

Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 4 – Desember 2013 – 30. ÅRGANG

Trondheim

STIFTET

1982

NTF - IVV

F

turmarsjforening



*Riktig
God Jul!*

Det går i hundre



I fjor inviterte NTNU 5000 personer på 70 eller mer til femårsprosjektet Generasjon 100. Vi ble bedt om å stille vårt dyrebare legeme til disposisjon for videnskapen. På St. Olav fylte vi ut skjemaer som gjør byggesakskontorets skjemavelde til rene amatøroplegget. Så ble blodtrykket registrert og blodprøve avgitt. Vi ble veiet og målt, fikk testet muskelstyrke og peste oss gjennom noen km på tredemølle før ny visitt hos Dracula.

Hensikten med prosjektet er å finne hvilke endringer som skjer i blodet ved mosjon, og om noen av disse har positive virkninger på helsen. (Kanskje de kan fremkalles på andre måter slik at vi får fremtidens turmarsj i pilleform?)

Tiden flyr fort for en pensjonist. Nå er det gått et år (hvor gikk det hen forresten?), og testene skulle gjentas. Med 5% stigning og 6 km/timen forbrente jeg 150 kcal/km. (Et julebord blir da 20 km). De mente jeg skulle ha det brattere stigning enn i fjor. Etter vandring med 19% en stund, stemplet jeg inn for ikke å spy i pustemasken og for ikke å starte noen reise fra St. Olav til St. Peter.

Testen viste at blodtrykket var senket fra i fjor, og maksimalt oksygenopptak øket. Jeg tror det skyldes at jeg siste året har kunnet gå mer turmarsj enn før fordi den femte legen jeg ble sendt til i løpet av minst like mange år, fikk stoppet den daglige neseblødningen jeg har vært plaget med i årevis, og som medførte bilturer med blålys når kroppen kom i sjokk på grunn av lite blod og ekstremt lavt innhold av hemoglobin i skvetten som var igjen. De som har gått turmarsj regelmessig i årevis, har vel et blodtrykk som fastlegen er fornøyd med.

Og det er en fornøyelse å gå - selv for en pyse som meg når det gjelder temperatur - hvis vi får slike løyper som den vi gikk fra Tiller vg. skole 20. nov. Kropp og sjel nyter det. Da vi gikk langs Nidelva, og så gule gatelys på andre siden gjenspeile seg i den blanke vannflaten, gikk tankene til van Goghs og Munchs friske gulfarver og til Dahls og Tidemands landskapsmalerier, men Guds frie natur overgår dem alle. Man kan bli religiøs av mindre.

God Jul til alle i TTMF og takk til tillitsvalgte og andre for flott innsats i Marsjhelga og de andre arrangementene våre i året som svinner hen! Vi er ikke utrydningstruet ennå.

Magnus

Årsmøte i Trondheim Turmarsjforening 2013

Lørdag 15. februar 2014 kl. 19.00 i Freidigs klubbhus.

Adresse : Sigurd Jorsalsfarsvei 31 på Eberg.

- Dagsorden:
1. Åpning
 2. Valg av dirigent
 3. Årsberetning
 4. Regnskap
 5. Budsjett 2014
 6. Innkomne forslag
 7. Valg

Forslag som ønskes behandlet på årsmøte må være styret i hende senest onsdag 5. februar 2014.

Styret i TTMF

ÅRSFEST

Umiddelbart etter årsmøtet, ca kl. 20.00, blir det kombinert års-/komitéfest.

MENY : Middag med drikke og påfølgende kaffe og kaker.

Øl og mineralvann fås kjøpt.

Pris kr 150,- pr. person. / Styre- og komitemedlemmer kr 50,-.

Levende musikk.

Utlodning.

Dans til levende musikk. Ta med godt humør !

**VI ØNSKER ALLE VÅRE MEDLEMMER MED EKTEFELLE
ELLER VENN(INNE) VELKOMMEN !**

Bindende påmelding til årsfesten innen lørdag 8. februar 2014 på liste i sekretariatet eller til Magnus Småvik (970 43 993) eller Bjarne Stangnes (950 82 143).

STYRET !

Sommerserieavslutning, Autronicahallen, 30. oktober.

Informasjon om sted og dato for avslutning på sommerserien hadde foreligget den siste måneden. Styret hadde gjort sine forberedelser, kakene var bestilt, og gevinster til utlodning var på plass.

Leder Magnus Småvik ønsket velkommen til ca 60 medlemmer, og for å komme i rett stemning startet vi som vanlig med sangen – Den Glade Vandreren. Som Turmarsjere er vi alle «Glade Vandrere, i hvert fall når marsjene er vel gjennomført.

Kveldens konferansier, Jorun Gundersen ledet an i sangen og loset forsamlingen stødig gjennom aftens aktiviteter. Hun var for anledningen kledd i gull og bar en av sine høythengende utmerkelser.



Kakebordet ble flittig besøkt i løpet av kvelden, likevel var det for første gang kaker igjen da avslutningen var ferdig. Men så var det også 17 kaker fordelt på 60 frammøtte. Det blir ganske mange stykker på hver. Og diabetikere og cøliaki-allergikere fikk sine kaker, som vanlig.

Svein Renolen ga en oversikt over antallet marsjere i løpet av sesongen. Det var solgt 175 startkort. 99 hadde gått mer enn 5 ganger, og gjennomsnitt på onsdagsmarsjene var på 63. Diplomer ble utdelt, og behørig takket for.

PR-komiteens leder Morten Selven hadde et innlegg, og det er ingen tvil om at komi-teens arbeid har ført til flere nye marsjere. Vi ser stadig nye ansikter. Flere ideer er lansert, og skal følges opp.

Det trekkes gavekort i forhold til hvor mange seriemarsjer en har gått, og 11 gavekort på Coop ble likelig fordelt.





nevnes må Viggo Nebb som har gått 600 marsjer totalt. Andre har gått hundrevis av marsjer, flere av disse er i alderen 75 +, ett par ekstra spreke er over 80 år. Alle som går 25 marsjer får en dreiet tretallerken, og for hver 25 marsj utdeles en pins til å feste på denne. Noen har fylt opp hele tallerken, og Magnar Bakken måtte utvide æresbevisene langt utover antagelsene,

Magnar Bakken redegjorde for det mest suksessfulle tiltaket i foreninga, nemlig Permanente Vandringer. I 2013 hadde flere enn 1400 deltakere gått enten 7 km, eller 12 km. Enkelte har gått nesten hver dag, og



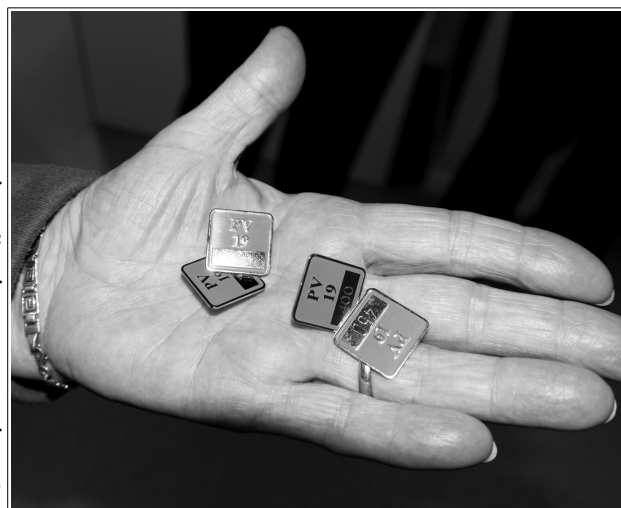
Viggo er god på kaffekoking også!



serviceinnstilte overfor oss som møter opp og kanskje forstyrrer dem der de sitter og jobber bak skranken. Det er bare smil og godord å høre.

Og fra 6. november er det vinterserie, dvs nye startkort, og kaffe og vafler etter innkomst. Nå trår forpleiningskomiteen til, mange marsjere har gledet seg til denne kaffestunden. Vel møtt.

tiltaket har vært usedvanlig vellykket. Det må være på sin plass å rose personalet på City Living, de er meget



Reidun viser fram sine PV-pins.

Aud Mirjam

En presentasjon av Norges Turmarsjforbund

Denne info-brosjyren ligger sammen med annet tilgjengelig materiell på eget bord på hver turmarsj, men det kan likevel være verd å repetere. Noen etterlyser alltid informasjon, selv om det er lett tilgjengelig, mye ligger på nettet. Og det kommer nye marsjere til, det står utførlig på de nye kortene de får gratis, men ikke alle leser det.

Norges Turmarsjforbunds aktiviteter kombinerer friluftsliv, helse og mosjon. Norges Turmarsjforbund ble stiftet 25.01.1975. Forbundet har medlemslag spredt over hele landet, og er tilsluttet Volkssport Verband (IVV) og Friluftlivets Fellesorganisasjon (FRIFO). Forbundet har også en samarbeidsavtale med Norges Idrettsforbund. Norges Turmarsjforbunds formålsparagraf er å fremme folkesportaktiviteter i Norge. Med dette menes arrangement for ALLE av typer vandring, sykkelturner, svømming og skiturer. Det samarbeides også om turorientering med Norges orienteringsforbund. Alle disse aktivitetene kalles i NTF for IVV-aktiviteter. NTF hovedmål er å øke forståelsen for den betydning fysisk aktivitet og friluftsliv har for helse og trivsel. Denne forståelsen bygger på at tidtaking og alle andre former for måling av prestasjoner er fjernet. Her gjelder det kun å fullføre en aktivitet ut fra egne forutsetninger og krav.

Det sosiale aspektet

Alle våre aktiviteter er lagt opp med en sosial ramme rundt. Dette er aktiviteter man kan gjøre SAMMEN, enten som familie eller venneflokk, men mange foretrekker å nyte turen alene. Mange tiltrekkes også av våre aktiviteter, fordi det gir anledning til å treffe nye mennesker, samt oppleve nye steder. Vårt mål er gjennom våre aktiviteter å arbeide for økt mellommenneskelig forståelse på tvers av alle grenser. Norges Turmarsjforbund organiseres slike aktiviteter over hele landet.

Norges Turmarsjforbund

Er ikke bare «turmarsj». Innen folkesporten i Norge har det tradisjonelt kun vært snakk om turmarsj, til tross for at det internasjonale regelverk omfatter andre aktiviteter som svømming, sykkel og ski. Gjennom de meget populære Folkesportolympiader som arrangeres hvert annet år har interessen for andre aktiviteter enn vandring vært sterkt økende, noe som våre medlemslag har tatt konsekvensen av.

Hva er Norges Turmarsjforbunds folkesportmerket og –stempler?

NTFs aktiviteter er bygd opp Internasjonale Volkssport Verband (IVV) sitt premieringssystem. Hele opplegget er genialt i sin enkelthet og unikt ved at

premierings-systemet består av stempler som er likt utformet verden over, med unntak av den nasjonale bokstav som viser hvilket land du har deltatt i. Det er to stemplingssystemer, et for antall gjennomførte deltakelser og et for antall tilbakelagte kilometer. Underveis oppnår man utmerkelse i form av nåler og spesielle stoffmerker. Det er dette systemet som gjør at NTF registreringer har nærmere 200 000 starter hvert år. I tillegg kan du selvfølgelig kjøpe den premiering arrangøren tilbyr, men det er fri villig.

Aktiviteter er:

Rundvandring, som er vandring som består av forskjellige løyper med en total løypemengde på minst 80 km. Start og innkomst er vanligvis lagt til samme sted, og hele opplegget må gjennomføres i løpet av tre år. Du bestemmer selv når og hvor du ønsker å gå. I Norge er i skrivende stund rundvandring på 10 forskjellige steder. Alle med egen premiering. Løypene er ikke merket og hvert enkelt opplegg kjøpes med løypebeskrivelse og kart.

Fjellvandring

er vandring som foregår gjennom hele året i den norske fjellheimen. Alle vandringene er i samarbeid med Den Norske Turistforening (DNT) og følger et utvalg av de turforslag som er utarbeidet av DNT. Kravet er at de må være minst 80 km. Start- og kontrollkort kjøpes på NTFs Forbunds kontor.

Serievandring

Arrangeres som sommerserie i tidsrommet 01.04 – 31.10 og som vinterserie i tidsrommet 01.11 – 31-03. Dette er enkle arrangement som du finner lokalt på bestemte dager og steder til faste tider. NTF sender ut oversikt over arrangører og arrangementsteder.

Permanente vandring

Består av en fast merket eller godt beskrevet løype på 10-15 km som du kan gå når det passer deg. Noen arrangører har også løype på 5-6 km. Flere av løypene er åpne året rundt.

Besøk gjerne hjemmesider på:

www.turmarsjforbundet.no

Aud Mirjam

Hvem er dere?

Ja, det kan en saktens lure på. Dette er Torill og Erling Rønning.



Om de ikke helt ferske turmarsjere nå, så var de det da de starta å gå våren 2011. De ble informert om turmarsjene da de møtte Britt Unni og Ragnvald Håbjørg på fjellet i Gran Canaria i 2011. Britt Unni og Erling ble konfirmert sammen på Byneset for ganske mange år siden. De gikk ikke i samme klasse, heller ikke i samme skolekrets, og de hadde

ikke sett hverandre siden den gang. Men de dro kjensel på hverandre da de tilfeldigvis møttes på fjellet i Gran Canaria, og siden den gang har de knytt sammen gamle tråder og møtes også andre steder enn på onsdagsturmarsjene.

Torill ble AFP-er for ett års tid siden. Første vinteren sleit hun litt med å finne formen på hverdagene, men dette har gått seg til. Erling ble pensjonist i vår, og har ikke helt kommet ut av «lang-ferie-modusen». De har en eiendom i Osen, og er der så ofte de kan. For tiden er en grillhytte under bygging. Dette har stått på ønskelisten lenge, og nå blir det altså. De har solgt hus og hage og flyttet i leilighet, som så mange andre pensjonister har gjort.

De går stort sett kun seriemarsjene i Trondheim på onsdagskveldene, men de ble fristet til å bli med på OL i Val Gardene i sommer, og dette likte de. På slike utenbys turer blir man bedre kjent med andre, og får ny informasjon om hva turmarsj egentlig dreier seg om. Om 2 år er det turmarsj-OL i Kina, og Torill og Erling kan tenke seg å bli med dit.

Nå er ikke Torill direkte ukjent med å trimme og holde kropp og hode i form. I år tok hun idrettsmerket for 42 gang. Hun er med i en gruppe som har holdt sammen og trent aktivt for dette formålet. Erling har gått til/fra jobb i årevis, og paret er kjappe i løypene. Både Torill og Erling synger i kor – Fosenkoret, og dette foregår hver tirsdag. Onsdager går de altså, disse to kveldene er satt av til dette.

På spørsmål om hva de har tilbragt årene før pensjonist-tilværelse med, sier Torill at hun har jobbet med salg. Erling har drevet eget firma med forsikring og finans.

De trives i turmarsj-miljøet, særlig det at de føler seg forpliktet å gå ut onsdagene enten været ryk eller fyk. På spørsmål om de ser noen

forbedringspotensialer, sier Erling at de kunne ønske at de ble tatt litt bedre vare på da de kom ny i miljøet. Han skulle gjerne blitt informert om systemene med stempling, IVV-, merker og pins. De har nå gått i to år, og skjønner enda ikke helt kortene og stemplingene og pins og merker, og sommer- og vinterserie osv. Han viste til en ny marsjer som møtte på Ferista, og som han så rusle alene rundt i løypa. Erling mener at noen burde ha gått runden sammen med vedkommende og benyttet anledningen til å informere om turmarsj etc.

Så takk for innspillet, Torill og Erling, og velkomne inn i Turmarsj-miljøet.

Aud Mirjam



I ett julenummer, må det være lov med en aldri så liten kakeoppskrift?

Videseterkaker:

2 kopper havregryn

1 kopp sukker

1 kopp hvetemel

1 ts natron

1 ts kanel

1 ts nellik

1-2 kopper hakket rosin

1 kopp smelta smør (meierismør)

6 sp. sur fløte, eller rømme

Bland alt det tørre sammen, rør inn fløte/smør. La deigen hvile en times tid, sett små topper på stekeplate, stek kakene i 10-12 min. i 180 grader. De flyter utover, så gjør god plass på plata. Lykke til.

Aud Mirjam



Flott bilde:

En kunstmaler ble oppsøkt av en dame som gjerne ville ha malt et bilde av sin nylig avdøde mann. Dessverre fantes det bare elendige billedkopier av mannen, så kunstmaleren måtte i vesentlig grad basere seg på enkens inngående beskrivelse av mannens utseende.

Da bildet var ferdig, sendte han bud etter damen for å vise henne resultatet. Hun gikk inn i atelieret og tok andektig kunstverket i øyesyn.

Kjempebra, utbryter hun til slutt, men du verden som han har forandret seg.

Turmarsjhelga september 2013

Igjen har Trondheim Turmarsjforening gjennomført en vellykket Turmarsjhelg. Lokale krefter trådte til i sekretariat og i komiteer. Været hadde vært fint i lang tid, og fredagen kom med tørt fint marsj-vær.

Da klokka nærma seg 18.00 ble gymsalen fylt opp med liggeunderlag, madrasser, dyner og nyttige effekter for øvrig. 13 utenbys tilreisende valgte å overnatte på skolen, og lederen vår hadde hatt en omfattende dispuTT med Brannvesenet før det ble gitt tillatelse til overnatting på skolen. Som vanlig var det besøk fra Sverige og fra Nederland, og fra Oslo, Sandefjord, Bergen og midt-Norge for øvrig.

Fredagens Tinemarsj, som for øvrig ble arrangert for 24 gang, ble besøkt av 115 marsjere, en oppgang fra i tidligere år. Som sagt hadde vi godt vær, mild vind og tørre og godt merka stier. Vaffel etter innkomst er obligatorisk, og smakte like godt på en turmarsjhelg som ellers på en onsdagsmarsj.

Det er alltid spennende å høre hvor mange som planlegger å gå Ormen Lange lørdag, og den og den fortalte at de hadde tenkt seg ut på 6-eller 10-mila. Noen tilreisende kommer for å gå Ormen Lange, Trondheim er visstnok det eneste stedet i Norge der slike langmarsjer blir arrangert. Praten gikk livlig i kantina, folk kjenner hverandre etter mange marsj-år. Men nattevakt Otto Aursand fortalte dagen derpå at det ble tidlig stille i gymsalen.

Lørdag fikk vi høre at det hadde gått ut 29 personer kl. 0700. En ga seg etter 20 km, og fikk skyss tilbake med følgebilen. En tilreisende som bodde på hotell i byen hadde planlagt å gå 6 mila, men hadde forsovet seg. Han var veldig lei seg, han hadde satt på vekkeklokke, men hadde i vanvare slått den av tidligere på natta. Bussene fra byen gikk ikke tidsnok til at han nådde tak i de som gikk ut. Så vedkommende gikk 2 ganger 13 km fra Utleira, og planla å ta en permanent vandring på 12 km da han kom tilbake til hotellet. Han gjorde nok sine 6 mil i løpet av helga, men ikke så sammenhengende som han hadde ønska.

16 personer fortsatte ut i høstnatta på ny økt, en ga seg etter 8 mil, og 15 gikk 10-mila. Det ble en noe våt fornøyelse etter hvert. Det begynte å regne lørdag kveld, og da folk kom tilbake etter 6 mil var de allerede våte. Men dette var ikke til hinder for at som sagt 16 som gikk ut igjen. Det var lagt opp til 3 runder rundt Leirfossene, til sammen ca 4 mil. Marsjerne var inne igjen i 3 tida natt til søndag. Da ble det ro i gymsalen, kunne lørdagens nattevakt Bjarne Stangnes fortelle. Like før kl 0700 søndag morgen banka forpleiningskomiteen på døra, og dermed begynte en ny turmarsjdag.

Søndagen kom med lett regn, men mildt og med en vind som økte på til nærmere storm utpå dagen. Folk møtte fram, det var løyper på 6 km, 14 og 24 å velge

mellom. Noen av de tøffeste fra Ormen Lange dagen før la ut på den lengste distansen for å gå seg ned, som Knut Antonsen sa. Vi møtte han på Charlottenlund skole. Han hadde gått 6 mil dagen før, og gikk 2.4 mil søndag. Jeg tok sjansen på å spørre han hvor gammel han var, og Knut kunne fortelle at han ble 75 år dagen etter, altså mandag 16 september. Gratulerer så mye med 75-års dagen, spreke Knut.

Det var 106 som gikk ut søndag, kanskje skuffende få, men slik er det. Marsjhelga gikk for seg uten de store hendingene, og godt er vel det. Er det noe som skjer, er det som regel noe galt, og det var det ikke denne helga. Vel blåst Trondheim Turmarsjforening.

Aud Mirjam



Trondheim Turmarsjforening

VINTERSERIEN 2013– 2014

<u>Dag</u>	<u>Dato</u>	<u>Startsted</u>
Onsdag	4. des.	Utleira skole
Onsdag	11. des.	Charlottenlund barneskole
Onsdag	18. des.	Tiller vgskole
Onsdag	8. jan.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	15. jan.	Utleira skole
Onsdag	22. jan.	Ugla skole
Onsdag	29. jan.	Charlottenlund barneskole
Onsdag	5. feb	Tiller vgskole
Onsdag	12. feb.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	26. feb.	Utleira skole
Onsdag	5. mars	Ugla skole
Onsdag	12. mars	Charlottenlund barneskole
Onsdag	19. mars	Tiller vgskole
Onsdag	26. mars	Ladejarlen vgskole

Starttid. 18.00-18.15 Startkont. Kr 20.- pr. tur

Vinterseriemedalje i henholdsvis sølv/gull kan kjøpes etter 6/10 serieturer.

Velkommen til en friluftaktivitet uten tidtaking og resultatlister.

Det haustas.

Sommerserien går mot slutten, en marsj på Tiller igjen, så er det avslutning og ny vinterserie. Vi har hatt en uvanlig fin september/oktober. Turmarsjene har gått i marka så lenge vi så stier og band, og stiene har vært tørre og fine. På de siste turene har vi sett at mørket har nærmet faretruende. Nå er det snart tid for å snu klokka tilbake mot sist sommer, og da blir det i alle fall mørkere når vi møtes kl. 18.00, da er det bare fortau og gatelys som gjelder. Og nå er det på med refleksvester og refleksbånd. Folket er flinke til å ta på disse. Vi har skjønnet vitsen med å synes. Det sies at mange blir påkjørt i fotgjengeroverganger, og jeg mener jeg har hørt at er det slik at dersom en kvit stripe på fotgjengerfeltet mangler, gjelder det ikke som fotgjengerovergang? Kan vel ikke være riktig?

Mange har gått sommerserien, men det har gradvis minket på tier-folket. Dvs folk som går 10 km. Flere og flere går 5 km nå, og antallet som møter fram til sommerserien har ikke økt til tross for godværet, og god PR. Kan det være fravær av vafler og kaffe som gjør utslag? Eller er det slik at turmarsjerne blir eldre, og kanskje ikke orker gå så langt? Eller det har en sammenheng med at stadig flere går Permanente Vandringer fra City Living, eller Fru Schøllers hotell?

Gubben og jeg har hengt oss på når vi ikke har andre planer. Det er en gruppe på 10 – pluss – minus – som går fast søndager kl. 11.00, og tirsdager og fredager kl. 10.30. Enkelte har gått hundrevis av PV-marsjerer. Noen av disse sier at de



foretrekker å gå på dagtid mens det er lyst, mulig det er derfor det minker på seriemarsjerne?



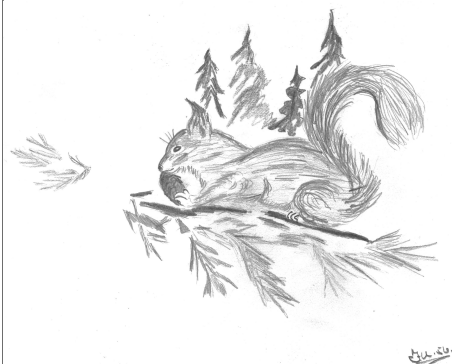
Det er en trivelig PV-gjeng å gå sammen med. Kaffestundene på Kantina på NTH på hverdager er også fornøyelige, latteren sitter løst, og ryddolfen Erling Gjærevoll slår til hver gang. Sist tirsdag (22 oktober) hadde vi nok en flott tur, løvfallet fortalte oss hvilken årstid vi har. Nedover bakken fra NTH var en gjeng i gang med å blåse sammen løvet, ufattelige mengder lå overalt, vi vasset i løv. Og vi visste at studentene feiret UKA 2013, det kom til uttrykk på ymse måter, da løvet forsvant kom det fram den ene tomme vinflaska etter den andre. Det heter jo at det er mye som kjem fram når snøen forsvinn, sannelig kommer det fram mye når løvet forsvinn også.



Farsdagen ble feiret med en PV.

Takk for trivelige turer, både i sommerserie og på PV-er.

Aud Mirjam



Hvem er du?

Kem æi e? Jou, æi e ho Mary Johnsen Hernes, forteller Mary på ørpitterlite gebrokkent norsk. Mary er norsk som noen, men vi hører godt på uttalen at hun må være født et helt annet sted enn i Trondheim. Og det stemmer, Mary er født i England, nærmere bestemt i Øst-London, hvor hun vokste opp i et krigsrammet område. Mary ble født etter at krigen var slutt, men hun forteller at hun husker godt hvor nifst det var å gå forbi de utbomba kvartalene i nabolaget.



Men Mary er halvt norsk, faren var fra Trondheim, han het Oskar Johnsen, og jobbet i Handelsflåten som sjømann/ krigsseiler, og han møtte mor til Mary, Therese

Stuart i London, og bosatte seg der. Bestefar til Mary var fra Skottland, og etternavnet Stuart kan tyde på kongelige aner? Therese og Oskar fikk to barn, Martin og Mary. Da Mary var to år, dro foreldrene til Norge, de bosatte seg i Malvik. Men Malvik ble imidlertid for landlig for Therese, som ikke fant seg til rette der, og familien dro tilbake til London. Mary kom til Norge i 1966, for å jobbe i KFUK, som lå i Prinsensgt. Der jobbet hun på kjøkkenet, og den gang var det ikke norskkurs for fremmedspråklige. Foreldrene til Mary hadde snakket bare engelsk til sine barn, og kollegene til Mary ville heller praktisere engelsk enn å lære Mary norsk. Så fikk Mary jobb i Trondheim kommune, der hun jobbet i mange år, men hun har pensjonert seg nå.

Etter hvert møtte Mary en kjekk ung mann, Kjell Hernes, og giftet seg med han. De fikk tre barn, to døtre bor i Trondheim, og en sønn bor i Bodø. Mary har 5 barnebarn, samt ett bonusbarnebarn. Mary og Kjell var tilbake i London hvert år, og hun forteller at gata der hun vokste opp var helt forandret, og den typisk engelske fish and ships som de fikk kjøpt der på langt nær var så god som den hun kan huske fra «gode gamle dager».

I 1996, på nyttårsfest, møttes 8 venner, og noen hadde fått greie på at det foregikk Turmarsjer i Trondheim. Den kvelden ble alle veldig ivrige, de meldte seg inn i foreninga, men Mary forteller at hun ikke var like entusiastisk etterpå.

Kjell ble en ivrig turmarsjer, men Mary fant stadig på nye unnskyldninger for å slippe å gå. Ett av de andre parene og Mary og Kjell fant da på å kjøre hver sin gang, og Mary mener at hadde ikke denne forpliktelsen fungert, ville hun ha droppet gåinga.

Av de 8 er fortsatt er 5 stykker med, og de går så ofte de kan. Mary har vært med i forpleiningskomiteen i flere år, og kan det med vafler og kaker. De samme damene som meldte seg inn i turmarsjforeninga i 1996, fant det etter hvert nødvendig å starte en prate/slanke/sosial klubb, med møter en dag per uke. Der har de strenge regler, og da vi møtte Mary på avslutninga av sommerserien, var hun midlertidig ekskludert fra slankeklubben. Vi sier ikke mer om hvorfor.

Mary og Kjell har vært ivrig med på turmarsjene, både om onsdagskveldene, og på Permanente Vandringer. Særlig etter at Kjell døde i 2011, var det godt å ha et miljø som turmarsjforeninga å forholde seg til. I vår flytta Mary nærmere sentrum, og nå går hun til/fra utgangspunktet for Permanente Vandringer, hotell City Living i Dronningens gt. Mary går og går, hun har kasta stavene som hun brukte tidligere, og hun mottok Permanent Vandrings-tallerken etter 25 marsjer da vi møttes på sommer-serie-avslutninga. På spørsmål om det er noe i Turmarsjforeninga Mary ville hatt annerledes, sier hun seg godt tilfreds med hvordan alt fungerer.

Fortsett å gå Mary, det å gå er viktig for deg, og du er viktig for Trondheim Turmarsjforening.

Aud Mirjam

* * * * *
* * * * *

Alderdommen

Det med alderdommen er som med et nys. Du merker at det kommer, men du kan ikke gjøre noe med det.

Nyte sitt otium:

En styrtrik forretningsmann drog seg brått og uventet tilbake. Han hadde vært på ferde i forretningslivet både sent og tidlig, og en av vennene hans undret seg på hva han nå ville ta seg til med. – Nå skal jeg bare slappe av. Den første måneden skal jeg sitte i en gyngestol, hadde jeg tenkt, sa forretningsmannen.

- Og så?

Så skal jeg begynne å gyngje veldig forsiktig.

Søndagsmarsjene høsten 2013.

I løpet av en dryg måned ble det arrangert 3 søndagsmarsjer i regi av TTMF. At en får en slik opphopning, er selvsagt ikke det aller beste. Men det henger sammen med at dette er knyttet opp mot store landsomfattende markeringer.

TV-aksjonsmarsjen var den aller første marsjen Trondheim TMF arrangerte. Foreningen ble stiftet i september i 1982 og marsjen ble arrangert i oktober samme år. TTMF hadde ikke engang blitt medlem i Norges Turmarsjforbund da dette fant sted. En annen artighet er at Morten Selven var hovedansvarlig for hele TV-aksjonen dette året. Han er i dag leder i PR-komiteen i TTMF.

Fra 1982 og til nå har TTMF arrangert TV-marsj i alle år. Dvs at dette var 32. gangen, og det har resultert i en samlet sum til aksjonen på ca kr 375000. De første 10-15 årene var deltagelse svært stor. Rekorden var i nærheten av 350, noe som ga høye beløp til aksjonen.

I dag er en rimelig fornøyd dersom det kommer litt over hundre, men vi makter likevel å gi beløp som ikke er så mye lavere enn det som var da oppmøtet var langt høyere. Dette kommer av at en har utlodning på marsjdagen. Med flinke loddselger og ditto kjøpere innbringer dette nokså konstant kr 4000.- pr år.

Beløpet til aksjonen ble i år: Kr 9000.-

De siste årene har TTMF også arrangert Gå for åpenhet og Rosa sløyfemarsjen etter at andre arrangører av disse her i byen har lagt inn årene. Gå for åpenhet arrangeres i forbindelse med en markering av: Verdensdagen for psykisk helse. Rosa sløyfe-aksjonen er en internasjonal folkebevegelse. I Norge står Brystkreftforeningen og Kreftforeningen sammen om aksjonen.

De to arrangementene ga henholdsvis kr 2500 og kr 3500 i overskudd.

Godt jobba folkens!

Magnar

Boksringer igjen – og igjen.

I Adresseavisen.no av 27. oktober sto et notat:

«Hvorfor sleper de med seg 52 kg skrap til Thailand?

To flyvertinner reiser tur-retur til smilets land på fire dager for å hjelpe handikappede.»

Den spesielle innsamlingsaksjonen kom i gang for flere år siden. Da begynte flyvertinnen Kristin Rognli å spare på boksringer, de små ringene som sitter oppå brus- og ølbokser, for å levere dem til et sykehus i Thailand.

På onsdag slepte Rognlie og kollegaen Therese Rygg med seg 52 kg boksringer til smilets land.

Smeltes om

Fredag overleverte de ringene til et sykehus i Bangkok som skal smelte gjenstandene. Boksringene gjenoppstår som proteser til bruk for handikappede. Behovet for proteser er stort, men hjelpemidlene er fryktelig dyre i innkjøp for de thailandske sykehusene. Derfor kommer boksringene fra Trøndelag godt med.

Det er jo ikke noe big deal for oss å samle dem sammen, men her nede betyr det så mye. De er voldsomt takknemlige, sier Rognlie til adressa.no.

I flere år har hun og Rygg samlet inn boksringer. I mars reiste Rognlie med 25 kg. Med hjelp fra venner, familie og kolleger har hun fått samlet inn nye 52 kg. Boksringene veier nesten ingenting, og hvor mange bokser de stammer fra har hun ikke oversikt over. Skulle jeg telt boksene så tror jeg aldri jeg hadde blitt ferdig, sier hun.

Fortsetter innsamlingen

Reisen til Thailand gjennomføres på 4 dager. Rognlie reiser ens ærend for å levere boksringene. På hotellet synes de ansatte at bagasjen til de to norske kvinnene var litt i tyngste laget.

- Men da vi sa at det var metall til proteser ble de veldig glade. Det er tydelig at det er kjent sak at proteser er dyre.

I Thailand har Rognlie og Rygg fått mer informasjon om hvordan gjenstandene smeltes om, og økt motivasjon for å videreføre aksjonen. Etter overleveringen fredag, bærer det hjemover igjen på søndag – og boksringinnsamlingsaksjonen fortsetter.

Så nå vet iallefall Fotblaets leser hva som foregår når dere ser plastposene med boksringer – eller søppel – skifte eier på turmarsjene. Fortsett å samle, folkens. Boksringene går til en god sak.

Aud Mirjam

Til Topps – 7 turmål i Trondheims markaområder!

I perioden 5. mai til 13. oktober har vi fått muligheten til å bli bedre kjent i byens markaområder. For tolvte året på rad arrangerer Trondhjems Skiklubb og Trondheim Turistforening «Til Topps». Det er valgt ut 7 turmål, som er markert med en registreringstavle med opplysninger om målet, samt et kodeord. Kodeordene samler vi opp og sender inn ved sesongslutt. Da kan vi kjøpe pins og Kjentmannsmerke. Det er gitt ut en folder med målene markert på et oversiktskart. For å finne fram må/bør vi bruke aktuelle turkart over hvert område.

Gubben og jeg har vært med ett par år tidligere, og har rota oss noe så ettertrykkelig bort på vei til turmålene. Særlig sist år tabba vi oss ut. Vi skulle opp til Storheia, og valgte en skiløype-trase som gikk over myrlendt område. Det var ikke måte på hvor blaute vi ble, og hvor langt vi gikk. Vi kom fram til slutt, etter å ha gått i 4-5 timer. Neste tabbe kom da vi skulle opp til Liaåsen, et annet turmål. Det var få dager igjen til sesongslutt, og det var opprydding på gang i skogstraseen. Merkene som pekte riktig vei var tatt ned og låg flatt, og pilene viste både hit og dit flatt langs bakken. Det var antatt å bruke en time opp og en time ned. For oss tok dette atskillig lengre tid. Til slutt gikk vi i ring så vi kom opp fra Bratsberg, men vi fikk peila inn det høyeste punktet og kom fram. Vi ble ferdige, og vi fikk våre stempel. Vi følte ikke for å kjøpe Kjentmannsmerke. Det ville være helt uberettiget.

I år skulle vi være litt mere offensive, og gjorde unna flere turer før mai måned var over. Det var jo så flott vær etter pinse, at det å gå i marka var en ren fornøyelse. Dessuten leste vi beskrivelsene for turmålene før vi gikk ut, det hjalp utrolig. Ett av turmålene var Hevillen i Malvikmarka – 412 moh. I beskrivelsen sto det at fire kommuner møttes der: Trondheim, Malvik, Klæbu og Selbu. Dette er den eneste toppen i landet hvor fire kommuner møtes. Sto vi på alle fire, kunne vi berøre alle fire kommunene samtidig, ble det sagt på Turistkontoret. Det var forøvrig ikke mulig, da merket med kommunepilene på sto godt festa i ei steinrøys. Men våre turmarsjvenner som hadde vært der tidligere, informerte om at det var noe komplisert å finne fram, litt ulendt og bratt tilgjengelig. Så vi mer enn antydte at vi gjerne ville gå sammen med noen kjente dit. Og på en turmarsj annonserte Møyfrid – som hadde vært der for ett par år siden, at vi kunne møtes på Risvollan klokka 11 tirsdag 11. juni, og dra sammen til Hevillen. 10 personer møtte fram til avtalt tid, og vi stabla alle inn i 2 biler og kjørte friskt av gårde. Ved antatt startsted kjørte vi inn på en gårds plass, hvor det så ut til å være grei plass å parkere bilene. Men den gang ei, der kom det ut ei tante-Sofie-lignende dame med et kroppsspråk som klart og tydelig sa fra om at der var det altså ingen parkeringsplass. Vi stoppa

ikke, bare rygga kjapt ut og skygga banen, som det heter. Vi fant parkering for bilene langs veien, foran en container.

De fleste hadde joggesko, ett par hadde fjellsko, og Svein Erik kom med støvler og kompass. Han er veldig godt kjent, og går mye i naturen både sommer og vinter. Vi gikk og vi gikk, oppover bar det, over myrer og heftige bekker. Det hjalp ikke å hoppe heller, bare Svein Erik kom tørrskodd opp. Siste kneika måtte vi krype som apekatter oppover, heldigvis fant vi noe lyng å holde oss fast i, og enkelte strategiske greiner voks slik at samtlige kom opp. Masse bilder ble tatt,



kaffe og brødsriver ble fortært og vi begynte å grue til nedfarten. Men det gikk bra, ingen knall og fall. Nede på ei slette så vi en utkikkspost – sikkert i forbindelse med jakt. Vi så den på tur oppover også, men da hadde vi ikke tid til å utforske den. Men nedover hadde vi nok bedre tid, og noen av oss bare måtte opp. Kollfrid var den eneste dama som klatra opp stigen, og da ho speida utover sletta, var det ikke til å unngå at ho fikk spørsmål om ho så noen tomme flasker/bokser som lå og slang. Tilnærmet mobbing, men det tålte Kollfrid godt.

Vi brukte 50 minutter opp, og omtrent like lang tid ned. Vi var våte som kråker på beina, unntagen Svein Erik da. På den turen var nok støvler, eller goretexsko tingen. Vi hadde en fin tur, sosialt og trivelig å gå sammen.

Aud Mirjam

Fra barnemunn:

Jeg er så glad for at jeg er født av mamma og pappa, det må være følt å bli født av noen man ikke kjenner.

Trekullgroper fra middelalderen.

Har du lagt turen utenom stier og løyper i Bymarka har du kanskje kommet over områder med grunne, meterstore groper bakken? Da kan det hende at du har funnet trekullgroper fra middelalderen!

Trekullgroper er groper som har blitt brukt til å framstille trekull i. I Bymarka er de gjerne 20- 60 cm dype og med bolleformet bunn. Noen av dem har en synlig jordvoll rundt selve gropa. Jordsmonnet i disse gropene inneholder trekull og de er alltid plassert på tørrlendt mark.

Arkeologer ved NTNIJ har påvist flere hundre trekullgroper i Bymarka. Det er særlig funnet mange av dem i Trollamarka og i Iladalen fra Sommerseter til Kobberdammen. Et utvalg trekullgroper har blitt undersøkt ved arkeologisk utgraving og ^{14}C -datering av trekullet. Dateringene viser at gropene var i bruk i middelalderen, de fleste av dem fra midten av 1100-tallet til midten av 1200-tallet og i perioden 1300 – 1400-tallet.

På bakgrunn av undersøkelsene tror vi at trekullet fra Bymarka har blitt brukt i smier, på verksteder og byggeplasser i selve middelalderbyen. Trekull har vært nødvendig som brensel i alle prosesser der jern eller annet metall skulle varmes opp til høy temperatur og smies til gjenstander og redskap. Blant annet kan det nevnes at dateringer av metallverksteder funnet på tomte der Olavshallen nå står stemmer godt overens med dateringene av trekullgroper i Bymarka.

Trekull i grop ble laget ved at man først grov ei grop i bakken. I små groper med småfallent trevirke ble det først laget ei rist av trestokker nederst. Oppå rista ble det tent et bål, og deretter ble kullveden fylt på gradvis. I større groper ble kullveden stablet og tettpakket horisontalt i gropa, og gropa ble trolig dekket til før veden ble antent. For både små og store groper gjaldt det at gropene ble dekket til med jord og torv for å lukke av lufttilførselen, slik at kullveden ikke skulle brenne opp, men omdannes til kull ved oksygenfattig forbrenning. Vi kan sammenlikne dette med de prosesser som skjer i kroppen under muskelarbeid når kroppen får tilstrekkelig oksygen kontra når den får for lite oksygen og det dannes melkesyre. Varmen i kullgropa og forkullingsprosessen kunne kontrolleres ved å åpne eller lukke luftkanaler i jorddekket over mila.

Etter forkullingen, som i groper trolig kunne ta to til åtte døgn, ble gropene tømt og kullet fraktet til byen. De er usikkert om gropene ble tømt og kjølnet ved hjelp av vann mens de ennå var varme, eller om de har fått stå og kjølnet av seg selv. I dag er disse sporene av middelalderbyens industri fredet gjennom Kulturminneloven.

Ragnhild Berge

Tanker om turmarsj!

MARSJ er et tysk ord (!) og betyr “bevegelse til fots”. Turmarsj er ikke bare fotturer, det skapes et miljø rundt marsjene og innen de enkelte marsjforeningene. Folk utenfor miljøet trekker likegyldig på skuldrene når de hører ordet turmarsj, det er liksom ingenting. Eller de rister på hodet over vår entusiasme for slik “organisert galskap”. Turmarsj er ikke idrett i manges øyne fordi det ikke er konkurranse, det er ikke vinnere og tapere! Og tenke seg til å gå tur i flokk og attpå til å måtte betale for det.

Ordet idrett kommer av norrønt idrott, der id virksomhet og rottr = styrke. Idrettens filosofi var opprinnelig å oppnå åndelig og fysisk harmoni, selvbeherskelse og karakterdannelse.

Jeg vil kalle turmarsj for en idrett — en idrett hvor de aller fleste kan delta. Jeg har sett deltakere i barnevogn, handikappede i rullestol, på hesteryggen eller med trekkhunder, ja til og med en som hadde bare en fot gå turmarsj!

På turmarsj gjelder det som sagt ikke å vinne eller å komme først i mål, det er ikke lagt opp til noe konkurranseforhold. Det er gjerne flere distanser å velge mellom og en kan gå fort — eller bare rusle gjennom løypa. Enhver får bruke dagen som de vil mellom start og innkomst. Det finns også lange turmarsjer for milslukerne — de som synes at 2—3 mil bare er til oppvarming.

Alle aldersgrupper er representert, og vi ser ofte at hele familier deltar. Og hvor mange andre steder ser du unge og eldre hygge seg sammen?

Ønsker du å ha en stille og rolig dag, kanskje vandre alene og tenke, eller bare nyte naturen, så kan du det. Er du pratesyk, har du på en turmarsj sjanse til å finne en eller annen å dele tanker og synspunkter med. Bli dere lei hverandres selskap, er det bare å sakke akterut eller gå på. I verste fall ta en tur “i skauen”

Turmarsj kan være dyrt, eller du kan gjøre den billig. Skal du langt av gårde for å gå, kan flere slå seg sammen om transporten. Du kan bo på hotell og spise godt — eller du kan ta ned deg sovepose og niste. Utstyr? Her trenges ikke dyrt eller moderne utstyr, på en turmarsj kan du finne alle varianter av påkledning — ingen løfter på øyebrynene av den grunn.

Det arrangeres marsjer både i inn— og utland og bedre sjanse til å bli kjent på et sted, enn ved å GÅ der, finnes vel ikke. Marsjene er ofte lagt over historisk grunn og arrangørene ønsker å vise fram mest mulig av sine naturskjønne steder og severdigheter. Mange fritidsaktiviteter krever at du deltar hver gang og til faste tidspunkt. Hvor herlig er det ikke at en turmarsj kan du selv velge OM — NÅR og HVOR du vil gå!

Dette var reklamen.

Astrid

Sakset fra Fotbla'e nr 4-1985, der også Astrid og Elsa takket for seg og overlot roret til Fot-bla'e til andre.

Redaksjonens side.

Vi er kommet til julemåneden desember i året 2013, og vi her på Heimdal kan jeg bekrefte at vinteren har kommet i år også. Etter en helg med fler runder med god trim bak snøskuffa, men husk oppvarming og myk start.

I høst er det også 30 år siden første utgave av Fot-bla'e kom ut med Elsa Sørflaten og Astrid Svelmo som ansvarlige for utgivelsen. De eldste utgavene av bladet jeg har kommet over er fra 1984 og da var det 4 utgivelser med bl. a. fyldige reportasjer fra Asserøy-, Råkvåg-, Slotts- og Festningsmarsjen og ikke minst reklame for Trondheimsmarsjen.

Vi i redaksjonen har prøvd så godt vi kan og dekke de forskjellig aktiviteter som medlemmene er opptatt av, turer i lokalmiljøet, store marsjer i inn- og utland og interessante ferieturer med innslag av turgåing og ikke minst foreningens arrangementer. Er det noe Du savner så ta kontakt.

Jeg vil takke mine medarbeidere i redaksjonskomiteen og de andre bidragsytere for ett godt samarbeide og bra produktivitet i året som har gått.

*God jul og ett godt nytt år!
Vel møtt neste år!!*

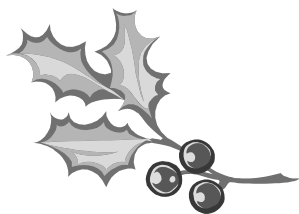
Bjarne

Redaksjonen i Fotbla'e består av:

Redaktør	Bjarne Stangnes bhstang@online.no	950 82 143
Journalist	Aud Mirjam Tokle Fjellhaug audtokle@gmail.com	909 44 210
Journalist	Solvor Åsebø sna@trondheim.kommune.no	992 23 537

Neste utgave av Fotbla'e, 1-2014, kommer ut i begynnelsen av mars Ta med penn og papir/ PC ? og kamera på tur og del gleden med oss andre. Siste frist senest 20. februar. Har du noe på hjertet så la oss få høre om det.

Giroen for innbetaling av medlemskontingent for 2014 ligger med i bladet. Betaling kan enten finne sted til sekretariatet på en turmarsj eller nettbank. Dersom dere benytter nettbanken så husk å oppgi ditt navn i tekstfeltet for betalings-informasjon. Vi har ikke muligheter for å benytte KID-nummer.



JULEMARSJ

2. juledag

på

Utleira skole

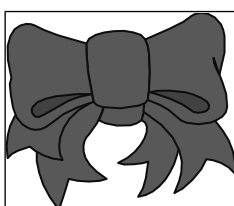
Start:	kl. 10.00 - 12.00	
Siste innkomst:	kl. 14.00	
Startgebyr:	Voksne	50,-
	Barn	30,-
	Familie (mor + far + barn)	100,-

Pins til alle!

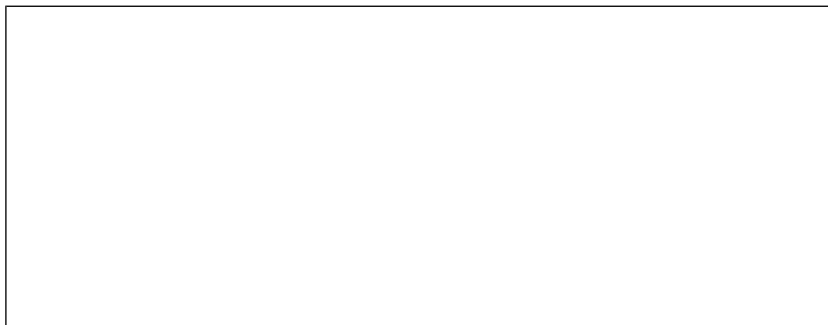
Nisse med pose til alle barn!

Dagens motto: La ribba få bein å gå på!

Arr.: Trondheim Turmarsjforening



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