å greie å trå ned med det stive kneet, og jeg løsna noen skruer, dro opp setet og satte i gang. Etter en stund senka setet seg litt, men jeg fant ingen grunn til panikk, jeg fikk til å trå rundt og fortsatte. Men så skjedde alt plutselig. Setet sank med lynets hastighet helt ned, og jeg befant meg liggende på gulvet. Bak stolen hadde jeg hatt en urne fra 70-tallet stående, den hadde jeg ikke funnet plass til annet sted. Jeg knalla hodet i urna, og kjente at den ble knust. Jeg hadde landa med et brak på golvet, og kjente at det brant i bakstussen. Jeg lå musestille en stund og torde nesten ikke kjenne etter om jeg var hel, den knuste urna hadde ikke gjort skade på bakhodet kjente jeg da jeg forsiktig prøvde å lete etter sår eller blod. Etter hvert kravla jeg meg inn på sofaen og kjente at det ikke var stor skade skjedd. Og til all lykke var det ingen brister eller brudd i bekkenet, (tror jeg) men musklene var slått møre, jeg var vissen bak i dagevis etterpå. Jeg var nesten redd for å møte fram til fysioterapeuten uka etter, men også han kunne berolige meg med at når jeg var istand til å gå, var det ganske sikkert ingen brudd. Snakk om å få endra fokus fra kne til bakstuss.

NB – gubben har nå sikret setet med helt fastskrudde skruer. Men jeg har ikke våget meg opp på sykkel en foreløpig. Jeg bare skuler på den når jeg må passere den.

Så når jeg møter fram på onsdagskveldene med et anstrengt smil og med to stokker, har det altså en forklaring. De fleste ulykker skjer i hjemmet, har jeg fått høre mer enn en gang. Det tror jeg så gjerne.

Aud Mirjam

Årsmøte med fest 15. februar 2014

Midt i OL hadde Trondheim Turmarsjforening planlagt Årsmøtet med påfølgende fest. Nytt av året var stedet for begivenheten, vi har tidligere brukt Autronica-hallen, men denne gang ble det Freidig-huset. Huset var helt greit, som det heter, men vi fant fort ut at vi gjerne tar Autronica-hallen igjen neste år.

Fredag den 14 – på selveste Valentinsdagen – møtte styret og deler av forpleiningskomiteen for å rigge klubbhuset om til festlokale. Huset var i minste laget for vårt bruk, men da bare 60 hadde meldt seg på, var det stort nok til både årsmøtet og festen. Det var tydelig at festkomiteen hadde vært med på liknende forberedelser tidligere. Rigging av bord og stoler og dekking av bord gikk som «smakk, smakk, smakk», som Arne Scheie sier ved store anledninger. Og etter et par timer var lokalet omgjort til bruk for Trondheim Turmarsjforenings årlige møte og fest.

Lørdagen kom komiteen en times tid før resten av medlemmene. Mange hadde med kaker, og kjølerommet ble fylt opp. Varm mat fra To Kokker var bestilt og i rute. Likeså gevinster til utlodningen. Og på kjøkkenet var 4 ungdommer i sving med å legge alt til rette for oss. Dyktige var de. Spesielt for året var at det ikke sto fakler ute for å ønske folket velkommen, langvarig tørke og vind og manglende nedbør i Trøndelag hadde skylden for dette. Store bøter kunne bli resultatet hvis noen meldte fra om fakler eller bål som kunne føre til brann.

50 medlemmer møtte fram til årsmøtet, deriblant flere æresmedlemmer. Leder Magnus Småvik ønsket vel møtt, og overlot dirigent-klubba til Helen Bargel, som gjennomførte ledelsen av møtet i god stil. Årsberetningen og regnskap, samt valg gikk uten de store kommentarer og motforestillinger. Det har vært en gledelig oppgang i antall marsjere fra 2012 til 2013, viste det seg. Vi har sett nye ansikter på seriemarsjene, og det er faktisk positivt at ikke alle kjenner navnene



Æresmedlemmene først ved matbordet.

på de frammøtte. Det betyr ferske fjes, og det liker vi.

Så ble det scenskifte, og folk fant plasser rundt et festlig dekket bord. Også denne gangen var det noen som møtte og ikke hadde meldt seg på, til tross for utallige opp-

fordringer. OBS, OBS, det er kjempe-viktig at folk melder seg på når det er begivenheter på gang. Arrangementskomiteen må vite hvor mange som kommer for å kunne bestille tilstrekkelig mat og drikke.

Igjen var det leder Magnus Småvik som ønsket velkommen til bords, og etter en innledning overlot han toastmasterjobben til Gerhard Fjellhaug. Æresmedlemmene fikk gå til matbordet og forsyne seg først, og kalvestek og grønnsaker m.m. så ut til å smake. Vi hadde lagt ut en folder med tradisjonelle sanger som ble avsungen, deriblant «Den Glade Vandrer» og » Trivelige Trøndelag» . Underveis i måltidet ønsket Turkomite-leder Per Sæbø å orientert om den forestående OL-turen til Kina i 2015. Han hadde forslag til diverse sightseeing når en først var på andre siden av jord-kloben, bl. a en vandring på Muren, Beijing, Himmelske Freds Plass, Shang Hai – båtturer til den gamle by, Terracotta-hæren, og besøk på en Teppesfabrikk. Turarrangøren hadde en trøndersk-talende guide som kunne være med på hele turen, som ville ta 16-17 dager. Kostnadene kunne komme på 30-35 tusen kroner per person.

Så tok Magnus Småvik ordet, han viste til arbeidet som gjøres med å drifte Trondheim Turmarsjforening. 52 komitede medlemmer trør til når noe skal foregå, det gjøres en kjempejobb og folk står på. Alle fikk ros og velord.

Magnar Bakken informerte om de forestående Norges-lekene i tiden 29. juli til 3. august. Steinkjer Turmarsjforening står for arrangementet, og det ble fristet med sponsing av TTMF dersom marsjere fra Trondheim stiller der. Så oppfordringen er: møt på Steinkjer når Norgeslekene arrangeres for 3 gang.

Deretter ble det vist til to medlemmer som har jobbet aktivt gjennom mange år i Trondheim Turmarsjforening, og som var innstilt til nye Æresmedlemmer. Aud Mary Brun har vært med i ymse komiteer og vært leder en periode, til sammen



17 år. Knut Antonsen har vært med i 23 år, og dermed ble det to nye Æresmedlemmer.

To marsjere ble tildelt vase som takk for godt utført arbeid, Randi Skancke er sekretær og har vært med i PR-komiteen. Morten Selven har vært leder for PR-komiteen, og begge går inn for en ny periode.

Spisesalen ble ryddet til kaffe og dans. Kakene ble satt fram, og mye godt var å se og smake. Nevnes spesielt må en stor lukket valnøttkake med Trondheim Turmarsjforenings logo. Den så lekker ut, og smakte like godt. Det var nok kaker, noen forsvant som dugg for sol, og det var ikke mange rester igjen da marsjerne hadde forsynt seg.

Og middagsmaten som ble til overs ble som vanlig samlet og kjørt til Fretex til glede for de som overnatter der, og som ikke bruker penger på mat. Guttene som kjørte ut maten fortalte at den ble tatt veldig godt imot, sannelig var det noen sultne overnattingsgjestene som fikk seg et kjøttmåltid der og da.



Æresmedlemmer til bords.

Og etterpå var det dans.

Musikken, Televimsen, var behagelig og helt i vår generasjon sin smak, passe høyt og passe variert. Folket svingte seg og hadde det bra. Musikken spilte helt uten pauser, det var bare pause da lodd-trekningen ble foretatt, og han spilte også helt til lokalene var ryddet og satt tilbake til klubb-formål-status.

Gevinstene var to fruktkorger, en fra OBS Lade, en fra Rema 1000 Bromstad, to oste-tiner fra Tine avd. Heimdal, en stor Kong Olav konfekt, samt de tradisjonelle viking-skipene som foreningen må ha et ganske stort lager av. Videre ble bord-dekorasjonene trukket, til sammen ca 20 fargeglade primulaer ble noenlunde rettferdig fordelt. Noen vant 3 planter, andre ingen, men slik er vinnerlykken, ulikt fordelt.

Det var slutt i ett-tiden, folk var fornøgte med kvelden, og det var også festkomiteen og lederen. Vel blåst igjen, Trondheim Turmarsjforening. Så er det nytt turmarsjår på gang, med nye komitee-medlemmer og nye muligheter til å gå. Vi sees i løypene.

Foto Bjarne

Aud Mirjam

Debatt-innlegg

PENSJONIST – OG SPISER BARE DESSERT?

Den 1. februar sto følgende å lese under ordet fritt i Adressa:

«Dessertgenerasjonen har blitt dessertpensjonister.

Dagens pensjonister er blitt den nye overklassen som nyter godt av verdens beste eldreomsorg og helsevesen til sterkt subsidierte priser. Hele livet har denne dessertgenerasjonen surfet på første klasse og sittet ved dessertbordet og skummet fløten.

Gjennomsnittlig levealder er økende samtidig som helse- og velferdstilbudene stadig blir bedre utbygd. Dessertpensjonistene har en meget stor kjøpekraft som blant annet gjør dem i stand til å tilbringe store deler av vinterhalvåret i frivillig utlendighet i varmere strøk hvor deres norske kjøpekraft fordobles. Tidligere er tiders etiske regler og krav om å etterlate seg verdier til neste generasjon er blitt en gammeldags og avlagt tenkemåte. Dessertpensjonistene pantsetter sine verdifulle eiendommer til fordel for såkalte kredittrammer eller boligkreditt som de bare kan spise uhemmet av. De etterlater seg ingenting og trekker stigen opp etter seg den dagen de forlater denne jammerdal til fordel for en kummerlig tilværelse i de tynnere luftlag.

Det synes blant dessertpensjonistene å være en utbredt oppfatning om at etter deres død skal være ren sorg og ikke økonomisk glede. Skulle de mot formodning havne på eldresenter aksepteres ikke annet enn suiter med roomservice og velfylt minibar. De har jo både god betalingsevne og ikke minst gode og kostbare vaner. Gammel vane er som kjent vond å vende. «

Underskrevet OBSERVATØR

OBSERVATØR fikk svar på tiltale fra en annen som kalte seg OBSERVATØR 2, onsdag den 5. februar.

«Ja, jeg er pensjonist. Ja, jeg har det godt! Og ja, jeg er takknemlig.

Men det skal du vite, «OBSERVATØR AV 1. FEBRUAR» at min og jevnaldrende oppvekst ikke var dessertaktig. Vi gikk med arveklær og frøys på føttene i slitte beksømsko. Det var ingen biler i familiene, vi hadde ikke kjøleskap, fryser, oppvaskmaskin, telefon, tv, pc. Vi sto ofte opp i kalde leiligheter fordi koksovn hadde sluknet eller fordi pappaene ikke hadde penger igjen til å kjøpe brensel for.

Da vi ble eldre fortsatte alle som kom fra bedrestilte familier på realskole eller gymnas, mens det var en selvfølge at barn av vanlige folk kom seg ut i arbeidslivet.

Og da vi ville gifte oss var det ikke hus å få noe sted. Vi sto på venteliste i lange tider, og fy og skam for den som ikke var gift, men fikk barn likevel. Når vi endelig fikk husvære måtte det spares til hvitevarer og utstyr – en støvsuger var ikke noe en anskaffet uten videre, men noe en la penger unna til for hver lønn en fikk. Så fikk vi barn, men ikke barnehageplass. Kvinnene gikk ut i arbeidslivet, men samfunnet var innrettet på at det alltid var en kvinne i heimen. SFO? Nei.

Nå er vi gamle, og statistikken viser at aldri noen gang har de eldre stilt mer opp for barn og barnebarn. Likevel blir vi kollektivt beskyldt for å spille golf i Spania og gi blaffen i fellesskapet. Ja, mytene overlever vel til tross for mitt spede forsøk på tilbakeblikk.» Sitat slutt.

Jau – dette var eine grausame salve, som det heter på godt norsk. Jeg leste begge innleggene, og kjente behov for å protestere mot OBSERVATØR 1. Jeg er helt enig med tilsvarer av 5. februar. Det å vokse opp på landsbygda i etterkrigstidens Norge minnet ikke mye om dessert-tider. Og det vi har oppnådd som pensjonister, har vi da sannelig fått slite og jobbe for? Har pensjonistene av i dag andre goder som resten av fellesskapet ikke har, utover å ha tiden til egen disposisjon? Et utmerket helsevesen kommer stort alle til gode som har bruk for det? Vi hadde ikke de goder som dagens unge har i dag, med permisjoner for både mor og far som vi ikke kunne drømme om den tiden vi var i produktiv alder. For ikke å snakke om lønnsnivået til de som er i jobb. Og da vi skulle kjøpe leiligheter eller bygge hus hadde vi skyhøge renter som vi slet i årevis med å betale. Så når noen pensjonister låner opp på sine «verdifulle», etter hvert nedbetalte leiligheter eller hus, for å spe på en pensjon som kanskje ikke er all verden er det kanskje ikke underlig? Gjør din plikt og krev din rett er det noe som heter. Er det våre arvinger som beklager seg, eller hvem er det OBSERVATØR representerer?

Merkelig dette, er pensjonister blitt en pariakaste i dagens Norge? Gubben og jeg var på OBS Lade en onsdag, og da var dagens godbit god gammeldags BALL MED FLESK OG DUPPE. Det var mye folk som satt og spiste, og ett par yngre damer var tydeligvis ute i samme ærend som vi, og lette etter ett ledig bord. Jeg hørte den ene si, æsj, ikke noe ledig, det er fullt av PENSJONISTER vet du. De er overalt.

Javel ja.

Har noen andre turmarsj-pensjonister mening om dette? Skriv noen ord da vel, Fotblaet har god plass til innlegg.

Aud Mirjam

Vinterferie i snøfrie Trondheim

Onsdag den 19. februar var det turmarsdag. Men det stemte ikke, det var vinterferie og skolene vi bruker var stengt. Vi var informert om dette, og for noen var det kanskje lettere abstinens-tendenser? Skjønt det går veldig godt an å gå uten kort og stempel? Eller? Jeg tror jeg har hørt noen si at de ikke går en meter uten stempel? Sikkert bærre toill.

Men uansett – det tikket inn en e-post fra Turleder Per Sæbø med forslag om å ta en «Ført Vandring» som det heter, fra Kristiansten festning på vanlig turmarskveldstid kl. 18.00. Det var forslag om å gå 12 km traseen på Permanent Vandring, gå innom City Living Hotell for å få STEMPEL og betale den vanlige 20 kroningen, og følge traseen tilbake til festningen.

Gubben og jeg slo til, og møtte fram på festningen sammen med 15 andre som hadde tid og lyst til å gå. Været var som det har vært i hele etterjulsvinteren, helt tørt og kjempefint å gå. Det hadde kommet noen snøfjon kvelden før, så jeg fryktet det kunne være glatt, og jeg hadde isbrodder med i sekken, for alle tilfellers skyld. Men det slo ikke til. Det fantes ikke is eller glatt å gå, bærre lækkert hele traseen. Parkeringsvakta kom innom parkeringsplassen like før vi starta, og vi frykta vi måtte løse billett for det siste kvarteret før det var gratis å stå fra klokka 18.00, men bilen forsvant igjen uten noen krav om parkeringspenger.

Under Årsfesten den 15, noen hadde snakket sammen og foreslått denne ekstra turmarsjen. Slike initiativ kan vi like. Fortsett med det.

Aud Mirjam

ALDERDOMMEN.

Ingen ting er som før. Allting er mye lengre borte enn før. Det er dobbelt så langt til butikken, og jeg har lagt merke til at det er blitt en ny bakke der også.

Jeg har sluttet å løpe etter bussen. Den går før den pleide å gå.

Det ser ut som de lager trappene mye brattere nå, enn de gjorde før - i gamle dager.

Og har dere lagt merke til de små bokstavene de bruker i avisen?

Det er ingen vits i å be folk lese høyt heller. Alle snakker så lavt at en knapt kan høre hva de sier.

Fy, så trange klærne er blitt nå, især rundt livet og hoftene! Og skolissene klarer jeg snart ikke å knytte!

Til og med folk forandrer seg. De er mye yngre enn da jeg var på deres alder. - På den andre siden så er folk på min alder så mye eldre enn jeg er.

Jeg møtte en gammel kamerat fra skolen forleden. Hun var blitt så gammel at hun kjente ikke meg igjen. Jeg tenkte på henne da jeg kjemmet håret mitt i morges, og mens jeg gjorde det, fikk jeg se meg selv i speilet. - Sannelig, de lager ikke lenger så gode speil som de gjorde før heller!

Kirsti. TT, Turveteran

Redaksjonens side.

«Vi er kommet til julemåneden desember i året 2013, og vi her på Heimdal kan jeg bekrefte at vinteren har kommet i år også. Etter en helg med fler runder med god trim bak snøskuffa, men husk oppvarming og myk start. «

Som dere nå vet så var det den eneste helga med skiføre og snømåking selv her på Heimdal i vinter. Det har bare vært fremkommelig med brodder, piggsko eller skøyter både på stier/ løyper og vann i marka eller fortau for den sin del. Så feil kan en enfoldig redaktør ta, selv om det teoretisk er fullt mulig med snø enda.

I den utgaven finner du en presentasjon og omtale av Norgeslekene som skal gå av stabelen på Steinkjer i tiden 31. juli – 3. august som Magnar skriver: Der stiller vi.

Som dere vil se av listen over redaksjonen så har Solvår Åsebø sakt nei takk til til å være med videre. Vi takker så mye for alle de fine reportasjene og tankene hun har delt med oss gjennom Fotbla'e.

Bjarne

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	Svein Renolen svereno@online.no	911 84 395

Neste utgave av Fotbla'e, 2-2014, kommer ut i begynnelsen av juni. Ta med penn og papir/ PC ? og kamera på tur og del gleden med oss andre. Siste frist senest 30. mai. Har du noe på hjertet så la oss få høre om det.

Til de av dere som finner en giroen for innbetaling av medlemskontingent for 2014 ligger med i bladet , så er det en purring. Vår kasserer har ikke registrert noen innbetaling fra deg/ dere. Betaling kan enten finne sted til sekretariatet på en turmarsj eller nettbank. Dersom dere benytter nettbanken så husk å oppgi ditt navn i tekstfeltet for betalings-informasjon. Vi har ikke muligheter for å benytte KID-nummer.

Ti-trimmen og litt til 2014			
Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 1	02. april	Utleira skole	Ti-trimmen
Onsdag 2	09. april	Charlottenlund ba.skole	Ti-trimmen
Onsdag	23. april	Ladejarlen v.g.s	Vårsleppet
Onsdag 3	30. april	Ugla skole	Ti-trimmen
Onsdag	07. mai	Tiller vg. skole	WWD
Søndag	11. mai	Ladejarlen v.g.s	Grunnlovsvandring
Onsdag 4	14. mai	Lohove barnehage	Ti-trimmen
Lørdag	17. mai	Ytre Kongsgård	17.mai marsj
Onsdag 5	21. mai	Kyvannet barnehage	Ti-trimmen
Onsdag 6	28. mai	Granåsen	Ti-trimmen
Onsdag	04. juni	Utleira skole	Sommertrim
Onsdag 7	11. juni	Nilsbyen Skisenter	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 8	18. juni	Lohove barnehage	Ti-trim og rømmegrøt
Sommerferie			
Onsdag 9	20. august	Skistua	Ti-trimmen
Onsdag 10	27. august	Skogly skisenter	Ti-trimmen
Onsdag	03. sept.	Ugla skole	Høstvandring
Onsdag 11	10. sept.	Ferista friluftsbarnhage	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 12	17. sept.	Lohove barnehage	Ti-trimmen
Marsjhelga	19. -21. sept.	Utleira skole	Marsjhelga
Onsdag 13	24. sept.	Granåsen	Ti-trimmen
Onsdag 14	01. oktober	Ugla skole	Ti-trimmen
Onsdag 15	08. oktober	Ladejarlen v.g.s	Ti-trimmen
Onsdag 16	15. oktober	Charlottenlund ba.skole	Ti-trimmen
Onsdag 17	22. oktober	Tiller vg.skole	Ti-trimmen
Onsdag	29. 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.

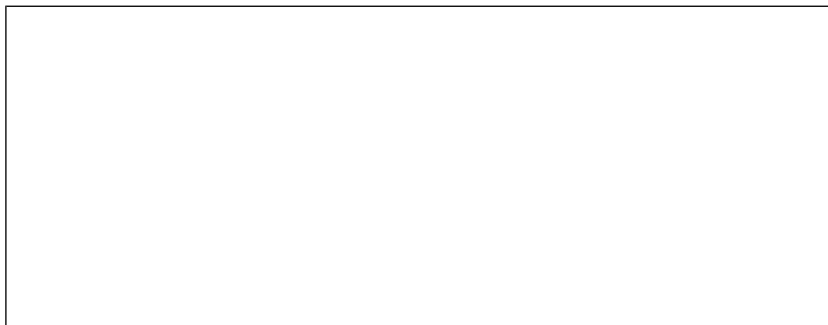
Kontaktpersoner er:

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