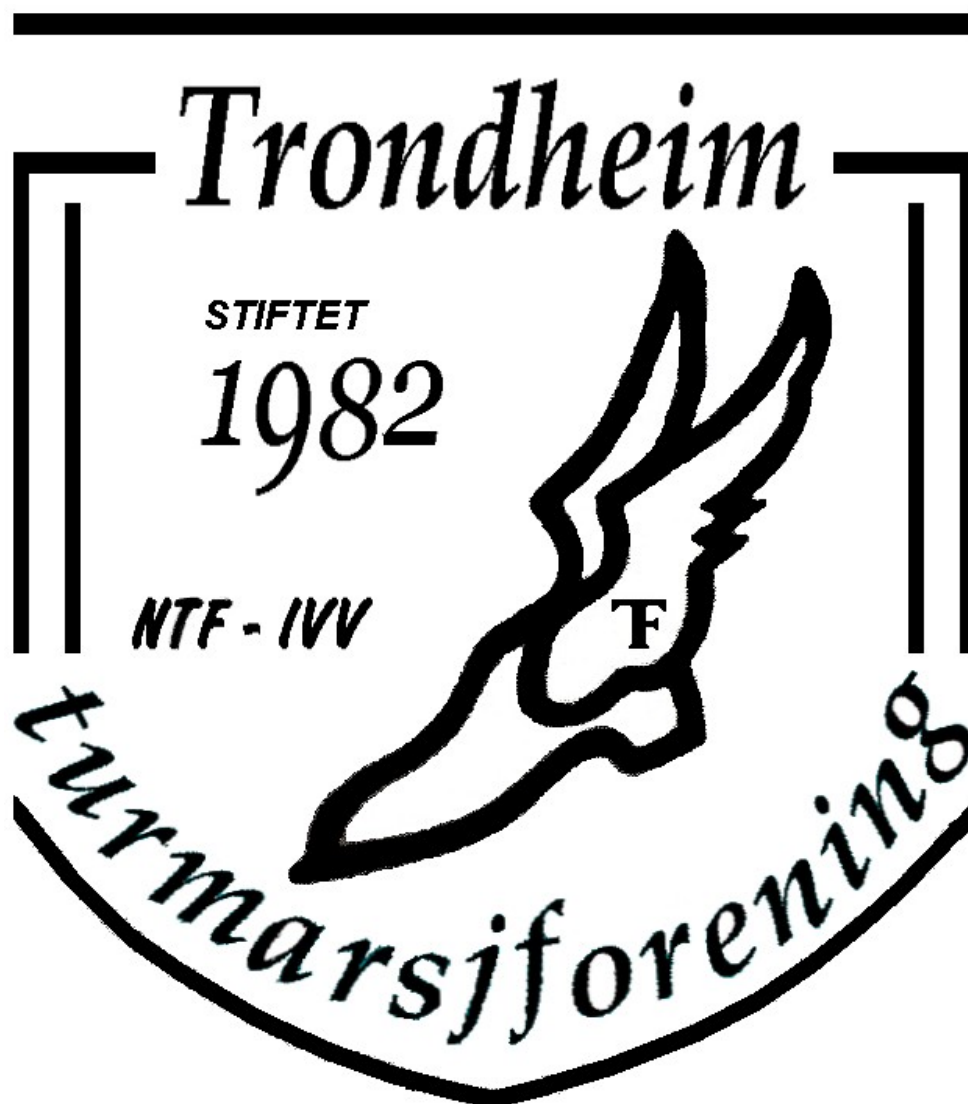


Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 1 – Mars 2016 – 33. ÅRGANG



På'n igjen.



Årsmøtet er gjennomført, og nye koster skal feie sammen med de gamle. Egentlig er vel alle kostene gamle, men hva er gammel? De jeg rusler rundt i løypene sammen med, virker ihvertfall unge oppe i hodet sitt. Kan det skyldes en bieffekt av turmarsj?

Mange av oss har fortsatt en flik av sjelen sin i Kina etter turen dit i høst. IVV-OL og IML ble spikeren i suppa, for turen inkluderte mye mer enn turmarsj. Språkmektige er vi blitt også. Vi vet at "ni hao" betyr "hei" og at Beijing betyr nordlige hovedstad og skjønner hva Nanjing betyr da vi lærte at "nan" er sør.

Som oppfølging av noen gode tanker som kom ut av hodet til Terje Bargel på Årsmøtet, har styret allerede tenkt ut et lignende opplegg for premiering av de som går PV, som det vi har for seriene.

I forrige leder skrev jeg at Rundvandringskomiteen og styret i fellesskap skal vurdere hvordan opplegget med løyper i marka kan gjøres bedre kjent for potensielle rundvandrere og nye turmarsjere. Marka ligger der som et Eldorado, så hvorfor ikke benytte den til noe vår kropp og sjel har godt av?

Se: <http://www.trondheim-turmarsjforening.org> og trykk på *Rundvandring*.

Har du forslag til forbedring av opplegget, er epostadressen min:

mbs@motorconsult.no og telefonnummeret: 970 43 993.

R-komiteen planlegger å prøve et opplegg som går ut på at noen dager før hver turmarsj, sender de SMS til medlemmer de har mobilnummer til, og minner dem om marsjen. Hørte jeg noen si at det ikke er nødvendig? Har du aldri gått glipp av en turmarsj fordi du har glemt den eller lurt på hvor den går i dag eller i kveld? Og er det ikke kjekt å få info om plutselige endringer angående kommende turmarsjer? Opplegget vil bli et fint supplement til våre hjemmesider som er noe av det Per H. Sæbø har styrt med for vår forening.

Apropos Per, så var bl.a. tidligere styremedlem, webmaster og reiseleder i mange år mer enn nok aktiviteter til å begrunne en utnevning av ham til æresmedlem i Trondheim Turmarsjforening. Han uttrykte overraskelse og virket litt forundret, men jeg tror ikke noen av de som var på årsfesten, var forundret.

Den samme Per går nå av som leder for reisekomiteen, og vi takker ham for en tids- og arbeidskrevende innsats. Nå må vi i samarbeid med henne som er igjen i reisekomiteen, Helen Bargel, finne et nytt medlem.

Magnus

Viktige marsjer!

Vårsleppet

Onsdag 20. april

Start fra

Tiller vg. skole

World Walking Day

Onsdag 11. mai

Start fra

Ugla skole

Borgertoget 17. mai

Tirsdag 17. mai

Start kl 12:00 fra

Ytre Kongsgård

Sommertrimmen

Onsdag 1. juni

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

ÅRSBERETNING for 2015

Trondheim Turmarsjforening avviklet sitt 32. årsmøte i Autronicahallen lørdag 15. februar 2015. 52 medlemmer deltok.

Medlemstall pr. 31.12.15 var 224 inkludert familiemedlemmer.

Styret i inneværende periode:

Leder	Magnus B. Småvik
Nestleder	Brit Solli Isachsen
Kasserer	Magnar Bakken
Sekretær	Randi Skancke
Styremedlem	Svein Renolen
Varamedlemmer	Jorun Gundersen Sonja Misfjord Øystein Rossing

ARRANGEMENTER I PERIODEN:

1) MARSJER

Arrangement	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007
Trondheimsmarsjen	90	108	114	111	109	133	147	157	161
Ormen Lange	94	115	121	102	101	123	147	135	159
Tine-marsjen	91	110	114	99	98	120	141	143	162
Ti-trimmen	1045	1155	1245	1294	1211	1471	1506	1818	1635
Vinterserien	1215	1272	1213	1486	1383	1512	1515	1561	1904
Vårsleppet	52	79	89	103	98	110	105	137	113
Sommertrim	40	68	80	64	106	115	91	128	79
Høstvandring	48	87	70	71	54	95	103	121	92
World Walking	63	69	55	79	74	77	81	109	108
Julemarsj	100	102	140	125	112	119	169	206	209
Tr.heim Rundvandring	25	43	45	41	56	48	29	55	62
PV-3 Trondheim Byvandring	1340	1670	1614	1186	825	922	785	764	702
PV-103 Ilabekken	179								
Turorientering	21	15	16	18	18	19	28	28	27
Gå for åpenhet	0	56	66	99	72	122	128	127	155
Til Topps	63	63	80	79	77	86	95	87	84
Rosa sløyfe	50	75	93	76	77	164	85	87	168
TV-marsjen	93	118	115	118	92	118	120	167	124

17-mai / Grunnlovsmarsj / Forbundstingsmarsj/Jubileums- marsj/Friluftslivets år	185	187	177	142	32	38	27	54	47
J.N. Brun / Hjertermarsj/ Pilegrimsvandring	58	0	0	27	0	71	93	92	139
Sum	4852	5392	5447	5320	4595	5463	5395	5976	6130

2) SOSIALT SAMVÆR

TI-TRIM-AVSLUTNING

Onsdag 28. oktober var det Ti-trimavslutning på Autronica, med 72 deltagere.

3) MØTER

STYREMØTER

I 2015 er det avholdt 8 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 2015.

4) KORT ORIENTERING OM ULIKE ARRANGEMENTER SOM ER AVHOLDT

MARSJHELGA

Trondheimsmarsjen ble arrangert for 33. gang. De andre marsjene ble gått for 26. gang. Ormen Lange hadde størst deltagelse med 94 personer. For hele helga var det en nedgang i forhold til året før.

SERIENE

Deltagelse på Ti-trimmen og i Vinterserien varierer fra år til år. Sett over flere år viser den en svak nedgang, men begge arrangementene er populære blant folk i nærmiljøet. Vi har med mange derfra som sjelden eller aldri går andre turmarsjer. Noen nye har kommet til, men frafallet er stort av forskjellige årsaker.

FELLES MARSJENE

Vårsleppet, Sommertrimmen, Høstvandringen, World Walking Day og Julemarsjen er marsjer som arrangeres i regi av Norges Turmarsjforbund, og er en vesentlig inntektskilde for forbundet. Oppslutningen har variert, og gjennomsnittet siden 2010 viser en svak nedgang.

TRONDHEIM RUNDVANDRING

Dette var 12. året med full sesong for Rundvandringen. Det er fullført 25 Rundvandring i løpet av året, og deltagelsen er kraftig redusert.

PERMANENT VANDRING

Dette er 15. året for PV 3 Trondheim Byvandring. I år ble det en liten nedgang for deltagelse i forhold til fjoråret. Den nye PV-103 Ilabekken hadde 179 deltagere. Tilsammen for de to PV fullførte 1519 i år. Startsted er Hotell Schøller i Dronningens gt.

TURORIENTERING med IVV-stempling.

Samarbeidsavtalene vi har hatt med Freidig og Wing om IVV-stempling i forbindelse med deres turorienteringsopplegg, vil fortsette også i 2016.

ANDRE ARRANGEMENTER

Vi er med i opplegget Til Topps, Rosa sløyfemarsj og TV-aksjonen. Overskuddet fra sistnevnte arrangement har gjort at TTMF i løpet av sin levetid har kunnet gi over 300 000 kroner til TV-aksjonen. Mesteparten av de pengene er kommet fra medlemmer av TTMF.

Vandring bak vår fane 17. mai gir anledning til å vise foreningens eksistens på, så de som har stilt bak fanen på nasjonaldagen, har ytet en innsats for turmarsjsaken. Og de har nok betraktet IVV-stemplingen denne dagen mer som en bonus, enn motivasjon for deltagelse.

I 2015 fikk vi invitasjon til å delta på Pilegrimsvandring fra Lian til Domkirken. 58 personer fra TTMF møtte opp og gikk sammen med flere hundre pilegrimer etter å ha deltatt på utendørs frokost utenfor Lian restaurant. En herværende kasserer møtte opp og ordnet med IVV-stempling til alle turmarsjdeltagerne - som var fra knapt et år til godt over pensjonsalder. PR-sjefen bragte flyveblad med informasjon angående TTMF og turmarsj. Noen av de vi ga flyveblad til, er senere observert på våre marsjer.

Et annet arrangement som ble foretatt i regi av TTMF (og organisert av vår reisekomite) i september 2015, var at 38 personer fra TTMF reiste i fellesskap for å delta i IVV-OL i Chengdu og IML i Zhaitang. Foruten disse stedene ble det også besøk i Beijing, Suzhou, Shanghai og Xi'an. Vandring på Den himmelske freds plass, besøk i Den forbudt by, togreise i over 300 km/time, kanalfart i "Kinas Venezia", beskuing av pandaer og terracottafigurer var deler av det omfattende reiseprogrammet.

5) FOT-BLA'E

Leder av redaksjonskomiteen er ansvarlig for utgivelsen av bladet. Det har også i år hatt fire utgaver. Bladet fungerer som et informasjonsorgan, og det er derfor viktig at også medlemmene bidrar med innlegg. Redaktør og journalister ønsker fortsatt tilbakemeldinger om det medlemmene opplever i forbindelse med turmarsjmiljøet, ros eller ris.

Turmarsjnytt har tatt inn artikler fra Fot-bla'e i løpet av året.

6) SLUTTORD

I 2015 er det avholdt til sammen 47 turmarsjarrangementer, derav 18 turer i Ti-trimmen og 18 i Vinterserien. I tillegg kommer Ti-trimavslutning og Årsmøte med årsfest. For mange ble reise til Kina med deltagelse i IVV-OL og IML samt en godt forberedt tur til kjente og interessante steder i "Midtens Rike" en opplevelse de vil huske lenge.

Vi hadde en fin "rømmegrøtkveld" fra Lohove Barnehage med grøt, spekemat og godt oppmøte - som vanlig. Det er så populært at vi planlegger det samme i 2016.

Den totale deltagelsen på våre arrangementer har vist nedgang de siste to år. Nedgangen er betydelig for fellesmarsjene. Deltagelsen på disse marsjene er redusert nesten hvert år og omtrent halvert siden 2007.

Det er fortsatt mange i Trondheim som ikke har kjennskap til vårt turmarsjtilbud og ikke vet hva Trondheim Turmarsjforening er på tross av PR-komiteens arbeid, så det er fremdeles stort behov for denne komiteens innsats. Dessuten er det ennå mange som kommer til serieturene og blir med bare en gang. Det må bety at vi ikke har et produkt de liker, så her er det fremdeles mye å ta tak i. Det er fortsatt en stor utfordring å få både unge og godt voksne kvinner og menn ut av TV-stolen.

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 takk til TINE Meieriet Tunga og Tine Heimdal, City Lade, Rema 1000 avd. Bromstad og avd. Lade, Rimi Risvollan og Prix Jakobsli for god støtte. Videre takker vi Vintervoll for støtte til trykking av vervingsfoldere. Vi takker også Hotell Schøller, Shell Elgeseter og Statoil Wullumsgården, Ferista Friluftsbarnhage, Lohove Barnhage og Kyvannet friluftsbarnhage samt de skoler som så velvillig har lånt oss lokaler i forbindelse med våre arrangementer: Ladejarlen vgs. (De Maritime skoler), Charlottenlund Barneskole, Utleira skole, Ugla skole, Tiller vgs. og Rye skole. Til slutt retter vi en takk til Risvollan TV. 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 2016 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 og varamedlemmer til styret

i Trondheim Turmarsjforening

Magnus B. Småvik Brit Solli Isachsen Magnar Bakken

Randi Skancke Svein Renolen

Jorun Gundersen Sonja Misfjord Øystein Rossing

Trondheim Turmarsjforening

Styret og komitèer i 2016

STYRET:

Leder	Magnus B. Småvik	1 år ipv
Nestleder	Brit Isachsen	2 år gv
Kasserer	Magnar Bakken	1 år ipv
Sekretær	Amanda Selven	2 år ny
Styremedlem	Svein Renolen	2 år gv
Varamedlemmer	Jorun Gundersen	2 år gv
	Øystein T. Rossing	1 år ipv
	Sonja Misfjord	2 år gv

Forpleiningskomité:

Astri Haugan	2 år gv
Anne Lysholm	2 år gv
Randi Koren Bjertnæs	1 år ipv
Astrid Nordmark Dahl	1 år ipv
Reidun Moe Reitan	2 år ny
Viggo Nebb	2 år gv
Hugo Johnsen	1 år ipv
Gunvor Samdal	1 år ipv
Mary Hernes	2 år gv
Mildrid Solemsli	2 år gv

Marsjhelga:

John Berg	2 år gv
Dagfinn Skarpnes	2 år gv
Brit Isachsen	1 år ipv
Bjørn Borgen	1 år ipv

Forpleiningsbil:

Signe Berg	1 år ipv
Ole Dagfinn Berg	1 år ipv
Ragnvald Håbjørg	2 år gv
Brit Unni Håbjørg	2 år gv

Løypekomité: Per Klüver

Per Klüver	2 år gv
Tor Jan Larsen	2 år gv
Terje Bargel	1 år ipv
Aud-Mary Brun	1 år ipv
Møyfrid Grosberghaugen	1 år ipv
Ole Norvik	1 år ipv
Bjarne Stangnes	1 år ipv
Gustav E. Karlsen	2 år ny
Svein Erik Næss	2 år ny

Vaktlister: Svein Renolen 2 år ny

PR-komité:

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

Redaksjonskomité:

Leder Bjarne Stangnes 2 år gv
Aud Mirjam Fjellhaug 1 år ipv
Eli Fremstad 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
Aud-Mary Brun 2 år ny

Turkomité:

Leder Helen Bargel 2 år gv
Nn 2 år ny

Valgkomité:

Leder: Bjarne Stangnes 1 år ipv
Møyfrid Grosberghaugen 2 år ny
Kjellvår Eriksen 2 år ny

Materiellforvalter: Bjarne Stangnes 2 år gv

Årsmøte og Årsfest

Lørdag 6.februar var det duket for Årsmøte og Årsfest for Turmarsjforeningen vår.

Ved ankomst Autronica-hallen ble vi møtt av speilhålke ute på parkeringsplassen og vakkert dekkede bord pyntet med turkise servietter og lys inne. Det så festlig ut.

I år var det vel 50 stk som deltok på Årsmøtet og senere på festen.

Årsmøtet ble ønsket velkommen av leder Magnus Småvik og som møteleder ble valgt Helen Bargel. Det ble gjennomgått innkalling, årsberetning og regnskap /budsjett. Litt småbemerkinger og spørsmål her og der, men ellers godkjent uten store endringer.

Vi er fortsatt en forening med meget god økonomi. Det ble fremsatt forslag om å se på mulige premieringer på deltagelse i "vanlige" turmarsjer for å gi mer tilbake til medlemmene. Styret skulle jobbe litt med saken.

Siste post på programmet var valg av medlemmer til styre og komiteer for 2016. Det gikk i en fei.

Etter årsmøtet ble møtestolene flyttet tilbake til spisebordene og praten gikk livlig. I år som alle år ble det servert kalvestek med tilbehør, levert fra To Kokker. Godt var det. De lager innmari god saus. Attåt middagen var det valgfritt følge av vann, brus, lettøl, øl eller rødvin.

Leder Magnus likte best selskaper som hadde toastmaster sa han så dermed ble Magnar Bakken utnevnt til sådan. Som "vanlig" gikk den jobben fint, med mange vitser fra Frosta. Siden Magnar var redd for å få kjeft på hjemmebane om vi ikke kom gjennom sangene som var lagt ut på bordene startet vi med sang. (Sangheftet besto av 4 sanger og vi greide 3 før middagen var ferdig.)

Rydding av middagsbordene gikk fort. Praktisk med papirduker som det bare er å rulle sammen med alt rotet inni. Astrid, Mildrid og Mary hadde hjelp på kjøkkenet av de 2 unge kjekke menn i år også. Etter ommøblering på nytt var det duket for kaffe og kaker. I år var det "bare" 13 svære kaker.

Under kaffen ble de vanlige loddblokkene sendt rundt. Vi gjør en dugelig innsats der. Ifølge Magnar la vi igjen 4.500 kr. der. Premiene var varierte.

Æresbevisninger ble også utdelt. Vaser til Astrid, Dagfinn, Svein og Erling for deltakelse i div. komiteer.

Per Sæbø ble vel fortjent utnevnt til æresmedlem.

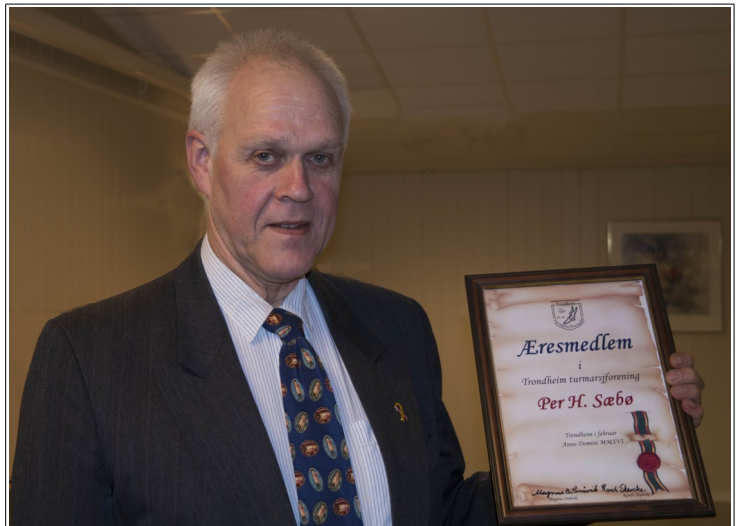
En liten fugl kvitret slik at vi fikk avsungenet bursdagssangen for Mildrid.

Etter hvert, langt på kveld var det klart for dansemusikken. Olmar med sitt el-orgel spilte/sang bra dansemusikk uten at lyden tok helt av.

Festen var ikke slutt før det bikket over til søndag.

Gry

**Bilder
fra
års-
festen.**



Omgangssyken

Jeg er dessverre blitt rammet av den fryktelige omgangssyken. Jeg forstod det egentlig ikke før i natt. Jeg ble sittende oppe lenge etter at lysene var slukket i husene rundt oss. Totalt ute av stand til å finne senga, gikk det opp for meg, jeg var rammet av denne fryktsomme OMGANGSSYKEN. Jeg bare måtte strikke, - strikke omgang på omgang.

Og som vanlig, når man innser at man er rammet av en kronisk og alvorlig diagnose, er det doktor Google som gjelder. Jeg så det helt nødvendig å finne ut mer. Det var bare å koble seg på nett. Og hva fant jeg?

Det meldes om stor oppblomstring, både lokalt og nasjonalt, av tilstanden, som allerede har fått store samfunnsmessige konsekvenser, for ikke å snakke om alle de personlige lidelsene.

Det er for eksempel kommet klager fra pårørende, særlig ektemenn som ikke har sett det holdbart å være tvunget til å legge seg alene kveld etter kveld etter kveld. Flere av disse personene har gitt uttrykk for et sterkt behov for personlig støtte og hjelp i en svært vanskelig tid.

Helsesøstre over hele landet slår nå alarm. Unger, helt ned til tenårene har fortalt om fortvilelsen med å stå opp til synet av garn og strikkesett flytende utover sofa og på salongbord. Sånne belastninger kan være store å forholde seg til for barn som trenger trygge rammer og forutsigbarhet i hverdagen.

Ikke nok med det, fra arbeidsgivere, meldes det om ansatte med sløve blikk, og som i økende grad må innta store mengder koffein, for i det hele tatt å fungere.

Det kan se ut som om at det største symptomtrykket befinner seg på nattestid, men man kan oppleve suget etter omgang på omgang, - på omgang, på dagtid også.

De lærde strides om årsaken til tilstanden, og debatten går i sosiale medier.. Enkelte professorer hevder at omgangssyken er en direkte følgesykdom av gleden ved å lese strikkebøker, mens andre igjen hevder at sykdommen er arvelig, nedarvet fra omgangssyke mødre.

Jeg forstår at det dessverre er slik at ingen legemidler foreløpig er tilgjengelig for tilstanden, men det varsles fra flere hold at det finnes enkelte lyspunkt for de rammede. Behandling er under utvikling og utprøving,, men er kun testet av et fåtall av de som lider. Og siden dette er rene blindtesten, er det usikkert om man virkelig har klart å se de totale bildene av tilstanden.

Likevel, her er noen av rådene som ser ut til å ha effekt for å dempe symptomene, og dermed gjøre skadene og følgestilstandene mindre uttalte.

1. Innta en Cognac hvert 15 minutt, inntil det går såpass i surr at man mister tråden. Her kan man godt bruke av den billigste typen, da det kan gå med en hel del. Før inntaket starter er det lurt å hente ut en dyne fra soverommet, fordi

søvn har en tendens til å inntre kort etter at full effekt er oppnådd.

2. Unngå å starte opp med håndarbeid i morsomme og inspirerende mønstre, som fort kan føre til en tvangsaktig drift til å få det til å vokse. Dette gjelder også for flotte farger og garn som er godt å strikke med.
3. Ta 2-3 tabletter med avførende virkning, 8-10 timer før normal leggetid. Dette har ikke særlig virkning på behovet for å ta omgang på omgang, men det er likevel lite sannsynlig at man får muligheten. Dog har denne behandling ikke vist seg å dra i positiv retning for å unngå de sløve blikka på dagtid.

Siden behandling foreløpig er på forskningsstadiet ber kilder fra Folkehelsen om at de som ønsker å utprøve rådene, gjør dette i nært samarbeid med fastlege, barnevern og helsestasjon.

Men først og fremst, søk HJELP.

Fritt etter et innslag funnet på FACEBOOK. Men jeg fant det såpass aktuelt, siden jeg har strikket omgang på omgang med nisseklær siden jul. Har man en datter som har fått fullt nisseutstyr, og har man en datter til, er det bare å finne fram strikkepinnene.

Aud Mirjam



Noen produkter etter ett heftig angrep av omgangssyken.

Foto: Gry

Hit eit steg og dit eit steg, dansar eg fram på skuleveg.

Denne sangstrofa bet seg fast hver gang jeg har vært ute og gått i is og sørpe i løpet av januardagene. Og for å slå det fast med en gang: jeg hater vinter. Jeg hater snø og is – og ser bare fram til vi kan gå våre runder på tørre, bare veier. Sorry Bjarne, her er vi enige om å være uenige.



Men apropos dansing – det føles ikke riktig slik når vi vasser i snøsørpa. Masse varme klær, og med tunge piggsko, kjennes det ikke akkurat som dansetrinn det vi presterer. Turmarsjen fra Uгла den 20 januar er så langt den verste jeg har gått. Ubrøyta fortau og med snødrev i ansiktet, ja det holdt med en 5 kilometer den kvelden.

Og det er tunge piggsko jeg går med. Kjøkkenvekta sto så lagelig til før vi la ut på turmarsj onsdag 27. januar, så jeg putta likegodt skoene på vekta for å sjekke stoda. Hver sko veide 0.6 kilo, totalt labba jeg rundt med 1.2 kg sko. Ikke rart det kjennes på kne og hofter. Nå må jeg jo innrømme at vi er med i PV-gjengen som går søndager, tirsdager og fredager i tillegg til onsdagskveldene, så det

blir noen mil i løpet av uka. Og den 23 januar gikk vi også Førte Vandring. Jaja, slik er det. Folk lider av mange slags galskap.

Nå går vi ikke bare i Tondheimsgatene. Innimellom er vi på visitt til barn og barnebarn i Frankrike. Der har vi sjelden gått på is og snø. Det er en fornøyelse å gå på skogsveier og stier med småsko og lette turklær. Dattera bor like utenfor Ferney Voltaire, hjemstedet til den franske filosofen, forfatteren m.m. Franskmennene har satset på å tilrettelegge treningsmuligheter for små og store. Det er store parkanlegg med lekeapparater til barn, treningsapparater for voksne, ballanlegg og skatemuligheter, etc etc. Imponerende. Her har Norge mye å lære og hente ideer fra. Men ikke alt er like imponerende, fortauene er smale og knapt gangbare med barnevogn. Franskmennene har svære hekker rundt eiendommene sine. Hekker som dekker for innsyn og som har breia seg utover fortauene. Det er ut som om det er konkurranse om å ha den mest strigla og høye hekken. Folk er flinke til å gå turer der og. Og både unge og gamle hilser på hverandre når vi møtes. Ganske morsomt å bli hilst med: Bon Jour, Madame. Høflige folk altså. Annen hilsing fra litt nærmere venner er ikke fullt så attraktivt, de smasker 3 ganger på kinnet, uvant og litt komisk.



Slottet i Ferney Voltaire

Smask, smaskt ut i lufta. Jaja. Kvar sin tyttje, som vi sier.

Nå har vi slitt ut januar snart. Vi ser at dagene har blitt lengre og lysere. Gubben og jeg hadde så smått tenkt oss en tur ut på hytta ved kysten på Nordmøre denne helga, men et ekstremværvarsel mente vi burde utsette helgaturen. Ingen stor fornøyelse å sitte der ute i sørvesten med orkan i kastene. Da er det bedre i byen, og heller ta en PV eller to, selv om det røyner på skanker og kropp.

I går, 27 januar gikk vi siste turmarsjen ut fra Ladehammeren skole. Nesten vemodig, der har det vært arrangert turmarsjer fra 1980-tallet. Men alt har en ende, som det heter.

Og altså, hit eit steg og dit eit steg.

Aud Mirjam

Bestemødre:

Lille Sandra skriver brev om sin bestemor:

En bestemor er en dame som ikke har egne barn, så hun liker andre sine småjenter. En bestefar er som en bestemor, bare at han er en mann. Han går på tur med guttene, og de snakker om fiske og traktorer og sånt. Bestemødre trenger ikke gjøre noe spesielt, de bare er der. De er gamle, så de kan ikke leke for mye, eller springe.

Det er nok om de kjører oss til kjøpesenteret hvor lekehesten er, og de har med seg en haug med mynter. Eller om de er ute og går tur, så går de sakte forbi vakre ting, sånn som fine blader eller larver. De bør aldri si at man bør kjøpe seg.

Vanligvis er de litt tjukke, men ikke for tjukke til å knyte ungene sine sko. De har briller og merkelig undertøy. De kan ta ut tennene sine. De trenger ikke være smarte, men de kan svare på spørsmål om hvorfor hunder hater katter for eksempel, og hvorfor Gud ikke er gift. De snakker ikke babyspråk slik andre besøkende gjør, for det er vanskelig å forstå. Når de leser for oss hopper de ikke over noe, og de bryr seg ikke om det er samme eventyret om igjen.

Alle burde prøve å ha en bestemor, spesielt om de ikke har TV, fordi bestemødre er de eneste voksne som har tid.

Aud Mirjam

Takk for at du går!

Denne meldingen står malt hvitt på svart i asfalten noen steder i byen. Umiddelbart kunne en tro at det er Norges Turmarsjforbund som hermed uttrykker sin takknemlighet for at hver deltakelse skaffer dem penger i kassa, men da blir mottakerne av meldingen ganske få. Det er vel heller Miljøpakken som står bak; den angår alle her i byen. At det er bra å gå, kan ingen komme fra. Men hva er fordelene med å gå, i forhold til det å sitte på, eller å ta bussen, eller å kjøre bil? En kommer seg rundt, selvsagt, og det må man jo i mange sammenhenger. For den som har problemer med for store kaloriinntak, bidrar gåing til økt energiforbrenning. En kan komme til å bli i bedre form, iallfall litt. Fotturer er de mest populære treningsformene i landet, står det i Adresseavisen 18.07.2015. Men fotturer, turmarsj eller vandring er vel ikke trening? Likevel helsebringende, uansett.

Nylig nappet jeg med meg en brosjyre utgitt av Helsedirektoratet og Trondheim kommune, beregnet på 65+. I tillegg har jeg lagt meg opp en bunke avisutklipp som handler om å komme i form. En del av innholdet oppfatter vi nå som selvfølgeligheter: å være fysisk aktiv er bedre enn å være i ro, det er bra for hjerte, mental og fysisk helse osv. Det gjør godt for bevegelighet, balanse, kondisjon, gir deg sterkere bein, armer og rygg. Jo mer og oftere du går, jo større helsegevinst. Tretti minutter daglig i tempo som gjør deg andpusten er bra og strekker til for å gi deg bedre samvittighet når det gjelder å holde skrotten ved like. Slik lyder de snille og oppløftende rådene. Men det heves pekefinger: du må bare ikke tro at dette er tilstrekkelig, iallfall ikke hvis målet er å gå ned i vekt samtidig med at formen bedres.

Intensiteten øker effekten. Bare det å gå gjør deg ikke slank. Det har nok mange erfart. Nå anbefales det å gå så fort at en ikke klarer å snakke. Her har TTMFs vandrere noe å gå på. Selv om teten på ti-kilometerturene går aldri så fort (jeg klarer en sjelden gang å holde tritt med noen over en viss distanse), holder de aldri opp å snakke. Kanskje sparer de på kreftene ved å utføre en form for energibesparende småsnakk i form av korte setninger og uttrykk som «å, ja», «sier du det», «er det sant», «nei og nei» osv. innimellom mer krevende ytringer. Men altså: hvis dere går for å komme i bedre form, da må dere øke tempoet så dere ikke klarer slike småutsagn engang.

Intervalltrening gjør susen. Talsmenn for 4 x 4 intervaller anbefaler fire minutters arbeidsperioder med høy intensitet, dog uten at en kjenner ubehag. Men en skal bli ordentlig andpusten. I vår sammenheng er det absolutt gjennomførbart: gå rasende fort i fire minutter, moderat i fire og så pån' igjen, til en har gått i tilsammen en drøy halvtime. Det blir litt stakkato, men gjør altså mye mer for oss enn det jevne siget.

Kostholdet er vel så viktig for det å gå ned i vekt. Det påstås at å redusere det daglige kaloriinntaket med 600 kcal vil hjelpe. Gammelt nytt, spør du meg. Hver onsdag er

valget der. Skal jeg spise vafler eller styre unna? Ren retorikk, det der. Selvfølgelig skal vi koste på oss vafler; de gjør godt for den mentale helsen. Den må vi også pleie.

Det er en tilfeldighet at disse betraktningene kommer i samme hefte som en røre om vafler.

Eli Fremstad

Slapt, sløvt!

Både legning og yrke har gjort meg sensitiv for slurv. Når en først skal gjøre noe, og spesielt noe som berører andre, bør det gjøres skikkelig. Slik er nå jeg skrudd sammen. Hvor vil jeg hen nå? Det har seg slik at jeg går hver av de seks PV'ene rundt Trondheimsfjorden én gang i kvartalet. Da ser man fort at det skorter en del på driften av dem. Eksempler på forhold som jeg synes de ansvarlige bør rette på. Jeg overlever med at forholdene ikke rettes, jeg finner frem likevel, men for tilreisende som ikke kjenner løypene fra før, kan ikke åjourførte løypebeskrivelser virke særlig irriterende. Det er respektløst å la være korrigerende forhold som til de grader er gått ut på dato.

- Teksten i løypebeskrivelsen henviser til kontaktperson som forlenget er død, år tilbake.
- Teksten beskriver fysiske stengsler i gater, der stengslene er skiftet ut med bom for flere år siden.
- Løypas stempel er ikke skiftet fra ett kvartal neste, trass i at en er kommet til slutten av første måned i det neste kvartalet.
- Kode mangler, simpelthen. At den burde vært der, kan en se på rester av limbånd på stolpen. Koden kan ha blåst vekk, men hvor lenge siden skjedde det? Og: det er ikke første gang denne koden har forsvunnet. Kanskje burde den flyttes?
- Flytting av kode fremgår ikke av løypeteksten, selv sesonger etter at flyttingen fant sted.
- Teksten er uklar fordi den er knapp. Mye skal presses inn på sidene, men ofte er det snakk om god redigering av teksten.

Kjære vene, hvor vanskelig er det å rette en løypetekst? Det er stygt gjort å henge ut turmarsjforeningene, men gradienten i løypedrift fra utmerket til slett er mer enn tydelig langs fjorden. Steinkjer er duksen i laget, men hvem som er strykkandidaten kan dere få lure på.

Eli Fremstad

Jess – PV nr. 200. Bra det.

Det blir 12 km x 200=2400 km. Ganske mange km. Ganske mange timer også har dette tatt. Hver 12 km tar ca 3 timer – riktignok minus en halvtimes kafferast, men det blir ganske mange timer å gå gjennom Trondheimsgatene.

Og da bli det god tid til å tenke, god tid til å se. Og hva ser en på når en går der og trasker? En søndag vi gikk, fikk vi se masse store SUV-er parkert utenfor Britannia hotell, og nedover Søndre gate. Vi trodde det var tyske biler, men da en par sjåfører holdt på å låse bilen sin, kom jeg i prat med dem. Det var altså 40 nederlandske biler, som hadde kjørt i ett døgn, hver bil med to sjåfører. De skulle nordover til Nordkapp, og hensikten med turen var å teste bildekk. De var noe betenkt over vinterføret, men dekkene de brukte var solide, og turen hadde så langt gått smertefritt. Jeg lurte på om de proffe sjåfører, men nei – det var folk som var interesserte i biler, og som hadde noen dager å bruke på hobbyen sin. Alt folk finn på, tenkte nu jei.

Og hva ser vi ellers? Vi tar buss til byen hverdagene, og ser på alle ungdommene som sitter eller står og pilker på mobilene sine. Hva i alle dager er det de driver med? De ser jo ut som om de har livet som innsats, der de pilker i vei. Jeg kan jo skjønne at de må ha mobilene de som har betalingsapp der. Men læll?

Og ellers er det ganske fascinerende å se jenter med flere centimeter lange øyevipper, noe jeg skjønner er in for tiden. De er jo sminka som om de er modeller. Kanskje er de det? Men så mange modeller kan det umulig være bruk for?



En merkverdig sak er det også å se ungdommer med lue på, og med tøysko og bare ankler ute i vinterføret. En selvmotsigelse. Mye rart å se og spekulere på. Stort sett er ungdommene godt kledde, men altså, lue og bare ankler? Snodig.

Verden må ha gått videre siden vi/jeg var ung.

Vi som trasker og går på vinterføre, ser hvor mangelfullt brøyta fortauene er. Og hvor glatt det er. Vår PV-gjeng har lært at det er nesten umulig å forsere bakker og fortau uten piggsko. Til og med Møyfrid har skjønt dette. Møyfrid er forøvrig døpt om til Falkfrid. Ho hører til dem som rydder bygatene for bokser og flasker, og har utviklet litt av et falkeblikk. Når vi er ute på vandring, kan ho plutselig skjære over gata, smyer seg under busker og trær. Ho er som en hund, har vi funnet ut, går dobbelt så langt som vi andre, og det er

sjelden ho går en 12-km uten en bærepose full av flaskefor. Blir pæng av det sjø, sier Falkfrid, og ler godt.

Aud Mirjam

Tirsdag 02.02.2016: PV

Igjen ut på tur, aldri sur. Tirsdag, og flere av den faste Permanent Vandring-gjengen møtte fram på Living Hotell for registrering og gjøre unna skrivearbeidet som skal til før vandringen kan gjennomføres. En av de faste, nemlig Øystein Rossing, møtte fram, men var nesten litt molefonken for en gangs skyld. Øystein går og går, og har stor fornøyelse av å presisere at han er langt yngre enn de øvrige 70 åringene ((og 70+) han går sammen med. Øystein blir snart 66, og det er like før han kan slå ut håret og gjøre hva han vil. Men altså denne dagen var han ikke fullt så oppesen. Han hadde for en gangs skyld tatt buss til sentrum. Vanligvis kjører han til Lade, parkerer der, og går til og fra Dronningens gate. Men som sagt, han hadde tatt bussen. Bussen var full av skoleungdommer, og til hans store frustrasjon hadde en ungdom tilbudt Øystein sitteplassen sin. Dette var første gang Øystein hadde opplevd akkurat dette. Vel er håret grått, men han er høyst oppegående, og føler seg slett ikke preget av alderen. Han hadde takket pent for tilbudet men sagt han foretrakk å stå. Jaja, Øystein, slik er det, alderen krever sitt, også for en 66 åring.



Løypetraseen var også denne dagen ganske islagt og fortauene var preget av at brøytegjengen ikke hadde prioritert å brøyte der vi gikk. Ved NTH møtte vi forøvrig Aud og Svein som benyttet solen og lyset til en kjapp turmarsj. De går like gjerne på ski i marka når muligheten er der.

Turen ble gjennomført uten at noen sklei avgårde på glatta, stort sett er det en som glir avgårde på issvuller, men foreløpig har vi berget uten beinbrudd. (bank i bordet) Da vi gikk søndag 31.01 glei både Jon Berg og Møyfrid Grosberghaugen og måtte bite i bakken, men som de sa, de kunne å dette.

Aud Mirjam

Verden går antagelig fremover. Ifølge Flettfrid har den ingen andre steder å gå.

Aud Mirjam

En røre om vafler

Vafler hører med, i mange sammenhenger. Vafler er raske og enkle å lage. Orker du ikke å blande mel osv. selv, kan du ty til ferdige vaffelblandinger fra fabrikk. TTMFs vaffelmakere sverger nå til Toros blanding. Den holder godt for de fleste av oss.

Vafler er sympatiske greier: ikke for kompliserte å lage, få og relativt billige ingredienser. Vaffelrøra har likevel mange muligheter. For dem som vil utfolde litt kreativitet på vaffelfronten er det forbløffende mange og til dels ulike oppskrifter der



Vaffeljern for vedovn med ringer, med oppskrift støpt i lokket.

ute i utallige kokebøker fra noen generasjoner tilbake til i dag. Variasjoner i melblanding (fint, grovt, hvete, havre eller bygg i ulike blandingsforhold), grøtrester, rømme, fløte, surmelk, krydring m.m. gir nyanser i smak og konsistens. Likevel, og det er ganske så sant: vafler smaker alltid godt. Alltid. Eller kanskje med et lite forbehold. En søt liten kokebok fra en ung dame på Frøya har en vri som er uventet for kanskje andre enn de som er

storkonsumenter av fiskeprodukter: kokt rogn smuldres i røra. Kokebokforfatteren mener at det smaker litt underlig, og det tror vi så gjerne. Ellers er det greit å røre sammen røra selv; da vet en hva en får i seg. I butikkenes ferdigrører får en noe på kjøpet (sakset fra varedeklarasjoner): melkesyrepulver, yoghurtaroma, emulgator E471, surhetsregulerende middel E331, bakepulver, eggeplommepulver, aroma vanilin, askorbinsyre (finere navn på vitamin C), kokosolje + kanskje kardemomme. Det mest suspekte (i Toro-blandingen) er melbehandlingsmiddel. For å holde biller, midd og makk borte fra posene, formoder jeg. Alt dette, og mere til må tydeligvis til for å gi et produkt som smaker og som er holdbart på hylla i butikken og på kjøkkenet. Kaloriinnhold per 100 g stekt vaffel i Toro-blandingen: 320 kcal. Dertil kommer det en måtte legge på toppen: rømme, syltetøy, sukker, smør, brunost – eller kanskje som i Sverige: rømme og löjrom. Hvis en minsker sukkerinnholdet i røra kunne vel vafler erstatte både lefse, taco og nachos. Bruksområdet for ekte, norske vafler kan helt sikkert utvides.

Det er masser av kulturhistorie forbundet med vafler. Jeg kjenner ikke vaffelhistorien godt, men selve ordet vaffel deler vi med grannelandene. Jeg lurer på om svenskene fremdeles driver våffelbruk (små boder eller kaféer med kaffe- og vaffelserving) langs landeveiene? Engelske wafers går mer i retning av kjeks, men waffles lages i vaffel iron, så det må være skikkelige vafler. Tyskerne opererer også med Waffeln og Waffleisen, så ordet er vel germansk. Belgierne har fått den tvilsomme æren å få navnet knyttet til megatjukke, stive vafler som er rene fetekuren, især om de innhylles i krem, syltetøy og sjokoladetrekk.

Vaffelmønsteret har vært uforandret i flere hundre år, påstår en liten kjøkkenhistoriebok jeg kjøpte i høst. Mønsteret skal være inspirert av vokskakene i en bikube. Jeg lurer på når nordmenn flest fikk så god råd at de hadde anledning til å lage vafler og til å anskaffe støpejerns vaffeljern. De eldre jernene er fra tider da komfyrer var vedfyrte og hadde stekeplater som ble regulert med ringer (vi har et slikt jern i familien). De tradisjonelle vaffeljernene (modellens utforming er meg ukjent) skal være et amerikansk patent fra 1869. Jeg lurer, jeg: mon tro om ikke noen europeer var tidligere ute, men uten å ta opp patent på et så folkeeid redskap?

Vestlendingene har lansert og eksportert til andre landsdeler vaflenes hardeste konkurrent: svele. Men vaflene står høyt i kurs vestpå også, ellers hadde ikke den sjarmerende filmen «Vaffelhjerte» fra vestnorsk kystmiljø fått den tittelen. Produktet «vafler» er så positivt ladet at vafler kan selges også i uspiselig form, som glasskunst og kjøkkenutstyr. Det har gått opp for meg at vafler egentlig er en vidunderlig oppfinnelse. De smaker godt, de gleder, metter og inspirerer. Ikke dårlig for en såpass beskjeden vare!

Uspiselige vafler:

Uspiselig vaffel 1: silikon vaffelplate, rotekte norsk souvenir fra Husfliden, i diverse farger.



Uspiselig vaffel 2: glasshjerte fra vaffelpresse. Fra kunsthåndverksbutikk i Oslo, ved juletider.



Eli Fremstad

Trondheim Turmarsjforening

Ti-trimmen og litt til 2016

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 1	06. april	Charlottenlund ba.skole	Ti-trimmen
Onsdag 2	13. april	Ugla skole	Ti-trimmen
Søndag	17. april	Charlottenlund ba.skole	Stortingsmarsjen 2016
Onsdag	20. april	Tiller vg. skole	Vårsleppet
Onsdag 3	27. april	Utleira skole	Ti-trimmen
Onsdag	11. mai	Ugla skole	WWD
Tirsdag	17. mai	Ytre Kongsgård	17.mai marsj
Onsdag 4	18. mai	Lohove barnehage	Ti-trimmen
Onsdag 5	25. mai	Granåsen	Ti-trimmen
Onsdag	01. juni	Utleira skole	Sommertrim
Onsdag 6	08. juni	Nilsbyen Skisenter	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 7	15. juni	Lohove barnehage	Ti-trim og rømmegrøt
		Sommerferie	
Onsdag 8	10. august	Skistua	Ti-trimmen
Onsdag 9	17. august	Skogly Skisenter	Ti-trimmen
Onsdag 10	24. august	Lohove barnehage	Ti-trimmen
Onsdag 11	31. august	Ferista friluftsbarnhage	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag	07. sept.	Ugla skole	Høstvandring
Marsjhelga	09. -11. sept.	Utleira skole	Marsjhelga
Onsdag 12	14. sept.	Rotvoll: Statoil parkering	Ti-trimmen
Onsdag 13	21. sept.	Granåsen	Ti-trimmen
Onsdag 14	28. sept.	Utleira skole	Ti-trimmen
Onsdag 15	05. oktober	Ugla skole	Ti-trimmen
Søndag	09. oktober	Charlottenlund ba. skole	Rosa sløvfemarsj
Onsdag 16	12. oktober	Tiller vg.skole	Ti-trimmen
Onsdag 17	19. oktober	Charlottenlund ba. skole	Ti-trimmen
Søndag	23. oktober	Utleira skole	TV-aksjonsmarsj
Onsdag	26. oktober	Autronicahallen	Avslutning

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

Startkontingent: kr. 20,-

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

Kontaktpersoner er:

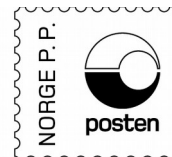
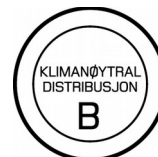
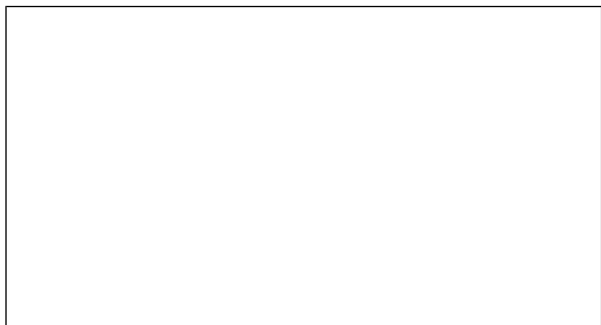
Magnus Småvik: 970 43 993

Brit Solli Isachsen: 900 63 521

Vår internettadresse: www.trondheim-turmarsjforening.org

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

Mottaker:



Avsender:

Trondheim Turmarsjforening

Postboks 5469

7442 Trondheim

Fot-bla'e

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Tilsluttet

Norges Turmarsjforbund

Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM

Telefon: 970 43 993

Redaktør: Bjarne Stangnes

Trykking:

NYE OFFSET • GRAFISK PRODUKSJON • REPRO • KOPIERING
Heimdal Trykkerias

