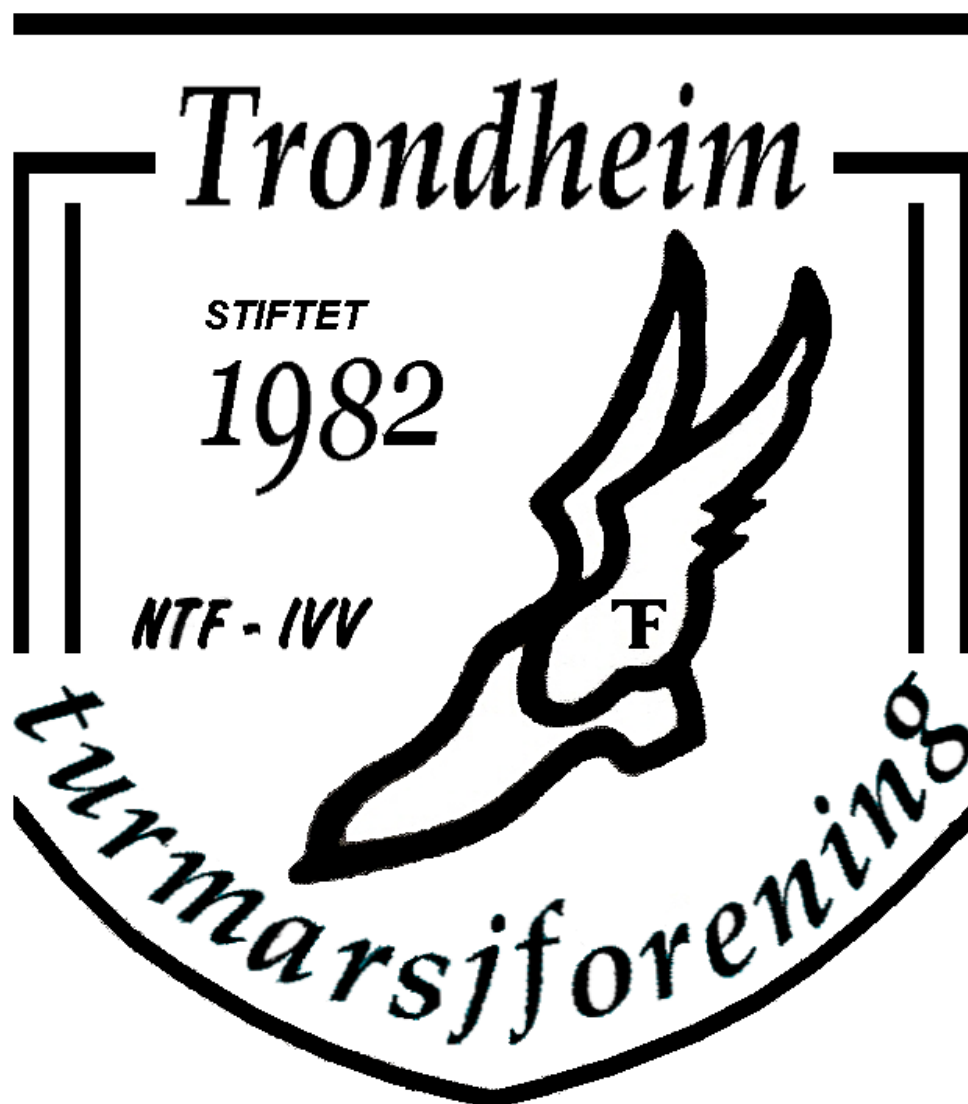


Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING
NR. 2 – juni 2017 – 34. ÅRGANG



Alternativ markedsføring



I forrige nummer var jeg innom dette med markedsføring. Deltagelse med vår fane i folketoget den 17. mai er en måte å vise tusenvis av potensielle turmarsjere at vi eksisterer og at vi, i likhet med RBK, er så store at vi har egen fane. I år var vi flere enn vanlig bak fanen. Og folk langs løypa la merke til oss. Jeg så mange som fotograferte fanen og de to duskedamene Randi Koren Bjerknes og Sylwia Skorstad. All reklame er god reklame, sier amerikanerne. Jeg vet ikke om jeg er helt enig i det nå som noe av reklamen derfra kommer fra en alternativ president, men det at vi viser oss i folketoget på vår nasjonaldag, er god reklame for turmarsjen. Et lite hint til valgkomiteen er at de snart bør skifte ut lederen eller be styret

budsjettere for rullator med feste for fane og bærer.

29.-30. april var det Forbundsting i Norges Turmarsjforbund (NTF) på Sortland. Før tinget startet, ble det arrangert et miniseminar.

Første tema var hvordan klubber som ikke har hjemmeside, skal kunne sende inn PV, RV, m.m. til NTF som legger dette inn på sine sider på en slik måte at andre turmarsjforeninger får adgang til det.

Neste tema var PV FRI. Det er en betegnelse på at du kan gå en PV mens mobilen registrerer hvor hen og hvor langt du har gått. Dette skal så lagres som dokumentasjon på din PV-tur. Fordelen skulle være at man kunne gå alene når man ville, og at det ikke trengtes noen løype. Når det å gå turmarsj alene skal bli en fordel, er vi på ville veier.

Tredje sak dreide seg om reklamefilmer vist på TV2 på reklamefri (!) dager.

Etter en pause begynte et elendig forberedt Forbundsting. Styret hadde ikke informert arrangørene om hva de skulle forberede, og arrangørene hadde ikke tenkt på at det skulle være ordstyrer, referenter, desisorer og tellekorps.

Gjennomgang av regnskapet viste at økonomien i NTF er god, men Lov- og Kontrollkomiteen mente at den informasjon komiteen har bedt styret om, for å føre pålagt kontroll i henhold til statuttene, har vært fraværende de siste fire år. Komiteens leder nektet derfor gjenvalg.

Mitt forslag om å få lov å ha flere PV var ikke tatt med i sakspapirene, men ble delt ut separat. Lederen i NTF anbefalte at det ble nedstemt. I følge ham skal PV bare utnytte de kulturmessige og naturmessige "perler" i området, og da bør det ikke være for mange slike løyper i et område. Det vil være mot hensikten med dem. Dette siste må være felt ned i et hemmelig verk, for jeg har aldri sett bestemmelsen. Forslaget ble nedstemt mot to stemmer.

Magnar hadde et forslag angående deltagerstempler for PV. Med dagens regler er det mulig å få maksimum fire stempler i deltagerkortet i løpet av et år for en og samme PV (ett stempel per kvartal). Magnar foreslo at dette endres til et deltagerstempel per måned.

Dersom man går PV 30 ganger per år, tilbakelegger man ca. 300 km og får fire deltagerstempler. Det koster 600 kroner, altså 150 kroner per stempel. Med ett stempel per måned blir kostnaden 50 kroner per deltagerstempel.

Tre rundvandring (RV) på tilsammen 300-360 km, og 20 km per deltagerstempel, gir 15-18 stempler og koster 210 kroner, altså 12-14 kroner per stempel. (Med de min. og maks. løypelengder som reglene angir, 80 og 160 km, blir kostnaden per deltagerstempel 8,75 og 17,50).

Den kompakte majoritet mente tydeligvis at de som gikk PV, burde fortsette med å betale 10-15 ganger så mye for sine deltagerstempler som de som gikk RV, så da noen antydte at det ikke var sikkert at Magnars foreslåtte endring var i henhold til regelverket for IVV, ble forslaget uten mer diskusjon nedstemt mot to stemmer.

Kan vi lære noe av dette? Ja, to ting. For det første: Undersøk før neste Forbundsting om det finnes hemmelige eller antatte bestemmelser som kan forhindre vedtak av et forslag. Og for det andre: Gå RV! Det gir deg massevis av deltagerstempler til røverpris.

Magnus

God stemning



Til tross for kjølig vår på Rotvold 10. mai

Gunvor Bargels minne



Gunvor f. 21.02.1919 – 4.04.2017, ble 98 år. Gunvor ble født i Trondheim. Etter 33 år i Narvik flyttet hun tilbake til sin fødeby og begynte sammen med sin sønn Terje og svigerdatter Helen å gå turmarsjer på slutten av 80-tallet. Det startet med julemarsjen. Gunvor var lett på foten og gikk fort. Hun likte ikke å bli forbigått. Hun deltok i mange

år for det meste i Trondheim. Hun dro også på turmarsjtur til Danmark og nord Tyskland påsken 1992 samt Jarnskjeggmarsjen på Ørland. Hun gikk turmarsjer helt til hun ble 90 år.

Gunvor flyttet til Søbstad helsehus i 2010 hvor hun stadig fikk hyggelige kommentarer til sin lette og raske gange. Hun svarte alltid at hun takket turmarsjgåingen for den gode formen. Om denne gode reklamen har gitt flere medlemmer, vites ikke.

Vi lyser fred over Gunvors minne.

Helen og Terje

Gamle, vi nei!

Alder – stemmer det at det bare er et tall? Vi hører stadig det når folk – særlig eldre – blir ønsket til lykke med en eller annen bursdag.

Nei, gammel, det er ikke jeg – alder er bare et tall.

Og når en ser på turmarsjere kan det tyde på at det stemmer. Folk er spreke, virker spreke iallefall, selv om de går og går med diverse utskifta kroppsdelar.

Jeg har sjekket antall år på noen av de jeg vet har passert 80, og som fortsatt er i full vigør.

Eldstemann er Kjell Solberg fra Steinkjer, han nærmer seg 88 år og møter stadig fram på diverse vandringer sammen med Liv.

Nestemann på lista er John Berg, han er/blir 86 år, og går så lett som en ungdom.

Vi har en god nr. 3 i Marie Friesland, hun er 84 år, ifølge sønnen, skjønt det ser ikke slik ut når hun lett og uanstrengt går sine 5 kilometer nesten hver onsdag.

Tre fyller 82 år i løpet av 2017, det er Reidun Kvam, Kristbjørg Sirås og Rolf Lian. Damene er i aktivitet, men Rolf Lian ser vi ikke så mye til lenger.

Noen fyller 80 år i løpet av 2017 – Det er Erling Gjærevoll, han har bikket over 80-tallet, og Magnar Bakken kommer godt etter.

Nordenfjeldske Sang- og Spacérgruppe har også veteraner med. Opplysningene kommer fra Per Sæbø, skrøner han, så skrøner jeg. Det er Elsa Sørflaten, 77 år, Turid Nordli, 77 år, Astrid Svelmoe 76 år.

Tre blir 75 år i løpet av året, det er Reidun Simonsen, Joar Birkelund og Magne Skinderhaug og noen til.

Randi Slåttemo blir 70 år, og godeste Per Sæbø er 68. Ellers består gruppa av ungdommer i alle aldre, og som ikke får nevnes i denne reportasjen.

Gjengen i Sang og Spacérgruppe er veteraner når det gjelder å delta i Nijmegenmarsjen. De går hvert år, noen har gått snart 40 ganger. I år er det 29 som skal til Nederland.

Denne godt voksne gjengen holder seg spreke fordi de bruker kroppen. Vi hører stadig hvor sundt det er å bruke beina. Noen sverger til å jogge og sykle. Enkelte gjør både det ene og det andre.

Når en blir eldre blir det stadig mer problematisk å finne noe å ønske seg til fødselsdagene. Etter at jeg fylte 70 og vi flyttet fra hus til leilighet, har jeg svart på det spørsmålet at alt jeg ønsker er diamanter og vin. Diamanter tar liten plass, og vinen kan drikkes opp. Foreløpig har det blitt vin.

I bladet Pensjonisten ble Knut Lystad spurt om hva han ønsket seg til fødselsdagen, han slet med å finne på noe, og foreslo for kona at han bare ønsket seg en ting: den skulle være sølv/metallic farget og gå fra 0 – 100 på under 5 sekunder. Det året fikk han en sølvfarget badevekt.

Det nevnes i samme artikkel en historie om en sønn som skulle kjøpe fødselsdagsgave til moren, som fylte 80 år. En venn sa at han kunne kjøpe henne en bok, men hun hadde en bok, sa sønnen. Han jobbet da i en sportsforretning, og han kjøpte en diskos og pakket inn til henne. Moren pakket opp gaven og sa: Så fin den er, men hva er det? Det er en diskos sa sønnen. Hva skal jeg gjøre med den da? Spurte moren. Du kan kaste`n. Så da så.

En kan dvele med mangt når det gjelder folk som har levd både under krigen, og i årene etterpå. Det har vært en så rivende utvikling at det er nesten et under at vi har greidd å følge med, og holde oss noenlunde oppdatert. Men vi gjør så godt vi kan, bruker jeg å si mine barnebarn når de sukker litt med å lære oss opp på mobiler, ipader og lignende. Ting tar nok litt lengre tid å få på plass i hodet og fingrene. Men som sagt, vi gjør vårt beste.

Aud Mirjam



**Velkommen til 3-dagers
fra Utleira skole
i Trondheim
15. – 17. sept. 2016**



Fredag 15. september arrangeres

Tine-marsjen

for 28. gang.

5 og 10 km: start kl. 18:00 – 20:00

Lørdag 16. september arrangeres

Ormen Lange

for 28. gang.

5 og 13 km: start kl. 08:00 – 12:00

60 og 100 km: start kl. 07:00

Søndag 17. september arrangeres

Trondheimsmarsjen

for 35. 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

Medaljer.

Noen vandringer arrangeres for å støtte et godt formål, en god sak, som rosa sløyfe, TV-aksjonen, gå for åpenhet, turmarsjforbundets kasse (for den siste er jeg riktignok litt i tvil om godheten). De kan gi oss en følelse av å bidra til noe, av å gi en aldri så liten skjerv. Men egentlig er den gode saken oss selv. Vi forlater stuevarmen for å strekke på beina og få litt bedre helsesamvittighet og samvær med andre som en bonus. Trenger vi ekstra belønning for det?

De først årene jeg (og det gjelder nok mange andre) vandret i IVV-regi, økte medalje- og pin-beholdningen der hjemme sakte, men sikkert. En trodde metalledingsene hørte med, at de nærmest var obligatoriske. Etter hvert ble de til en rotete samling i en eske. Og gjenstand for ergrelse. Så en dag ble alle lagt på bordet og noen få ble silt ut, fordi jeg syntes godt om dem på grunn av designet eller fordi de hadde noe annet positivt knyttet til seg. Resten ble rensket for tekstile vedheng og puttet i en plastpose. Den ble dumpet i container for metallavfall. Ubarmhjertig og usentimentalt. Det som ga meg dårlig samvittighet ved denne handlingen, var tvilen om hvorvidt metallet faktisk var noe å resirkulere. Ikke visste jeg hva slags metall medaljer og pins består av, og om de var verdt å gjenvinne. Men kildesortering er gått inn i blodbanen, så jeg håpet metallet havnet der det hørte hjemme. Senere har jeg besøkt en leverandør av medaljer, pokaler, statuetter og annet mimreutstyr for sportsmiljøer. Leverandøren opplyste at mesteparten av utstyret består av kobber, et viktig metall i mange betydeligere produkter enn medaljer.

Medaljer gir for noen assosiasjoner mot helter av Sovjetunionen, VM- og OL-vinnere, korpsbevegelsen og andre fora der det er gjevt å vise hvilke meritter en har oppnådd. Helt greit for dem – og for så vidt også for meg, for innehaverne har formodentlig gjort seg fortjent til anerkjennelse. Men bare rent unntaksvis har jeg sett at noen henger medaljer på jakken etter endt turmarsj – dingsen stikkes oftest ned i en lomme, eller blir kanskje hengende på en sekk en kort tid. Under turmarsjhelger, i flere turmarsjforeninger, har jeg sett oppstillinger av medalje- og pin-beholdninger som er gradert etter antall marsjer tilbakelagt i bestemte arrangementer – formidable samlinger av metall og tekstil, dessverre også ofte med temmelig dårlig design (for den som bryr seg om det aspektet). Foreningene sitter på lagre for mangfoldige tusenlapper. Jeg har hørt om beløp som nesten er utrolige, produktenes uviktighet tatt i betraktning. Nedsyltet kapital, som ingen har glede eller nytte av. Flere medvandrere i TTMF har gitt uttrykk for at kiloene med medaljer og pins tynger samvittigheten og skaper rot i heimen. Å betale for «bare IVV», slik flere og flere gjør, betyr ikke at vi ikke tar oss råd til å betale for «full pakke», men at vi ønsker å unngå å motta medaljer. For hva skal en egentlig med dem? Er det ikke på tide å kutte ut denne egentlig overflødige utgiftsposten for turmarsjmiljøene? Det koster tid og krefter å utrede behov for innkjøp, få designet dingsene, bestille og ta imot leveranser, betale fakturaer, forvalte lagre, og hva vet jeg.

Turmarsjforbundet og foreningene bør slutte å bestille nye utgaver og opplag (som er unødvendig store fordi leverandørene forlanger det) og sanere lagrene. Invester heller i bedre rutebeskrivelser og kodemerkinger i PV'er og annet der det halter med kvaliteten.

Eli Fremstad, glad nok uten medalje

Inntrykk fra IML 2016, del 2

Sagamarsjen, Verdal, 27.-28. august

Sagamarsjen er Norges største marsjarrangement, og Norges eldste todagers turmarsj. Sagamarsjen kommer vi trøndere alltid tilbake til - noen har sågar vært med helt siden de lå i barnevogna. Marsjen har et betydelig utenlandsk innslag – alle skryter veldig, spesielt av de flotte løypene. De setter også stor pris på de gode sosiale innslagene, både underveis i løypa, og på kveldstid. Fredag kveld samlet vi over 50 vaffelgjester fra alle verdenshjørner, med allsang og gode historier på ulike språk rundt bordene, til langt utpå natta.



*Stolte 40-årsjubilanter stråler i sola, etter årets Sagamarsj; Randi, Joar og Torhild.
(Lørdag var det ikke sol!)*

Fulda, Tyskland, 1.-2. oktober

Barokkbyen Fulda (år 744, masse gamle flotte bygninger, torg, streder) ligger ca. en times togtur nordøst for Frankfurt. Som seg hør og bør i Tyskland, er start/innkomst i en svær hall. Her er det stor stemning ved langbordene fra fredag kveld til avslutningen på søndag. Vi vandrer rundt i storslått tysk natur, med forseggjorte rasteplasser som serverer Bratwurst med Sauerkraut, hvor vi slukker tørsten med en duggfrisk halvliter fra det lokale bryggeriet. Etter et forfriskende opphold i den lokale saunaen, avsluttes kvelden med en bedre middag i hotellets (1721) gedigne «Bierkeller». Da har vi det bra!



Lokal mat og drikke serveres ved langbord. Turmarsj på ekte tysk vis.



St Mikael's kirke (år 819)

Arlington, Washington DC, USA, 14.-16. oktober

Høstens langtur gikk til USA (New York og Washington DC). Hovedmålet var IML-marsj i Arlington, ved Washington, men før vi kom ditt rakk vi å se det meste av Manhattan. Her er flere interessante byvandring, som gir mulighet for å oppleve byen på aller beste måte. Vi rakk tre stk. før vi dro videre, pluss en del shopping (selvfølgelig) og basketkamp i Madison Square Garden. Vi var også innom Trump Tower, hvor vi forgjeves venta på at den kommende presidenten skulle dukke opp. Han var nok inne på kontoret, det var mange andre som også venta, inkl. et par TV-kanaler.

Etter noen timer med tog mellom NYC og DC, via seks ulike stater, var vi klare for å utforske USAs hovedstad. Vi har vært i Statene noen ganger, og det er artig å oppleve hvordan vandring og sykling er blitt «in» også her. Bysykler og sykkelveger overalt i Washington, her ferdes du trygt og sikkert. Det er fullt mulig å oppleve det meste av DC på en dag fra sykkelsetet, en fantastisk by, med usedvanlig mange severdigheter.

IML-marsjen foregår fra hotellet Rosslyn Inn, rett ved Potomac River. Her residerte også vi, selvsagt, med utsikt fra hotellets Sky Bar rett mot Washington. Marsjen går over tre dager. Fredagens løype fører oss gjennom den enorme krigskirkegården i Arlington. Her er det fremdeles flere begravelser daglig – alle som har vært ansatt i det amerikanske forsvaret kan gravlegges her. Lørdagsløypa går gjennom sentrum av hovedstaden forbi alle mulige turistattraksjoner – det holder hardt å komme seg i mål til fristen. Søndagsløypa går opp langs Potomac River, og ned gjennom Georgetown, en gammel universitetsbydel, med masse flotte restauranter og butikker. Vi avslutta oppholdet med felles middag på Martin's Tavern, der masse presidenter og andre kjente politikere har dinert. Her begikk John F Kennedy sitt frieri til Jacqueline, som derved ble hans presidentfrue etter hvert.

We'll be back!





Trøndergjengen samla på High Line, Manhattan, NYC. Turen går langs et gammelt togspor, som ligger hevet flere meter over gatenivå. En fantastisk tur

Tekst og bilder: Roar Bardal

En smakfull sponsor!



Hei. Dette er en pose med regnkeep til bruk for turmarsjere under eventuelt regn i Tyskland. Jeg var innom Egon i Søndregt og spurte pent om å få to regnkeep til meg og gubben. En smilende ung dame lurte på hvor vi skulle, og hvor mange som skulle ut på tur. Men da må dere få med til hele gjengen sa hun, og kom med en bag med 50 regnkeep. Ypperlig PR. Gratis reklame for Egon, og fint for oss.

Vinn – vinn.

Aud Mirjam

Magnar runder 80

For mange år siden satt en "småbruker" på terassen sin inne på Frosta og lo av gærningene som gikk og gikk forbi eiendommen hans og endte opp der de hadde startet. Kort tid senere klarte hans hyttenabo ved Benna (Gunnar Sandvik) å overtale ham til å bli med og gå sammen med disse gærningene. Motivet var at det ville være godt for hans helsetilstand. Kort tid etterpå var han leder for gærningene, og det lederskapet varte i mange år. Den nye lederen ble etter hvert minst like turgal som de øvrige medlemmene. Han fikk i stand nye aktiviteter. Tusentimers-marsjen var kanskje den mest fantasifulle aktiviteten han satte i gang. Medlemmene skulle gå "stafett". Når en hadde fullført sine 10 km, 20 km, 30 km eller mer, overtok en annen, og slik holdt de det gående i 1000 timer. Meningen var å komme i Guinness rekordbok, men rekorden ble ikke godkjent fordi politiet ikke hadde vært til stede og kontrollert at den var satt i henhold til visse regler.



Etter at Magnar hadde vært leder i mange år, fant noen ut at propellen burde få fri. "Nu hvil Dig Borger, det er fortjent", skrev Henrik Wergeland om den norske dikter, offiser og politiker Herman Foss som arbeidet iherdig i lang tid for å få et rent norsk flagg og på en natt i 1837 skrev innstillingen om frigjøring av handelsflagget. Noen turmarsjere syntes at nå hadde de vært med på så mye at de begynte å tenke: "Nå hvil deg leder, det har vi fortjent!".

Omsider overtok andre ledervervet, men selv om Magnar takket av som leder, og ble æresmedlem, forsvant han ikke ut av ledelsen i TTMF. Han ble kasserer og sitter fortsatt i sekretariatet på de dagene Svein har ført ham opp. I tillegg har han i en årrekke vært Regionleder for Sør-Trøndelag. Og plakettene som deles ut til de som har gjort sitt beste for å slite ut sine sko på PV, de lager seg ikke selv. Noen må organisere

anskaffelsen og denne noen er Magnar. Han er ikke redd for å si fra når han mener noe ikke er som det skal være. Og som den "poteten" han er, har han gjort en god og spirituell jobb som toastmaster på mange turmarsjefester.

Når folk på hans alder får rullator, får han en klokke som viser tilbakelagt distanse. Den klokka hadde vi nytte av da vi gikk en PV som måtte fullføres før middag den første kvelden vi var på Sortland.

Gratulerer med 80-årsdagen den 21. juni!

Magnus

Bildet er av en 10 år yngre utgave av jubilaranten, fra juni 2007.

Bjarne

«Eit nødvendig ærend»

I Fitjar er det mange svært aktive lag og organisasjonar. Desse skaffar seg inntekter på ulike vis. Pengane vert så sette inn på konto. Kasseraren leverer plastposen i banken, og så ordnar resten seg på ein blunk. Slik har det vore lenge, men no skal det gjerast meir rasjonelt og moderne. Difor må Fitjarfolk reisa til Stord for å setja pengar i banken. Ein bytur er forresten ikkje å forakta. Det kan vera utviklande for ein Fitjarbu å få møta det urbane og moderne livet ute i verda. Med desse tankane i bakhovudet såg eg lyst på eit snarærend sørom «Morkjo» med kollektkronene som skulle inn på konto.

Kl. 09.00 sette eg meg i bilen. Ein halv time seinare fann eg meg ein to timars gratis parkeringsplass på Vikjo, og gjekk så andektig inn i banken med plastposen i neven. Men kva var dette? Sist eg var i ein bank var der ein skranke med folk bak, og kundane stilte seg sjølvbedne i den køen som var kortast og rykte disiplinert framover til det vart deira tur. Men her var berre nokre skrivebord spreidde utover golvet. Halvveges gøymt bak ein stor skjerm sat bankdamene. Framfor sat kundane godt til rettes i mjuke stolar. Dei prata og såg ut til å ha god tid. Etter kvart forstod eg at skal eg få noko service her så må eg først trekkja kølapp, nett som på apoteket når eg skulle henta blodtrykksmedisinen min. Eg trekte nr. 124. Det var ingen andre enn meg som venta, så dette rekna eg med skulle gå fort. Men nei - eg fekk god tid til å studera både tak og vegger. I ei litt bortgøymt krå fekk eg auga på eit skilt om at her kan ein setja inn pengar. Eg såg ikkje noko som kunne tyda på krav om kølapp der, så eg skunda meg bort. Men det var ikkje folk, berre ei svær maskin som møtte meg. Etter det eg kunne forstå måtte det vera den me skulle putta pengane inn i. Jaja, tenkte eg, kan stordabuen klara det så må vel eg og. Eg budde trass alt fleire år på Vikjo i ungdommen. Instruksjonane vart nøye studerte. Så trekte eg pusten djupt og lot det stå til. Først skulle maskina ha bankkortet mitt. Eg kvidde meg med å sleppa taket, for ho såg ganske glupsk ut. Men eg hadde ikkje behovd å vera skeptisk. Ho spytta det ut igjen like raskt som ho fekk det. På skjermen kom det opp ei lynmelding der eg trur det stod noko om at maskina ikkje kunne akseptera meg. Det verka nærast som ho hadde fått sjokk, for det kom eit ras med ulydar utor ho. Eg mota meg opp og prøvde ein gong til. Det skulle eg visst ikkje ha gjort, for no tok ho heilt av. Lynkjapt fekk eg berga bankkortet mitt. Skjelvande bakka eg forsiktig ut utan å sleppa augene av maskina før eg var komen trygt inn igjen blant folk.» Eg må ha hjelp», tenkte eg, og fann fram kølappen min, nr. 124. Men nei, no viste displayet at det var nr. 127 og oppover som hadde slept til. Eg trekte ny lapp, nr. 131, og sette meg matt ned for å venta på min tur.

Jammen fekk dei mykje service dei som sat i kundestolane, men etter 20 min kom faktisk ei elegant bankdame bort til meg og spurde om eg trong hjelp til noko. Ja, sa eg takknemlig, og fortalde om det som hadde hendt ute ved maskina. «Ho er i ustand. Dei driv og reparer no», opplyste dama. I mitt stille sinn tenkte eg at «hadde du hengt opp ein lapp på maskina, kunne eg blitt spart for den påkjenninga eg no har vore igjennom». Men slikt seier ein ikkje høgt til ein som har mykje betre vet enn ein sjølv. I staden spurde eg forsiktig: «Sidan maskina ikkje fungerer, kan vel du ta imot pengane og få dei inn på konto»? Kor dum går det an å vera! Eg fekk grei beskjed

om noko som eg sjølv sagt burde ha forstått utan hjelp. «Det går ikkje an å gjera manuelle innskot i ein moderne bank. Vent til maskina er i orden. Det tek minst ein halv time». «Jaja» sa eg, «då får eg rett og slett ta meg ein tur til frisøren i mellomtida».

45 minutt seinare var eg attende i banken, nyklipt og fjong syns eg. Med mitt finaste smil strena eg bort til dama for å høyra om maskina no var klar. Smilet vart ikkje gjengjelda - tvert imot. Eg forstod straks at eg hadde synda grovt. Ingen bankfunksjonær godtek køsniking. Så gjorde eg det eg kunne best, trekte ny kølapp, nr. 139, og sette meg . Eg skjegla bort i kråa der bankmaskina stod, og såg ei ganske fornøgd dame koma ut. «Då er sikkert maskina i orden», tenkte eg og gjekk bort. Med dirrande hand sette eg kortet mitt inn. Denne gongen kom det ingen ulydar. Med stigande mot tasta eg inn kode og kontonummer. Så fekk eg beskjed om å trykkja for å stadfesta at me var samde om alt så langt. Eg trykte – men no var det slutt på velviljen. Etter nokre få sekund spratt det opp ei melding på skjermen: «Du har brukt opp tida di. Start på nytt». Dei to neste forsøka enda på nett same måten sjølv om eg trykte fortare for kvar gong. «Nei, her må eg ha hjelp» forstod eg, og fann fram kølappen min, nr. 139. Eg for inn igjen til bankdamene, men no var det nr. 140 og oppover som sat i kundestolane. Eg pusta tungt, trekte ny kølapp, nr. 144, og sette meg litt tafatt ned igjen.

Ventetida brukte eg til å tenkja nøye gjennom alt det kunne vera aktuelt å spørja om, slik at eg sulle sleppa å trekkja fleire kølappar. Eg hadde m.a. oppdaga at når eg skulle setja inn pengar måtte eg ha nøyaktig beløp. Det går ikkje an å putta på t.d. 400 kroner når du skal setja inn 390, og så få igjen 10 slik som i butikken. Å nei, her er ingen slinger i valsen. Eg mangla også eit konto-nummer , men rekna med at bankdama kunne finna det dersom eg spurde fint.

Så vart det min tur til å setja meg i kundestolen. For å prøva å mjuka opp situasjonen litt, tok eg på meg eit lite smil kombinert med at eg liksom tilfeldig strauk meg over det som var igjen av håret, og sa noko om at jammen har de flinke frisørar her i byen. Kroppsspråket eg vart møtt med sa tydeleg frå om total skivebom. Her gjeld business, ikkje vas. Med ein kombinasjon av ei forlegen og stram maske spurde eg kort om kontonummeret til XX. Den etterfølgjande samtalen gjekk omtrent slik:

- «Kunden har 3 kontoar – kva for ein vil du bruka ?».
- «Korleis kan eg vita det utan meir informasjon ?»
- «Eg kan ikkje sei meir, eg har teieplikt».
- «La meg få alle nummera då, så får eg prøva å finna ut av det sjølv».
- «Du kan ikkje få meir enn eitt, eg har teieplikt om resten».
- «Kva gjer eg då» ?
- «Det kan dessverre ikkje eg hjelpa deg med».
- «Så la meg få den med flest transaksjonar på. Det må jo vera brukskontoen»
- «Hm – ja det trur eg ikkje kjem inn under teieplikta. Kontonummeret er xxx.».
- «Takk. Kan du veksla ein 20-kronar, for bankmaskina di klarar ikkje å gje igjen»
- «Moderne bankar har ikkje vekslepengar, så det må du ordna sjølv.».

- «Javel. No har eg vore og prøvd denne bankinnskotsmaskina di, men når eg er komen vel i gong seier ho at eg har brukt opp tida mi, og at eg må begynna på nytt. Kan du vera med bort og hjelpa meg?»

- «Prøv igjen du - det går sikkert bra. Hvis ikkje får du heller koma tilbake».

Eg tenkte først eg skulle spørja om eg i så fall måtte trekkja ny kølapp, men lot det vera. Ein slik kommentar kunne jo oppfattast som litt frekk.

No kjende eg faktisk eit lite snev av forargelse, men eg knytte nevane og bestemde meg for å stå løpet ut. Rett over gata brukte dei 10 sekund på å veksla 20-kroningen min, og eg fekk eit gratis smil på kjøpet. Attende i banken sette eg kursen rett bort mot bankinnskotsmaskina utan noko meir om eller men eller kølapp. Men du verden – her kom nye utfordringar. Framfor maskina stod ei djupt konsentrert dame med eit heilt plastnett fullt av mynt. Ho stappa i maskina, trykte på knappar og fekk ut kvitteringar uavlateleg. Etter 20 min. snudde ho seg, og med eit smil slo ho fast at «Dette kjem til ta si tid. Sparepengane til ungane skal inn på forskjellige konti. Det mest spennande er korleis maskina reagerar når ho får posen med ukurante myntar. Dei set seg ofte fast slik at heile stasen stoppar». No steig blodtrykket mitt til nye høgder, kaldsveitten pipla og nevane knytte seg. Eg tenkte med meg sjølv at «dersom du no krasjar maskina igjen, så kjem du også til å sjå ganske ukurant ut før du kjem deg ut herifrå». Men så slo samvitet til: «Fy –så stygt kan du ikkje tenkja når du er her for å levera kollekten».

Bak meg i køen stod ein kar i frelsesarmeuniform, også han med plastpose i neven. Tida gjekk medan me studerte ryggen m.m. til ho som stod og fora framfor oss. Ansiktsuttrykket til frelssoldaten vart stramare og stramare, og leppene såg etter kvart ut til å forma lydlause ord som neppe høyrer heime i Frelsesarmeen sitt søndagsskulevokabular.

Endeleg vart det min tur – og du store tid. Maskina aksepterte både meg og mitt. På 10 min. fekk eg gjort alt. Eg smilte stolt til Frelsesarmemannen då eg gjekk ut igjen, men han såg ikkje meg, berra raudt trur eg.

Letta og glad gjekk eg ut til bilen min. Under vindaugsviskaren låg ei helsing. Som takk for at eg og bilen min hadde vore her så lenge, skulle eg få lov å gje eit bidrag på kr. 300,- til bykommunen Stord. Merkeleg nok rann det nett då eit minne opp i hugen min om ein kommentar frå den tida Fitjarbuen diskuterte kva retning Håkonarstøtta skulle snuast: «Snu ansiktet mot fjorden så får han ræva mot Storden». Vanlegvis likar eg meg godt på «Vikjo», men nett denne dagen kjendest det ekstra heimsleg og trygt då eg endeleg passerte det skamskotne kommuneskiltet ved Rydlandssaga.

Eit ærend som før hadde kosta meg 10 min. av lunsjpausen min, kosta meg i dag 300 kroner i bot, 200 kroner i reise pengar og 6 timars arbeid. Men uansett, me får vel finna oss i at det kostar litt å få del i dei rasjonelle nyvinningane, og visa forståing for at det er urbane strok som vert prioriterte. Trass alt var eg ganske fornøgd med at eg hadde meistra steget inn i den moderne tid. Vel heimkomen konstaterte eg at kona hadde slege vekk kaffien som me skulle kosa oss med i tolvtida. I staden hadde ho gjort klar ein herleg middag til normal tid kl. 15.00, og den var enno ikkje blitt heilt kald.

Halvard Wik

Gnagsår!

En nokså problemfri hverdag kan bli forstyrret av trivialiteter. Blemmer på føttene er en overkommelig lidelse, men akk så merkbar. Årsakene er flere, og burde kunne unngås, men gnagsår dannes like fullt: av strømper eller sokker som krøller seg på de gale stedene rundt føttene og skaper gnisninger mellom sart hud og fottøy, strømpesømmer som plutselig finner ut at de skal gjøre seg gjeldende, stive og utvaskete (eller uvaskete) sokker, og ikke minst for trange sko og ikke skikkelig inngått fottøy. Gnagsår får følger, og da tenker jeg ikke bare på lidelser som oppstår under en vandring, men på de millioner av soldater og andre under forflytning som har hatt blødende og verkende sår på føttene. Jeg antar at i tidenes løp er noen slag tapt pga. fotlidelser en masse og dårlig bevegelighet hos de kjempende. Men slike fenomener vises ikke på grandiose malerier av seirende hærførere. Som noen har sagt: Napoleon erobret Europa – han alene?

Vi trenger ikke bekymre oss mye ved gnagsår, vi som har Compeed. Et vidundermiddel som kan få deg til å glemme blemmene mens du går, og underveis blir sårene til og med helet en smule. Reis aldri på flerdagsturer uten en forsyning med Compeed-plastre i ulike størrelser. Får du ikke bruk for dem selv, din heldiggris, kan du kanskje komme til å opptre som reddende engel for noen andre som er mindre heldige.

Gnagsår på føttene er noe veldig konkret og entydig. Vel, jeg vokste opp med nok en betydning av ordet. «Hun er et ordentlig gnagsår» sa noen om en annen person, som da underforstått var masete, geskjeftig, irriterende, påtrengende, vanskelig å bli kvitt. Denne noen var alltid en dame, forunderlig nok. Jeg stusset litt over akkurat det, for det fantes da vitterlig gnagsåraktige mannspersoner også i omgivelsene. Men den type gnagsår er det vanskeligere å få gjort noe med.

Tilbake til fotlidelser. Blå negler oppstår også ved klem og trengsler i fottøyet. De kan komme når en minst venter det, det fikk jeg erfare under Norgeslekene i fjor. En 12-kilometer i Bøn-området gikk som en lek, men ved avdukning av tærne utpå kvelden hadde jeg pådratt med to nydelige blånegler og antydning til en tredje – og det uten at jeg hadde merket noe underveis. Lillafarger under neglene holder seg lenge og vel og blir konkrete vitnesbyrd på noe som var en gang. I likhet med medaljer (se annen ytring i dette Fot-bla'e) er de ingenting å samle på. Men minnene lever en god stund.

Jeg nevnte blemmer. Det ordet har også flere betydninger. Blemmer kan forårsakes når som helst og av hvem som helst. Noen blemmer lages f.eks. i styrende organer, når disse fatter vedtak som fremstår som faderer allerede i det de fattes, uten at organet skjønner helt hva vedtaket bidrar til. Jeg er altfor diskret til å nevne blemmer som kommunestyret i Trondheim i de seneste årene har vært med på å

danne grunnlaget for. Det er først om noen tid at blemmene blir synlige for alle, dvs. også for dem som har forårsaket blemmene. Det er fare for at disse blemmene vil berøre svært mange og være merkbare i tiår.

Eli Fremstad

PS. Produsenter og forselgere av Compeed er helt uvitende om denne gratisreklamen. Etter som produktet er god trøst for nødlidende, kan vi jo hedre det med en vandring: Compeed-vandringen (litt for opplagt og kjedelig navn), Anti gnagsårvandringen (upoetisk), Anti blemmevandringen (do.), Lett på foten-marsjen (?). Det kunne passe at en slik marsj går noe sted i Armfelts fotspor. Ruten til det ulykkelige felttoget er vel kjent i detalj?

ds

Livstegn fra turkomiteen :

Som nyvalgt medlem av turkomiteen har jeg lyst til å gi lyd fra meg. Trondheim Turmarsjforening har mange aktive komiteer som arbeider jevnt og trutt tåret rundt til glede for alle oss som bare går.

Turkomiteen vil bli en komite som våkner til live med forhåpentligvis jevne mellomrom. Vi to i komiteen har hatt et lite møte, for å bli kjent med hverandre, og å gjøre oss noen tanker om oppdraget. Helen Bargel er heldigvis en dreven ringrev i faget. Terminliste for turmarsjer inneværende år er laget, og den enkelte har nok allerede satt opp sin private plan for året 2017. Turkomiteen konkluderte med at vi vil satse på å få til en tur sommeren 2018. En tur krever lang planlegging, og vi ser for oss å starte opp med dette til høsten. Men, vi sier som i Påskelabyrinten på radio:

`` Kor ska vi reis ? ``

Neste år er ikke OL-år, så da må vi finne på noe annet. Vi ser for oss en felles tur til et sted det arrangeres turmarsjer. Undertegnede har ikke oversikt over dette i inn og utland. Så vi ønsker tips fra dere som kjenner til det meste og kanskje har vært et sted dere vil anbefale. Har allerede fått et tips om busstur til Norgeslekene på Voss sommeren 2018. Det er et godt forslag, men det finnes sikkert andre turmarsjarrangementer som kan være aktuelle og må vurderes. Vi vet at OL 2019 arrangeres i Sør-Frankrike, i byen Aix-en-Provence. Dette vil foregå i oktober. Det er et høyaktuelt reisemål for det året. Så kjære turmarsjere, kom med innspill til Helen eller undertegnede med forslag til tur 2018.

Kjellvår Eriksen

Påsketur til Tyskland.

Etter noen år på påsketur til Tyskland, følte jeg at jeg hadde behov for å prøve noe nytt.

Da Horten Marsjklubb skulle ha påsketur til Belgia ble ikke valget så vanskelig. Skulle møte opp ved hotell Opera kl.12.30 fredag 7. april, første etappe til Kielferja og i Kiel lørdag morgen kl 10.00. Busstur gjennom Tyskland og noen mil i Nederland før vi kom til Belgia og Brussel, hvor vi booket inn på hotell Dragon som var eid av kinesere, så det ble kinamat på lørdagskveld. Belgia er eneste landet som har turmarsj i påsken. Palmesøndag dro vi til Boom, starttid kl. 9.00-15.00, vi fikk gå 5-8-12km 1400 startende. På ettermiddagen gikk vi i Spakene 5-8 km. Mandag gikk turen til Hasselt-Spalbeek, på ettermiddagen gikk vi pv i Dipenbeek. Tirsdag gikk vi marsj på formiddagen og besøkte Waterloo på ettermiddagen, gikk 225 trappetrinn opp på et utsiktspunkt og så utover markene der slager sto 18 juni 1815.

Onsdag gikk vi en marsj, Trip-Trap-Kumtich, en institusjon hvor det bodde 260 handikappede personer i alle aldre, overskuddet gikk til beboerne, ca 900 startende. Vi var første norske gruppe som gikk der, ble tatt bilde av sammen med presidenten og skulle komme i bladet der. På ettermiddagen gikk vi i Hakendover. Torsdag var vi i Stekene og gikk, men ble snytt for ivv stempel, sjefen for klubben var på ferie i Thailand og hadde glemt å gi fra seg stemplet, det var også det stedet som var dårligst merket. På ettermiddagen dro vi til en liten by som heter Ieper-Yper på vest-flamsk var åsted for tre store slag under første verdenskrig, på torget lå Lakenhall som er på verdensarv lista. Vi gikk også i Hoogstraten som er jordbær distriktet i Belgia. Langfredag gikk vi første dag av en tre dagers ostevandring, lengste etappe du kunne gå var 60km. Siste delen av påsken bodde vi på hotell Ipas i Antwerpen, som er 500 hundre år gammel, fin by. På torget sto en statue av Balto som holdt en hånd som han hadde kappet av en soldat som hadde sagt ham imot. Merking av løypene der var helt unik, de hadde piler som var laget av plast som kunne feste med tape eller strikk på trær /stolper. Påskeaften gikk vi først en marsj og etterpå kjørte vi til hotell Airfeld ca 1,5mil utenfor Bremen, hvor vi gikk en pv og etterpå spiste vi en god middag. Frokostbordet på hotellet er noe av det flotteste jeg har sett, med både kalde og varme retter. Etter frokost gikk turen til Kiel og Stenaline med kurs for Gøteborg og hjem til Norge.

Møyfrid Ingebjørg

Tronskiftemarsj.

Den 6. november 2016 arrangerte Trondheim Turmarsjforening Tronskiftemarsj fra Charlottenlund skole. Drøyt 60 personer møtte fram på en hustrig dag. Minus 6 grader sto det på gradestokken da vi tørna ut like før klokka 10. Ifølge sekretariatet var det ganske hustrig inne også. Tre stykker satt der og fraus. Godt påkledde var de. Men så lenge de slapp å bruke bladvotter når de skrev var det ikke så ille, ifølge Magnus Småvik.

Tronskiftemarsjen var muligens arrangert 25 år for sent? Det som ble markert nå var at kong Harald og dronning Sonja har regjert i 25 år. Og premien for å gå var et flott bilde av kongeparet på en pins. For å oppnå denne måtte du betale 40 kroner. Ikke alle ønsket dette, flere gikk på IVV, det var halve prisen.

Som vanlig var det lagt opp fin lettgått løype. Mange hadde funnet fram piggskoa, flere hadde ønsket at de hadde pigger, det var glatt innimellom. Men vi hørte ikke om noen som hadde falt på post. Svein Renolen hadde fått fjerna gipsen etter et brått fall på tørr vei for noen uker siden. Han fikk en brukket lillefinger som hadde plaga han en del. Men nu var alt så meget bedre, ifølge kona.

Og ved innkost venta det gode sprø turmarsjvafler og kaffe. Godt å gå, og godt å komme inn i varmen til vinterseriegoder, som vaffel og kaffe og en god prat. Nettopp denne dagen var det en spennende fotballkamp på Lerkendal. RBK mot Bodø-Glimt. Vår gode turmarsjvenn Veronica Nerleir Sørtorp skulle på Lerkendal. Hun er jo Bodøværing og hadde bestemt seg for å heie svært rolig og behersket på Bodø-Glimt. Hun fikk råd om å plassere seg langt borte fra RKB-tilhengere. Slik er det. Fotball betyr mye for mange. Og det kan gå hett for seg når motstandere møtes. Tvi, tvi Veronica, både for deg og fotballfansen i begge leire.

Aud Mirjam

Fra barne munn:

«Morfar har mistet jobben sin, fordi de ga han opp der han jobbet. Men nå er han omskjært til snekker.»

«Kroppsvæske er noe man bruker når man vasker seg, for at ikke bakteriene skal informere seg.»

«Antioksidanter er slike som går i tog i gatene og roper store, veldig sinte ord.»

«Romvesener bor like i nærheten av Gud, men jeg tror ikke at de er omgangsvenner, for å si det sånn»

«Onkelen min gikk ned 30 kilowatt. Etter det måtte han operere bort forhuden»

«Suspendert er en måte å gå på. En veldig fin måte som rike folk gikk på i gamle dager. Det er det samme som å spankulere»

«Det finnes hjernedøde dyr, sånne som består av bare en sædcelle. De bor ofte i vannet. Jeg har ofte hatt dem rundt ankene når jeg bader. For ikke å snakke om hai. De er finske på ryggen»

«Når man dør, er det akkurat som å forlate en skrothaug».

Fritt fra Facebook. Utrolig hva som finnes der!!

Aud Mirjam

Oi kor sjuk eg er

No har eg vore sjuk – lenge. Tungpusten og hostar dag og natt. I løpet av dei 67 åra eg har vore her på jord, trur eg rett og slett ikkje det kan vera mange som har vore sjukare enn meg og så overlevd. Eg har høyrte av og til, når kvinnfolk pratar seg imellom om mennene sine og deira event. sjukdomsplager, så slengjer dei på denne setninga. «Ja, du veit det er ingen som er så sjuke som ein sjuk mann». Dette syns eg er «svivørdsleg» og lite respektfullt sagt. Slikt vitnar rett og slett om manglande forstand, medkjensle og evne til oppmuntring og nødvendig trøst. Til og med små barn har betre vet.

Eg har halde meg mykje nede i kjellarstova for ikkje å smitta kona og event. folk som kjem på besøk. Dette har ikkje noko å gjera med at fjernsynet står der, men rett og slett med at eg er ein omsynsfull fyr.

Så ein dag kom barnebarnet mitt på 4 år på besøk. Ho tok seg tid til sjå nedom til meg og sa: «Er du sjuk bestefar» . «Ja, eg er da». «Då kan du dø». «Uff, nei eg får no ikkje håpa da». «Jau, du kan dø, men eg trur ikkje du gjer da nett no. Ha det». Og så gjekk ho. I løpet av eitt minutt hadde ho klart å formidla meir omsorg, meir forståing for Alvoret i situasjonen, og meir håp enn nokon andre hadde klart. Eg fekk rett og slett litt livsmot igjen.

For nokre år sidan kjøpte eg meg blodtrykksmålar på tilbod. Den har kome skikkeleg til heider og ære no i sjukdomsperioden. Slike alvorlege tilstandar som min krev dagleg overvaking for å avdekka mogeleg avvik både i blodtrykk og andre kroppsfunksjonar.

Etter å ha lidd i over 3 veker i stillheit,(bortsett frå hosteriene då), innsåg også kona mi Alvoret, og fekk overtalt meg til å oppsøkje fastlækjaren min. Eg var litt skeptisk, for han er jo ikkje etnisk norsk og det er litt skummelt. Han fann raskt ut at eg var sterkt angripen av eit hissig virus som hadde forårsaka bronkitt. Så føreskreiv han hostedempande medisin, til og med på resept, og den var så sterk at eg kunne ikkje køyra bil eingong. Då må jo alle forstå at det er alvorleg. « Og så må du halda deg borte frå fysiske anstrengelsar. Treng du sjukemelding?» spurde han. «Nei, ikkje nett sjukemelding» sa eg og serverte ein gamal morsomheit: «Men eg lever under eit strengt regime heime, så eg treng ein attest på at eg ikkje kan vaska opp eller vaska golv». Først såg han på meg med store spørjande augo, og så plutseleg la han seg framover bordet og gapskratta. Med bakgrunn i den kulturen han kom frå, trur eg det brått gjekk opp for han kor borti veggene mannfolka her i landet har stelt seg .

Då eg kom heim fann eg ut på internett at bronkitt er ein obstruktiv lungesjukdom, nesten på linje med kols og det som verre er. Så kollosalt som eg hostar, syns eg bronkitt høyrest litt for ufarleg ut, så når nokon no spør kva eg lir av, svarar eg obstruktiv lungesjukdom. Eg ser at det gjer inntrykk.

Med stor skepsis studerte eg pakningsvedlegget sitt avsnitt om biverknader av hostemedisinen, og det var ikkje småtteri: Omtåkethet, hallusinasjoner, kvalme, samt trøbbel med mage, lever, galle og hud. Dei to første meinte kona mi at eg var godt i gong med allereie før eg begynte på medisinen. Eg syns eigentleg eg hadde meir enn nok plager utan at eg skulle få dette også å bekymra meg for. Nattesøvnen var tydeleg dårlegare, for det vart jo så mykje eg etter kvart måtte passa på og kjenna etter.

Oppi det heile må eg jo sei at det er ein del menneske som ser Alvoret og kjem med gode råd til meg: «Du må lepja i deg lunka vatn med honning og sitron i». «Du må

drikka iskaldt vatn, det dempar hoste». «Du må ikkje gå ut og få i deg kald luft». «Du må ta ein liten tur ut kvar dag, og ta nokre skikkelege magadrag med frisk og iskald luft». Eg drikk hostesaft så eg går rundt i halvsvime heile dagen, og eg følgjer alle velmeinte råd etter beste evne. Alt dette har ein ting til felles – ingenting hjelper.

Så høyrde eg på dagsrevyen her ein kveld om ein bergensar som hadde gått og hosta heilt sidan nyttår, nett som meg. Kona hans syns han var blitt så blå på leppene at det såg ut som oksygenmangel. Han for til dokter og vart vidaresendt til Haukeland der dei konstaterte tuberkolose. Eg sprang til næraste spegel. Det var ikkje tvil, eg var tydeleg blå på leppene eg også. «Her er det alvor» tenkte eg, og klikka meg inn på internett og leita etter symptom på denne forferdelege sjukdommen. Kva finn eg: Langvarig hoste, nattesvette, vekttap og feber. Dei to første stemmer heilt, eg hostar jo så sveitten (nesten) renn både natt og dag, og då må del vera feber også. Men det med vekttap stemmer ikkje heilt, snarare tvert imot. Men når 3 av 4 symptom, pluss det med blå lepper stemmer, så er vel dommen nesten klar. Eg ropte på kona og sa at dette er nok mykje alvorlegare enn me har trutt. Så la eg ut om den nyoppdaga diagnosen, og nærast ropte at me må øyeblikkeleg ringja til den nyopna legevakta på Stord slik at livreddande behandling kan setjast i gong. Kona mi er sindig, og ho sa at me får no ta oss litt kvelds først. «Jaja, eit siste måltid i lag kan nok vera eit fint minne», tenkte eg og pirka i maten. Plutseleg ser ho nærare på meg over bordet og seier: «Du har jo blåbærsyltetøy rundt munnen. Har du ikkje vaska deg etter kaffien»? Eg for ut på badet, og etter ein liten omgang med vaskekluten var eit av dei alvorlegaste teikna på tuberkolose borte. Eg vart nesten litt skuffa med det same, men maten smakte i alle fall mykje betre etterpå.

Men neste morgon vart eg likevel skikkeleg skremd igjen. Då eg la meg kvelden før vog eg 87,1 kg, og no stoppa vekta på 86,5 kg. Her var jo eit alvorleg vekttap, så no var alle symptoma på tuberkolose på plass. Dette representerte jo eit vekttap på over 4 kg. pr. veke. «Dersom dette held fram i same tempo», tenkte eg, «så er det jo ikkje meir enn ca. 1/3 del av meg som får oppleva 17-mai, visst eg får leva så lengje då.» Her må eg også sjekka andre avvik» tenkte eg og fann fram blodtrykksapparatet. Misstanken min vart stadfesta. Full krise. 190 over 130.

10 min. seinare var eg hos fastlegen. Der tappa dei blod, målte GPS-en min, lytta m.m. «Han er litt seig denne bronkitten din», men no skal du få Bronkyl forte» hos meg, så er du snart frisk». Han var altså ikkje samd i min diagnose. Men forte betyr jo sterk, så då var det i alle fall opplagt at også doktoren forstod at dette er alvorleg. For når han skreiv ut ein slik medisin, vel vitande om alvorlege biverknader som diare, magesmerter, utslett, opphovna ansikt og krampe i luftveiene, så måtte jo det bety at han såg på min tilstand som verre enn alt dette.

No har det enno gått nokre dagar. Eg overvaker utviklinga kontinuerlig, og gjer mine målingar av blodtrykk og vekt morgon og kveld. Utruleg nok er blodtrykket normalt, og vekta har begynt å gå opp igjen. No startar VM både i alpint og skiskyting. Eg hostar ein god del når eg er oppe i stova, men når eg går ned i kjellaren der TVen er, så roar det seg. Tilstanden min kjem nok til å vara ved i nokre veker framover er eg redd for.

Halvard Wiik

Redaktørens side.

Nå sitter jeg og syr sammen sommerens utgave av Fot-bla'e og solen skinner. For øyeblikket har vi sommer her i trivelige Trøndelag. Nå håper jeg det vil vare en stund.

Ti-trimmen i går var den første i marka i år, fra Skogli, og vi var ikke alene der. Det var sykkelløp/terrengsykling for alle årsklasser fra førskoletrinnet til spreke pensjonister og ved Lauglovannet var det samlet mange skoleelever for sosialt samvær/overnatting ute i den fine sommernatta. Marka er en viktig tumleplass for mange mennesker, men det er viktig at vi tar hensyn både til naturen og hverandre, der som ellers i hverdagen.

Hva med de nye som iblant dukker opp på våre arrangementer? Jeg har fått tilbakemeldinger på at det ikke har vært like greit for alle å komme inn i varmen. Derimot fikk jeg god respons på at det var befriende endelig å få gå i marka igjen og slippe asfalten.

Ønsker dere alle en riktig god sommer og vel møtt til høsten!

Bjarne

Redaksjonen i Fot-bla'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, 3-2017, kommer ut ca 10.sept 2017. Ta med penn og papir/ og ikke minst kamera på tur og del gleden med oss andre. Siste frist er 1. september. Har du noe på hjertet så la oss få høre om det.

Vi i redaksjonen prøver etter beste evne å være kreative og ha øyne og ører med oss for å fange opp aktuelle saker og hendelser. Og ikke minst setter vi stor pris på innspill fra dere medlemmer/ lesere.

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>

Trondheim Turmarsjforening

Ti-trimmen og litt til 2017

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 8	14. juni	Nilsbyen Skisenter	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 9	21. juni	Lohove barnehage	Ti-trim og rømmegrøt
		Sommerferie	
Onsdag 10	16. august	Statoil, Lade	Ti-trimmen
Onsdag 11	23. august	Skistua	Ti-trimmen
Onsdag 12	30. august	Ferista friluftsbarnhage	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 13	06. sept.	Ugla skole	Høstvandring
Onsdag 14	13. sept.	Statoil, Lade	Ti-trimmen
Marsjhelga	15. - 17. sept.	Utleira skole	Marsjhelga
Onsdag 15	20. sept.	Granåsen	Ti-trimmen
Onsdag 16	27. sept.	Tiller vg. skoles	Ti-trimmen
Onsdag 17	04. oktober	Charlottenlund ba. skole	Ti-trimmen
Onsdag 18	11. oktober	Utleira skole	Ti-trimmen
Onsdag 19	18. oktober	Ugla skole	Ti-trimmen
Søndag	22. oktober	Utleira skole	TV-aksjonsmarsj
Onsdag	25. 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.

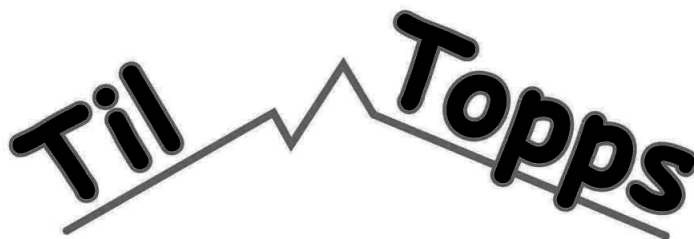
Kontaktpersoner er:

Magnus Småvik: 970 43 993

Brit Solli Isachsen: 900 63 521

Vår internettadresse: www.trondheim-turmarsjforening.org

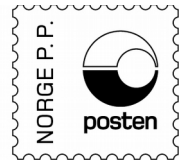
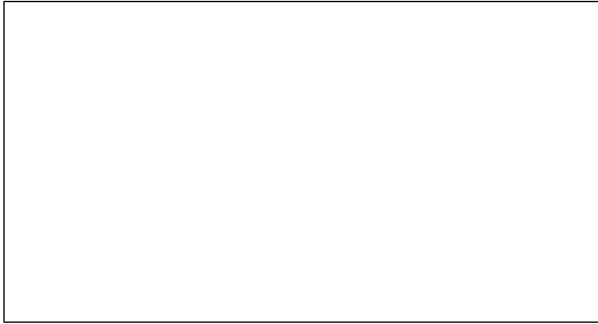
Ferista friluftsbarnhage, Fjellseterveien 24, ved « Ferista» ovenfor Byåsen Butikksenter.



Til Topps

TIL TOPPS 2017 - 14. MAI TIL 15. OKTOBER

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

