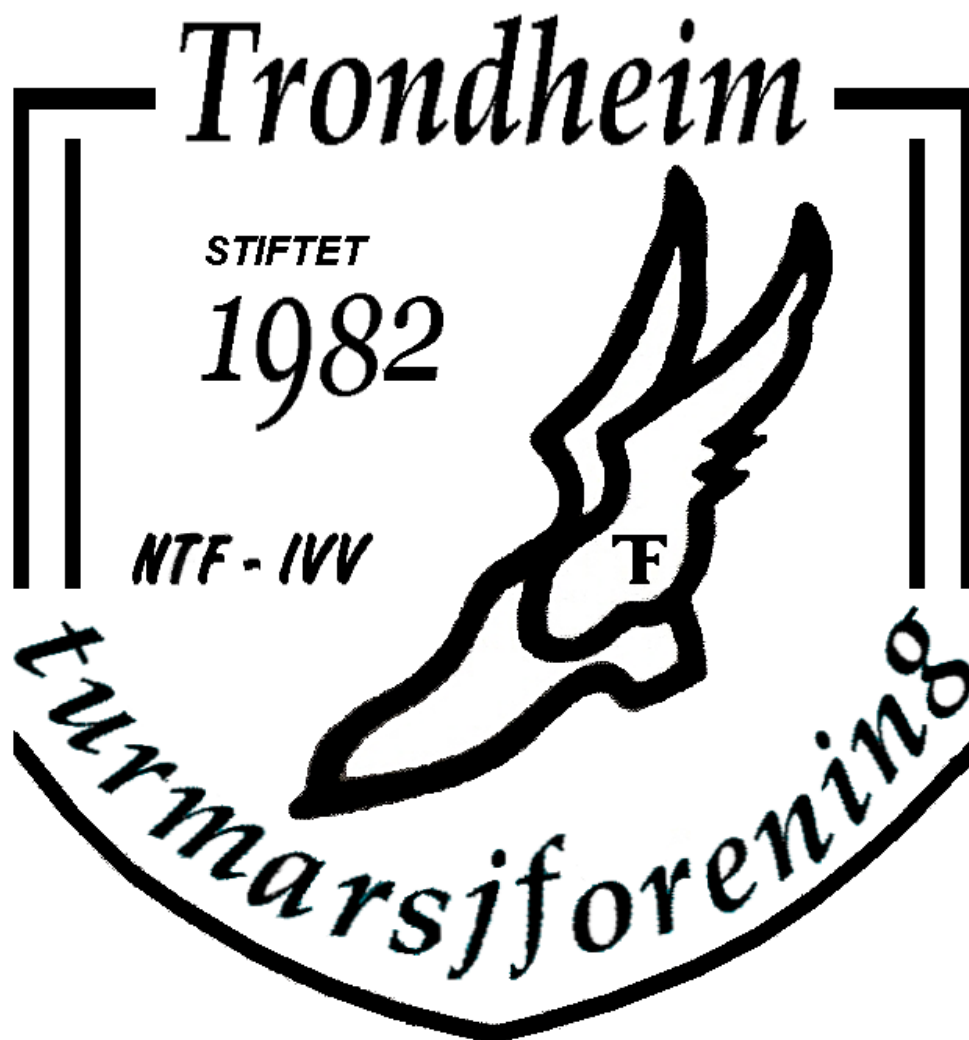


# Fot-bla'e

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

*NR. 2 – Juni 2018 – 35. ÅRGANG*



## Livslengde for oss og TTMF



Det var veldig oppløftende at deltagelsen bak vår fane i folketøget 17.-mai var større enn på mange år. Jeg velger å tro at det ikke bare skyldtes det gode været. Det er ihvertfall blitt kjent utover fylkesgrensene at vi deltar med fane i folketøget, for reservetrønderen i Møre og Romsdal, Grete Leine, kom og deltok. Som takk for det, ble hun beæret med å få være duskedame sammen med Tove Vatn Nordahl. Jeg har alltid ment at både det å bære fanen og å være duskedame er en ære.

Og jeg har derfor prøvd å fordele sistnevnte oppgave på flest mulig. Neste år blir også flaggbærerjobben «fordelt» på noen annen.

Du må bli flinkere til å fortelle til styret og de som har innflytelse på våre arrangementer, hva du ønsker at TTMF skal gjøre, for styret og komitelederne er ikke tankelesere. Du har sikkert noen tanker om ting som kan forbedres.

Jeg ser at det var betydelig færre deltagere på siste Årsmøte og etterfølgende fest. Årsmøtet er et meget viktig arrangement. Hvis oppslutningen der skulle bli mindre enn antall tillitsvalgte, bør det utløses en alarm. Den lavere deltagelse enn vanlig i år var forhåpentligvis tilfeldig, men hvis det er noe du mener bør gjøres for å få flere til å komme på Årsmøtet og den etterfølgende festen, er du hjertelig velkommen til å tipse oss om det. Våre medlemmer er spreke folk, og som et resultat av det, er det mange av oss som reiser en del. Da blir det forfall på arrangementer av og til. Kanskje det var noe slikt som slo til i år.

Jeg er ikke så overrasket over at mange turmarsjere er spreke. Forleden gikk det et program på TV som handlet om virkelig alder og fysiologisk alder. En dame som så forholdsvis normal ut, hadde over dobbelt så høyt fettinnhold i kroppen som hun burde ha hatt. Sammen med dårlig kondisjon gjorde det at hun lå på nivået til en langt opp i 70-årene, mens hun egentlig var bare 51. En annen tilsynelatende normalt utseende person var i 60-årene, mens kroppen var på nivå med en over 90 år. Noe slikt finner vi selvfølgelig ikke hos deg og meg, for vi går jevnt og trutt, og holder derved fettprosenten nede. Det gjør at vi lever lenge uten å bli gammel. Turmarsjere er unge både i kropp og sinn. Men likevel skulle vi gjerne fått noen veldig unge (relativt sett betyr vel det under 50 år) til å komme og gå for livet.

Hvis du vil gjøre dine venner en god tjeneste, inviter dem med på turmarsj! RV, PV og Titrimmen kan være fine anledninger til å vise dem hvordan vi har det i vårt miljø. Kanskje du tar deg råd til å betale for deres første deltagelse slik at de ikke starter med oppfatningen at turmarsj er noe som bare dreier seg om penger? Det handler om noe viktigere: Trivsel, liv og helse.

Nå nærmer sommeren seg, og det betyr at mange drar på ferie. De ivrigste får også med seg turmarsj i utlandet. Etter Ti-trimmen med rømmegrøt og spekemat på Lohove barnehage, blir det sommerferie før vi setter i gang her hjemme (15. august på Skistua) etter ferien. Og så kommer Turmarsjhelga etter hvert.

Man kan ønske hva som helst, uten å ha ansvar for at det skal gå i oppfyllelse, så derfor ønsker jeg deg og meg god sommer uten alt for mye regn eller ubehagelige temperaturer!

*Magnus*

\*\*\*\*\*

## **En stille aften – å nei, du**

I Til topps går jeg til så mange topper at jeg i det minste får ett IVV-stempel. Formen er laber, så jeg velger de lettest tilgjengelige toppene, Gråkallen for eksempel. Turen dit opp er så kort at den godt kan gjennomføres sent en sommerkveld. Da er det vel også godt med parkeringsplass på Skistua og stille og fredelig i marka. Flere hadde tenkt som meg. En finere kveld opplever en sjelden, selv om vi har hatt mange fine kvelder i Trøndelag i år, allerede. Oppover stien møtte jeg folk på vei ned. Jeg undres ofte på hvordan en skal takle slike kort-korte møter. Hvem hilser, hvem hilser først, hvordan hilser vi? Med blick, nikk eller et «hei»? Eller ikke i det hele tatt, med bortvendt fjes eller blikket slått ned i bakken. Folk er så forskjellige.

Toppen var allerede okkupert av tre personer. Au, men der er jo plass til flere. Jeg satte meg ned og formelig sugde inn utsikten, varmen, lyset, stemningen. Og det var helt vindstille. Makeløst var det, intet mindre. Inntil jeg for alvor ble oppmerksom på at stillhet manglet. En fransktalende familie på den andre siden av knausen (siden med fjordutsikt) snakket og snakket, kvernende og *særs* høylydt. Jo mer jeg var oppmerksom på dem, jo verre ble det med all jabbingen, som for meg attpåtil lød litt aggressiv. Kranglet de?

Fortryllesen var brutt og jeg forlot Gråkallen Panorama som det så fjongt kalles. Nede ved Blomstertjøna hadde en gruppe polakker etablert seg med telt og andre fasiliteter, på bortsiden, lengst vekk fra stien jeg kom ned. Men på stien sto to personer med samme målføre, og samtalen gruppene imellom besto av hauking og kauking tvers over tjønna. Slik endte det oppholdet i «skogens stille ro».

*Eli Fremstad*

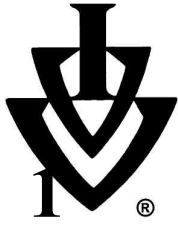
## Et forsøk verdt?

Noen i vandrerretser samler på pokaler eller medaljer, pins, tøymerker og andre små suvenirer, eller på vandringar som markerer spesielle begivenheter, som jubileumsmarsjer. Samme det, så lenge de trives med nettopp det. Selv samler jeg på et visst antall vandringar per år (fast nyttårsforsett år etter år) og nye startsteder, dvs. steder som jeg tidligere ikke har gått vandringar fra.

Det andre forsøket på å nedlegge et nytt startsted i år ble helt mislykket. Jeg fant frem til startstedet, skrev meg inn i startprotokollen og ervervet en enkel rutebeskrivelse. For enkel skulle det vise seg. Jeg fant simpelthen ikke frem. Etter å ha virret rundt i et område med nokså tett trafikkstruktur, hadde jeg etter 40 minutter fremdeles ikke funnet ut hvor vandringen er ment å gå. Jeg var ennå ikke kommet langt fra startstedet. Ingenting stemte med terrenget; slett ikke kart, for kart fulgte ikke med den knappe teksten. Alle steder som var angitt så ut til å være ikke-eksisterende denne dagen, der jeg gikk. Det var ikke flust med navneskilt heller. Navnene som angis i løypebeskrivelsen så jeg ikke.

Jeg hadde fire vandringar bak meg, en for hver av de fire foregående dagene. Med stive legger og svette nakkehår (strålende vær for en gangs skyld) ga jeg simpelthen opp. Fant en buss som gikk i riktig retning for å trøste meg med en kaffekopp og kake i mer vante omgivelser. Slikket sårene i det stille og syntes synd på meg selv. Men aller mest lurte jeg på hvorfor det hele ble så kaotisk. Jeg skylder på den knappe løypebeskrivelsen. Hvorfor så gjerrig med ord fra arrangørens side? Man skriver jo løypebeskrivelser først og fremst for tilreisende, for dem som ikke kjenner navnene på store veier (som kan være skiltet et sted langt vekk fra der du går) eller vet at den lille gaten der har fått et skilt i motsatte enden. Dermed får man ingen bekreftelse på at man er på rett vei – bokstavelig talt. Det hadde hjulpet med et godt lesbart kart. Nå skal jeg sette meg ned med løypebeskrivelsen og gå inn på Norgeskart på nettet og prøve å finne ut hvor jeg burde ha gått. Kanskje prøver jeg på nytt ved en senere anledning, men jeg er ikke så sikker på om det er bryet verdt. Lysten til å oppsøke denne PV'en på nytt dunstet vekk i godværet.

*Eli Fremstad*



**Velkommen til 3-dagers  
fra Utleira skole  
i Trondheim  
14. – 16. sept. 2018**



Fredag 14. september arrangeres

**Tine-marsjen**

for 29. gang.

5 og 10 km: start kl. 18:00 – 20:00

Lørdag 15. september arrangeres

**Ormen Lange**

for 29. gang.

5 og 13 km: start kl. 08:00 – 12:00

60 og 100 km: start kl. 07:00

Søndag 16. september arrangeres

**Trondheimsmarsjen**

for 36. 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**

## ***Annerledes jul og Anne Nordskag vant Hjemmets JULETRE***

I Hjemmets nr. 51/2017 sto følgende:

«Også i år ba vi leserne om hjelp: Hvem fortjener å få et Finn Schjøll-pyntet juletre?»

I Verdal sørger Anne Nordskag for at ingen behøver å være alene i julen. Da Finn kom hit overrasket han forsamlingen med å fortelle om sin egen ensomhet.



Da Anne Nordskag (72) flyttet fra Verdal i 1985, var hun lettet og glad. Og en ting var hun sikker på: Hit skulle hun aldri tilbake!

Men så gjorde livet noen krumspring, og etter 25 år var hun tilbake likevel, i 2013. Hun ble glad hver gang hun tilfeldig møtte gamle kolleger og slo av en prat. Men hun registrerte at mange av dem var alene og ensomme.

Siden hun og mannen Bjarne nå ikke hadde noen hjemmeboende barn lenger, og begge hadde masse ekstra energi, tok de en kvinne fra Eritrea under sine vinger og ble hennes uoffisielle «fosterforeldre». Hennes mann var igjen i hjemlandet, og den unge kvinnen var kommet hit alene med en liten ungeflokk.

Så nærmet det seg jul. Anne fikk greie på at noen ungdommer på 16-17 år som bodde alene, ikke hadde penger til julemat. Ikke hadde de noen å feire jul sammen med heller, og julegave

hadde de ikke håp om å få.

Og så kom Anne i prat med en rusmisbruker. Han gruet seg til jul. «Ingen skal være alene i julen», sa Anne. «Dette må vi gjøre noe med». Og hos henne er det aldri langt fra tanke til handling. Hun bestemte seg for å stille i stand til jul for dem alle. Dermed var arrangementet Annerledes blitt skapt.

Annerledes, fordi de kommer får en fin opplevelse sammen med folk de ikke kjenner. «Enslige og par, gamle og unge, friske og syke, rike og fattige. Ingen er for god. Ingen er for dårlig. Ikke stå utenfor – velkommen inn. Trenger du skyss, ring Anne» sto det i invitasjonen.

Jeg gjør ikke forskjell på noen, sier Anne.

Hun har jobbet frivillighetsentralen i Verdal, og kommunen stilte huset Arken til hennes disposisjon på lille julaften. Hun fikk noen venninner med på laget, og så begynte tiggerferden rundt om i byens butikker. Hun ønsket seg julemiddag til nordmenn og muslimer, og kaker og kaffe. Og selvsagt gaver. En liten gave til hver. Det var målet hennes. I flere timer hver uke fra oktober og helt frem til lillejulaften, sto

hun på for å skaffe mat og gaver.

Anne er femte ungen i en søskenflokk på ni som vokste opp i fjæresteinene på Frøya. Moren var stille og streng, faren en blid fisker som alltid spredte optimisme og glede rundt seg når han var hjemme. Det var trange kår, og Anne var vant til å glede seg over lite. En av de fineste julegavene hun husker var da hun fikk en ny jakke.

Den klødde så jeg holdt på å bli sprø, men det fortalte jeg aldri til noen. For jeg var stolt og glad for å ha fått en helt ny jakke, forteller hun. Og hun var ikke gamle jenta første gang hun arrangerte basar. Hun klarte å overtale ledelsen på fiskefabrikken til å gi henne to fiskebollbokser som premie.

Mamma klaget på meg og syntes bestandig at jeg ordnet for mye. Jeg tror pappa heiet på meg, sier Anne.

I år er det femte året hun arrangerer Annerledes jul på Arken i Verdal. Hjemmet fikk høre om Anne Nordskag da vi ba våre lesere tipse oss om hvem som fortjente å få et Finn Schjøll-pyntet juletre. «Hun gjør så mye for så mange», skrev en av tipserne våre om Anne, og vi behøvde ikke sjekke så mye før Hjemmets redaktør Elisabeth Lund-Andersen utropte Anne Nordskag og arrangementet Annerledes jul til vinner av Hjemmets juletre.

### **Finns betroelse**

Idet Finn Schjøll stiger inn i lokalet, bryter applausen løs. 143 forventningsfulle store og små gleder seg til å oppleve den legendariske Blomster-Finn i levende live. Og det som er med Finn Schjøll, er at han føler seg hjemme overalt. Kanskje særlig her.

Da Anne fikk vite at hun skulle få juletrepynt for 10000 kroner til arrangementet sitt, kom hun fort med en liten bønn: - det er mange som kommer i rullestol og som ser så dårlig. De kommer knapt til å kunne se juletreet, er det mulig å få noe av pynten som bordpynt, slik at de også kan se på noe vakkert?

Blomster -Finn er ikke vond å be. Før vi fløy til Trondheim denne morgenen, stilte han grytidlig på blomstertorget i Oslo for å kjøpe med sine egne favoritter: amaryllis, tulipaner, gerbera, nellik, fresia, strå og granbar.

Mens han tryller fram de vakreste buketter i forsamlingshuset i Verdal, betror han forsamlingen om utfordringer han selv har hatt i livet. En fortelling han sjelden deler. Det var en periode i livet hvor jeg måtte samle flasker for å få penger til mat. Jeg hadde fire-fem dårlig betalte jobber og bodde i en bitte liten hybelleilighet, der jeg fikk bo billig fordi jeg var vaktmester for hele gården. Jeg var nyskilt pappa til to, og følte at jeg måtte flykte fra Horten fordi det var lekket ut i lokalsamfunnet at jeg var homofil. Det var ikke plass til meg der. Jeg flyttet til Oslo i håp om å få til et liv, forteller Finn. Han forteller varmt om gode hjelpere og om slemme hjelpere, og om folk som overhode ikke ville hjelpe ham. En som ga ham en dress og en som ga ham det avgjørende lånet, da alt som så mørkest ut. I Arken er det musestille. Dette hadde ingen ventet. Finn Schjøll er som et lite juleevangelium i seg selv og har sitt tydelige budskap. Ikke gi opp, det er håp. Og døm aldri.

Den flotte dressen han fikk, hadde han på seg hver eneste dag, og han var alltid nøye

på å ha skinnende, nypussede sko. Og da trodde alle at jeg var rik, for sånn så jeg ut. Du må aldri dømme noen ut fra utseende, sier han.

Folk glemmer å drikke kaffen, og flere må tørke en tåre. Vi vet alle hvilke suksesshistorie Finn Schjøll etter hvert ble. Det Finn ikke forteller, er hvordan han i alle år siden, selv har hjulpet til for at andre skal få det bedre. Han og Anne har noe til felles der. Da Finn er ferdig med å fortelle og alle blomstervasene bugner, setter han forsamlingen i arbeid med å pynte tre og flette kurver. Finn har en svakhet for den danske papirklippkunstneren Jette Frølichs vakre julepynt, og han har plukket med seg engler og kurver fra Illums Bolighus i Oslo. Kulene er fra en billigkjede, og det er Finns juletips til forsamlingen: Ha noe som er virkelig flott og så pøser du på med farger som står til. I år valgte han rødt. Mens pyntingen pågår, er Anne stille. Dette ga meg virkelig noe å tenke på, sier hun. Hun kjenner seg igjen i Finns historie. For da hun kom til Verdal første gang i 1971, fikk hun selv føle på kroppen hvordan det å ikke bli akseptert er. Hun var innflytter, og lokalbefolkningen syntes at sånne som henne tok seg til rette. Etter noen år ble hun skilt fra ektemannen og ble alene med tre barn. Det var hardt å få endene til å møtes. En liten episode fra den tiden forteller litt om utfordringene hennes. Anne har nemlig alltid vært så glad i å danse, men har aldri likt alkohol. Det provoserte mange at jeg var avholds, og en gang var det en mann som helte hjemmebrent over meg, til vill jubel fra dansegulvet, forteller Anne.

Da hun fikk tilbud om jobb i Bergen tar hun med seg sin yngste sønn, og etter hvert kommer også de to eldste etter. Det var så godt å komme til en storby og bli borte fra folkesnakket, husker hun. Men så var det disse krumspringene som livet av og til utsetter oss for da. Anne, som absolutt ikke hadde ønske om å få noen mann, traff Bjarne. Og ganske riktig: det skjedde på en dansetilstelning. Han var så pågående, og han ga seg ikke. Men han er en kvikk og morsom mann, og nå har vi vært lykkelig gift i syv år, sier hun takknemlig. Så flyttet to av sønnene hennes tilbake til Verdal, og etter noen år ber den ene: «Mamma, kan ikke dere flytte til Verdal? Det hadde vært så godt å ha deg her i nærheten». Og slik ble det. Det er for øvrig den samme sønnen som dro til skogs og hugget det flotte juletreet som forsamlingen pynter til morens Annerledes jul. Det høres også med til denne historien at Anne merket at stemningen i bygda er langt vennligere nå enn den første gangen hun bosatte seg her. Og hun følte seg velkommen da hun flyttet tilbake.

Ekteparet Synnøve (87) og Alf Stiklestad (83) har vært med på Annerledes jul hvert år, og de er med også i år. Schjølls historie beveget meg, sier Alt. Han og kona føler seg heldige, for de bor i kårboligen på gården, og har familien tett på. Likevel er Annerledes jul et høydepunkt for oss. Når du blir gammel er det forfriskende å treffe nye mennesker. Det er rett og slett viktig, sier han.

Når jeg ser folk som aldri ellers ville ha snakket sammen, sitte her og kose seg, vet du, da blir jeg så glad. Sist jul var det en av våre nye landsmenn, han var ikke gamle karen, han fikk så fin kontakt med en gammel, enslig og ensom mann. De lo og koste seg,, og da er det så jeg kjenner blodet bruse, forteller Anne. For det er hennes svar da vi spør hva hun har igjen for alle de hundrevis av timer hun jobber med Annerledes jul. Åshild



Haugan er 72 år, og er alltid glad for å bli invitert til Annerledes jul. Hun vil gjerne bli sitert på følgende: «Anne Nordskog er et bra menneske». For at vi skulle få laget denne reportasjen, måtte vi gjøre som Ingrid Espelid Hovig: vi måtte jukse litt. Noen uker før arrangementet skal holdes på lillejulaften, var vi i Verdal og pyntet tre og bord. Anne har invitert til generalprøve på årets Annerledes jul. På sitt sedvanlig vis har hun vært i butikker og fått nydelige kaker. Gavene uteblir denne kvelden, med ett unntak. I sene nattetimer har Anne strikket et par votter til Finn. Han fortjener et minne fra oss i Verdal, sier hun og så kommer hun med en betroelse: Jeg har sagt at jeg ikke gjør forskjell på folk, men det er ikke helt sant. For når det kommer ungdommer hit som er alene, da sørger jeg for at de får en ekstra fin julegave, som et sengesett eller et par sko. Sportsbutikken her gir til og med sko med byttelapp, i tilfelle størrelsen ikke passer, forteller Anne. Og en liten fugl hvisker oss i øret at i fjor, så sørget Anne for at en bostedsløs narkoman fikk med seg noen ekstra porsjoner julemat etter at kvelden var over. Så fikk han middag flere dager i julen.

Anne hadde ikke greidd seg uten gode hjelpere: søstrene Lilly Jønsson og Aud Næss, May-Lise Oppebøen. Hanne Brit Nordfjord, Kristin Austli.

Vi i Fotbla'e gratulerer Anne med utmerkelsen fra Hjemmet, og er imponert over innsatsen og engasjementet.

Takk for at vi fikk lov til å skrive dette.

*Aud Mirjam*

\*\*\*\*\*

## **Trondheim Turmarsjforening**

### **Styret og komitéer 2018.**

I referatet fra årsmøte i forrige utgave av Fotbla'e er sammensetningen av Turkomitéen som følger:

<b>Leder</b>	Kjellvår Eriksen	1 år ipv
	Anne Lysholm	2 år ny
	Aud-Mary Brun	2 år ny

Anne Lysholm hadde frasagt seg gjenvalg før årsmøte, noe som ikke gikk fram av valgkomiteens innstilling.

På årsmøte ble derfor følgende valgt:

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

*Bjarne Stangnes*

## 17 mai er vi så glad i



Etter flere oppfordringer bestemte gubben og jeg at vi nok en gang skulle delta i årets folketog, og vi tok buss til byen og lette oss fram til anvist plass utenfor Erkebispegården. Vi møtte fram 12.45, men trodde vi hadde komme til feil møteplass, for det var ingen fane å se. Ingen Magnus Småvik og ingen duskedamer. Men det viste seg at vi bare var litt tidlig ute, snart dukket det ene kjente fjeset opp etter det andre, og da toget begynte å bevege seg var antallet turmarsjere kommet opp i ca 30. Det dukket også opp et kjent fjes fra Ålesund marsjklubb, nemlig Grethe A. Leine, som hadde startet å kjøre mot Trondheim klokka fire om natta, for å rekke årets folketog. Hun fikk selvfølgelig æren av å være høgre duskedame, venstre duskedame var Tove Watn Nordahl.

Vi savnet Rosenborg Ballklubb foran oss i toget, de vant jo kampen 16 mai, og ville høsten stor ære i år, i motsetning til fjorårets 16 mai-tap.

Magnar Bakken hadde også i år kopiert opp et «kamprop» som har vært benyttet i alle årene vi har deltatt i folketog. Men i år var det ingen som ropte, vi hadde korps foran oss og bak oss, og vi ville ikke kommet til orde, så vi gikk ganske så stille og ubemerket?? gjennom byen. Det var et voldsomt stort oppbud av folk som sto opplinet langs ruta. Masse flotte bunader å se, både kvinne- og mannsbunader. På havna lå det verdens tredje største cruise-skip, men ca 3000 turister ombord, og disse var nok med på å omkranse folketog. Vi hørte i ettertid at disse turistene hadde valgt å beskue folketog istedenfor å benytte seg av forslag om diverse turer rundt Trondheim og omegn. Norsk 17. mai-feiring er tydeligvis godt kjent i Europa, bla. a. Tyskland og Spania. Turistene var godt kledd, fornuftig nok. Været var flott, vi hadde sol fra skyfri himmel, men det var kaldt i skyggen. Etterhvert løste toget seg opp, folket hadde sine avtaler, og plutselig var det ingen turmarsjere å se. Men vi hadde gått det vi skulle, og så er det bare å vente til 2019 til neste folketog.

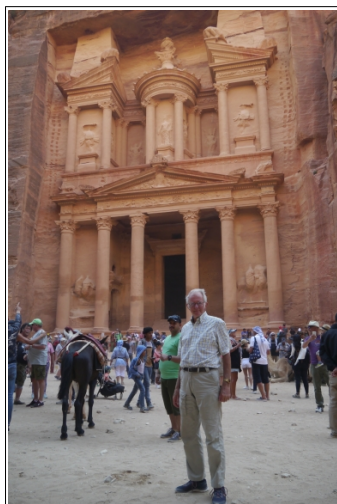
*Aud Mirjam*

## Turmarsj uten IVV

Har man gått turmarsj dersom man har ruslet 5-10 km uten å få IVV-stempling? Hvis ja, så gikk Åse og jeg mye turmarsj i perioden januar-april i år. Hvis nei, så gikk vi mye, men fikk bare vedlikehold av helse.

Dersom cruisebåten som vi var med, la til kai noen kilometer fra byen vi skulle besøke, gikk vi gjerne til byen. Da passerte drosjesjåfører oss og tilbød tur til «special price only for you, my friend». Underveis til byen kunne vi stoppe og ta bilder eller gå en omvei og se noe som de i drosjene ikke fikk se. Og vi traff folk som ville snakke med oss. Spørsmålet var ofte: Hvilket språk skal vi snakke? Det ble alltid en løsning. Hvis ordforrådet var noe begrenset, ble det brukt armer og ben. Veier og sanddyner fungerte som tavler og fingeren som griffel.

Første dag i Singapore gikk vi 2-3 km for å komme til en park som er utbygd de senere år. Da vi var i Singapore for nesten 50 år siden, lå Beach Street ved standen. Nå er det et par km derfra til stranden. Hele parkområdet er sand som er kjørt utover i havet. Vi gikk omkring i byen og avsluttet med Chinatown om kvelden. Så gikk vi 5 km derfra og til skipet. Neste dag gikk vi til byen igjen.



Da vi kom til Akaba, ble vi kjørt i to timer med buss oppover til et sted hvor vi kunne starte vandringen til den gamle karavanebyen Petra som var bygd av nabateerne. Det ble litt trim der også. Vi gikk innover i en lang fjellkløft hvor høye, uregelmessige fjellvegger med sjatteringer i brunt, rødt, gult og grått slynget seg oppover og fremover slik at vi ikke så mer enn 40-50 foran oss. Men høyt over oss skimtet vi en blå himmel. Etter en time åpnet kløften seg, og det første vi fikk se, var det såkalte skattkammeret som er (i likhet med alle byggverk der) hugget ut av fjellveggen.

Den som har sett Harrison Ford i «Indiana Jones og det siste korstog» fra 1989, har sett noe av Petra.

Forskjellen på å gå i syden og her hjemme, er at det er mye varmere der. Jeg ble så søvnig hver gang jeg kom ombord etter en tur at jeg måtte sove litt. Slik tretthet er kanskje en grunn til at folk i Syden har siesta.

Vi brukte beina en del ombord også. Vår lugar var på dekk 8. Hvis vi skulle spise en rask frokost på buffetrestauranten, måtte vi ett dekk opp og 100 meter akterover. Hvis vi tok oss bedre tid til frokost, gikk vi ned til restauranten helt akterut på dekk 2. Det ble 120 trinn og 250 meter. Etter frokost dro Åse ofte til dekk 9 (i forkant av skipet) på diskodans og jeg ruslet til dekk 2 på quiz. Etter disse aktivitetene var det å gå til dekk 9 for å spise lunch. Da tok jeg to trinn ad gangen. Det var 20 trinn mellom hvert dekk, så jeg ble andpusten og det svidde i leggmuskulaturen før jeg kom opp, men jeg

antar at det forbrukte en god del kalorier. Jo da, det var heis der, men vi hadde bestemt oss for ikke å bruke den så mye. Etter lunch ruslet vi rundt på dekk 11 hvis været tillot det. Les: Hvis det ikke regnet. Tur/retur baug- akterskip ble omkring 600 meter.

Så var det mere quiz og disko eller dansekurs. Åse deltok på flere kurs hvor man ikke behøvde å ha medbragt (dansepartner). Hun deltok også på en del oppvisninger.

Jeg organisert sjakkspilling enkelte dager. På forrige båt vant jeg gullmedaljen, men her var det en annen kvalitet over deltagerne. Blandt dem var tyskeren Kirsten Jeske (tidligere kvinnelig verdensmester for veteraner) og hennes mann (tidligere tysk mester i lynsjakk). Jeg tapte mot dem selvfølgelig, men lærte mye. En lege fra komiteen i ICAN, som var med og vant Nobels fredspris 2017, deltok også, men han klarte jeg å slå av og til. Kvalitetsmessig havnet jeg sånn midt på treet, men lærte mye. Før vant jeg 50% mot datamaskinen på nivå 7. Nå vinner jeg mer enn det på nivå 10.

Så var det dette med sjakk og sport. Er det sport? Den som så Fischer Random på TV i vår, la kanskje merke til at pulsfrekvensen til Magnus Carlsen var over 130 og amerikaneren Hikaru Nakamura var over 140 enkelte ganger. Hvor lenge kan du sitte med så høy puls uten å bli sliten hvis du ikke har trent litt? Jeg velger å tro at de to timene jeg spilte sjakk nesten hver dag en periode, også brente av noen kalorier.



Noen kvelder gikk vi opp på dekk 11 for å se solnedgangen. Den varierte i skjønnhet avhengig av skydekke og hvor vi var.

Om kveldene var vi i teateret kl 1900 og gikk da trappene fra 8. til 3. dekk for å sette oss på balkongen. Kl 1945 var forestillingen ferdig. Da gikk vi og hørte på en av de mange konsertene som varte fra 1945 til 2030. Den ene konsertsalen var rett

bak teateret. Derfra til restauranten var det bortimot 300 meter. En annen var rett utenfor restauranten. Da tok vi de 300 meterne på forhånd. Middagen varte fra 2030 til ca. 2200. Etter å ha spist fire retter og drikket så mye øl eller vin som vi ønsket, var det å gå til «Grand Bar» og danse. Nye 250 meter, men på samme dekk. Når Åse sa at denne musikken kunne jeg danse etter, måtte jeg ut på dansegulvet. Vi var 50-60 personer som danset samtidig, mens det satt et par hundre og så på. Vi holdt på til det kom argentinsk tango eller mazurka. Da tok vi pause på grunn av den ene dansepartnerens manglende ferdigheter. Men hvor lenge var Adam i Paradis? Plutselig kom det vals, swing eller noe som Åse sa at jeg kunne danse etter og så måtte jeg til pers igjen.

Sånn ca. 2230 skjedde det noe rart nesten hver kveld. De som danset, stilte opp som i linedans. Åse sa at det heter ikke det, men alle sto ihvertfall på rad og danset hver for seg. Med jevne mellomrom svingte de 90 grader til høyre og fortsatte med de samme trinnene. Det sirkuset turde jeg ikke å delta i. Så lenge jeg kan danse med Åse, kan jeg ta de trinnene jeg vil i den retning hvor jeg vil. Åse følger med. Men hvis jeg skulle ha stått på linjen, ville jeg ha utmerket meg som en avviker. Begynnelsen på det jeg kalte linedans, ble altså signalet til at vi skulle gå opp til Pianobaren på dekket over. Der var det for det meste slik dans som vi har på festene til TTMF, og vi danset til de sluttet 2330. Så kunne vi gå opp 100 trappetrinn og legge oss. Jeg har aldri i mitt liv danset så mye som på Costa Luminosa. I tillegg til «turmarsj uten IVV» er vel det forklaringen på at selv om jeg spiste så jeg var mett fra forrige måltid når jeg kom til det neste, så jeg veide en kilo mindre da vi gikk iland enn da vi kom ombord. Og det skjedde uten at jeg slet ut apparatene i trimrommet.

Konklusjonen på dette må da være at dersom man ikke skal tape vekt når man er på cruise, må man spise og drikke mye.

*Magnus*

\*\*\*\*\*

## **Hvordan drepe en vandrers humør**

Det finnes mange muligheter til å kverke lysten til å dra noen mil for å gå en turmarsj (= vandring i min terminologi). Noen arrangører er særdeles flinke til det, men jeg skal heller ikke her nevne arrangørers navn, bare håpe på at de forstår hvem det siktes til. Her er noen få tips til hvordan en tar humøret fra folk. Jeg har omtalt dem før. Nytt forsøk:

- Sørg for at alle, absolutt alle, 5 km-løyper avbrytes etter 2,5 km med skiltet: 5 km snu her. Jo mer ensformig en løype blir, desto bedre. Og så blir det jo litt enklere merkejobb for arrangøren.
- Sett gjerne skiltet slik at det blir lite synlig på grunn av annen trafikk, buskas eller andre hindre. Så blir den potensielle 5 km-vandreren nødt til å virre litt frem og tilbake før han forstår at han har gått for langt og bør snu. Slik blir han narret til å gå litt lenger enn planlagt, og det har han jo godt av.
- Legg for all del en god del av løypa (uansett distanse) til rimelig tett trafikkert bilvei, helt uten gangveier eller fortau. Det blir spennende for alle parter.

Lykke til neste år med samme opplegg – det går sikkert bra.

*Eli Fremstad*

## Redaksjonens side.

Sommeren er kommet godt i gang allerede. Årets første Ti-trim fra Skogli skisenter ble gjennomført første uka av juni uten at vi hørte noen klage på våte myrer som er varemerket for Leinstrandmarka. De fleste kom faktisk med tilbake-melding om at de var tørre på beina og at det hadde vært en fin tur gjennom skogen. Det var godt å høre for han som hadde gjort seg flid med å velge stiene. I tillegg så var været så absolutt på vår side. Det ble lite parkeringsplass for de sist ankommende, da det også i år startet terrengsykkelløp der litt senere på kvelden. Uka etter på Nilsbyen, var det også trangt om p-plassene, der var det o-løp og samme fine været så mye folk var ute. Jeg mener vi må finne oss i å dele tilgangen til de mest populære innfallsportene til marka på denne tiden av året med andre arrangører, selv om det er noen som har kommet med signal om noe annet.

Jeg falt for Magnus sin vinkling på hvordan gå «turmarsj» selv om du befinner deg på verdenomseiling på en stor båt med all verdens luksus. Det viktigste er jo trimmen og når det kan kombineres med andre opplevelser enn fuglesang og duft av vår i skogen så gir jeg det godkjent aktivitet. Det neste blir kanskje en IML Cruise Liner walk around?

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

*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 Fotbla'e, 3-2018, kommer ut ca 10.09.2018. Ta med penn/papir og ikke minst kamera/ mobil på tur og del gleden med oss andre. Siste frist er 3. september. 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>

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

# Trondheim Turmarsjforening

## Ti-trimmen og litt til 2018

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 9	15. august	Skistua	Ti-trimmen
Onsdag 10	22. august	Statoil, Lade	Ti-trimmen
Onsdag 11	29. august	Ferista friluftsbarnhage	Ti-trimmen (Byåsen)
<b>Onsdag</b>	<b>05. sept.</b>	<b>Tiller vg. skole</b>	<b>Høstvandring</b>
Onsdag 12	12. sept.	Granåsen	Ti-trimmen
<b>Marsjhelga</b>	<b>14. - 16. sept.</b>	<b>Utleira skole</b>	<b>Marsjhelga</b>
Onsdag 13	19. sept.	Statoil, Lade	Ti-trimmen
<b>Tirsdag 14</b>	<b>25. sept.</b>	Ugla skole	Ti-trimmen tirsdag
Onsdag 15	03. oktober	Charlottenlund ba. skole	Ti-trimmen
Onsdag 16	10. oktober	Tiller vg. skole	Ti-trimmen
<b>Søndag</b>	<b>14. oktober</b>	<b>Charlottenlund ba. skole</b>	<b>Rosa sløvfemarsj</b>
Onsdag 17	17. oktober	Utleira skole	Ti-trimmen
<b>Søndag</b>	<b>21. oktober</b>	<b>Utleira skole</b>	<b>TV-aksjonsmarsj</b>
<b>Tirdag 18</b>	<b>23. oktober</b>	Ugla skole	Ti-trimmen tirsdag
<b>Onsdag</b>	<b>31 oktober</b>	<b>Risvold*</b>	<b>Avslutning</b>

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

**Starttid ti-trim: 18<sup>00</sup>. Distanser 5 og 10 km**

**Startkontingent: kr. 20,-**

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

**Kontaktpersoner er:**

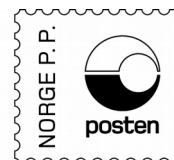
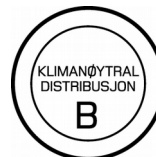
**Magnus Småvik: 970 43 993**

**Brit Solli Isachsen: 900 63 521**

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