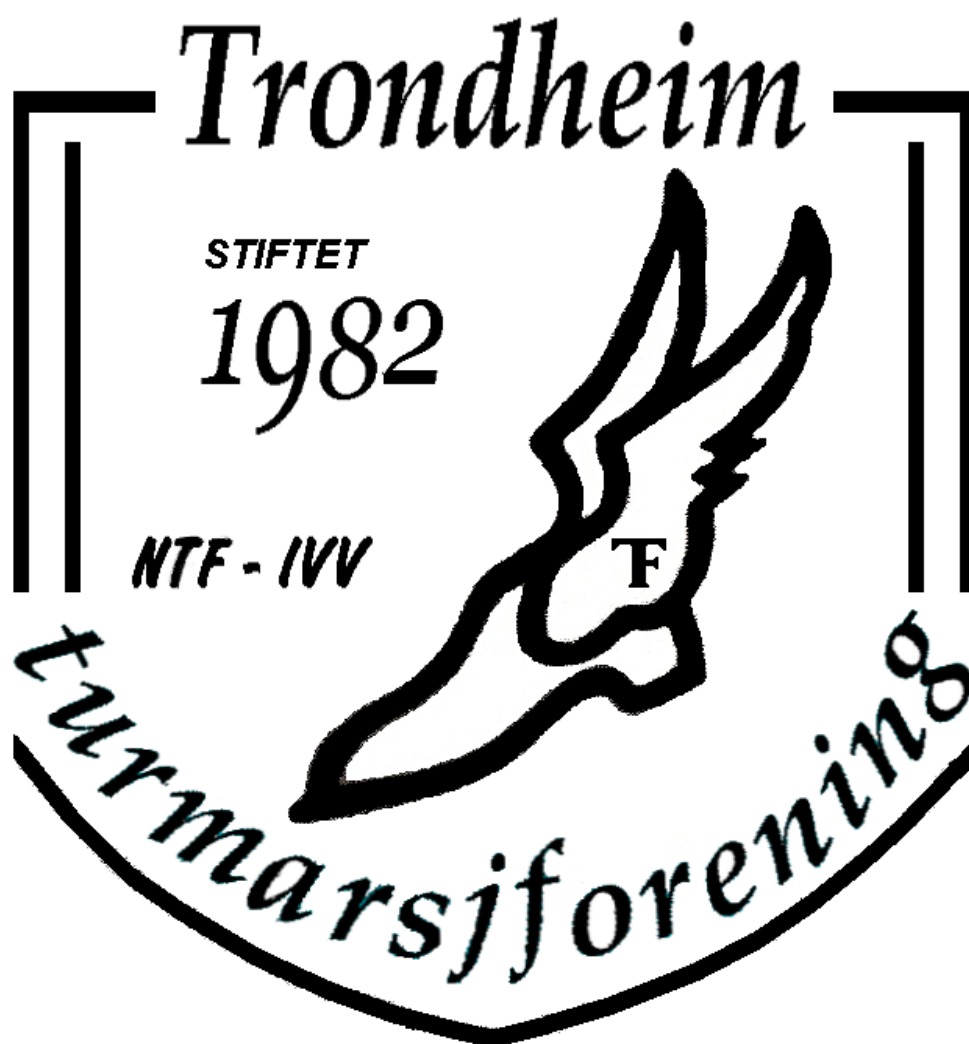


# Fot-bla'e

\*\*\*\*\*  
INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

*NR. 1 – Mars 2019 – 36. ÅRGANG*



## Svanesang



Som barn hørte jeg: «Hvorfor synger svanen før sin død?» Det riktige svaret skulle være: «Fordi den ikke kan gjøre det etterpå.» Nå er jeg hverken svane eller død, men synger ikke likevel. Burde jeg heller juble kanskje nå som jeg overlater ansvaret til min etterfølger? Jeg føler ikke det heller. Men de seks årene som leder av Trondheim Turmarsjforening, ga meg mye. Jeg ble bedre kjent med mange som jeg før kjente bare av navn og knapt nok det. Etter disse årene føler jeg vemod når jeg nå har sluttet som leder. Men alt har sin tid og ingen har tid til alt. Jeg takker likevel så hjertelig for at jeg har fått lov å lede TTMF i en periode. Med referanse til min aller første leder i Fot-bla'et, vil jeg si at jeg føler at også jeg har fått være med å bygge på den katedralen som TTMF er for oss medlemmer.

Men turmarsj er ikke lenger det det var. Da jeg begynte som leder for PR-komiteen for lenge siden, hadde vi omkring 100 medlemmer, og da jeg takket av etter syv år, var tallet 400. Jeg sa til komitemedlemmene at vår oppgave var å få så mange til å gå at sekretariatet fikk problemer med registreringen. Vi nådde nesten målet vårt på Titrimmen en kveld da det startet 367 personer fra Tidtagerbua på Lohove. Nå er vi nesten fornøyd om det starter 80.

Turmarsj hadde mer medvind tidligere, men de tillitsvalgte i TTMF må ha gjort noe riktig. De andre turmarsjforeningene hadde mindre oppslutning enn oss.

Før hver TV-aksjonsmarsj la vi 12 000 flyveblad i postkasser rundt i midtby og omland. Omkring 20 medlemmer var med på det. Deltagelsen på vår TV-aksjonsmarsj var ca. 1300 i tre år på rad. Formann i NTF Per Ivar Ruud deltok på et Årsmøte hos oss, og daværende idrettspresident og stortingsrepresentant William Engseth kom senere opp til Trondheim og ruslet halve Titrimmen sammen med Åse og meg for å høre hva vi i TTMF gjorde for å få så stor deltagelse. Jeg sa som sant var, at vi hadde en masse engasjerte medlemmer som bidro på hver sin måte til at turmarsjerne skulle føle at dette var noe de burde få med seg.

Selvfølgelig har turmarsjmiljøet endret seg med årene, men folk mosjonerer fortsatt. Hvorfor velger de ikke turmarsj lenger? Da Norges Turmarsjforbund valgte å slutte med TV-aksjonsmarsjen, angivelig fordi de «ikke hadde noe igjen for det», forsvant den store oppslutningen vi hadde hatt rundt dette arrangementet. Det at Forbundet sto bak TV-aksjonsmarsjen, var som en døråpner for PR-komiteen når vi ba avisene skrive om denne marsjen og andre av våre arrangementer. Og de som gikk, nådde vi med «direktoreklame» når de kom inn: Flyveblad med info om TTMF og turmarsj. Jeg skulle ønske at NTF ville revurdere sin innstilling til TV-aksjonsmarsjen, men siden jeg ikke er med i det styret, har jeg ingen innvirkning på det. Kanskje noen føler seg kallet?

Nye koster feier best, heter det, og nå ser jeg av dagsorden for neste styremøte i TTMF at PR-komiteen arbeider videre med å få flere turgåere med på turmarsj. Og det nye styret lurere på om det er mulig å få familier til å bli med på turmarsj og om «St. Hans

rømmegrøt» i juni kan bli en familiedag slik som julemarsjen 2. juledag er. Den satt i sikringsboksen, som Fridtjof fra Ytre Enebakk ville ha sagt.

Det jobbes også med at våre «nye landsmenn» skal oppdage det sosiale med turmarsj. Enkelte er ikke akkurat nye lenger. Men de er unge landsmenn og -kvinner som kan bli turmarsjere.

Styret er oppfordret av vår SMS-produsent til å vurdere tiltak som kan få de av våre medlemmer som har blitt «hjemmesittere», til å komme seg opp av godstolen.

Og styret har stilt et viktig spørsmål, ser jeg: Gjør TTMF nok for sine trofaste turgåere? Svaret på det er det du som vet, men ikke hold det hemmelig. Kom med forslag til forbedring til de nye kostene før de blir utslitte!

Det nye styret er ikke så forskjellig fra det gamle, men rokkeringer har gjort at noen av dets medlemmer har fått nye funksjoner. Det kan bli spennende. Dagsorden for dets første møte gir bud om nye tanker. Jeg ønsker styret lykke til i arbeidet med å vedlikeholde produktet turmarsj. Og jeg setter pris på at de søker å utvide markedet for det.

Du og jeg er kanskje blandt de mange som kan bidra der. På siste Årsmøte ble jeg valgt inn i valgkomiteen, hvor jeg skal fungere sammen med Bjarne Stangnes og Astrid Svelmo, og jeg kommer av og til å minne deg om noe som står i Årsberetningen:

*Ikke spør hva Trondheim Turmarsjforening kan gjøre for deg!*

*Spør hva du kan gjøre for Trondheim Turmarsjforening!*

*Magnus*

\*\*\*\*\*

## **Årets happening i Autronicahallen**

Dørene ble åpnet for vårt årsmøte/årsfest lørdag 23.februar 2019 hvor det deltok totalt 55 medlemmer.

Årsmøtet ble avviklet i fred og fordragelighet. Årsmelding og regnskap ble lagt frem og godkjent uten protester og knapt kommentarer. Valg er heller ikke så vanskelig - valgkomiteen har gjort en god jobb på forhånd så alle foreslåtte har sagt ja til å stille opp.

Etter årsmøtet ble salen ommøblert til festsal. Bordene var festlig dekket med servietter i friske farger og små roser.

Middagen var i år som alle år - kalvestek. Bespisningens høydepunkt - kakene - var det heller ikke mangel på. Den levende musikken ble besørget av Televimsen. Veldig bra. Det sedvanlige loddsalget med ymse gevinster ble avviklet til stor glede for de fleste. Tror også alle til slutt fikk kjøpt så mange lodd de ville ha. Pengene sitter løst en kveld som dette.

Så er det bare å ta fatt på et nytt turmarsjår.

Kom og gå.

*Gry*

# Viktige marsjer!

## Vårsleppet

Onsdag 24. april

Start fra

**Utleira skole**

## Borgertoget 17. mai

Onsdag 17. mai

Start kl 12:00 fra

**Ytre Kongsgård**

## Sommertrimmen

Onsdag 05. juni

Start fra

**Utleira skole**

## Ti-trim med rømmegrøt

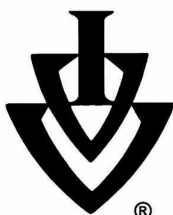
Onsdag 19. juni

Start fra

**Lohove barnehage**

Vårsleppet og Sommertrimmen har løyper på 5 og 10 km  
og starttid: 18:00

**Velkommen!**



Trondheim  
Turmarsjforening



# TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Postboks 5469, 7442 Trondheim

Tlf. 970 43 993

\*\*\*\*\*

## ÅRSBERETNING for 2018

Trondheim Turmarsjforening avviklet sitt 35. årsmøte i Autronicahallen lørdag 17. februar 2018. 45 medlemmer deltok.

Følgende har hatt tillitsverv i inneværende periode:

### **STYRET:**

<b>Leder</b>	Magnus B. Småvik
Nestleder	Brit Solli Isachsen
Kasserer	Magnar Bakken
Sekretær	Amanda Selven
Styremedlem	Svein Renolen
Varamedlemmer	Jorun Gundersen
	Judith Samstad
	Anne Mette Hybertsen

### **Forpleiningskomité:**

<b>Leder</b>	Astri Nordmark Dahl
	Anne Lysholm
	Randi Koren Bjertnæs
	Reidun Moe Reitan
	Mary Hernes
	Mildrid Solemsli
	Aud Mirjam Fjellhaug
	Gerhard Fjellhaug
	Villy Larsen
	Margot Larsen

### **Marsjhelga:**

John Berg  
Dagfinn Skarpnes  
Brit Solli Isachsen  
Bjørn Borgen

### **Forpleiningsbil:**

Signe Berg  
Ole Dagfinn Berg  
Ragnvald Håbjørg  
Brit Unni Håbjørg

### **Løypekomité:**

<b>Leder</b>	Møyfrid Grosberghaugen
	Per Klüver
	Tor Jan Larsen
	Bjarne Stangnes
	Gustav E. Karlsen
	Svein Erik Næss
	Anne Lise Sivertsen
	Rolf Selbekk
	John Hybertsen

### **PR-komité:**

**Leder** Morten Selven  
Ivar Askim  
Sissel Jahren

**Redaksjonskomité:**

**Leder** Bjarne Stangnes  
Aud Mirjam Tokle Fjellhaug  
Eli Fremstad

**Revisorer:**

Ragnvald Håbjørg  
John Berg

**Rundvandringskomité:**

**Leder** Roar Bardal  
Kolfrid Mjøen  
Jorun Gundersen  
Aud-Mary Brun

**Turkomité:**

**Leder** Kjellvår Eriksen  
Aud-Mary Brun

**Materiellforvalter:**

Bjarne Stangnes

**Vaktlister:**

Svein Renolen

**Valgkomité:**

**Leder** Bjarne Stangnes  
Møyfrid Grosberghaugen  
Kjellvår Eriksen

Medlemstall pr. 31.12.18 var 240 inkludert familiemedlemmer.

## ARRANGEMENTER I PERIODEN:

### 1. MARSJER

Arrangement	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009
Trondheimsmarsjen	96	97	75	90	108	114	111	109	133	147
Ormen Lange	88	88	100	94	115	121	102	101	123	147
Tine-marsjen	72	90	77	91	110	114	99	98	120	141
Ti-trimmen	988	984	943	1045	1155	1245	1294	1211	1471	1506
Vinterserien	805	1118	1111	1215	1272	1213	1486	1383	1512	1515
Vårsleppet	72	71	60	52	79	89	103	98	110	105
Sommertrim	48	75	74	40	68	80	64	106	115	91
Høstvandring	55	65	61	48	87	70	71	54	95	103
World Walking	0	0	65	63	69	55	79	74	77	81
Julemarsj	72	88	80	100	102	140	125	112	119	169
Tr.heim Rundvandring	28	23	37	25	43	45	41	56	48	29
PV-19 Trondheim Byvandring	1560	1965	1535	1340	1670	1614	1186	825	922	785
PV-103 Ilabekken	105	115	99	179						
Turorientering	13	15	17	21	15	16	18	18	19	28
Gå for åpenhet	0	0	0	0	56	66	99	72	122	128
Til Topps	43	58	79	63	63	80	79	77	86	95
Rosa sløyfe	56	70	50	50	75	93	76	77	164	85
TV-marsjen	99	99	113	93	118	115	118	92	118	120
17-mai / (Grunnlovsmarsj / Forbundstingsmarsj/Jubileums- marsj)/Friluftslivets år	32	34	167	185	(187)	(177)	142	32	38	27
<b>Pilegrimsvandring</b> /Frostastien/ (Hjertemarsj)	35	64	44	58	(0)	(0)	(27)	(0)	(71)	(93)
<b>Sum</b>	<b>4267</b>	<b>5119</b>	<b>4787</b>	<b>4852</b>	<b>5392</b>	<b>5447</b>	<b>5320</b>	<b>4595</b>	<b>5463</b>	<b>5395</b>

### 2. SOSIALT SAMVÆR

#### TI-TRIM-AVSLUTNING

Onsdag 31. oktober var det Ti-trimavslutning på Risvollan, med 58 deltagere.

### 3. MØTER

#### STYRET

I 2018 er det avholdt 8 styremøter og behandlet 77 saker. Leder for de forskjellige komiteer har deltatt på møtene der dette har vært aktuelt.

#### PR-KOMITÉ

Det er avholdt 9 møter i 2018. Styrets representant i PR-komiteen har deltatt på møtene.

#### 4. ORIENTERING OM ULIKE ARRANGEMENTER SOM ER AVHOLDT

##### MARSJHELGA

Trondheimsmarsjen ble arrangert for 36. gang. De andre marsjene ble gått for 29. gang. Gamle, ærverdige Trondheimsmarsjen hadde størst deltagelse med 96 personer. Trondheimsmarsjen og Ormen Lange (den siste 100 km marsj i Norge) hadde samme deltagelse som foregående år, men, Tinemarsjen hadde nedgang.

##### SERIENE

Deltagelse i Ti-trimmen og i Vinterserien varierer fra år til år. Sett over flere år viser den en nedgang. Siste år er deltagelsen i Ti-trimmen omtrent uendret, mens Vinterserien har mistet ca. 300 deltagere i forhold til foregående år. Seriene er populære blant folk i nærmiljøet, og vi har med mange derfra som sjelden går andre turmarsjer.

##### FELLES MARSJENE

Vårsleppet, Sommertrimmen, Høstvandringen og Julemarsjen er marsjer som arrangeres i regi av Norges Turmarsjforbund, og er en vesentlig inntektskilde for forbundet. Generelt sagt så har oppslutningen om disse marsjene viste en nedgang siden 2008. Vårsleppet har imidlertid øket litt hvert år siden 2015.

##### TRONDHEIM RUNDVANDRING

Dette var 15. året med full sesong for Rundvandring. Det er fullført 28 Rundvandring i løpet av året.

##### PERMANENT VANDRING

Start og innkomst er City Living Hotell Schøller i Dronningens gt. 26. Dette er 16. året for PV-19 Trondheim Byvandring. Deltagelsen økte markert for hvert år til å begynne med, men har gått opp og ned de siste seks årene og var i 2018 på 1.560. Endringer på 300-400 deltagere fra et år til det neste kan skyldes økning eller reduksjon med et par personer i den meget aktive gruppen som går PV-19. Når det gjelder denne marsjen, bør vi nemlig merke oss at det er en forholdsvis liten gruppe som står for en betydelig andel av disse tallene. PV-103 Ilabekken hadde 105 deltagere. Tilsammen fullførte altså 1.665 de to PV i 2018.

##### TURORIENTERING MED IVV-STEMPLING

Deltagelsen har vært ganske stabil og er tydeligvis viktig for de som utgjør denne gruppen. I 2018 fullførte 13 personer. Samarbeidsavtalene vi har hatt med Freidig og Wing om IVV-stempling i forbindelse med deres turorienteringsopplegg, vil fortsette også i 2019.

##### ANDRE ARRANGEMENTER

Vi er med i opplegget Til Topps og TV-aksjonen. Overskuddet fra sistnevnte arrangement har gjort at TTMF i løpet av sin levetid har kunnet gi langt over 350 000 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, så de som stiller bak fanen på nasjonaldagen, yter en innsats for turmarsjsaken. Og de betrakter nok IVV-stemplingen denne dagen mer som en bonus, enn motivasjon for deltagelse.

35 turmarsjere møtte opp på Lian og gikk Pilegrimsvandring til Domkirken sammen med massevis av pilegrimer etter å ha deltatt på (gratis) utendørs frokost ved Lian restaurant. Alle våre turmarsjdeltagere fikk IVV-stempling

##### SMS-VARSLING OG PUBLISERING AV ARRANGEMENTER PÅ FACEBOOK

PR-komiteen fikk i 2016 bevilget penger til innkjøp av mobiltelefon og dekning av bruk for å varsle medlemmer om tid og sted for våre arrangementer. Ordningen fortsatte i 2017 uten ytterligere bevilgning grunnet PR-komiteens evne til å utnytte disse midlene og deres salg av



kaffe m.m. Ordningen fortsetter, men kostet i 2018 ytterligere kr 1.935,00 som ble betalt av TTMF

Styret bevilget i 2018 kr 1.000,00 til et prøveprosjekt som går ut på å publisere våre marsjer på Facebook. Aktive blandt våre medlemmer er oppfordret til å delta i å gjøre marsjene kjent gjennom å klikke "Liker", "Interessert" eller "Skal" og ved såkalt deling som er å sende annonsen til facebookvenner.

Bilder og kort reportasje fra vår turmarsj med medaljeutdeling for minideltagere som ble arrangert på Lohove Barnehage, ble lagt ut på Facebook.

## 5. FOT-BLA'E

Leder av redaksjonskomiteen er ansvarlig for produksjon og utgivelse av bladet. Det har også i år hatt fire utgaver, og komiteen har forhandlet frem en gunstig avtale for distribusjon slik at den kan avlastes arbeidet med dette. Bladet fungerer som et informasjonsorgan for medlemmer av TTMF, men hvorfor bidrar ikke disse med innlegg? Redaktør og journalister ønsker fortsatt tilbakemeldinger om medlemmers opplevelser relatert til turmarsj, ros eller ris.

## 6. FORPLEININGSKOMITEEN

Forpleiningskomiteen organiserer innkjøp, laging og servering av mat på flere av våre arrangementer. Den har også betalt kaker som medlemmer leverer til Ti-trimavslutningen og Årsfesten. Komiteens arbeid har gitt et anselig bidrag til foreningens økonomi, og et betydelig bidrag til trivselen.

## 7. SLUTTORD

I 2018 er det avholdt til sammen 49 turmarsjarrangementer. Disse består av 18 turer i Ti-trimmen og 18 i Vinterserien, 3 i Marsjhelga, 4 fellesmarsjer, RV, PV, Til topps, TV-marsj, Ti-trimavslutning og Årsmøte med årsfest.

Vi hadde vår *vanlige* "rømmegrøtkveld" fra Lohove Barnehage med grøt, spekemat og godt oppmøte. Det er så populært at vi planlegger det samme i 2019.

Den totale deltagelsen på våre arrangementer er sterkt redusert siden 2008 bortsett fra fjoråret.

Styret takker alle komité-medlemmer og alle enkeltmedlemmer i TTMF for helhjertet innsats. Den har gjort at vi sammen har kunnet holde vår høye aktivitet. Trondheim Turmarsjforenings eksistens er avhengig av innsats fra sine medlemmer, og vi gjentar fra i fjor:

*Ikke spør hva Trondheim Turmarsjforening kan gjøre for deg!*

*Spør hva du kan gjøre for Trondheim Turmarsjforening!*

Vi vil rette en takk til COOP Obs City Lade, Goman Bakeriet AS, Rema 1000 avd. Bromstad, COOP Extra Risvollan og Prix Jakobsli for god støtte. Videre takker vi Vintervoll for støtte til trykking av informasjonsmateriale. Vi takker også Hotell Schøller, Shell Elgeseter og Statoil Wullumsgården, Ferista Friluftsbarnhage, Lohove Barnehage og Kyvannet friluftsbarnhage samt de skoler som så velvillig har lånt oss lokaler i forbindelse med våre arrangementer: Charlottenlund Barneskole, Utleira skole, Uгла 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 2019 til lykke med et nytt arbeidsår, og håper at medlemmene også dette året slutter helhjertet opp om det arbeid styret og komiteene yter for fysisk fostring gjennom turmarsj og andre helsefremmende tiltak.

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

Amanda Selven   Svein Renolen

Jorun Gundersen   Judith Samstad   Anne Mette Hybertsen

\*\*\*\*\*



## Vinterdikt

*om du ikke er i stand til å glede deg  
over vinter og snø,  
vil du ha en glede mindre,  
og samme mengde snø.*

Jau, jau, saint ja. Dette vinterdiktet fikk jeg oversendt fra datter Kjersti bosatt i Frankrike, og hun og mannen og 3 gutter drar opp i Jura-fjella så snart helga kommer. Som norske har de skaffet seg pulk, og den bruker de til å dra med minstemann på 3 år. De store gutta står gjerne slalåm, og vi har sett minsten debutere på slalåm han og.

Dem om det. Jeg hater vinter og snø. Skikkelig hæslig synes jeg det er når snøen laver ned, og kuldegradene biter seg fast. Og nå i februar har kulda holdt seg standhaftig. På med stillongs, ull over og ull under, lue og votter, og piggsko. Og piggsko. Vi går PV når vi får det til, vabber i snø, fortauene er dårlig brøyta, og vi basker oss fram.



*Skitur i Marka, Granåsen.*

*Foto Bjarne*

Går dere ikke på ski da, spør folk. Så fine skiløyper og fine forhold i bymarka. La bare folk som vil gå på ski gå på ski. Kjøre i kø opp i marka, kjempe seg til en parkeringsplass og gå i kø. Nei fri å bevare meg. Jeg har gitt bort ski, staver, skisko, - til og med VM-genseren fra 1997, eller når det nå var det var Trondheim hadde VM i Granåsen. Utstyret sto ubrukt i bua i kjelleren, og noen syrere hadde sikkert mer glede av det enn jeg hadde.

Jeg er oppvokst Isfjorden, en vakker bygd med fjell rundt på alle kanter, og som ungdom brukte også jeg snøen. Brukte timevis opp på ett eller annet fjell, og rente ned på en halvtime.

Dette var nok før felle-ski, vi hadde sølvvoks under skia, bakglatte var skia, og jeg husker hvordan jeg kavet for å komme meg opp gjennom lia og opp på

fjellet. Opp på fjellet skulle man, og skryte av hvor mange topper man hadde forsert i løpet av vintersesongen. Hæslig.

Og apropos vinter. I dag og i natt, 13 februar, har regnet sila ned, et lite blikk ut på gater og veier, viser is is og atter is. Isj. I dag er det turmarsj fra Tiller, der er det muligens ikke fullt så glatt, me fe sjå. Piggsko blir det åkkesom.

Nei , fy til rakkeren. Takke meg til varmere dager.

Sørgelig negativ skrivelse fra

*Aud Mirjam*

Ja,ja Aud Mirjam!

Jeg har både måkt snø i masse vis og hatt ett par fine skiturer uten kø og kjas, bare stille og rolig start på andre siden av gata i går formiddag. Møtte løypemaskin etter noen hundre meter og så var alt bare fryd og gammen. Nye fine jomfruelige spor og frisk skoleungdom som trente med og uten gevær og på ski. Hva mer kan enn skogens sønn ønske seg på vinteren?

Ha en fortsatt fin dag. Skal ut å merke en 5-km i slapsen i ettermiddag.

*Bjarne*

Den 13.02.2019 11:07, skrev Aud Mirjam

Ja Bjarne, som du ser, ingen utpreget vinterglede.

\*\*\*\*\*

## **Eg måtte ta til takke med å vera andrevalget**

For ei tid sidan vart eg vist den tilliten at eg skulle få vera barnevakt nesten ei veke for barnebarnet mitt fordi det hadde toppa seg med reising og jobb for foreldra. 5 – åringen og eg hadde det veldig kjekt, og me gav oss god tid og koste oss i senga både morgon og kveld.

Siste kvelden me var åleine begynte guten å spørja etter mor si, og eg sa som sant var at ho kjem igjen i løpet av natta: «Men ho må få sove litt frampå, så du må kome inn og kose deg i senga med bestefar i morgon tidleg også.»

Da svara han høfleg men bestemt:

«Nei bestefar, det trur eg ikkje. For oss gutar er det jo mest populært med jenter veit du, så eg går nok rett til mamma».

*Halvard Wik*

## Fra årsmøte og påfølgende fest



Her studeres årsmeldingen



Magnar ønsker velkommen



Masse gode kaker

*Foto Bjarne*

## Gåing er undervurdert som trening

Johan Kaggestad (73) har trent noen av tidenes største langdistanseløpere. Nå kjemper han for at effekten av den enkleste og eldste av alle treningsformer skal frem i lyset, skriver Dagens Næringsliv.

Forskjellen på å løpe eller gå er ikke så stor, så lenge du får opp pulsen. Går du fort, så har det veldig bra helseeffekt. Gevinsten ved å løpe i stedet for å gå er så liten at du kan hive deg på gå-trenden med verdens beste samvittighet.

Det er altfor få som beveger seg nok, sier Johan Kaggestad til DN. To av tre i den norske befolkningen trener for lite. Det vil si mindre enn det minimumet på 150 aktive minutter i uken som er helsemyndighetenes anbefaling. Kaggestad har derfor stilt spørsmålet om det å gå er trening og filosoferer rundt dette i den nye boken «Gå! Verdens beste mosjon.»

Jeg opplever at det som er blitt trening foregår på treningsentre eller i marka på relativt stor intensitet. Vi har brukt pulsklokker på mange som har gått og sett at pulsen heves så mye at det er langkjøringspuls. Gåing er undervurdert som treningsform, sier Kaggestad til DN, som mener at effekten av gåing har gått inn i glemselen.

Tour de France-eksperten til TV 2 er nå spesielt opptatt av gåingens effekt som treningsform.

Mange folk som er utrente har en opplevelse av at trening skal være så hardt, ettersom man har sett Ole Einar Bjørndalen med slim rundt munnen eller Bjørn Dæhlie som kaster seg over mål. Men for disse eliteutøverne er 80-85 prosent av treningen i behagelig treningsfart. Det er pratefart og rolig løping for dem. For dem som ikke er trent, er det gåing, sier Kaggestad.

Sigmund Alfred Anderssen, leder av seksjon for idrettsmedisinske fag ved Norges idrettshøgskole, ser ifølge DN et stort potensial til bedret folkehelse dersom nordmenn går mer.

For de fleste vil gåing være trening, forutsatt av at man går litt fort. Selv for de best trente av våre menn og kvinner så vil det å gå være trening dersom det er i trapper eller i motbakke. Det vi vet er at snittnordmannen har et stort potensial til å øke sitt aktivitetsnivå, sier han, og viser til at sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse er veldig sterk, sier han til DN.

Slik kan du komme i gang.

Begynn med 20-30 minutters tur i by eller natur som ikke er veldig krevende. Øk gradvis lengde på turen, tempo og «motstand» fra naturens side.

Skal du ha god treningseffekt av å gå, må du i hvert fall gå fire ganger i uka i 30 minutter eller slik at du blir litt varm og svett på ryggen.

Å gå kan være veien fra sofaen til toppform. Husk at toppformen kan måles i så mangt. Følelsen av velvære og overskudd, tid opp på et fjell eller rundt et vann.

Javel ja, dette har jo Turmarsjere visst om, itjå nytt under solen for oss. Men en god ting kan ikke gjentas for ofte. Saint ja?

*Aud Mirjam*

## Rundt det å falle

Å dette, falle, skli og tumle rundt kan en bli utsatt for hele året og hele livet, gjerne når en minst venter det. Høysesongen for fall har vi nå forhåpentlig lagt bak oss for denne gangen. Etter hva jeg hører, har flere av TTMF's vandrere hatt vonde fall-opplevelser denne vinteren. For min del har jeg bak meg en årrekke med brilleknusing, skuldre ut av ledd, ryggskade, skrubbsår og lortete klær. Det kan ha sammenheng med alder, tiltakende ustøhet og mangel på konsentrasjon. Jeg velger heller å si at det viser at en er i aktivitet og går i mange slags terreng og under vekslende føreforhold. Skjønt, de verste opplevelsene er fra isete bygater, sågar Torget i Midtbyen. Et fall føles alltid negativt, om ikke annet som pinlig, flaut, litt ydmykende.

Fallopplevelsene har ført til at jeg har vridd hjernekapasiteten til å finne ord eller begreper som indikerer noe positivt med verbet «å falle». Det gikk ikke så greit. Det meste jeg kom på, står for noe negativt, eller noe som kan innebære noe negativt eller positivt, alt etter hvilket ståsted en har. Noen eksempler: kursfall, temperaturfall, Napoleons fall (ble positivt for ganske mange), Romerrikets fall (det falt egentlig ikke, men smuldret bort gjennom lang tid, for inkje vara evig, veit du), knall og fall (akkurat!), falle i kamp (katastrofalt), fritt fall (risikabelt, uansett), prisfall, dommen faller, snøfall, falle for aldersgrensen (merkelig at akkurat den begivenheten betegnes som et fall), i verste/beste fall (her står fall for tilfelle), fallen kvinne (når ble det uttrykket forbeholdt kvinner?). Eksemplene kunne suppleres i lange baner. Verbet å falle og substantivet fall er uansett svært anvendelige. Det må være erkegermansk, for vi deler det med engelskmennene i «to fall» og tyskernes «zu fallen».

Her er mitt forslag til tidtrøyte når livet går i stå av kjedsommelighet. Lag en konkurranse der deltakerne etter tur må presentere ord eller uttrykk som inneholder et tilfeldig valgt ord. Ikke nok med det: man må forklare hva ordet står for, i fall-eksemplet kunne det være å forklare teppefall, fallgrube, falle i unåde, falle for fristelsen (nokså lett å forstå, vanskeligere å motstå), fallesyke, på fallrepet, falle i staver (hvilke staver siktes det til, mon tro, neppe skistaver, selv om slike fall er nokså hyppige). Osv., osv.

Skyld ikke på meg om påsken blir kjedelig. Lykke til!

*Elis Fremstad*



# Trondheim Turmarsjforening

## Styret og komitéer 2019.

### Funksjonsperioder:

#### STYRET:

Leder	Brit Isachsen	2 år ny
Nestleder	Anne Mette Hybertsen	1 år ny
Kasserer	Magnar Bakken	2 år gv
Sekretær	Amanda Selven	1 år ipv
Styremedlem	Svein Renolen	1 år ipv
Varamedlemmer	Jorun Gundersen	1 år ipv
	Samstad, Judith	1 år ipv
	Arne Røen	2 år ny

#### Forpleiningskomité:

Leder:	Astrid Nordmark Dahl	1 år ipv
	Anne Lysholm	1 år ipv
	Randi Koren Bjertnæs	2 år gv
	Reidun Moe Reitan	1 år ipv
	Mary Hernes	1 år ipv
	Aud Mirjam Fjellhaug	2 år gv
	Gerhard Fjellhaug	2 år gv
	Villy Larsen	1 år ipv
	Margot Larsen	1 år ipv
	Ivar Askim	2 år ny

#### Marsjhelga:

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

#### Forpleiningsbil:

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

**Løypekomité:**

<b>Leder</b>	Møyfrid Grosberghaugen	1 år gv
	Per Klüver	1 år ipv
	Tor Jan Larsen	1 år ipv
	Bjarne Stangnes	2 år gv
	Gustav E. Karlsen	1 år ipv
	Svein Erik Næss	1 år ipv
	Rolf Selbekk	1 år ipv
	John Hybertsen	1 år ipv

**Vaktlister:** Svein Renolen 1 år ipv

**PR-komité:**

<b>Leder</b>	Morten Selven	1 år ipv
	Ivar Askim	1 år ipv
	?	2 år ny

**Redaksjonskomité:**

<b>Leder</b>	Bjarne Stangnes	1 år ipv
	Aud Mirjam Fjellhaug	2 år gv
	Eli Fremstad	2 år gv

**Revisorer:**

	Ragnvald Håbjørg	1 år ipv
	Astri Haugan	2 år ny

**Rundvandringskomité:**

<b>Leder</b>	Roar Bardal	2 år gv
	Jorun Gundersen	1 år ipv
	Aud-Mary Brun	1 år ipv
	Roger Hulsund	2 år ny

**Turkomité:**

<b>Leder</b>	Kjellvår Eriksen	2 år gv
	Aud-Mary Brun	1 år ipv

**Materiellforvalter:** Bjarne Stangnes 1 år ipv

**Valgkomité:**

<b>Leder</b>	Bjarne Stangnes	1 år ipv
	Astrid Svelmo	2 år ny
	Magnus B. Småvik	2 år ny

# Vedtekter

## for

# Trondheim Turmarsjforening

Vedtekter fattet på stiftelsesmøte holdt på hovedkantinene ved NTH den 15.9.1982 samt basert på senere endringer. Siste godkjent årsmøte 15.2.2014.

### I: NAVN - FORMÅL

#### §1

Foreningens navn er Trondheim Turmarsjforening, heretter betegnet TTMF. Foreningen skal stå tilsluttet Norges Turmarsjforbund og er en upolitisk organisasjon.

#### §2

Foreningens formål er å fremme interessen for fysisk fostring gjennom avholdelse av turmarsjer og andre helsefremmende tiltak.

### II: ORGANISASJON

#### §3

Foreningens høyeste myndighet er Årsmøtet.

#### §4

1. Foreningens virksomhet skal ledes av et styre, bestående av leder, nestleder, kasserer, sekretær og ett styremedlem.

Dette velges på årsmøtet som holdes innen utgangen av februar måned.

Innkallelse utsendes til foreningens medlemmer med minst tre ukers varsel.

2. Årsmøtet behandler følgende saker:

2.1 Valg av møtedirigent og referent.

2.2 Årsberetning.

2.3 Årsregnskap, revidert av en av foreningens revisorer.

2.4 Budsjett.

2.5 Innkomne forslag. Disse skal være avlevert i skriftlig form til styret minst to uker før årsmøtet.

2.6 Forslag til vedtektsendringer skal avleveres i skriftlig form til styret minst 4 uker før årsmøtet.

2.7 Valg av medlemmer til styre og komitéer med funksjonstid 2 år:

2.7.1 Styret, skal bestå av 5 medlemmer og 3 vararepresentanter.

Leder og kasserer velges på år med ulike årstall.

- Nestleder, sekretær og styremedlem velges på like årstall.
- 2.7.2 Løype-komité: Leder og minimum 7 medlemmer.
- 2.7.3 Forpleinings-komité: Leder og minimum 7 medlemmer.
- 2.7.4 PR-komité: Leder og minimum 3 medlemmer.
- I tillegg skal styret ha en representant i komiteen.
- 2.7.5 Tur-komité: Leder og minimum 1 medlem.
- 2.7.6 Redaksjons-komité: Leder og minimum 2 medlemmer.
- I tillegg skal styret ha en representant i komiteen.
- 2.7.7 Materiellforvalter
- 2.7.8 Valg-komité: Leder og 2 medlemmer.
- 2.7.9 To revisorer.
- Disse velges vekselvis på like og ulike årstall.

##  5

1. For samtlige tillitsvalgte gjelder at dersom de slutter å fungere i sitt verv f r valgperiodens utløp, skal det velges ny representant med funksjonstid bare for den resterende del av perioden.
2. Uttredende tillitsvalgte kan velges på ny til samme funksjon eller et annet verv.
3. Valg-komitéen foreslår representanter til alle tillitsverv som skal besettes. Den foreslår imidlertid ikke sine egne etterfølgere.

##  6

1. Alle registrerte, betalende medlemmer og æresmedlemmer har stemmerett på årsmøter, ekstraordinære årsmøter og lignende.
- 2.1 Vedtak av ett forslag krever alminnelig flertall, dvs. mer enn 50% av avgitte stemmer.
- 2.2 Vedtak av ett blant flere forslag krever simpelt flertall, dvs. flere stemmer enn andre forslag, men krever ikke over 50% av avgitte stemmer.
3. Endringer i vedtektene kan bare vedtas av et årsmøte med minst 2/3 flertall.

##  7

Ekstraordinært  rsm te kan holdes når styret bestemmer det eller når minst 1/3 av medlemmene skriftlig har fremmet krav om det. Innkallingen utsendes med tre ukers varsel og med angivelse av dagsorden.

##  8

1. Styremøte holdes når lederen finner det nødvendig eller n r 2/5 av styrets medlemmer forlanger det.
2. Styret er beslutningsdyktig n r 3/5 av medlemmene er tilstede.  
I tilfelle stemmelikhet er lederens stemme utslagsgivende.
3. Styret kan ikke alene sette i gang nye arrangementer (marsjer) uten at forslaget er lagt fram for årsmøtet og godkjent der.
4. Dersom det er nødvendig, engasjerer styret funksjonærer og avtaler deres godtgørelse.
5. Styret fører protokoll.

### III: MEDLEMMER

#### §9

1. Alle som er villig til å arbeide for foreningens formål kan opptas som medlemmer. Styret fatter beslutning om æresmedlemskap.
3. Medlemskap i foreningen opphører dersom:
  - 3.1 Kontingent og andre pliktige avgifter ikke betales i rett tid.
  - 3.2 Medlemmet ikke overholder foreningens vedtekter og retningslinjer.
4. Medlemsrettigheter bortfaller ved medlemskapets opphør.
5. Utelukkelse kan ankes til første ordinære årsmøte.
6. Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet.
7. For å bli tildelt reisestøtte ved TTMF's turer må følgende vilkår være oppfylt:
  - 7.1 Være medlem i det en melder seg på turen.
  - 7.2 Deltatt på minst 5 vandringer i TTMF's regi i det siste halvåret før turen starter.
  - 7.3 Styremedlemmer og tillitsvalgte i TTMF får 50 % mer enn de som er nevnt i punkt 7.2, uansett antall vandringer siste halvår før turen starter.

### IV: EIENDELER

#### §10

1. Styret plikter å holde merker, medaljer og eventuelle andre eiendeler forsvarlig assurert.
2. Foreningens midler skal være innsatt i bank og/eller postgiro pålydende: Trondheim Turmarsjforening. Et mindre beløp kan oppbevares i kontanter. Årsmøtet fatter vedtak om dette.

### V: OPPLØSNING

#### §11

1. Oppløsning av TTMF kan kun finne sted hvis det blir vedtatt på to etter hverandre avholdte årsmøter med minst tre ukers mellomrom, og vedtaket må være fattet med minst  $\frac{3}{4}$  av de fremmøtte, stemmeberettigede medlemmer.
2. Ved oppløsning skal foreningens midler overføres Norges Turmarsjforbund eller anvendes til humanitære formål. Vedtak om dette må fattes på det sist avholdte årsmøte.

\*\*\*\*\*

### Valg av ny nestleder på årsmøte

I innstillingen fra valgkomitéene på ny nestleder var det angitt feil funksjonstid som også ble vedtatt. Det var ikke tatt hensyn til at funksjonstiden på leder og nestleder ikke skal løpe ut samme år. Ny nestleder skulle vært valgt med bare 1 års funksjonstid i år. Ref §4.2.7.1 i Vedtektene. Det er korrigert i referatet.

*Bjarne*

## Redaksjonens side.

Redaksjonen har enda en gang klart å sy sammen ett nytt medlemsblad etter at årsmøte er avholdt og der ny leder ble valgt. Takker Magnus for hans store innsats for TTMF gjennom mange år og ønsker Brit lykke til som en verdig arvtaker. Som leder av valgkomiteen, er jeg meget takknemlig for at du sa ja når jeg spurte om du kunne rykke opp.

Redaktøren forventer at du leverer en «Leder» til rett tid til de fire årlige utgavene av Fotbla'e. Lykke til!

**En riktig god påske til alle våre lesere!**

*Bjarne*

---

### Redaksjonen i Fotbla'e består av:

<b>Redaktør</b>	Bjarne Stangnes <a href="mailto:bhstang@online.no">bhstang@online.no</a>	950 82 143
<b>Journalist</b>	Aud Mirjam Tokle Fjellhaug <a href="mailto:audtokle@gmail.com">audtokle@gmail.com</a>	909 44 210
<b>Journalist</b>	Eli Fremstad <a href="mailto:eli.fremstad@ntnu.no">eli.fremstad@ntnu.no</a>	905 36 443

---

Neste utgave av, 2-2019, kommer ut ca 10.06.2019. Ta med penn/papir og ikke minst kamera på tur og del gleden med oss andre. Siste frist er 1.juni. Har du noe på hjertet så la oss få høre om det.

.....

Finner du en giro for innbetaling av medlemskontingent for 2019 medsendt bladet har ikke kasserer Magnar registrert noen innbetaling fra deg.

Betalingen kan enten gjøres til sekretariatet på en turmarsj eller i nettbanken. Benyttes nettbanken så husk å oppgi ditt navn i tekstfeltet for betalingsinformasjon. Vi har ikke KID-nummer.

\*\*\*\*\*

Foreningen har egen internettside og der finnes mer informasjon om foreningens aktiviteter, linker til andre turmarsj-foreninger og de siste års utgaver av Fotbla'e med fargebilder:

<http://www.trondheim-turmarsjforening.org>

Minner også om at Trondheim Turmarsjforening har egen profil på Facebook. Skriv Trondheim Turmarsjforening i søkefeltet så dukker sidene opp. Lykke til!

# Trondheim Turmarsjforening

## Ti-trimmen og litt til 2019

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 1	03. april	Tiller vg. skole	Ti-trimmen
Onsdag 2	10. april	Charlottenlund ba. skole	Ti-trimmen
<b>Onsdag</b>	<b>24. april</b>	<b>Utleira skole</b>	<b>Vårsleppet</b>
Onsdag 3	08. mai	Statoil Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 4	15. mai	Granåsen	Ti-trimmen
<b>Onsdag</b>	<b>17. mai</b>	<b>Ytre Kongsgård</b>	<b>17. mai marsj</b>
Onsdag 5	22. mai.	Statoil Rotvoll	Ti-trimmen
<b>Onsdag</b>	<b>05. juni</b>	<b>Utleira skole</b>	<b>Sommertrim</b>
Onsdag 6	12 juni	Nilsbyen Skisenter	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 7	19. juni	Lohove barnehage	Ti-trim og rømmegrøt
		<b>Sommerferie</b>	
Onsdag 8	14. august	Skistua	Ti-trimmen
Onsdag 9	21. august	Statoil, Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 10	28. august	Ferista friluftsbarnhage	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 11	04. sept.	Granåsen	Ti-trimmen
Onsdag 12	11. sept.	Statoil, Lade	Ti-trimmen
<b>Marsjhelga</b>	<b>13. - 15. sept.</b>	<b>Utleira skole</b>	<b>Marsjhelga</b>
<b>Onsdag</b>	<b>18. sept.</b>	<b>Tiller vg. skole</b>	<b>Høstvandring</b>
<b>Tirsdag 13</b>	<b>24. sept.</b>	Ugla skole	Ti-trimmen tirsdag
Onsdag 14	02. oktober	Charlottenlund ba. skole	Ti-trimmen
Onsdag 15	09. oktober	Utleira skole	Ti-trimmen
<b>Tirdag 16</b>	<b>15. oktober</b>	Ugla skole	Ti-trimmen tirsdag
<b>Søndag</b>	<b>20. oktober</b>	<b>Utleira skole</b>	<b>TV-aksjonsmarsj</b>
Onsdag 17	23. oktober	Tiller vg. skole	Ti-trimmen
<b>Onsdag</b>	<b>30. oktober</b>	<b>Risvold*</b>	<b>Avslutning</b>

\*Adminbygget Risvollan Borettslag, Asbjørn Øveråsveg 1, 2. etg.

**Starttid ti-trim: 18· Distanser 5 og 10 km**

**Startkontingent: kr. 20,-**

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

**Kontaktpersoner er:**

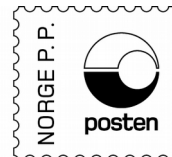
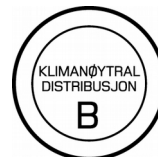
**Brit Solli Isachsen: 900 63 521**

**Anne Mette Hybertsen: 992 94 317**

**Vår internettadresse: [www.trondheim-turmarsjforening.org](http://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**

