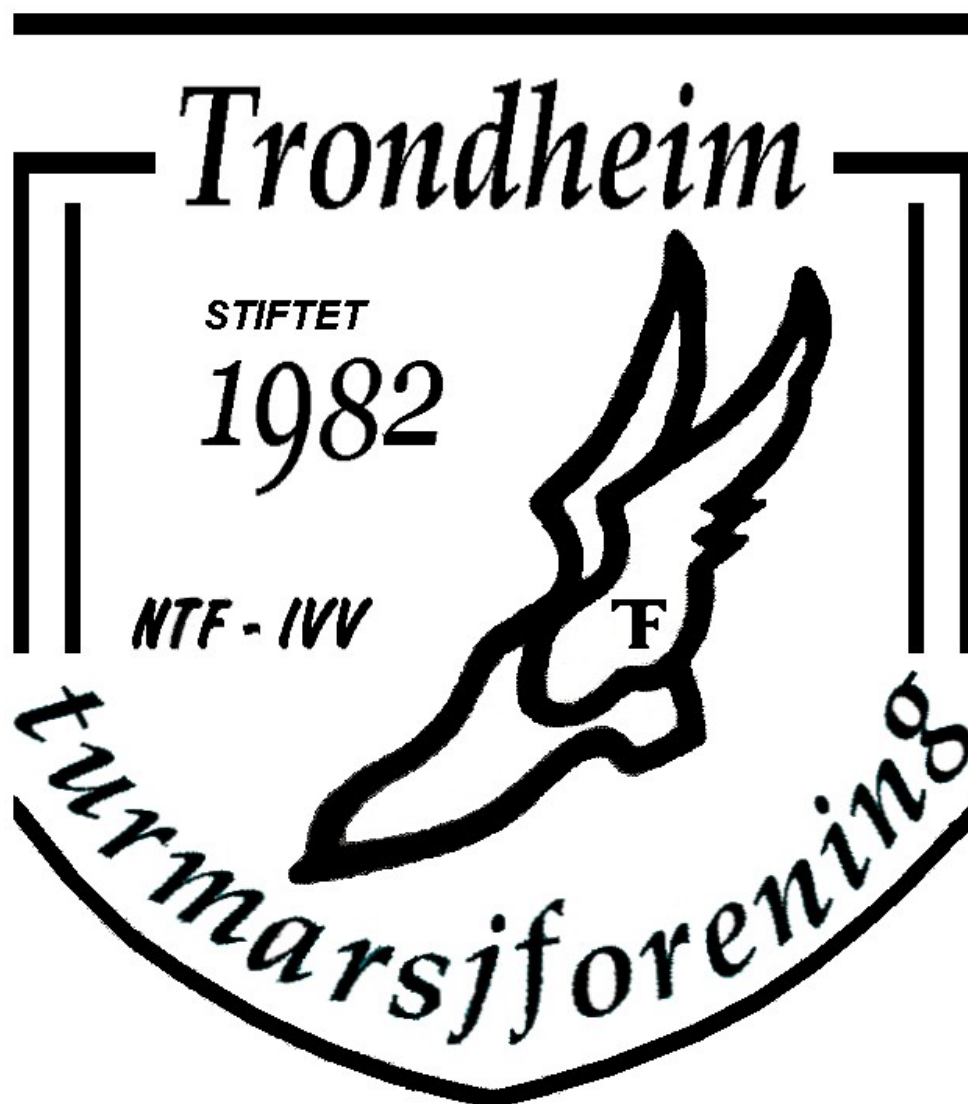


Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 2 – Juni 2015 – 32. ÅRGANG



"Jeg er på vandring..."



Årsmøte og årsfest er avholdt. De som gikk ut av komiteer, takkes hjertelig for innsatsen, og de nye medlemmene i komiteene ønskes velkommen. Og jeg er veldig takknemlig for at så mange fortsetter i styre og komiteer.

Noen savnet tradisjonen med oppmerksomhet til de som har vært med i komiteer i lang tid, og det gjorde de med rette. På grunn av reisevirksomhet blant styrets medlemmer, ble det bare et møte mellom nyttår og årsfest. Dette medførte at noen tradisjonelle oppgaver ble glemte, og jeg ber om tilgivelse og lover at de som

har jobbet i årevis, ikke bare skal gis en liten takk i Fot-bla'e, men få skikkelig oppmerksomhet på neste årsfest. De arrangementene vi har før den tid, er for små til slike påskjønnelser. Dere må bare fortsette å gå turmarsj, slik at dere beholder helsen frem til da.

Og nå kommer flere helsebringende turmarsjer "Løypene skal utnytte de kulturelle og naturmessige "perler" i området slik at deltakeren ("turisten") på en enkel måte får se hva kommunen har av severdigheter", står det side 9 i Terminlisten 2015.

Dette er PV. I sommer fikk jeg flere eposter fra amerikanere som skulle innom Trondheim med cruisebåt. De ønsket å gå vår PV. Jeg møtte noen av dem og fulgte dem gjennom løypa. Ansvarlig for Byvandringen, Magnar Bakken, har laget løypebeskrivelse på norsk og engelsk. En gruppe var interessert i Trampe, så jeg tok med sykkelen. En annen gruppe ville se Domkirken, så jeg repeterte litt historie om "den gamle Dømen" og la om løypa litt.

Etter å ha gått PV, har jeg erfart at det er veldig sosialt. Denne form for turmarsj bør vi gjøre bedre kjent. Vår PV har start fra, og innkomst på, resepsjonen i Hotell Schøller i Dronningens gt. Denne løypa går mange av våre medlemmer både titt og ofte. De møtes til avtalt tid, går løypa og avslutter på kafe.

Vi har nå fått enda en PV, så nå blir det mer variasjon. Den nye er 12 km beskrevet i entusiastiske ordelag av Magnar. Den inkluderer både kulturskatter og naturperler, så her kan vi imøtekomme NTFs og egne løypeønsker. Traseen og åpningsdatoen gjøres kjent etter påske. Vi håper at mange kommer den dagen og at vi kan få lokket til oss en journalist som vil skrive om den. PR, PR, PR.

Magnus



**Velkommen til 3-dagers
Utleira skole
i Trondheim
9. – 11. okt. 2015**



Fredag 9. oktober arrangeres

Tine-marsjen

for 26. gang.

5 og 10 km: start kl. 18:00 – 20:00

Lørdag 10. oktober arrangeres

Ormen Lange

for 26. gang.

5 og 13 km: start kl. 08:00 – 12:00

60 og 100 km: start kl. 07:00

Søndag 11. oktober arrangeres

Trondheimsmarsjen

for 33. gang.

5 og 13 km: start kl. 09:00 – 12:00

23 km: start kl. 09:00 – 10:00

Bra med parkeringsplasser. Muligheter for overnatting. Kafeteria på startstedet.
For ytterligere informasjon, ring Magnus Småvik tlf. 970 43 993.

Velkommen!

Trondheim Turmarsjforening

Ti-trimmen og litt til 2015

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 8	17. juni	Lohove barnehage	Ti-trim og rømmegrøt
Sommerferie			
Onsdag 9	19. august	Skistua	Ti-trimmen
Onsdag 10	26. august	Skogly skisenter	Ti-trimmen
Onsdag	02. sept.	Ugla skole	Høstvandring
Onsdag 11	09. sept.	Ferista friluftsbarnhage	Ti-trimmen (Byåsen)
Marsjhelga	09. -11. okt.	Utleira skole	Marsjhelga
Onsdag 12	16. sept.	Lohove barnehage	Ti-trimmen
Onsdag 13	23. sept.	Granåsen	Ti-trimmen
Onsdag 14	30. sept.	Ugla skole	Ti-trimmen
Onsdag 15	07. oktober	Ladejarlen v.g.s	Ti-trimmen
Onsdag 16	14. oktober	Charlottenlund ba.skole	Ti-trimmen
Onsdag 17	21. oktober	Tiller vg.skole	Ti-trimmen
Onsdag	28. oktober	Autronicahallen	Avslutning

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

Startkontingent: kr. 20,-

Kontaktpersoner er: Magnus Småvik: 970 43 993, Brit Solli Isachsen: 900 63 521

Våren 2015.

I dag skriver vi 24. mars. Vi er inne i siste vinterserie-uka, den går vi fra Maritime skolesenter onsdag 25. mars. Så får vi påske – og deretter starter vi på sommer-trimmen.

Oppsummerer vi vinterserien 2014-2015, må vi si vi har hatt fine turer, om enn det har vært usedvanlig glatt. Eller kanskje ikke usedvanlig, vinter er vel vinter. Men det har vært mye piggsko og glatte veier, og mer enn en turmarsjer har ligget flat. Stort sett har det gått bra, folket har møtt fram, spesielt når dagene har blitt lyse og lengre. Det har møtt fram mellom 60 og 70 på marsjene. De siste ukene har det vært slutt på glatta, og folk har gledd seg over å gå på bare fortau, og å slippe tunge piggsko. Og folket har samla seg etter marsjene, over vaflene og kaffekoppene. Men nå er det altså slutt på vinterserie og vaffelkos. Slik er det bare, som det heter. Nå blir det vaffel kun på spesielle marsjer, og det er det faktisk en del av. Så takk for godt selskap i vinterserien, kjære turmarsjkolleger.

Permanente vandringer fra hotell City Living i Dronningens gate.

Leder Magnus Småvik slo et slag for Permanente Vandringer i Fotbla nr. 1/2015. Han hadde hatt med seg turister og andre som er glad i å gå, og funnet ut at disse vandringene er sosiale og populære

Og som en påvendt Permanent Vandrer kan jeg skrive under på dette. Gubben og jeg har gått over 160 vandringer hver i løpet av 2014 og 2015. Mange turer sier du? Å langt i fra, vi går sammen med veteraner som har gått 700 turer, 600 turer og fire-fem hundre. Det er mye det. Og mange kroner legger vi igjen i kassa til Turmarsj-

forbundet. Hver tur koster oss 20 kroner hver gang. Buss til/fra byen koster, og en trivelig kaffestund enten på kantina på NTNU på hverdager og på Suhm-huset søndager koster også. Men hva gjør vel det, det å gå er en rimelig form for trim, og det er sant at det er sosialt. Vi får pratet sammen på en annen måte enn når vi halser i vei en vanlig onsdagstur, på Permanent Vandring blir tempoet uvilkårlig lavere. Mangt et verdensproblem blir luftet og løst. Og enkelte gjør en innsats i å rydde og samle flasker og bokser som folk kaster fra seg. Vi går forbi en landlig eiendom på veien, like etter Suhm-huset. Der går noen gjess og skvatrer, der går en kalkun og buldrer, og en flokk flotte høner og en hane er fornøyelige å betrakte. Vi har fulgt oppbyggingen av nye Thora Storm-skolen, fra byggegrop til nyinnflytta bygg nå.

Og så må vi skryte av betjeningen på hotell City Living. Det er ca 10 ansatte der, som skifter på skrankejobben. Hege Andreassen (se bildet) ble spurt om hva de ansatte mener om den blåklede gjengen som strømmer inn tirsdager, fredager, og søndager. Det kunne jo være at vi forstyrret dem i jobben, gjester blir loset inn og ut mens vi står der og skriver og skravler til tider. Men ifølge Hege er det bare trivelig med vandrerne. Vi er blide og i godt humør, sier Hege, og de prater gjerne med oss når de har tid. Det hender at det er gjester som bor på hotellet som kjenner til systemet med Permanente Vandringer og som går en runde gjennom byen. De ansatte har diskutert nettopp dette med turmarsjfolket, og det er bare godord å få høre. De får en oppmerksomhet til jul, men sier også at det kunne være hyggelig med en blomsterkvast til pynt på skranken innimellom.



Mer skryt: på kantina på NTNU kommer vi inn når studentene har lunsj ca halv tolv. Fredag er det grøtdag der, og da er det kø langt ut mot inngangen. Vi skiller oss nok ut i køen, noen år eldre enn de som vanligvis frekventerer kantina. Vi kjøper kaffe og vaffel, eller kanelboller med masse melisglasur på. Og så vant med oss er damene bak disken der, de kjenner våre handlevaner og kommer med kniv til å skrape vekk overflødig glasur. Studentene er nok mer glad i søtt enn vi til-årskomne damer er. Også damene der skryter av turmarsjerne, bare godt humør, latteren sitter løst og vi er gode på å rydde opp etter oss. Rett nok har vi en Permanent Rydder, Erling Gjærevoll – han samler sammen kopper og fat og setter til vask. Vi har forsøkt å høre om han er like god på rydding i heimen, men der er kona litt vag.

Det er litt forskjellig hvor mange som går, men det hender det er 10-15 stykker søndagene. Vi vekker litt oppsikt når vi går gjennom gatene, vi er stort sett kledd i blåe jakker og ser nok litt uniformert ut. Noen har også stoppet oss og lurt på hvem vi er. De får god beskjed, men det er vel ingen nye rekruttert?

Men vi går og går – Vet du forresten hva som går og går og aldri kommer til døra? Det er ingen turmarsjer – det er klokka.

Slik er det.

Aud Mirjam

Mange slags turer

Sist i april overvar jeg en bisettelse i Oslo. Til min overraskelse dreide den forrettende prestens avskjedsord til forsamlingen seg om nordmenns tilbøyelighet til å gå på tur. Turvanene våre påstås å være lett ubegripelige for mange utlendinger og er en kode som må knekkes for å forstå nordmenns psyke. Tilsynelatende har turene ikke andre formål enn det å dra ut, vandre mer eller mindre formålsløst rundt, men egentlig for å nå målet, som er det å komme hjem. Livet er, ifølge den sporty utseende kvinnen som var dagens prest, en lang rekke korte og lange turer som vi håper leder hjem, eller iallfall til et definert mål. Underveis er det rom for mange opplevelser. Turene blir lettere hvis en har noen å gå sammen med, eller helst noen som lyser opp veien og leder fremover.

Presten refererte til salmen vi nettopp hadde sunget: tre vers av «Lei, milde ljøs». Les dem gjerne. Salmen er en av grunnpilarene i salmeboka. Selvfølgelig, siden denne tur-betraktningen kom fra en særdeles velformulerende prest (skulle gjerne ha hatt talen hennes i fulltekst), så er løsningen på alle livets turer at du lar deg lede av Han som kan føre deg trygt gjennom skoddeheim, i mørke natt langt fra din heim, i myr og fjell og hei, for så til sist når en morgon renn ... (dere skjønner vel hvor det bærer hen). Om vi mister fotfestet en stund underveis, så kommer vi frem til sist, bare vi har den rette veiviser. Hintet om den gode leder og hva som er «hjem» var tydelig nok, men jeg valgte å tone ned den meningen for min egen del.

Se det, her klarte prest og salmetekst å føye sammen turer og vandringer og et nasjonalt særmerke til en høyere enhet. Selv om jeg ikke er mye troende av meg, ble jeg lettere til sinns av denne uventede tur-betraktningen. Jeg gikk fra et tungt og bekmørkt kapell i Vestre Gravlund ut i et Oslo i blendende sol og vårblostring og fuglesang. For en forskjell fra da jeg var i bisettelse i det samme kapellet for nøyaktig fem år siden. Da fikk de fremmøtte en helt annen og fordømmende tekst med seg ut, en tekst som smelte én tanke i hodet; å komme seg ut derfra, ut på tur, om det så var ut i trafikken i Sørkedalsveien.

Det er rart det der, hvordan en stadig kommer tilbake til ordet tur. Kanskje skyldes det at ordet er positivt ladet. Norge (eller rettere Ni-timen) har kåret en nasjonalfugl, som er fossekall. Vi kåret røsslyng til nasjonalblomst. Dessverre ble Stetind opphøyd til nasjonalfjellet – en feiltakelse så grov at Dovrefjell fremdeles sturer over det valget. Skulle vi kåre et ord for en nasjonalaktivitet, så må det bli «tur». Ingen tvil om det. Slik er det bare.

PS. Nå har jeg erfart at Norge allerede har et nasjonalord: «dugnad», kåret i 2004. Men «tur» fortjener en andreplass. Sølv-plassering er heller ikke å forakte.

Eli Fremstad

17. mai 2015.



Syttende mai er vi så glad i – moro vi har fra morgen til kveld. Ja, slik lyder det i sangen, og forventningene var store. I år var det kanskje større forventninger enn ellers, siden det er 70 år siden freden brøt løs, som det også heter. Vi hadde fulgt med værmeldingene på Yr.no og på Tv, og fått bange anelser, meldingene for Midt-Norge var ikke spesielt gode. For min egen del hadde jeg planlagt å skaffe meg en gjennomsliktig regnkappe til å ha over bunaden. Men det var tydeligvis mange andre som hadde sett samme værmelding, for samtlige butikker var utsolgt på regnkappa. Jaja, det blir vel flere anledninger.

Jeg tok på joggesko og bunad da vi vandret til byen for å slutte oss til Borgertoget, bak fanen til Trondheim Turmarsjforening. Bunadskoene hadde jeg med i veska, og passa på å skifte mens vi venta på at toget skulle gå. Leder Magnus Småvik var fanebærer, med duskedamene Jorunn Gundersen og Signe Berg på hver side. *(Har bare bilde av Jorunn)* Turmarsjerne samlet

seg, og til slutt telte vi opp ca 30 frammøtte. Det tok tid før vi kom avgårde, og vi fikk korps både foran og bak oss. Dette førte til at kampropet vårt ble overdøvet, og vi ga etter hvert opp. Men kamprop hadde vi, dette har Magnar Bakken masseprodusert og delt ut i alle år. Dette lyder:

OPP AV GO STOLN, SLÅ TÅ TV-N, PÅ MED SKON Å UT Å GÅ. TURMARSJ
TURMARSJ DET ER BRA – TI-TRIM TI-TRIM DET ER TOPPEN. UT PÅ TUR,
ALDRI SUR. HURRA HURRA.

Det var usedvanlig mange som så Borgertoget, og særdeles mange vakre bunader å se. Og været? Det ble faktisk bedre og bedre, først da vi hadde bare ett par hundre meter igjen kom det noen regndråper, og paraplyene dukket opp. Da toget løste seg opp øverst i Munkegata ble det som vanlig spekulert på hvor det kunne være en kopp kaffe og en matbit å få. Alt folket betydde kø og kaos på kafeer og restauranter. Men dette løste seg da vår eks-militær og nåværende turlleder Per Sæbø inviterte oss til Befalsforeningen i 2. etg i gamle Park-kafeen. Der var det god plass, god kaffe og gode smørbrød eller kaker å få kjøpt. Og etterhvert forsvant folk til egne arrangementer. Dermed var 17. mai 2015 historie.

Aud Mirjam

Trondheim Byvandring – PV – 103, Ilabekken

Etter mange og lange forberedelser var det endelig duket for ny Permanent Vandring i Trondheim. Primus motor Magnar Bakken hadde informert om dette på ordinære marsjer, og Per Sæbø hadde informert via e-post. Vi var anmodet om å stille i turmarsj-uniformen, dvs den blå dressen med Trondheim Turmarsj-forenings logo trykket på baksiden av jakka. Det var ingen tvil om at noe skulle foregå fra startstedet Hotell fru Schøller i Dronningens gt. Blåkledd dukket fram, og da klokka nærmet seg avgangstid var det møtt fram i overkant av 30 personer. Til og med en med nybrukket arm i fatle stilte.

Magnar Bakken ønsket velkommen til ny løype, han viste til at den første PV startet i 2001, og siden den gang hadde 11800 gjennomført PV. I 2014 hadde det gått 1650 personer, dette var det definitivt største antallet som hadde gått. Enkelte har gått snart 1000 ganger, og en fast gjeng går tirsdager, fredager og søndager.

Men nå var det altså tid for ny trase. Magnar Bakken hadde sett seg ut en flott løype, som ble oppkalt etter Ila-bekken. Lang løype var på 13 km, kort løype var på 7 km.



Været var så absolutt på turmarsjernes side, det var meldt opp til 20 grader, sol og vindstille. Vi startet i Stiftsgårdsparken. Leder Magnus Småvik kom med fotoapparat. Han hadde prøvd å få Adresseavisa til å møte opp og gå sammen med oss, det samme hadde Magnar Bakken, men dette lykkes ikke. Det ville ta for lang tid, journalistene hadde viktigere avtaler å stille på, skjønte vi.

Vi gikk ned til kanalen, og gikk over den nye jernbanebrua kalt Sjøgangen. Så fulgte vi ny flott sjøvei til svingbrua ved Skansen, videre ut til Ilsvikøra og passerte Skotthyllbanen. Så gikk vi langs Ila-bekken, opp trapper og bratte bakker, og det hørtes at noen slet mer enn andre oppover. Vi samla troppene ved garasjelegget i Roald Amundsens veg. Der skilte kort og lang løype. De fleste gikk langløypa opp til Teisendammen, med nye fotoseanser.



Noen hadde behov for påfyll, og vi strømmet inn på Baglerkafeen ved Sverresborg museum. Vafler og sveler gikk unna, før vi gikk nedover mot byen igjen.

En kjempeflott trase, og det ble sagt at nå var det lenge til den opprinnelige «gamle» langløypa skulle gåes. Nyløypa anbefales.



PV-vandrerne strømmet til Hotell Living, og vi ser Øystein Røising heve armen i pur glede over den nye PV-løypa. Erling Rønning i forgrunnen.

Aud Mirjam

Fottøy

Det er ikke bare å gå i vei; det trengs fottøy som høver til gangart og føttenes størrelse og form. Skoene må passe. De bør gi støtte både her og der, og noen av oss trenger demping i såle m.m. Det er ikke alltid så liketil å finne det skoparet en håper vil fungere en god tid fremover. Jeg har tittet på fottøyet til vandrere. De fleste går i kategorien joggesko, som kan være til forveksling lik det enkelte selgere kaller løpesko. Vinterstid tenderer de mot fjellsko, og på lette sommerdager kan vel noen dukke opp i det som i min barnetid ble kalt tennissko.

Det var der det begynte. Jeg vokste opp med tennissko, ikke bare fordi det var tennisbane i nærmeste nabolag, men fordi det var tennissko vi ungene hadde på føttene om sommeren – hvis vi ikke skulle vise oss frem med noe finere, med lakksko. Tennisskoene var sydd av tykt, lerretstoff, hadde gummisåle, og de var hvite. Når fargen begynte å anta gråere, brunere eller grønnere toner etter tumling rundt på jorder og i hager, ble tennisskoene *hvittet* med en smørje som antakelig inneholdt en god del kritt. Så var skoene skinnende hvite for en stakket stund. Vi ble større og røffere, og joggesko (uten at vi hadde det navnet på dem) ble snørt på føttene. I studietiden (ikke spør når det var) gikk alle rundt i Adidas' hvite joggesko i lær med tre svarte skråstriper på sidene. Siden har det bare tatt av. Ta en titt i utstillingsvinduer i sports- og skobutikker eller stikk inn og snakk med personalet. Det er utrolig hvor artige og lærerike samtaler en kan ha om joggesko i vid forstand om en møter de rette personene. Og det er helt ufattelig hvor stor utvalget er, innen joggesko i vid forstand. Svart eller hvit eller delvis selvlysende såle? Demping i sålen? Lær, Gore-Texmateriale, noe plastlignende eller en kombinasjon? Snøring eller borrelås? Hvilken farge eller farger? Vi kan velge mellom diskret sorte, blå, grå og brune sko, eller i signalfarger og selvlysende farger. Ønsker du sølvfargede sko som står til håret, eller gullfargede for PV'er i fasjonable bystrøk eller strandpromenader? Hvis du har tenkt deg på vandring i savanne med leoparder, kan det være moro å matche med leopardmønster på føttene. Om du fortrekker tigerterreng, finnes det tigmønstrede joggesko også. Hvordan kan fabrikantene finne på så mye fjas i fottøy? En skobutikkperson viste meg siste nytt i joggeskoteknologi, som faktisk hadde med funksjonalitet å gjøre, med utlufting gjennom sålen! Men innrømmet han, det meste av skoene ellers, med farger og ornamentering og desslike, er bare lokkemiddel og salgstricks. Men vi faller for dem. Jeg må innrømme at om jeg hadde hatt småroller i husholdningen, ville nok nusselige joggesko (for knøtt som knapt kan gå og iallfall ikke jogge) bli kjøpt inn, mest til glede for mor. De er ikke til å motstå, de minste joggeskoene, altså.

For et par år siden belyste et TV-program hvordan noe av produksjonsprosessen foregår. Første fase er å sende 30-åringer (voksne, men fremdeles med et lekent sinn) på speiding rundt om i verden for å sjekke pulsen i motebildet, eller trender som det heter, i hotte miljøer. De utsendte undersøker hva som foregår når det gjelder materialer, farger, fasonger, accessoarer m.m. Speidernes skisser og forslag kan bli utgangspunktet for det du kjøper i morgen. Produsert i et lavkostland etter oppdrag fra stinne konserner i våre geografiske eller kulturelle naboland. Trass i lavkostlandenes innsats er en del merker og modeller svindyre. Jeg tør ikke si hva mine siste joggeskokjøp beløp seg til. Men pytt, de dyre skoene varer faktisk noen år, og heldigvis har jeg funnet mitt merke og min modell, så sjansen for bomkjøp er liten. Med de skoene kan jeg kave meg rundt noen mil i løpet av året. Det er ikke skoene det skorter på om jeg ikke kommer meg i mål.

Se på fottøyet i omgivelsene. Der er utrolig mye joggesko i vid forstand ute og går. Skulle nesten tro at joggesko kan brukes til enhver tid og over alt. Men nei. I september 2013 publiserte VG et bilde av Mr. President i USA sammen med nordiske statsministre. Fottøyet til den islandske var sirklet inn og forstørret. Skrekk og gru; han hadde trukket i joggesko for audiensen. Det hadde visstnok en helsemessig forklaring. Like fullt var det et alvorlig etikettebrudd. Det var for knappe to år siden. Uke-Adressa av 23. mai overbeviser oss om at nå er det "in" og fullt akseptert i de fjongeste kretser å ha løpe/joggesko på føttene til nesten ethvert antrekk og enhver anledning. Altså: kan du kan gå i hva du vil til hva du måtte ha. Og det gjør seg om du har et utvalg av joggesko som er tilpasset ulike anledninger og høytider. Gule sko for påske, blomstrede for St. Hans, svarte og hvite for turer til panda-land osv. God tur til dere som drar til nettopp panda-land, men husk å ta med svart-hvite sko for å gjøre ære på verdens kosebamse!

Eli Fremstad

Hjemmehjelpen?

Gamle Olga fylte 100 år, og ordføreren besøkte henne i den anledning, og tok med blomster og vin.

«Det er helt utrolig at du er så frisk og selvhjulpen, Olga. Hva tror du om hjemmehjelp ett par ganger i uka? Tenk over dette og ring meg.

Olga tenkte over dette, og etter ett par dager ringte hun til ordføreren og sa: «Det med hjemmehjelp er greitt det. Men det kan ikke være lengre unna enn at jeg kan komme meg dit med sykkel.»

Aud Mirjam

Jubileumsmarsjen 2015 og merking av løype.

Norges Turmarsjforbund (NTF) ble stiftet 25.01.1975 og for å feire den begivenheten inviterte forbundet til jubileumsmarsj i løpet av våren. Søndag 19. april arrangerte Trondheim Turmarsjforening sin marsj fra Ladejarlen Videregående skole, med starttid mellom klokken 10 og 13.

For den som skulle merke løype for første gang, så startet dagen tre timer før med en rask frokost før avreise til startstedet. Værmeldingene for dagen var av de bedre med noe sol utover formiddagen, noe som slo til etter en litt disig morgen. Det var bra, for planen var å gå Laderunden inn til Rotvoll og sonderingen på forhånd tilsa at den skulle være snøfri og relativt tørr. På kartet ble løypa målt til 11 km og kortløypa som skulle ta av ved Sponhuset ble 6 km.

Klokken 8 ble bilen parkert ved Ladejarlen, poser med merkebånd festet til beltet og jeg la i vei ned bakken og til høyre mot sjøen. Jeg var ute helt alene til jeg kom til Korsvika hvor jeg møtte en hund som var ute og luftet sin eier. Over Kjerringberget ble jeg møtt av en hyggelig fuglesang og noen måker som også varslet om sin tilstedeværelse. Fuglesangen fulgte meg hele turen ut til Rotvoll og solen dukket endelig opp.

Da jeg nærmet meg Leangenbukta og Statoil så var klokken blitt så mange at jeg hadde bare tiden og veien igjen for å rekke tilbake til Ladejarlen før start klokken 10. Merkingen ble avsluttet der og da og jeg la i vei tilbake så raskt som beina gikk. Underveis ble bånd hengt opp forbi Leangen gård og til Ringve hvor den skulle komme inn på ”5 km'ern”. Det holdt med ett par minutter.

At det ikke kom opp noe skilt som fortalte at løypene skilte lag ved Sponhuset er bare å beklage. Det skiltet hadde visst tatt seg en tur på egenhånd for det var ikke der det burde være – nemlig i merkebåndposene.

Så var utfordringen å få fullført merkingen rundt Rotvoll før førstemann kom. Det holdt så vidt, jeg møtte en av de sprekeste, som løper, på vei tilbake til parkeringsplassen og klippeposten.

Den ferske løypeleggeren sin erfaring etter en litt travel søndagsmorgen, er at det tar mer enn to timer å merke en 10 km. De nesten 3 timene med klipping var grei. Mye folk gikk forbi, kjente og ukjente, og av de ca 100 som startet så var det ganske mange som gikk 10 km. Jeg fikk tilkjørt nystekte vafler og hadde kaffe medbrakt på termosene så dagen ble ganske fin den.

Bjarne

Da 5 km ble IVV-distanse

Lenge var korteste distanse for å få IVV-stempling 10 km. Mindre enn det dugde ikke. Men etter hvert ble alderen til de som deltok høyere og kilometerne følte lengre. Som det første nasjonale forbund skjønte NTF hvor dette bar og de innførte stempling for korteste distanse 5 km.

Hensikten med dette var selvsagt at de som hadde følt at det gamle kravet var i mest laget, skulle få ett enklere tilbud. Slik var det altså ment. For arrangørene, eller rettere sagt løypeleggerne ble dette ikke en helt enkelt sak, for å ikke si noe herk. Hvordan skal en sy sammen to distanser istedenfor en på en fornuftig måte uten alt for mye ekstraarbeid? Dette er selvsagt en ekstra vanskelig oppgave for seriturene der en gjerne skal finne nye traseer så ofte som mulig, og hvor dette overlates til 2 personer med hver sin plastpose med merkeband . Dette er ikke lett. Derfor vil en ikke komme med alt for bastante meninger om det som har vært, men heller med noen ønsker for fremtiden.

- 1) Korteste løype bør ikke være så mye lengre enn minstekravet.
- 2) Korteste løype bør legges i lettest mulig terreng.
- 3) Unngå 2,5 km og snu.

Dette var ikke ment som noen sur kritikk av det som har vært, men heller som et positivt innspill fra en gruppe som stadig blir eldre og som fremdeles ønsker å være med i lang tid ennå.

For noen av oss i gruppa godt over 70.

Magnar

Tar du en Jakop?

Når vi er ute og går turmarsj, er det viktig å følge merket løype. Løypekomiteen har sendt ut en person, eller flere, som har merket dagens løype, med fargerike bånd. Innimellom kan det forekomme at en går litt feil, folk går og prater seg bort uten å følge merkebandene, det kan bli snarveier og kortere distanser, og da kan en høre: Å ja, har du tatt en JAKOP? Dette hadde jeg hørt i flere år, uten å helt skjønne sammenhengen. Men lurer en på noe, er det kurant å spørre, det er som kjent «itjno som kjem ta seg sjøl». Og da kunne en «gammel» traver fortelle om at for maaange år siden var det en turmarsjer som het, nettopp JAKOP. Det var ikke en trønder, bare for å ha det sagt.

Denne karen, altså JAKOP, brukte å være svært kreativ i å finne snarveier tilbake til utgangspunktet. Det var sjelden JAKOP gikk en helt mil, han kunne korte inn turen med flere kilometer. Så hvis du blir spurt om du tar en JAKOP, skjønner du altså nå hva det betyr.

På neste turmarsj, skal vi ta en JAKOP? Å nei da, det gjør vi ikke, vi går og går og vet at om vi tar snarveier til mål, er det bare oss sjøl vi lurer.

Aud Mirjam

Æres den som æres bør.

Ja, i dag, søndag 7. juni gikk gubben, Erling Gjærevoll og jeg den nye Permanente Vandrings langs kaiene, Ilabekken opp, langs Theisendammen, forbi Sverresborg og ned til byen igjen over Utsikten.

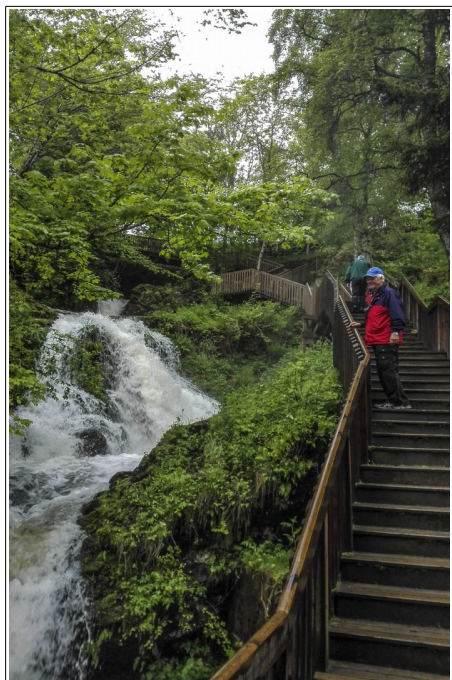
Den turen er bare så flott. Magnar Bakken skal ha all ære for å ha fått den Vandrings på plass. Han har jobbet mye for å få den til. I dag var det en vanlig trønders sommerdag, ca 10 grader, og regnskvetter innimellom. Men det spilte ingen rolle, det finnes ikke dårlig vær, osv. Vi så en Munkholmbåt sette kursen ut fra piren. Det var ikke mange turister ombord, men de fantes. Riktignok var det ingen badende på Sjøbadet, merkelig, de bader jo når det er vinter og snø?

Og etter å ha notert kodenr. 1 ute i Ilsvika, satte vi kursen opp Ilabekken. Og tro det eller ei, vi ble tilskuere til en friluftsbarnedåp. Der var prest, dåpsbarn, bunadskledde folk og salmesang. Bekkesuset var flott bakgrunnsmusikk. Fossene viste seg fra sin beste side etter all nedbøren de siste dagene, vi ble nesten våte av dråpesløret som blåste over oss. Turstiene er gruset så det blir ikke sleipt å gå. Og fossen ut fra Theisendammen var et syn, vann kan være flott når vi slipper å få det i form av regn. Baglerkafeen har veldig god kaffe og kaker, og vi kan drikke så mye vi bare orker, ifølge de hyggelige jentene bak disken. Men vi savnet benker på vei opp, vi skulle gjerne hatt en benk å hvile våre mødige ben på, etter å ha gått trappene opp langs Ilabekken, og like gjerne en benk ved garasjene etter den siste kneika.

På tur ned til byen, fra Utsikten, fikk vi se Redningshelikopteret lande på taket av St. Olavs Hospital, vi hørte og så kanonskudd fra Kristiansten Festning, ifb med 70 års feiring av kongefamilies tilbakekomst til Norge etter sine år i utlendighet, (trodde vi). Det var også enkelte norske flagg, ikke mange, men de fantes.

Hva ser en egentlig når en går en kjapp turmarsj? Denne dagen så vi mye, fant vi ut, og jeg fikk for første gang øye på tavla som viste hvor mange syklister som hadde passert mot byen, 136 syklister denne dagen, ca kl. 13.30. Ifølge mine to medgåere, hadde den tavla stått ikke langt fra Teknobyen i flere år. Jaja, som sagt, hva ser turmarsjer?

Flott tur, flott løype, og ca 17000 steg på skritt-telleren. En fornøgd



Aud Mirjam

Redaktørens side.

Tur og marsj – en lek med ord! Husker dere Eli sin artikkel i forrige utgave der hun fremsnakket ordet «vandring» for den aktiviteten vi bedriver i fellesskap? Jeg hadde ærlig talt ventet noen innspill fra menigheten om navnbytte men ingen har ytret seg, etter det jeg har fått med meg. Skal vi bare marsjere videre?

I dag har Magnar noen tanker om merking av 5 km'eren. Jeg har ett spørsmål som løypelegger: Bør ikke den korte og lange løypa ha en felles trase de første kilometerne slik at det er mulig å bestemme seg underveis om turen skal bli kort eller lang?

I går kveld gikk vi sommertrimmen fra Utleira skole via Leira kapell og ned til Nedre Leirfoss. Under presentasjon av løypa som var merket i solskinn tidligere på dagen, ble vi gjort oppmerksom på at det kunne være noe sleipt ned mot elva og det stemte godt når regnet satte inn. Det ble mer en sklie med leirsuppe enn sti og noen hadde tydelige dekorasjoner på både rygg og "ræv" etter turen ned skråningen. Noen så fin kunst i avtrykkene av kvist og leire på våte rygger. Ingen sure miner etter at kaffe og vafler var inntatt selv om vi var mer eller mindre våte og tilgriset.

Tirsdag formiddag ble tilbrakt i Leinstrandmarka med turorientering. Himmelen var blå og solstrålene trengte fram mellom store gran- og bjørketrær og varmet godt i sørhellingene der store områder med hvitveis stod i full blomst og ga forhåpninger om at sommeren snart vil komme.

God sommer alle sammen!

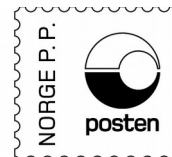
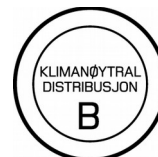
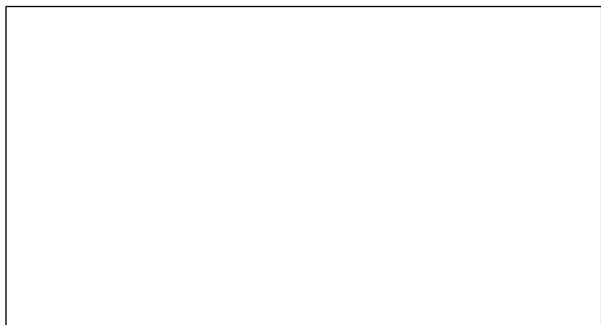
Bjarne

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	Eli Fremstad eli.fremstad@ntnu.no	905 36 443

Neste utgave av Fotbla'e, 3 - 2015, kommer ut i medio september 2015. Har du noe på hjertet så la oss få høre om det. Siste frist er 1.september.

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

