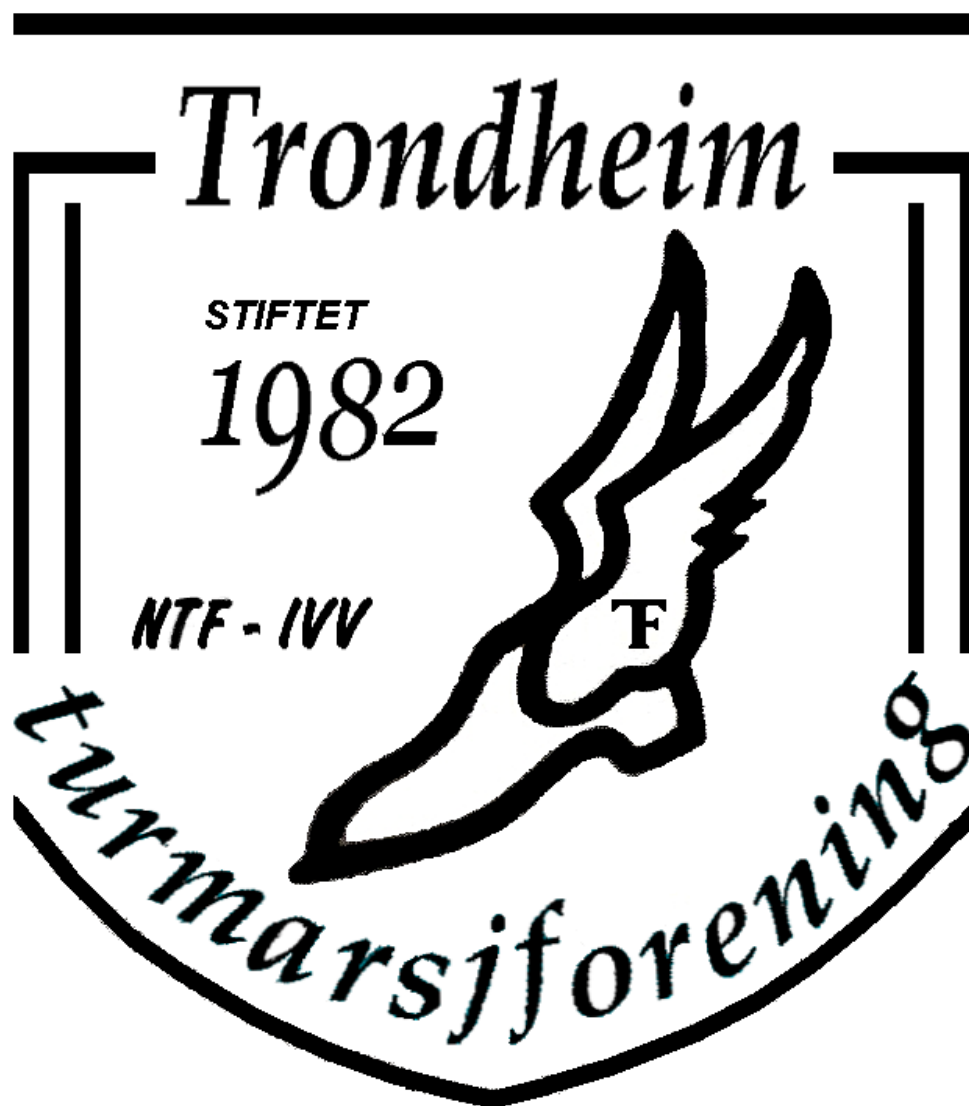


Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 3 – September 2017 – 34. ÅRGANG



Forberedelsene til Marsjhelga er i boks



Nå har jeg tatt redaktøren på senga (nå ja, ikke bokstavelig) og skrevet lederartikkelen før han rakk å komme med vennlige, men klare hint som ikke kan misforstås, om at Fot-bla'e har deadline snart. Og åndsproduktet har deadline i god tid før Marsjhelga fordi bladet har nyttig info for deg og flere.

Etter bønn fra Gunn i Mila i Oslo, utstyres vi i år forpleiningsbilen med stoler som langdistansevandrerne kan sette seg ned i mens de nyter hovmesterens og hans servitrisers meny. De sistnevnte bidrar med sin innsats til at TTMF nå er eneste turmarsjforening i Norge som kan invitere på 100 km turmarsj med fersk, kortreist og god mat. Deltagerne setter nok pris på det forpleiningskomiteen har sendt med servitørene. Og den erfarne og myndige guiden, tidligere reiseleder, for anledningen

kalt løypeleder, sørger nok for at alle deltagerne ledes og at ingen får anledning til å gå seg bort eller spille alternativ løypeleder.

For en tid siden henstilte styret til lederen med «vennlige, men klare hint» at planleggingen av Marsjhelga bør starte tidligere enn i fjor. Dette var et godt råd som har gjort at den jobben er gjort allerede. Alle jeg ba om å hjelpe til, sa ja. Og det er bra, for når du leser dette, er jeg på reise i verdens største land (Utlandet) og dukker opp på norsk jord like før Marsjhelga hvis flyene holder tidsskjemaene de innbiller meg at de skal følge. Slik planlegging blir kalt Just In Time på en annen kant av verden, men etter en del år har det utviklet seg til Just To Late. Forhåpentligvis har utviklingen gått sent på våre kanter av verden.

Nå har jeg det kanskje travlere enn redaktøren. Jeg må jo få skrevet jeg har skrevet, ut av huset før jeg drar. Reisen skal være en avslappende båttur over til USA, men forberedelser til slike turer kan være stressende. Underveis skal vi innom Island, og der er det mye å oppleve for en nykommer. Væsker som renner oppover (kjent som Geysir), islandsk øl og Svartadaur. Jeg har forhåpentligvis ikke gjort så mye galt i livet at jeg må smake på sistnevnte fluidum igjen.

Og så håper jeg at mange har fått med seg fra min forrige lederartikkel at jeg skrev «Gå RV! Det gir deg massevis av deltagerstempler til røverpris». Utnytter du systemet med Rundvandring skikkelig, kan du få deltagerstempler til prisen av en vaffel. Ta med familie, bekjente og venner (og uvenner hvis du har noen, men har tenkt å bedre forholdet til dem). Det er merkelig hvor trivelige vi blir når vi kommer ut i Moder Natur.

Det er godt å sitte som leder og se hvor fint TTMF fungerer. Summen av erfaring og innsatsvilje hos medlemmene (du og dine turmarsjvenner) er fantastisk. Godfot-teorien til RBK fungerer også hos oss som har bein å gå på.

Magnus



**Velkommen til 3-dagers
fra Utleira skole
i Trondheim
15. – 17. sept. 2017**



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

Før, under og etter OL i Koblenz

Tiden før avreise til OL (for et pretensiøst og upassende navn!) i Koblenz var formen elendig etter tre uker med seig bronkitt. Avlysning av turen var et alternativ. Under hosterier på en kafé en uke før avreise prøvde jeg å liste opp forventninger til turen – var det i det hele tatt noen vits i å dra? Tanken på en 10-dagers tur med noen bekjente, noen mindre kjente og en del helt ukjente medreisende var ikke særlig fristende, egentlig. Hva forventet jeg fra reisearrangøren, ledelse av turen, arrangementet i Koblenz, medreisende, overnatting, mat og drikke osv.? Jeg skal ikke nå røpe innholdet i listen, men noen punkter ble annerledes enn jeg hadde forestilt meg, dog ikke nødvendigvis på en negativ måte. Men det kom noen pussigheter underveis. Ett hovedinntrykk av selve oppholdet var at Tyskland umulig kan være så gjennomsyret av Ordnung og Pünktlichkeit som jeg og sikkert flere av de medreisende har forestilt oss.

Arrangørforeningen «Schnelle Füsse» (Kjappe føtter) fylte 30 år i år og så ut til å bestå av godt tilårskomne (mest manns-) personer med skrале ferdigheter til å kommunisere med ikke-tysktalende. Slik så det iallfall ut i sekretariatet, som var den del av arrangementet vi vanlige vandrere fikk kontakt med. Som etterkrigsbarn vokste jeg opp med diverse pådyttete meninger om alt tysk. Kall det fordommer, om du vil, om at alt skulle skje raskt, punktlig og etter reglementet. Som ung akademiker tidlig på 80-tallet stusset jeg derfor da en ung tysk kollega sa «Ich lasse mich überraschen» (jeg lar meg overraske) på en internasjonal ekskursjon i Mellom-Europa da ekskursjonsprogram og reiserute syntes å være nokså løse i fisken. For en som selv er nokså preget av orden og ryddighet (overdrevent så mener noen), har ordene hans stadig dukket opp i hodet når ikke alt har gått som planlagt eller forventet – nærmest som en beroligelse: prøv nå å ta ting litt mer på sparket da! Det var mitt forsett da Brustad bussreiser plukket opp trondheims-kontingenten på vei sørover.

Vel fremme til første vandring (en PV) fra restauranten i bryggeriet i Königsbach utenfor Koblenz ble vi litt imponert over en særdeles god merking av løypa. Men det varte ikke lenge oppe i åssiden, så oppsto forvirring om hvor en skulle gå og dermed splittelse i gruppen. Vi kom via ulike løyper ned fra åsen til restauranten der stempeling og servering snart fikk et komisk-kaotisk skjær og så førte til fortørnete gjester som ikke fikk sin øl. Litt av en start. Inne i Koblenz fortsatte moroa med en rotete innmarsj til en storslått velkomstarena, ubehjelpelig tysk humor fra to moromenn på en scene som var for liten for flaggborgen som ble purret opp, velkomsthilsener som ingen orket å høre på og et publikum som begynte å forlate arenaen før hele forestillingen nærmet seg finale.

Hva møtte oss første vandredag? Gråvær (som arrangørene ikke kunne noe for, så klart) og egentlig riktig fine skogsløyper som var til dels ganske tøffe med lange, bratte stigninger, eller mer behagelige løyper i ganske så tiltalende bymiljøer.

Uteaktivitetene under oppholdet i Koblenz var slett ikke så ille, alt i alt, for der fikk en med seg både gammel bykjerne og litt utkant, fine parkområder langs Rhinen, gondolbane til et imponerende festningsanlegg, elvemiljøer og elvebåt, utflukt til den nusselige vinlandsbyen Winningen og dens bratte vinmarker, skogs- og kulturmarksmiljøer m.m. Men i Rhein–Moselhalle var tingene ikke på stell. Første regulære vandredag var det knapt med toalettkapasitet (det ble åpnet tilgang til flere toaletter senere), ingen bevertningsmuligheter (kom også dag 2 med en alt for liten kafeteria), ingen steder å oppholde seg eller sitte ned før, mellom eller etter slagene (bare på plenen utenfor fra og med dag 2, da det var blitt tørt nok til å slå seg ned der), løypekart i A4-format slått opp på en vegg slik at de nesten var uleselige for køen av vandrere som ville vite hvor turen gikk den dagen, et svindelforsøk i forbindelse med vinbergvandringen m.m. Det tok meg over et døgn å få taket på angivelsene av startretning og løypemerking med maling i asfalt og brolegging. Noen av løypene hadde bratte og sleipe partier som man vel ikke burde ha invitert hundrevis av vandrere til å utsette seg for. Jeg fikk inntrykk av at Schnelle Füsse hadde laget en form for minimalist-arrangement, antakelig den rake motsetning til forrige OL, i Kina, som tydeligvis imponerte mange. I Kina var jeg ikke, men trass i alle svakhetene til Koblenz-opplegget ville jeg nok foretrekke et langt fra feilfritt tysk opplegg fremfor et pompøst og offentlig regulert superarrangement. Aller helst en mellomform, kanskje? I etterkant har jeg minst to ganger hørt medreisende si at «det var det dårligste OL jeg har vært på». Kanskje det. Den største feilen ved Koblenz-OL var etter mitt syn at alt virket underdimensjonert i forhold til antall deltakere.

Koblenz by var nok uvitende om at byen fikk tusenvis av tilreisende noen dager, og trykket på spisesteder av ulike slag ble til tider så stort at stressnivået var åpenbart hos en del servitører. Det var til overmål overraskende at en måtte trave kvartal etter kvartal i bysentrum for å finne et vin/brennevinsutsalg – og det i et land som aldeles ikke sluser alkoholsalget gjennom monopolbutikker. «Umleitung» på veisystemet kan føre en på vidotta, selv med GPS i bussen, og tyske rasteplasser varierer i størrelse, alder og kvalitet, men har et gjennomtenkt felles system for å sluse kundene både gjennom lokalet og for toalettavgift. Når en reiser, lærer man alltid noe om forhold som ikke står i programmet. For eksempel at det gigantiske maskineriet av tungtransport som freser gjennom Europa kan tvinges til å ta helgefri (dvs. stå stille i to sammenhengende dager i uken) og at en tallrik befolkning faktisk kan tuktes til ikke å hive rundt seg med drikkebegre og iskrepapir, sigarettstumper og alt det som vi daglig trækker på i vår egen by. Tyskland forekom meg å være forbilledlig pillent rent og ryddig.

Tilslutt må jeg få si noe pent om Diekirch, småflekken i Luxemburg som har rutine på vandring og tusenvis av tilreisende, hvert år. Her var det godt med sitteplasser til å hvile og sludre på – og til å drikke øl, med lokale ompaorkestre som hyggelig bakgrunnsbrus. Gemütlich! Noe godt å spise hadde de også, og i 12 km-løypa

dag 2 fikk jeg meg en smellfersk, myk belgisk vaffel med melis på, stekt av lokale damer som visste hva de gjorde. Vaffelen smakte himmelsk på rasteplassen i en gressgrønn bakke som huset mange nasjoner og tungemål. Der og da kunne en føle en slags internasjonalt fellesskap. Det var ingen dårlig følelse å ta med seg hjem. Jeg hadde dessuten klart å la meg overraske, over dette og hint, og syntes det var i orden med en del nye erfaringer og inntrykk, selv om ikke alt hadde vært hundre prosent på stell.

Eli Fremstad

Koblenz feiret 2000 års jubileum i 1992. Da fikk byen en bronsefigur laget av Lucien Wercollier i gave. Jeg stoppet ved den hver dag under oppholdet. Hva figuren er ment å forstille vet jeg ikke, men avhengig av vinkelen den ble betraktet fra, fant jeg flere gode bilder i de gode, rund formene. Kosebamse, mor og barn, barn som leker? Ikke vet jeg. Jeg behøver ikke å vite det heller.



Magnar har rundet 80 år.

Onsdag 21.juni ble den sedvanlige rømmegrautmarsjen arrangert fra Lohove Barnehage. Før hordene la ut på tur ble en jubilent hedret med blomst, gratulasjoner og fremførelse av en gammel bursdagssang fra Hitra av søstrene Jorun og Karin.



15. IVV-Volkssportolympiade i Koblenz, og turmarsj i Diekirch.

Brustad Busstrafikk plukka opp turmarsjere fra Verdal, Levanger, Stjørdal og Trondheim natt til 4. juni og la ut på tur til Tyskland. Det var lenge å sitte i buss, vi kjørte på motorveier og så lite annet enn trær og et glimt av Rhinen innimellom. Arrangøren hadde vært sen med å bestille hotellrom, så vi bodde i Boppard, en liten by, like sør for Koblenz, på Jakobsberg Hotel og Golfresort. Et elegant og flott hotell, opprinnelig et kloster, nå var det golfbaner og historiske innholdsrike bygninger. Men hotellet lå utenfor allfarvei, for å si det pent, og det var uhyggelig smale veier til og fra. Ære være sjåføren, han ble beundret for sin sikre, trygge kjøring. Nesten umulig oppgave å unngå



å komme borti andre kjøretøy, men det greidde han utmerket.

Vi rakk en PV i Rittersturz i Koblenz før åpning av OL, som startet kl. 16.00. PV startet i et anerkjent ølbryggeri med restaurant. Fra vår buss kom vi 46 stykker, der møtte vi også Per Sæbøs gjeng – 8 stykker. Sultne var vi, og ønsket noe å spise og drikke. Øl var det rikelig av, men det skortet på kelnerer. Restauranten var ikke forberedt på sultne nordmenn, og en kelner gikk ansatte i Hotell i Særklasse en høg gang. Da noen bestilte gulasj, fikk de en overhaling på tysk, om at det var slutt på råvarene, osv. osv. - en helt utrolig oppførsel. Noen ventet over en time på maten, og maken til sur betjening hadde vi knapt opplevd. Ja, ja, en opplevelse det og. Jeg tror neppe noen av oss drar frivillig tilbake.

Om ettermiddag den 6. juni var det åpning av den 15. IVV Olympiade ved Kurfyrstens



Slott. Men hvor var den tyske organiseringsevnen? Ordnung muss sein? Det er stygt å si det, men våre erfarne OL-farere mente denne OL-åpningen var det dårligste noensinne. På startstedet, Rhein-Mosel-Halle fikk vi sekk, Olympiapass og div. reklame, alt på tysk. Det var en kafe i lokalene, men vi savnet benker ute, det var ingen steder å sette seg ned. Vi møtte opp i god tid, hørte såvidt noen rope navn på landene som skulle delta, og da det ble flaggparade var det nærmest kaos. Folk gikk hulter til bulter, og vakre omgivelser til tross, det ble en tåpelig forestilling. Vi endte opp på Deutches Eck, der Rhinen og Mosel møtes. Der var to karer på et podium som liksom skulle være morsomme, men som kun var pinlig. De ventet på endel høge herrer, professor ditt og professor doktor datt som møtte fram etter hvert, og de brukte lang tid på å presentere disse notabilitetene. Vi gikk før forestillingen var ferdig. Vi hørte at det var 42 nasjoner som stilte til start. Den norske kontingenten var på ca 170 personer. Vår trofaste bussjåfør ventet på fast sted, og kjørte oss ut til våre landlige omgivelser. Vi ble kjørt til og fra hver dag, og det gikk helt greit. En dag måtte bussen med passasjerer vente 1 minutt på noen som hadde fått slik ustyrtelig lys på iskrem. Og den var god.

Onsdag startet vandringene, vi gikk 10 km i flotte løyper. Da vi kom til første drikkepost var det slutt på vannet, det fantes øl å få kjøpt, men det var ikke riktig tid og sted for øl. Men i byen Koblenz var det rikelig med både mat og drikke.

Torsdag gikk vandringen til kabelbanen. Mange hadde gruet for høyden, men det var det ingen grunn til. Helt utmerket å bli båret luftveien til en borg. Masse folk, mange med staver, noen med krykker, og vi ble ledet ned en virkelig bratt sti, før stien gikk smal og bratt oppover igjen. Over et tre som lå midt på stien måtte mange hjelpes,

stakkaren med krykker slet fælt, og det hopet seg opp med folk bak han som kom med mishagsytringer. Kona hans gråt nesten, det var faktisk veldig utrivelig. Masse trappetrinn da vi endelig var over kneika. Folk var rasende, jeg hørte bannskap på diverse språk. Helt utrolig at det blir lagt opp til slik løype med så mange eldre deltakere. Vi håper dette blir formidlet til arrangøren.



Da var det triveligere med neste tur, vinopplevelsesvandring med start og innkomst i Winingen an der Mosel som ligger ca 12 km fra Rhein-Mosel-Halle. Vi ble busset dit, og sto i kø for å smake god vin før vi la i vei oppover vindistriktet. Moderne drift, et helikopter fløy over og sprøyta (gift?) over vinrankene. Nok en vinsmak oppe i lia, og en til da vi kom ned til byen. God Rieslingvin, varmt og flott landskap og en herlig liten by. Anbefales. Dessverre svikta kameraet mitt så det ble ingen bilder, men mange andre tok bilder som kanskje sendes redaktøren?

Ettersom det var siste kvelden på hotellet bestilte vi felles middag. Det var ikke spesielt vellykket. Hotellet fikk for dårlig tid til å forberede seg, og vi fikk noen overraskelser da vi fikk maten. Mange ventet altfor lenge her og.

Fredag sjekka vi tidlig ut av hotellet, gikk en vakker trase langs Rhinen, og tok en times båttur på elva før vi inntok middag i Koblenz. Det var 16 mil å kjøre til Luxemburg, vi var innom Belgia så vidt det var, før vi ankom hotell Legere i utkanten av Luxemburg by. Du verden for moderne hotell. Det var bad ca midt i rommet, gjennomsiktede vegger, også inn til dusjen. Dusjsystemet var en historie for seg selv. En måtte riktig prøve seg fram for å få vannet der det skulle være. Knapper her og knapper der, og vann som kom både midt på og var vi heldig fikk vi vann ovenfra også. Jaja, verden har kanskje gått framover, eller vi har ikke helt fulgt med. Heldigvis var det tett dør inn til klosettet.



En glad gjeng fant varehuset i Koblenz

fristet til en svingom – en 80 åring og en 82 åring tok noen runder, til applaus fra oss som sto omkring. Artig innslag.

Søndag sjekket vi ut av det gjennomslittige hotellet, og bussen kjørte 07.30 til Diekirch. Været var strålende, løypene var kjempegodt merka. Det var bord og benker,

Været var helt utrolig. Sol og varmt. Lørdag morgen gikk bussen tidlig opp til Marche internationale de Diekirch, der det var arrangert en 2 dagers IML-vandring. Her var det flere som heller ville ta buss til Luxemburg by, en fridag fristet mer enn å gå i varmen. Flott by, her bodde det tydelig folk med god råd. I butikkene var designvarer, og prisene var deretter. På torget stilte et korps opp med ompamusikk. Noen ble sågar



handelsboder med mat og drikke, og diverse capser og suvenirer. Orkester her og, og stemningen var helt annerledes enn i Koblenz. Folk smilte og kosa seg. Militære kom vandrende inn i sluttet tropp, og ble møtt velkomne av musikken. Et norsk fallskjermjegerkorps fra Oslo kom også inn, jeg snakka med en kaptein, som sto og venta på far sin, militær han og. På avtalt tid kom bussen, da var det nærmere 30 grader,

og greit å komme inn til air-condition. Ikke bare greit, forresten. Folk hosta og nøs, og var prega av værforandringa. Av og til hørtes det ut som et orkester også der. Vi kjørte og kjørte, masse vegarbeid, omkjøringer her og omkjøringer der. Vi var også innom Köln, fikk et glimt av Kölnerdomen i all sin prakt. Det ble en stygglang tur, vi var ikke framme i Hildesheim like sør for Hannover før nærmere midnatt. Et flott hotell her og, hotell Van der Valk, skikkelig historiske bygning og vi skulle gjerne hatt litt bedre tid der. Men avreise klokka 08.00 gjorde at vi bare sov, og spiste en utmerket frokost der, før vi la i vei mot nord. Vi var framme ved Kielferja i god tid og gjorde nødvendige ærender ombord. Show fikk vi også med, på nedovertur og oppovertur. Vel framme i Oslo sto bussen parat, og turen gikk gjennom Østerdalen hjem. Når sant



En glad gjeng fra Trøndelag

skal sies, var det greit å pakke ut av koffertene og bagger og finne tilbake til hverdagen igjen. Men summa summarum hadde vi en kjempefin tur. Takk til Svein Ulven og Johanne som tok initiativet, og sjåføren som brakte oss velberget til og fra. Det er greit å ha med buss, men kanskje neste tur går med fly? Heldigvis gikk det greit med folket, ingen store skader, utover noen gnagsår og blemmer hist og her. Noen var flittige også i bussen, ifølge Sissel ble det produsert et par sokker, og påbegynt noen vanter i løpet av turen.

I de tyske byene la vi merke til hvor rent og ryddig det var overalt. Så godt som ingen tagging å se. Herlig, og vi gremtes med tanke på hvordan det ser ut i Trondheim etter en helg.

Jeg skal forresten hilse fra Andi Bach fra Hønefoss – (ho er nord-trønder, født Jenshus) og takke for samværet. Ho trivdes med å bli kjent med trønderne, noen sør-trøndere hadde hun truffet tidligere, og hun gled rett inn i sjargongen og miljøet.

Takk for hyggelig reisefølge til alle.

Tekst: *Aud Mirjam*

Foto: *Willy Larsen*

Norgeslekene på Voss 2018.

Turkomiteen har startet forberedelser til en mulig fellestur til Voss i august 2018. For å lodde stemningen så er det behov for foreløpig påmelding, med frist 01.10.17. Se egen brosjyre på følgende side.

Påmelding kan skje ved å skrive seg på en liste som ligger i sekretariatet hver onsdag, evt . med SMS-melding til:

Helen Bargel tlf 415 76 183

Kjellvår Eriksen tlf. 474 14 708

Kjellvår

Nijmegen neste år, 2018

Hei.

Det er på tide å tenke på Nijmegen neste år, 2018. Spesielt for de som vil ha billige billetter nedover.

Prisen på billettene med KLM ligger nå på ca 3.000,- fra Trondheim, og snodig nok omtrent det samme fra Oslo/GM.

Vennligst se vedlagte info bak i bladet, og betal inn depositum hvis du ønsker å sikre deg de rimeligste billettene.

Per H. Sæbø, NSSG



Klar for defilering i Koblenz



Voss Idrottsshall :
 Her vil det vera sekretæriat og kafe under Norgesleikane. Start og innkomst av marsjane vil vera her.

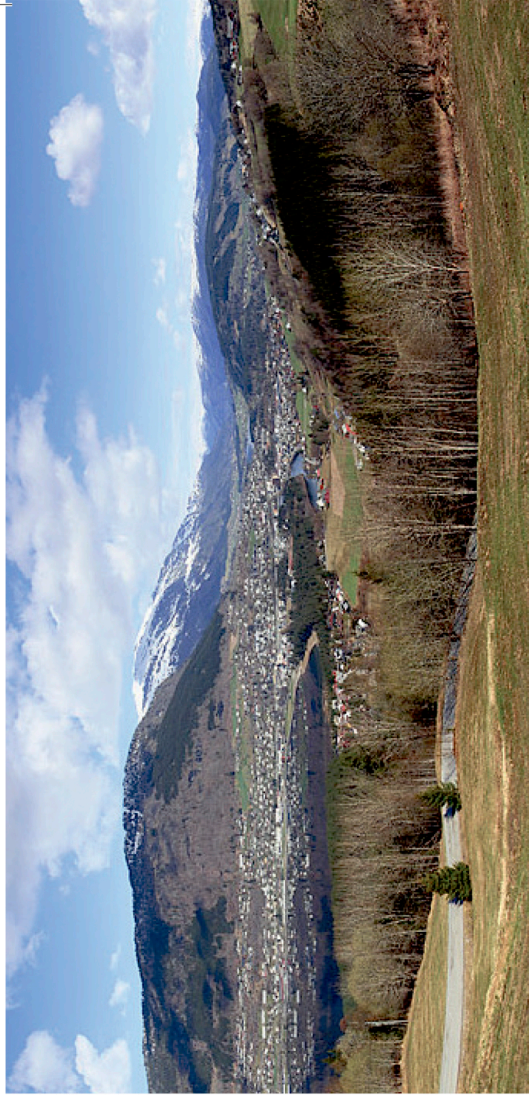
Overnattingsstader:

Det er midt i ferietida, så hugs å skaffa overnatting i tide! I sentrum er det parkeringsgebyr. I Parkeringshuset og eit par andre parkeringsplassar kostar det pr dato kr 40 / døgn.

- Fleischer's Hotel og Motel tlf. 56 52 05 00
- Park Hotel Vossevangen tlf. 56 53 10 00
- Voss Vandrarheim Hostel tlf. 56 51 20 17
- Store Ringheim Gjestetun tlf. 95 40 61 35
- Voss Resort Bavallstunet tlf. 47 00 47 00
- Voss Camping tlf. 56 51 15 97
- Sauve Camping tlf. 56 51 69 19
- Tvinde Camping tlf. 56 51 78 08
- Flatlandsmo Camping tlf. 92 07 67 37
- Taulen Camping

For nærare info og informasjon :
Tlf :
Harald
992 03 464

Alle foto: Svein Ulivund. Grafisk utforming : Agat



NORGESLEIKANE

på Voss 3. - 5. august 2018



Norges Turmarsjforbund



- Freitag 3. aug.:** Opning av Norgesleikane kl. 1700
 Promenademarsjen, 5 og 10 km løyper Start kl. 1800
 - Laurdag 4. aug.:** Herresåsen rundt, 5, 10, 20 km løyper Start kl. 0900-1000
 Norgesleikanemarsjen, 5, 10 km løyper Start kl. 1600-1700
 Felles middag i Smalahovetunet. kl 20.00 Påmelding
 - Sundag 5. aug.:** Bordatlgjelmarsjen 5, 10 km løyper Start kl. 0900-1000
 Sykkelløype rundt Vangsvatnet
 Symjing i Vossabadet
- Sekretæriat og kafe :** Voss idrottshall

Tekn. tilskipar :
Bulken Turmarsjlag



Voss er ei vestlandsbygd med lange leine lier

Jordbruk og turisme er næringsgrunnlaget og vidaregåande skular samlar mange unge.

Tradisjonelt har vintersporten stått sterkt med utovarar på internasjonalt nivå, slik som Jon Istad, Eirik Kvalfoss, Astrid Lødemel, Jan Einar Thorsen, Kristen Skjeldal, Kari Trå, Lars Bystøl for å nevna nokon. No er Sjur Røthe (langrenn), Hilde Fenne (skiskyting) og Klaus Finne (Big Air) mellom dei aktive.

Om summaren er det mange aktivitetar og fine turmål på alle nivå. Ekstremспорт har vorte populært og på Voss vert "Ekstremспортveko" arrangert kvart år i slutten av juni, der daglege stunt har vorte synt på ein av TV kanalane på kvelden. "Voss vind" har vorte eit populært tilbud der mange kjem langvegs frå for å prøva å fly. Andre kjende festivalar er Vossajazz i Palmehelga og Osafestivalen i oktober.

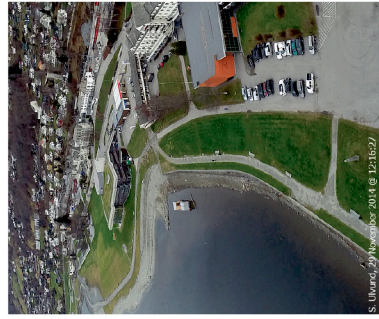
VOSS IDROTTHALL

Her vil opninga av Norgesleikane vera. Sekretariatet og kafe vil ein finna her under leikane.

Marsjane vil ha start og innkost her.

Promenademarsjen

Her går me langs Vangsvatnet på sti, gang og sykkelveg og veg. Langløypa går forbi Finnesloftet som er bygd i 1295. Den er den eldste ikkje kyrkjelege bygningen i landet. Underetasjen er lafta og andreetasjen er stavverk. Bygningen vart truleg brukt for fest og representasjon. Vangskyrkja frå 1277 er bygd i stein og var ein av få bygningar som stod att på Vangen etter bombinga i 1940.



Voss Ski- og Tursent-er er fylkesanlegg for langrenn og skiskyting og er plassert om lag 15 minutt med bil frå Voss sentrum. **Vinter:** På vintren finn du langrennsløyper for alle nivå: Både konkurranseløyper, skileikområde og heile 20 km med turløyper i eit snøikkert og familievenleg område. Det er 5 km lysløype og nypreparerte løyper heile vintersesongen. **Sommar:** På sommarstid er det rulleskibane, samt skogsveggar og stiar. I dette området vil marsjen gå.

Norgesleikane marsjen

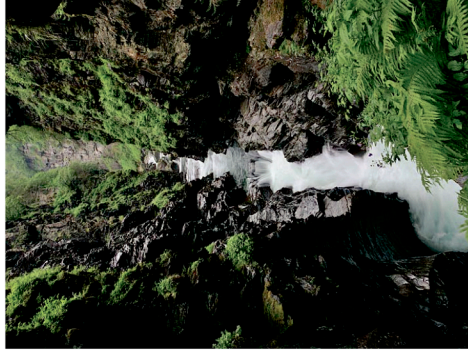
Me går forbi Mølstertunet som er eit opprinneleg gardstun. Garden er gamal, truleg frå før vikingtida. Me veit ikkje kva tid garden fyrst vart delt, men i 1521 var det to brukarar på Mølster. Husa deira er samla i eit rekjetun, ein tunskipnad som var vanleg i vossebygdene. Her hadde brukarane kvar sine stovehus, eldhus, loft, buer, fjøs, løer og vedhus. Eine bruket hadde òg ei kårestove. Det er fin utsikt over Voss sentrum, Vangsvatnet og gardar og fjell på den andre sida av vatnet.

Bordalsgjelsmarsjen

Marsjen vil gå på sti og veg med utgangspunkt frå Idrettshallen til Bordalsgjelet. Bordalsgjelet er ein spektakulær naturattraksjon i gangavstand frå sentrum. Det djupe og dramatiske Bordalsgjelet er tilrettelagt for publikum med informasjonstavle, utsiktspunkt og benker. Når det ikkje er snø og is er det òg ein tilrettelagt sti du kan følge innover gjelet. Her får du god utsikt til dei fantastiske jettegrytene som is og elva har forma gjennom årtusen, men hugs, for di eiga sikkerheit: hald deg til dei merka stiane!

Herresåsen rundt

I Voss ski og tursenter vart det arrangert ski NM i 2012, NM i Skiskyting i 2014 og Nordisk ungdomsmeisterskap i 2017. Her vil me laga 5, 10 og 20 km løyper.



Sykkelløype: Vegen rundt Vangsvatnet.

Symjing: Vossabadet like ved Idrettshallen, er under bygging, vil verta opna i 2017.

NIJMEGEN 2018

Nordenfjeldske Sang- og Spacérgruppe organiserer tur til Nijmegen også i 2018. Vi reiser med fly, og overnatter på vårt faste sted, Forum de Ganzenheugel, som ligger sentralt plassert i byen. Marsjen går i tiden 17.-20.juli. Vi har følgende opplegg:

- Flyavgang fra Trondheim/Værnes lørdag 14.juli kl 1200 (KLM)
 - Ankomst Amsterdam/Schiphol kl 1415. Bussavgang til Nijmegen ca kl 1500.
 - Avreise Nijmegen lørdag 21.juli kl 1000, buss til Schiphol.
 - Avreise Amsterdam kl 1435. Ankomst Værnes kl 1640.
- De som ev reiser fra Oslo får avreise kl 1150 nedover, og kl 1425 hjemover.

Prisen for turen er delt i to som følger:

- 1: Overnatting m/frokost, T-skjorte, etc koster ca kr 2.600,- (sovepose/madrass medbringes).
- 2: Flybillett og ev. bussreise.

Bussen Schiphol - Nijmegen - retur koster ca kr 300,- pr vei.

Prisen på flybillett avhenger av hvilke tilbud flyselskapet til enhver tid har. Pr 10.august er prisen ca kr 3.000,- fra Trondheim, og omtrent det samme fra Oslo (med KLM). Ønsker man andre reisemåter og/eller alternative tider må dette ordnes på egen hånd. Man kan sikkert spare noen kroner på det. De oppgitte priser inkluderer 1 koffert samt håndbagasje.

Fly og transport Schiphol-Nijmegen kan man ordne på egen hånd, og bare overnatte hos oss. Man kan da velge tidspunkter og prisnivå etter eget ønske.

Du bestemmer hva du ønsker ved å velge størrelse på depositumet.

De som ønsker rimelige billetter bør melde seg på **snarest**, ettersom prisene ventes å stige utover høsten.

Spørsmål: Send mail eller ring til Per H. Sæbø. Mail: perhsabo@ntebb.no , Tlf: 97062458.

Avbestillingsforsikring må ordnes av hver enkelt.

Flybilletter bestilt gjennom oss er det ikke mulig å endre eller avbestille.

Påmelding skjer ved å betale inn følgende depositum:

- Flyreise fra Trondheim eller Oslo: Kr 3.500,-.
- Kun overnatting: Kr 1.000,-.

Til: NSSG, Volveveien 2a, 7033 Trondheim.

Bankkonto: 0540 96 40844

Påfør giroen fødselsår, antall ganger du har fullført marsjen før, når fullført siste gang, samt et telefonnr vi kan nå deg på.

OBS!! Hver enkelt må selv melde seg på selve marsjen, og betale startkontingent til KNBLO. De som har deltatt på marsjen før, er garantert å få delta. Hvis marsjen blir fulltegnet (47.000 påmeldte), vil førstegangsdeltakere bli med i loddtrekning om å få startkort.

NSSG påtar seg intet ansvar for at den enkelte får startkort.

Vi kan imidlertid være behjelpelig med påmelding til KNBLO hvis ønskelig.

Vi må ha skriftlig beskjed om dette, helst på mail.

Medaljer.

Heisan Eli, innlegget ditt om Medaljer i Fotbla'e nr. 2/2017 fikk meg til å huske på en pose eller to med medaljer som ligger henslengt i en skuff på ett av soveromma på hytta. Gubben og jeg har vært med i turmarsjforeningen fra tidlig på 90-tallet, og den første tiden gjorde vi som Eli, trodde metallskrotet hørte med. Panser og medaljer ble innkjøpt, og puttet ett lurt sted. Noen panser ble festet på hatter, ikke så få heller, så hattene ble etter hvert så tunge å gå med at de ble bare hengende på en krok. Noen panser festet vi på turmarsjdraktene, men de må jo vaskes rett som det er, så pansene må tas av og legges også på lure steder, og blir søkk borte? Vi har jo hørt om svarte hull i vaskemaskinene, hvor enslige sokker havner når vi ikke finner dem etter vask. Dessuten har glidelåsen i turmarsjjakka blitt ødelagt, og jeg tviler på at jeg kjøper nytt og skifter det ut. Dermed går nok jakka i resirkuleringa den og. Etter ganske mange år sluttet vi med boka hvor vi fikk stempla antall marsjer, dermed ble det slutt på å motta tøymerker og stikkepins som vi heller ikke fant noe sted å feste.



Så nå har jeg samla skrotet i en skuff. Barnebarna fra Frankrike får se på dem når de er på besøk på hytta en gang i året. Hva er dette da, spør de og vil gjerne gjøre som Donald, ta en neve eller to og hive rundt omkring. De blir behersket imponert når de hører at vi har gått for dem, og de lurar på hva vi skal med dem, egentlig? Det gjør vi og. Vi antar at ingen av våre barn/barnebarn vil overta medaljene som arvegods. Hva gjør folk som samler med dem? Anretter dem her og der? Nei, nå skjønner jeg at vi bør gjøre som Eli, fjerne tekstile vedheng, og dumpe dem i en container for metallavfall. Er det vesentlig kobber i dem, kan de vel resirkuleres og brukes til noe mer fornuftig enn det vi har brukt dem til.

Så Eli, ditt innlegg om medaljer inspirerte meg til i første omgang til å forevige medaljene, eller skrotet, og vise fram galskapen. Det kunne forresten vært artig å høre hva folk som samler på medaljene gjør med dem? Katalogiserer de dem? Og hvor plasseres de? Nå blir det vel et run av motinnlegg, vil jeg tro, håper redaktøren finner plass til alle?

Aud Mirjam

Rosa Sløyfe marsj 2017



Startsted : Charlottenlund barneskole

Dag/dato : Søndag 15. oktober

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

TV-aksjon 2017



til læring i krig

Sikre skolegang for barn i land hvor det er krig.

I den forbindelse arrangerer Trondheim Turmarsj forening:

TV-marsj 2017

Startsted: Utleira skole

Dato: Søndag 22.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.

Emne: Å kjenne igjen et slag

Bare på SiV (Sentralsykehuset i Vestfold) kommer det inn gjennomsnittlig 5 personer i døgnet som resultat av hjerneslag.

Hjerneslag er forøvrig tredje største dødsårsak i Norge, og rammer i alle aldre, selv om eldre er overrepresentert.

Tar ett minutt!

Under en fest snublet en jente- Ingrid - og falt. Hun forsikret alle at hun hadde det bra (de tilbød seg å ringe lege) og bare hadde snublet i en stein for hun hadde nye sko. De hjalp henne å ordne seg og ga henne en ny tallerken mat - og selv om hun virket litt rystet, fortsatte Ingrid å more seg resten av kvelden.

Ingrids mann ringte senere og fortalte at hans kone hadde blitt kjørt til sykehuset. Kl 6:00 var hun død.

Hun hadde fått et slag på festen - dersom man hadde visst hvordan man kjenner igjen tegnene på slag, hadde kanskje Ingrid fortsatt vært i live i dag.

DET TAR BARE NOEN MINUTTER Å LESE DETTE

En nevrolog sier at hvis han får i hendene en slagpasient innen 3 timer kan han totalt heve effekten av slaget totalt! Han sier at det vriene og vanskelige er å kjenne igjen et slag, få det diagnostisert og få pasienten til lege innen 3 timer.

Å KJENNE IGJEN ET SLAG

Nå sier legene at alle kan lære seg å kjenne igjen et slag gjennom å stille tre enkle spørsmål:

1. * Be personen om å LE.
2. * Be personen om å LØFTE BEGGE ARMENE.
3. * Be personen om å SI EN ENKEL SETNING (sammenhengende, f.eks .Solen skinner idag).

Om personen har problemer med noen av disse oppgavene ring snarest **113** og beskriv symptomene.

En hjertespesialist sier, at hvis alle som får denne e-mailen sender den til 10 personer, kan du regne med at minst ett liv kommer til å kunne reddes.

VÆR EN VENN OG DEL DETTE MED SÅ MANGE VENNER SOM MULIG, du kan redde liv.

Med vennlig hilsen Johanne Bakkehaug

Opprop fra valgkomiteen.

Selv om det enda er flere måneder til vi skal avholde årsmøte i februar 2018 går tiden raskt og arbeidet med å verve nye medlemmer til styre og komiteer starter snart.

For ett år siden hadde Fot-bla'e en artikkel av Eli om skjulte talenter og med det arbeidet som ligger bak driften av TTMF. Om den var avgjørende for at det gikk relativt greit å fylle opp valglisten vet jeg ikke, men tror det var en medvirkende årsak. På vegne av valgkomiteen, håper jeg at de som blir forespurt om å stille opp takker ja til tilbudet. Uten frivillighet vil foreningens aktiviteter snart stoppe opp og det er ingen tjent med.

Kanskje noen tilmed har lyst til å være med uten at de blir spurt først? Bare si fra!

Bjarne

For valgkomiteen

Ti-trimavslutning 2017.

Årets ti-trimavslutning arrangeres i år i nye lokaler på Risvollan i **Risvold, onsdag 25. oktober.**

Lokalet befinner seg i Adminbygget Risvollan Borettslag, Asbjørn Øveråsveg 1, 2. etg.

Vel møtt!

Hvordan kan du se at toget har gått?

Jo, du ser sporet.

Ha, ha!

Fra barnemunn:

«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»

Redaktørens side.

Nå er det høstens utgave av Fot-bla'e som gjelder. Sommeren er kommet på hell og innhøstningen er i full gang. Naboen plukket det meste av sine fristende solbær i går og min kjære står ved ripsbusken i dag, etter at værguden i går kveld ga et tydelig varsel om et annet værdrag i form av lyn, tordenskrall, hagel og kraftig regn.

Jeg beklager at Fot-bla'e ikke har noe om de aktivitetene som medlemmene har bedrevet i lokalmiljøet i sommer som for eksempel Pilgrimsvandringen fra Lian til Domkirken, ført vandring på Dovre og i lokalområdet og Sagamarsjen, for å nevne noen av de mange. Byr i stedet for fyldige rapporter fra årets store begivenhet i Koblenz. Tusen takk til bidragsyterne.

At alle ikke setter pris på den aktivitet vi bruker marka til med merking av løyper fikk jeg et signal om under Ti-trimmen fra Skistua her forleden. Merkebandene som jeg hengte opp på ettermiddagen var systematisk fjernet fra en del av løypa når vi startet. De ble funnet igjen i en søppeldunk ved Baklidammen dagen etter. Det medførte en del ekstra utfordringer. Håper det ikke blir en vane.

Bjarne

Redaksjonen i Fot-bla'e består av:

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

Neste utgave av Fotbla'e, 4-2017, kommer ut ca 10. desember 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-trim/ vinterserie og litt til 2017

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 8	16. august	Rotvoll: Statoil parkering	Ti-trimmen
Onsdag 9	23. august	Skistua	Ti-trimmen
Onsdag 10	30. august	Ferista friluftsbarnhage	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag	06. sept.	Ugla skole	Høstvandring
Onsdag 11	13. sept.	Rotvoll: Statoil parkering	Ti-trimmen
Marsjhelga	15. -17. sept.	Utleira skole	Marsjhelga
Onsdag 12	20. sept.	Granåsen	Ti-trimmen
Onsdag 13	27. sept.	Tiller vg.skole	Ti-trimmen
Onsdag 14	04. oktober	Charlottenlund ba. skole	Ti-trimmen
Onsdag 15	11. oktober	Utleira skole	Ti-trimmen
Onsdag 16	18. oktober	Ugla skole	Ti-trimmen
Søndag	15. oktober	Charlottenlund ba. skole	Rosa sløyfemarsj
Søndag	22. oktober	Utleira skole	TV-aksjonsmarsj
Onsdag	25. oktober	Risvold*	Avslutning
		Vinterserie	
Onsdag 1	1. nov.	Tiller vg.skole	Vinterserie
Onsdag 2	8. nov.	Charlottenlund barneskole	Vinterserie
Onsdag 3	15. nov.	Ugla skole	Vinterserie
Onsdag 4	22. nov.	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 5	29. des.	Tiller vg.skole	Vinterserie
Onsdag 6	6. des.	Charlottenlund barneskole	Vinterserie
Onsdag 7	13. des.	Ugla skole	Vinterserie
Onsdag 8	3. jan.	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 9	10. jan	Tiller vg.skole	Vinterserie
Onsdag 10	17. jan	Charlottenlund barneskole	Vinterserie
Onsdag 11	24. jan	Ugla skole	Vinterserie
Onsdag 10	31. jan	Utleira skole	Vinterserie

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

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

Startkontingent: kr. 20,-

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

Starttid søndagsmarsjer: 10⁰⁰ – 12⁰⁰

Kontaktpersoner er:

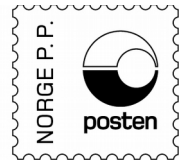
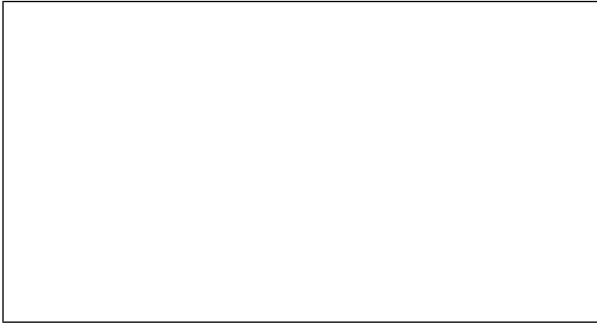
Magnus Småvik: 970 43 993

Brit Solli Isachsen: 900 63 521

Vår internettadresse: www.trondheim-turmarsjforening.org

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

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

