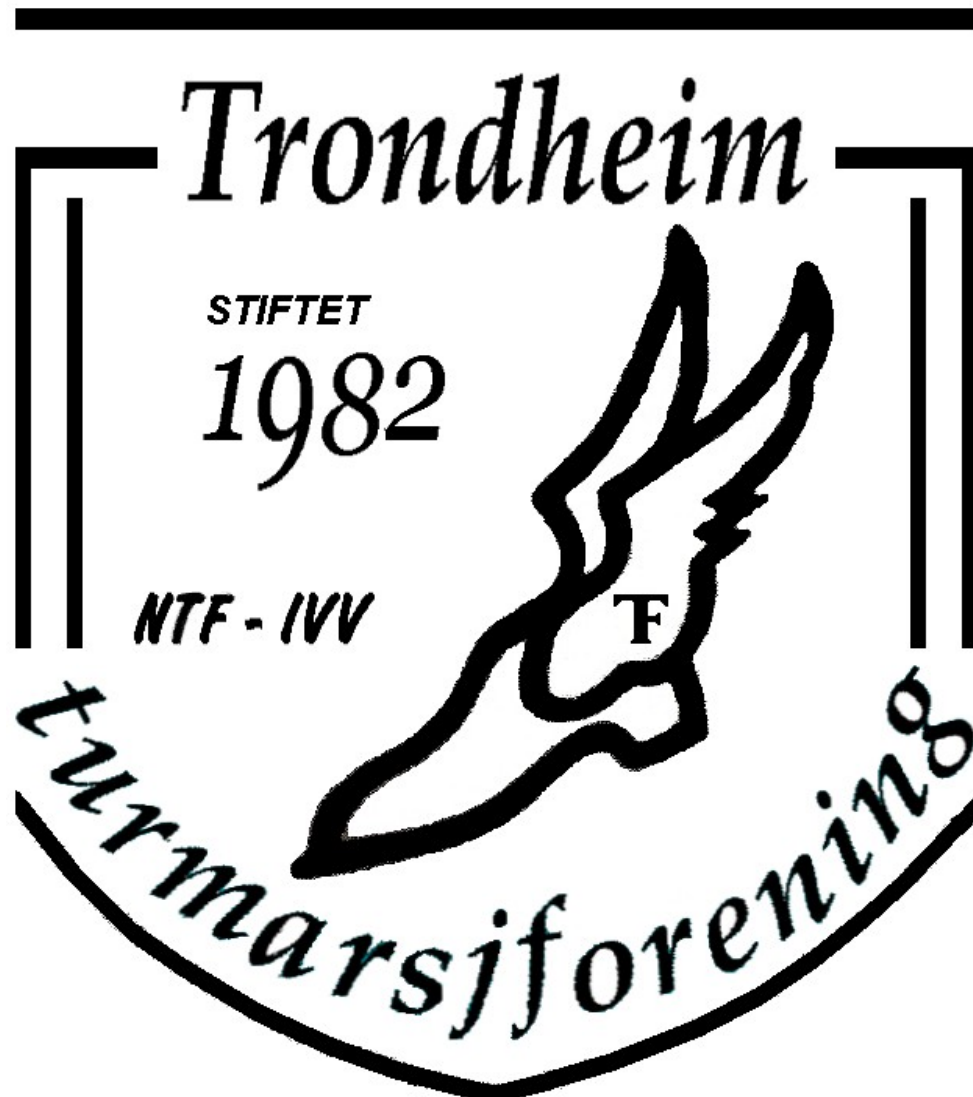


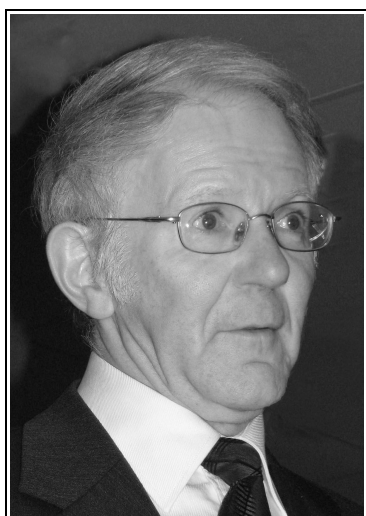
Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 3– September 2013 – 30. ÅRGANG



Vi er i rute.



I forrige utgave av Fotbla'e refererte jeg noe som Karen Johanne Strømstad sa i sitt foredrag "Syv nøkler til suksess" på Forbundstinget. Mye av lederens og styrets oppgaver kan sammenfattes i: Deleger, administrer og støtt komiteene! Det betyr at hverken leder eller styre bør påta seg oppgaver som hører hjemme i en komite. Da vil lederjobben ikke betraktes som så belastende at valgkomiteen må spørre bortimot et halv dusin medlemmer før de får napp når de fisker etter ny leder.

Som nevnt før, ønsker jeg ingen revolusjon, men evolusjon, og små endringer er på vei. Mange av oppgavene i TTMF og deres fordeling på tillitsvalgte og ikke-valgte med tillit er skrevet ned. Oppgaver som ikke er øremerkede avdekkes stadig og havner i dokumentasjonen.

Nestleder har på kort tid fått medlemmer til å påta seg nødvendige oppgaver som bemanning av sekretariat og brannvakter under marsjhelga. Komiteene flyter på gode rutiner slik at ingen behøver å finne opp hjulet på nytt.



Vi ønsker flere turmarsjere, og derfor deltok jeg søndag på "Høstdag ved Haukvannet" sammen med Solveig Myrseth og Astrid Svelmoe fra PR-komiteen.

Arrangementets betydningen for folkehelsen ble understreket av statsråd Lisbeth Berg-Hansen, som foretok åpningen. Over 1100 store og små gikk tur med innlagte oppgaver rundt Haukvannet. Ordfører Rita Ottervik solgte vafler.

Vi prøvde etter beste evne, bevestnet med bl.a. en bunke ferske brosjyrer skrevet ut av Per Sæbø på lørdag, å spre det gode budskap blandt voksne og barn. Vi fikk besøk på vår stand av tidligere medlemmer i TTMF. På spørsmål om hvorfor de har sluttet å gå turmarsj, var svaret stort sett at miljøet var for lite sosialt. Det er vel ikke alle av oss som er enige i den karakteristikken, men hvorfor opplevde de turmarsjmiljøet slik?



Magnus

TV-aksjon 2013

er tildelt:



I den forbindelse arrangerer Trondheim Turmarsj forening:

TV-marsj 2013

Startsted: Ladejarlen vg.skole

Dato: Søndag 20.oktober

Starttid: 10: 00 -12:00

Løypelengde: 5 km og 10 km

Premiering: Pins til alle

Startkontigent: Voksne: kr 50.- Barn, kr 30.-

Loddsalg og det blir mulighet til å kjøpe kaffe og vafler.

All inntekt går uavkortet til TV- aksjon.

TTMF har støttet tv-aksjonen siden 1982, og hele overskuddet har gått til aksjonen, minst kr. 10.000 hvert år. Vårt bidrag er på ca kr. 300.000 siden starten og er en bra reklame for foreningen. Ta med venner / bekjente og møt fram.

IVV-OL Val Gardena I tiden 26-29. juni 2013



Etter måneder med nitid planlegging hadde bortimot 100 meldt seg på Trondheim Turmarsjforening og NSSGs Spacertour til Val Gardena, til IVV-OLnr. 13, i vakre omgivelser i Dolomittene, og som står på Unescos verdensarvliste. Stedet ligger ca 1500 moh. Langt de fleste reiste med Trondheim Turmarsjforening. Vår gruppe på 26 personer reiste med NSSG. Vi dro grytidlig den 23. juni, med Norwegian til Berlin, deretter med Air Berlin til Munchen, hvor vi ble hentet av buss som kjørte oss opp i fjellene. Veien ble stadig smalere og mer svingete, og dalen så vi langt nede under oss. Ikke alle var like begeistret for høyden, og noen ville legge seg i midtgangen i bussen for å slippe å se ut. Det gikk bra, vi kom frem etter 3.5 times kjøring til Residence Villa Leck, som ligger en ørliten spasertur fra torget. Reiselederen hadde fordelt oss i leiligheter av ulik størrelse. Alle soverom hadde egne bad, og maken til flotte leiligheter hadde vi knapt sett. Alt så nytt og lekkert ut. Vår residens hadde egen spa-avdeling, med svømmehall med bølgemaskin, badstue, boblebad, tyrkisk bad, aromabasseng. Vi hadde kjøkkenavdeling med TV, kokeplate (keramisk topp) oppvaskmaskin, kjølfrys, mikrobølgeovn, og kaffemaskin. Vi handla inn mat og ordna oss selv til frokost, men lunsj og middag spiste vi ute etter som det passet.

Den store gruppen med Trondheim Turmarsjforening bodde på hotell litt lenger oppe i Selva by. De hadde delpensjon med frokost og middag. Flott nytt hotell der og, og masse skryt å høre om maten og servicen. Det var lignende spa-avdeling der som i vårt etablissement. Tydelig at hotellene var beregnet på folk med penger. Val Gardene er et vintersportsted, og til tross for alle hotellene vi så, var det nesten umulig å oppdrive et rom vinters tid, hørte vi. Stedet er også populært for syklende, overalt var det sykkelbaner og sykkel-utleie, og på torget var det pynta opp med sykler i spreke farger. Det skal for øvrig være FIS SKI World CUP der 20 og 21. desember i år. Da skal vi se på TV og skryte av at der har vi vært, og kanskje gått på beina i de samme bakkene.



Og apropos vinter: vi ankom sent søndag kveld, og gubben og jeg tok et glass vin på terrassen. Der var det også plassert to flotte sol-liggestoler, som vi håpet på å få benytte i løpet av uka. Det ble litt kjølig etter hvert, og siden vi hadde vært så tidlig oppe, krøp vi tidlig til sengs. Gubben var oppe og kikket ut i 5-tida mandag morgen, og han kunne informere om at det snødde. Det hadde kommet minst 5 cm snø i løpet av natta, bløt og slapsete riktignok, og vi ble enige om at den ville tine og forsvinne snart. 24 juni, ingen tvil om at sola hadde snudd. Vi gjorde unna en PV på 10 km, løypa var ganske blaut, det ble skoene også. Vi var mange som stakk innom

sportsbutikkene og handla Gore-tex-sko. Mere handel kunne det blitt også, hvis butikkene hadde holdt åpne hele dagen. Det hadde de ikke. Det var siesta mellom kl. 12 og 15. Ikke rart økonomien er dårlig i land sørover i Europa, ble vi enige om. Med en åpningstid på 4 timer per dag, måtte de gå glipp av masse handel. Det var jo folk fra hele verden som møtte opp til OL, og med ulike behov for sportsutstyr.

Tirsdag formiddag hadde reiselederne foreslått å ta gondol opp til et fjell 2250 moh. Der var det snø og is. Noen tok gondolen ned igjen, andre gikk ned, og noen gikk flotte løyper oppe i fjellene. Mange hadde votter og luer, og det var det behov for. Det blåste kalde vinder der oppe. Vi var 7 stykker i vår gruppe, og i gondolen nedover så vi ned på en som falt og ble liggende på rygg. Det var ikke så dramatisk, vedkommende kom seg opp igjen. Vi hadde sjekket YR.no før vi dro hjemmefra, og vi var forberedt på lave temperaturer og mulighet for

regn, men snø var i overkant av hva vi hadde fryktet. Det var lite bruk for sommerklær. Vi kjente godt at vi var oppe i høyden, pusten gikk ganske heftig ved litt anstrengelse. Vi spøkte med at vi var på høydeoppholds-trening, som de store gutta og jentene. Og vi ble enige om ikke å klage på bakkene i Estenstadmarka heretter.

Kl. 17 tirsdag var det samling på idretts-arenaen, for innmarsj og åpning av IVV-OL. Vi så flagg fra alle verdens land, noen hadde bare flaggbærere, andre, som Norge, hadde flere hundre som stilte bak flagget. Det var mange fra Tyskland også, men om det var flest fra Norge eller fra Tyskland har jeg ikke fått greie på. Mellom 3 og 4 tusen var samlet, og ca 350 kom fra Norge. I den store idrettshallen var det satt opp stoler og storskjerm og det ble sagt at alle skulle få sitteplass. Det var det ikke, vi var flere som sto og kikket forgjeves etter et ledig sete, og vi forlot teltet etter hvert. De som hadde fått sitteplass hadde hatt en flott opplevelse, musikk, ballett, sang og tenning av den olympiske ild.

Den 26. juni var OL i gang. Fra kl. 0800 var folk ute i løypene, i Selva, i St. Christina, St. Ulrich, Ortisei. Det var slett ikke bare tilsynelatende spreke vandrere å se, enkelte hadde atskillige ekstra kilo å drasse rundt med, men gikk gjorde de. Vi så også en nonne i full uniform, eller hva det nå heter. En stor gruppe fra Japan stilte, de var usedvanlig godt kledd, gamasjer, fjellsko, luer med lang skjerm og vind-øreklaffer. Der var det ingen solstråler som skulle slippe igjennom. Ikke mange unge å observere, det var høy gjennomsnittsalder. Det var nesten vittig å se alt det gamle folket som gikk overalt rundt i løypene, og som vi var en del av. Høy sølvrev-faktor med andre ord.

Torsdag 27. juni var det start for Maraton, 7 sprekinger fra våre lag gikk, de brukte 8-9 timer på 42. 195 km, ogingen var spesielt utslitt å se til om kvelden da vi møttes. Mange av oss gikk 24 km, eller 18 km. Og den bratte løypa mellom Selva og St. Christina vil nok de fleste huske lenge. Det var ikke bare bratt, det var styggbratt. Merkelig nok var det ingen store knall og fall, skjønt flere skled på glatte røtter og måtte bruke lang tid på nedmarsjen. På vår tur ned til St.



Christina møtte vi til vår store forskrekkelse en syklist som kom strake veien nedover de bratteste lier. Han var godt polstra, og det kunne nok være en fordel. Vi så han bare som en skygge da han for forbi. Vi tok en lunsj på en liten kafe da vi var på noenlunde slett lende. Det var det for øvrig mange som gjorde, men fra kl. 1200 var det siesta, og ingen hadde åpent. Så det gjaldt å passe tiden.



Fredag var det igjen mulighet for å vandre gjennom de små landsbyene. Det regna så smått, og vi måtte på med regntøy og sko som tålte vatn. Den bratte nedstigninga ble lagt om denne dagen, arrangørene ville ikke risikere liv og lemmer på vandrerne. Vi så redningshelikopter bare to ganger i løpet av dagene, og hørte ikke om særlig dramatisk i løypene, utover en forstua ankel nest siste dagen.

Omgivelsene var helt fantastisk. Vi fikk både sol og varme innimellom, og de fjellformasjonene badet i sol var et syn. Det var også villblomsterengene. Masse vakre farger og ulike blomster i fullt flor, et utrolig vakkert syn. Og stiene vi gikk på var grusa opp, alt var vel tilrettelagt. Det var også utrolig rent og ryddig i



byene. Folk kosta og tok opp rusk og rask. Vi snakka med en bonde, som kunne fortelle at det hadde vært en usedvanlig dårlig sommer hittil. Det trodde vi på. Fjøsa var som vanlige hus, kun fjøslukta kunne avsløre at det var dyr som «bodde» der, og ikke folk.

Vi spiste også mye god mat, italiensk kjøkken har det meste, ett par ganger var vi på en italiensk pizza-restaurant, og spiste en utrolig pizza med Brie-ost og Pharmaskinke. Wienersnitselen var heller ikke å forakte, Gulasjen likeså.



Porsjonene var rikelige, vi hadde ingen «vårknipe» på noe vis der. Ølet og vinen var absolutt drikkende. Vi fant en nærliggende restaurant som solgte utrolig billig hvitvin. Mange spiste der hver dag, det var kun 50 m å gå fra Villa Leck. Lurer på om det vi spiste der kan kalles kortreist mat?

Tidlig lørdag morgen kom bussen vår og henta oss for en tur til

Munchen, og deretter fly til Berlin. Mange av oss hadde ikke vært i Berlin tidligere. Vi var en liten gruppe som tok en kjapp sight-seeing til de kjente stedene, Brandenburger Tor, Unter den Linden, Check-point Charlie, og restene av Muren. Gatene og avenyene var utrolig breie og store, det var masser av folk ute, til tross for regn og ruskevær. Flere utdrikningslag var ute på byen, og støynivået tilsa at det ikke var stor forskjell på ungdom i Tyskland og ungdom i Norge. En annen gruppe fra oss hadde ærend på Hard Rock Cafe. Tiden i Berlin ble benyttet godt. Vi overnatta i et digert Hostell, trangt og varmt, men rent og helt greitt, og utrolig rimelig. Så var det avreise til Trondheim, og vi kunne bare si at det er fint å være borte, men hjemme er hjemme. Vi er imponert over reiselederne som hadde lagt opp et så flott opphold, TUSEN TAKK TIL DERE FOR VEL UTFØRT OPPDRAG. Turen og oppholdet var helt fantastisk. Vi skjønner at det har gått med mye tid til dette, og dere har ikke en krone i betaling. Men som min tidligere arbeidsgiver brukte å si: en skal ikke se bort fra varmen og verdien i et godt og velment håndtrykk.

Og IVV Olympiad i 2015 arrangeres i Chengdu i Kina.

Aud Mirjam

Tekst og foto

Sommeravslutning på Lohove Barnehage den 19. juni.

Så var dagen kommet for turmarsj-ferie. Den siste turmarsjen gikk som vanlig fra Lohove barnehage, og det var annonsert rømmegrøt og spekemat etter innkomst. Dette har blitt en tradisjon, i Trøndelag, og kanskje andre steder også, er det noe som skjer mer enn 2 ganger blir det definert som tradisjon. Folk møtte fram, og til sammen 80 personer la ut i et vakkert sommervær, på tørre stier nord i Estenstadmarka. Kvelden før hadde Nordenfjeldske Sang og Spacérgruppe hatt ført vandring fra Bratsberg skole, i den sørligste del av marka.

Men tilbake til rømmegrøten, og spekematen. Trondheim Turmarsjforening har en utmerket Forpleiningskomite som tar ansvar og gjør en skikkelig innsats når det er servering på gang. Men på slike ekstraordinære kvelder er det Styret som har ansvar for serveringen. Det betyr ikke at det er Styret som står for jobbingen, men for administrering og delegering av oppgaver. Dette hadde ikke skjedd den 19. juni. Utpå dagen kjente Mary Flenstad, mangeårig medlem i Forpleiningskomiteen, seg urolig, hun hadde ikke hørt fra Styret, og tok kontakt med sekretær Randi Skancke, og dermed begynte ting å skje. Randi ringte til ny leder, som bokstavelig talt heiv seg rundt på fem-øringen. Han dro rundt til ulike butikker, som slett ikke hadde nok rømmegrøt til 100 personer. Han kontaktet Tine, som heller ikke var oppdatert på kundenummer etc. Men han fikk handla inn grøt til 100 personer. Det ble hektisk aktivitet, Mary og Møyfrid Grosberghaugen tok ansvar som de har gjort tidligere år. Mary stilte opp med kokeplater, Møyfrid dro på sykehuset (tidligere arbeidsplass) og fikk låne store kjeler og annet grøt-utstyr. Esther Gjærevoll stilte på kjøkkenet. Lederen fikk handla inn grøt og spekemat. Damene mente det var kjøpt inn for lite spekemat, og sendte lederen ut på ny handel. Og da marsjerne møtte fram etter 5 eller 10 km var alt på stell. Grøten var god, spekematen likeså. Men de som styrer og steller fikk seg nok en vekker, og vil muligens være litt mer i forkant ved neste korsvei. Når enden er god, er alt godt. Eller «learning by doing» kan vel også brukes i dette tilfellet.

Aud Mirjam

Beskrivelsen av det som et par timer var fra kaos til kosmos, er korrekt. Tilføyer gjerne at jeg er meget takknemlig overfor de som reddet dagen og at betegnelsene rømmegrøt og spekemat er havnet på en oppgaveliste.

Magnus

Hørt om ”Mausen”?

Det var med spenning vi, som er oppvokst på fjellet, møtte opp på Pirterminalen fredag 2.august for å ta hurtigbåten til Mausundvær for å gå turmarsj en helg.



Først var det båtturen utover – det var langt ja – ut hele Trondheimsfjorden, smette mellom Hitra og Frøya og enda langt utover i havet. Dette kunne ha blitt sjøsyke, men havet lå som en fin bordduk så det var ingenting å grue for.

Vel fremme i Mausundvær var det spente turmarsjere som veltet i land. Noen skulle bo på Sjøblomsten Hotell og noen skulle bo i 2 bolighus like i nærheten. Vi var mange sju...46 tilsammen.

Som turmarsjere gjerne er så hadde ikke alle tid til å høre etter på beskjeder og få med seg det hele.

Vel - etter vandringer frem og tilbake var vi alle installerte i våre tildelte losji. Bolighusene var riktig bra de, rett nede ved kaia og butikken, mens Sjøblomsten lå opp bakken, gjennom ”boligfeltet” og ned igjen på andre siden av kilen.

Bare å følge gateskiltene som var litt originale fant vi ut etter hvert.



Etter utpakking og orientering av turens vertskap, NSSG, var det klart for sosialt samvær på fredagskvelden. Noen ville ha fast føde og noen ville ha flytende føde. Alle fikk den obligatoriske Landdrammen. Dagens regnskur kom mens vi satt inne på Sjøblomsten. Koselig sted forresten.

Lørdag var ikke værvareselet det aller beste så det ble bestemt at vi tok turmarsjen tidligst mulig på dagen. Vi ruslet i samlet flokk langs de veiene som var, på 3 øyer og det ble jamen til sammen en lang turmarsj. Meteorologene lurte oss litt for det ble riktig så bra vær. Denne turen fikk vi også med oss severdighetene på øyene.



På Gåsøya fant vi oss en fin hyttetomt og holdt rast. Han som bygget seg hytte der visste ikke at han skulle få så storfint besøk, men foreslo straks at vi kunne godt få låne hammere og hjelpe til litt. Ellers holdt han et flott foredrag om stedet for oss og inkluderte et salgsmøte for de andre hyttetomtene som onkelen skulle selge. Dette tok han på strak arm der og da.



Vel tilbake i "sentrum" var det en tur innom butikken før stengetid. De har nemlig både butikk, Post i Butikk, Bank i Butikk, skole og barnehage. Dessuten eget svømmebasseng med vann. Ikke dårlig for en liten plass med 280 innbyggere. Bassenget er ordnet på dugnad.

Om kvelden var det deilig middag på Sjøblomsten. Her gikk det selvsagt i kortreist sjømat. baill, hvalgryte, fiskesuppe og fiskekaker. Valget var vårt. Godt var det i alle fall. Regnskura kom mens vi satt og spiste.

Søndagens tur skulle gå på stier ute i lendet. Været var riktig bra denne dagen også, men litt vått noen steder da det hadde regnet om natta. Det var grønt og fint over alt, men noe steinete og kronglete enkelte plasser. På vei opp til tusenårsmonumentet var en av



oss uheldig og ramlet/skled ned i en liten fjellsprekk og der satt han. Ryggsekken virket som brems så hele mannen forsvant ikke. Med god hjelp av sterke karer kom han seg opp, men var nok litt sjokkert og mørbanket etterpå.

Denne turen tok vi i øyesyn en annen hytte, bygget helt ute i sjøkanten omtrent under/inni klippeveggen. Den hadde 12 plan og 72 vinduer samt tårn, grått panel og gresstak. Spesiell.

Denne dagen var rasten lagt til øyenes høyeste punkt med flott utsikt over øyriket.

Dagens andre rast var det nok en del som tok på "Den glade Matros". Den åpnet for servering kl. 13 så det passet fint.

Tilbake på Sjøblomsten hadde en del av oss bestilt lunsj og det var nok bra, for siden været var så fint kom det riktig så mange båtturister som også gjerne ville ha mat.



Hele gjengen samlet på kaia klar for hjemreisen.

Takk til NSSG for initiativet og invitasjonen til turen.

Etter en superhelg i havgapet var det godt å komme hjem søndag kveld.

Gry.

Foto Bjarne



Gå for åpenhet 2013

Startsted : Utleira skole.
Dag/dato : Søndag 13. oktober
Starttid : 10:00 – 12.00
Distanser : 5 og 10km
Startkont. m/ merke: Voksen Kr. 50,00, Barn Kr. 30,00
Startkont. Kun IVV: kr. 20,00

Salg av kaffe og vafler / kaker.

**Møt opp og støtt
Psykisk helse**



Rosa Sløyfe marsj 2013

Startsted : Ladejarlen v.g.s.
Dag/dato : Søndag 3. november
Starttid : 10.00 - 12.00
Distanser : 5 og 10 km
Startkont. m/ merke: Voksne Kr. 50,00 og barn Kr. 30,00
Kun IVV : Kr. 20,00

Alt overskudd går til

Kreftforeningen for brystopererte.

Salg av kaffe og vafler/kaker.

Møt opp og støtt Kreftforeningen

| Ti-trim/vinterserie og litt til høsten 2013 | | | |
|--|-----------------------|--------------------------|-------------------------|
| Dag/ nr | Dato | Startsted | Merknad |
| Marsjhelga | 13. -15. sept. | Utleira skole | Marsjhelga |
| Onsdag 12 | 18. sept. | Lohove barnehage | Ti-trimmen |
| Onsdag 13 | 25. sept. | Granåsen | Ti-trimmen |
| Onsdag 14 | 02. oktober | Ladejarlen v.g.s | Ti-trimmen |
| Onsdag 15 | 09. oktober | Ugla Skole | Ti-trimmen |
| Søndag | 13. oktober | Utleira skole | Gå for åpenhet |
| Onsdag 16 | 16. oktober | Charlottenlund ba. skole | Ti-trimmen |
| Søndag | 20. oktober | Ladejarlen v.g.s | TV-marsjen |
| Onsdag 17 | 23. oktober | Tiller vg.skole | Ti-trimmen |
| Onsdag | 30. oktober | Autronica hallen | Avslutning |
| Vinterserie | | | |
| Søndag | 03. november | Ladejarlen v.g.s | Rosasløyfe marsj |
| Onsdag 1 | 06. november | Ugla skole | Vinterserie |
| Onsdag 2 | 13. november | Charlottenlund skole | Vinterserie |
| Onsdag 3 | 20. november | Tiller vg.skole | Vinterserie |
| Onsdag 4 | 27. november | Ladejarlen v.g.s | Vinterserie |
| Onsdag 5 | 04. desember | Utleira skole | Vinterserie |
| Onsdag 6 | 11. desember | Charlottenlund skole | Vinterserie |
| Onsdag 7 | 18. desember | Tiller vg.skole | Vinterserie |
| 2. juledag | 26. desember | Utleira skole | Julemarsj |

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

Startgebyr: kr. 20,-

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

Kontaktpersoner er:

Magnus Småvik: 970 43 993

Bjarne Stangnes: 950 82 143

Redaksjonen i Fotbla'e består av:

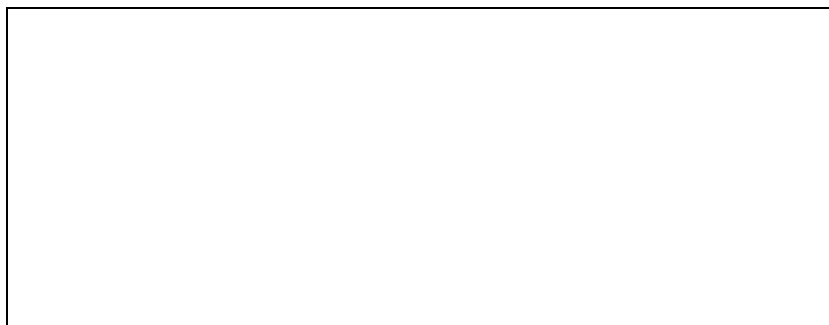
Redaktør Bjarne Stangnes 950 82 143
 bhstang@online.no

Journalist Aud Mirjam Tokle Fjellhaug 909 44 210
 audtokle@gmail.com

Journalist Solvor Åsebø 992 23 537
 sna@trondheim.kommune.no

Neste utgave av Fotbla'e, 4-2013, kommer ut i begynnelsen av desember.

Sendes til:



B

Fot-bla'e

Returadresse:

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

***Tilsluttet
Norges Turmarsjforbund***



***Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM
Telefon: 970 43 993***



Trykking: Heimdal Nye Trykkeri AS