

# Fot-bla'e

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

**NR. 4 – Desember 2014 – 31. ÅRGANG**

\*\*\*\*\*

Trondheim

STIFTET

1982

NTF - IVV

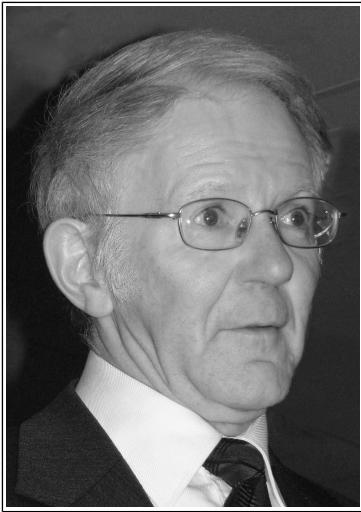
F

turmarsjforening



*Riktig  
God Jul!*

## Permanent Vandring = Byvandring



Eli Fremstad har i dette nummer av Fotbla'e skrevet en opplysende, noe kritisk og veldig inspirerende artikkel om PV.

PV er et IVV-arrangement som kalles permanent vandring. Vi har kalt det Byvandring. Det er tilbud som kan benyttes av alle hele året. "Løypene skal utnytte de kulturelle og naturmessige "perler" i området slik at deltageren ("turisten") på en enkel måte får se hva kommunen har av severdigheter" står det på side 9 i Terminlisten 2014.

PV finnes i utlandet også. I sommer fikk jeg flere henvendelse fra amerikanere som skulle innom Trondheim med cruisebåt. De ønsket å gå vår PV. Siden jeg hadde tid, møtte jeg noen av gruppene idet de gikk i land og fulgte dem gjennom løypa. Ansvarlig for Byvandringen, Magnar Bakken, har ordnet med løypebeskrivelse på norsk og engelsk. Den ene gruppen var interessert i Trampe, så jeg tok med sykkelen. Ved neste anløp var det en gruppe som ville se Domkirken, så jeg repeterte historie om "den gamle Domen" og la om løypa litt.

Min erfaring etter å ha gått PV, er at dette er veldig sosialt, og at vi bør gjøre denne form for turmarsj bedre kjent. Vår PV-løype er 7 km med start fra, og innkomst på, resepsjonen i Hotell Schøller i Dronningens gt. Denne løypa er det mange av våre medlemmer som går både titt og ofte. De møtes til avtalt tid, går løypa og avslutter på en kafe.

Vi skulle gjerne ha hatt en løype til, slik at det blir mer variasjon. TTMF har søkt NTF om å få opprette enda en løype, og en 12 km trase er beskrevet i entusiastiske ordelag av Magnar. Den inkluderer både kulturskatter og naturperler, så her kan vi imøtekomme NTFs løypeønsker. Nå mangler bare godkjenning fra dem. I Oslo er det allerede tre PV-løyper.

TTMF har 240 medlemmer, men bare en tredel av dere kommer og går Sommer- og Vinterserien. Byvandringen gir dere andre tredelene fin anledning til å komme seg ut og gå f.eks. på dagtid. Og her er det tillatt å ha medbragt. Finn frem stemplingskortene, samle familien og bring dem med deg til fru Schøller.

Medlemmer, ikke-medlemmer, voksne, barn og Julenisse treffes på Julemarsjen andre juledag. Siden dette er siste nummer av Fotbla'e i år, ønsker jeg her og nå dere som leser dette, God Jul og Godt Nyttår.

*Magnus*

# Årsmøte i Trondheim Turmarsjforening 2014

**Lørdag 14. februar 2015 kl. 19.00 i Autronicahallen.**

- Dagsorden:
1. Åpning
  2. Valg av dirigent
  3. Årsberetning
  4. Regnskap
  5. Budsjett 2015
  6. Innkomne forslag
  7. Valg

Forslag som ønskes behandlet på årsmøte må være styret i hende senest onsdag 4. februar 2015.

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 7. februar 2015 på liste i sekretariatet eller til Magnus Småvik (970 43 993) eller Brit Isachsen (900 63 521) .

**STYRET !**

## Turmarsjhelga 2014

Ja – vel blåst igjen, Trondheim Turmarsjforening. Helt betimelig stod det i dag, 22.09.14, i Adresseavisa, under Meninger – GÅ FOR LIVET, jeg viser til artikkelen som er gjengitt i Fotbla'e i sin helhet.

Turmarsjforeninga arrangerte nok en gang Marsjhelga, en årlig utfordring. Utleira skole er samlingsstedet, og det hadde vært aktiv planlegging i lang tid i de fleste komiteene for å få arrangementet til å fungere best mulig. Langveisfarende turmarsjerere overnattet på skolen, og brannvakter natt til lørdag og natt til søndag ble organisert. Løypeleggerne måtte trø til. Mat og drikke til frokoster, niste for de som gikk langløypene, middag, og ikke minst til de obligatoriske vaflene måtte beregnes og innkjøpes. For ikke å glemme oversikt over medaljer til de som hadde deltatt i de ulike marsjene gjennom årene. Et sekretariat for 3 dager for å få registrert folk ut og inn stilte. Folk stilte på skolen i femtida lørdag og søndag morgen for å få timeplanen til å holde.



Det er like spennende hvert år hvordan været blir på marsjhelga, og Yr.no viste seg å være på vår side.

Fredag gikk Tine-marsjen for 25 gang, som vanlig en valgfri løype på 5 og 10 km. Akkurat da vi fikk orientering om hvor løypene gikk, kom det 11 marsjere med opppakning, som skulle overnatte på skolen, og det ble ønsket velkommen og takk for sist til disse. Ikke uventet kom det en fra Nederland og en fra Sverige, ellers var det folk fra Norge for øvrig. Det er stort sett de samme ansiktene å se. 112 stilte til start, og da de kom inn igjen gikk kaffe, saft og vafler ned på høgkant, samtidig som praten gikk livlig. Det var innkjøpt nye gule merkebånd, og løypeleggerne fikk masse ros for god merking.

Lørdag var dagen for Ormen Lange-marsjen, denne gikk også for 25 gang. Her kunne folk velge om de ville gå 5, 13, 60 eller 100 km. De 25 som startet på 60-km, gikk ut

kl. 0700, dette er en ført vandring, og i år ledet Per Sæbø an. Folk som gikk «kortløypene» på 5 eller 13 km kunne starte fra kl. 0800. Til sammen 115 gikk disse marsjene, 2 personer valgte å sykle. Ca kl 18.30 kom de 25 60-km løypevandrerne inn, de kom i fin stil, og så uforskammet spreke og raske ut. De hadde fått tilkjørt mat og drikke gjennom hele dagen, ved hjelp av følgebil m tilhenger, kjørt av Ole og Signe Berg. Følgebilen hadde med sekker med ekstra klær, sko eller regntøy for de marsjerende. Regntøyet ble det ikke bruk for, de hadde hatt en flott vandring, kunne de fortelle.

De 25 marsjerende fikk seg en dusj, de fikk middag, og etter å ha strukket på bena, gikk 19 stykker igjen ut på veien, for å fullføre 100 km. En helt utrolig prestasjon, de var inne igjen i 2-3 tida om natta, og noen sov nesten før de kom seg inn i bil, eller på flatseng i gymsalen. Ikke bare det, men noen tok sannelig veien fatt igjen søndag morgen, for å «gå seg ned».

Søndag gikk TRONDHEIMSMARSJEN, arrangert for 32 gang. Folk kunne velge mellom å gå 5 km, 14 eller 24 km. I overkant av 100 stilte til start, på nytt en flott dag for turmarsj. Og etter at de gule bandene var samlet inn, skolen var ryddet og satt i orden igjen, kom regnet. Vi var heldige med arrangementet, og igjen kan vi si: VEL BLÅST, TRONDHEIM TURMARSJFORENING.

*Aud Mirjam*



Vår nederlandske  
venn  
Berrie van Heeswijk



Liv og Kjell



John Berg, veteran og  
Wenche Svensson med  
debutanten i bånd.

*Bilder :Bjarne*

## Underveis i PV'er – og etterpå.

Hvert årsskifte gjør jeg en avtale med meg selv om å gå x antall turmarsjer kommende år. Antallet og hyppigheten er viktigere (for meg) enn kilometerne. Jeg oppsøker PV'er, enten bare for å gå dem, eller underveis når reisemålet er noe ganske annet. PV-kategorien er et flott tilbud, ingen tvil om det. I årenes løp har jeg gått mange av de norske permanente vandringene. Noen har jeg gått så mange ganger at jeg kan dem utenat. I enkelte gjør jeg de samme feilene nesten hver gang; jeg skjønner ikke helt hva løypebeskrivelsen mener, og husker ikke hva jeg gjorde forrige gang. (Med andre ord: hun har ikke lært noe, vil en pedagog si.)

Turmarsjforbundets menighetsblad og Fotbla'e renner over av fornøyde rapporter fra turmarsjer i inn- og utland. Det er såre vel, for ingenting er bedre enn en mett og tilfreds kunde. Eller er turmarsjerne så sultne at de sluker kameler? Jo mer jeg strever meg rundt i løypene, jo mer setter jeg pris på et arrangement som gir anledning til å skru ned stressnivået og fjerner spørsmål som: er jeg på rett vei (eller i riktig gate), hvor befinner den neste koden seg (den er ikke angitt i løypebeskrivelsen), hvorfor står det «til venstre» når det vitterlig er til høyre en skal gå (sjelden feilkategori, men den finnes).

Når jeg gir meg i kast med en PV, er det med forventninger. For «nye» PV-er: hvordan er denne? For gamle travere: har det skjedd noe her siden sist, en liten endring eller overraskelse kanskje? Ifølge IVVs reglement for PV'er de tenkt først og fremst som et tilbud for tilreisende og skal vise hva stedet har av severdigheter (sjekk ordlyden i Terminliste 2014 s. 9). Enkelte løyper har ingen verdens ting å vise frem, eller arrangøren vil helst holde godbitene for seg selv og legger løypene utenom. Ikke langt unna finnes det kanskje et flott kulturlandskap, kulturminner av rang eller storartet utsikt over blåner. Hvorfor valgte arrangøren den gråtriste dalbunnen med biltrafikk og rufsete sentrumbebyggelse? Enkelte PV'er er en form for ørkenvandring på asfalterte gangveier langs hovedtrafikkårer, eller inne i dystreste granskog med et tett nettverk av stier, slik at det er fort gjort å velge feil i opptil flere stikryss. Når jeg bare finner to av fire kodeposter og karrer meg i mål på ureglementert vis, lurer jeg på hvor feilen ligger. Feilkildene er mange: For knappe eller tvetydige formuleringer i løypebeskrivelsen, kronglete veivalg som en ikke har maktet å beskrive tydelig nok, teksten er skrevet for kjentfolk (ikke for tilreisende), endringer i opplegget som ikke står på papiret osv. Endringer er ikke sjelden skrevet for hånd på en original og så kopiert opp, i så stort opplag at klusseriet står der i flere sesonger. Hallo, der ute, med IT kan en løypebeskrivelse holdes à jour så lett som bare det, hvis en da bryr seg. Når et medfølgende kart er

bortimot uleselig på grunn av slett original og/eller kopiering, kan kart like godt sløyfes.

Å bry seg omfatter også startsted, startkoffert/eske/boks, koder – og muligheter for en kaffe før, under eller etter PV'en. Det siste er vanligvis ikke et problem, i og med at bensinstasjoner ofte er startsted. (Når en reiser i Norge, er bensinstasjoner som rene oaser å regne.) Det fungerer som regel bra, selv om enkelte stasjonsansatte måper lett når startutstyret etterspørres. Da er det tid for mild voksenopplæring med reklame for turmarsjers fortreffelighet. Et par ganger har jeg reagert på guffenheten ved startstedenes fasiliteter; jeg mener ikke bare toalettene, men hele etablissementene. Håper de enten er renoverert eller lagt ned nå. Romslige stresskofferter fra 80-årene fungerer bra som startboks, særlig hvis noen (fortrinnsvis arrangøren) tar seg bryet med å rydde og fli dem med jevne mellomrom. Det hender jeg gjør det i stedet. Men å sørge for at det er nok (åjourførte) løypebeskrivelser og nok sverte i stempelputen, det er ikke min sak, heller ikke å skaffe nye stempler ved hvert kvartalsskifte. Enn si skifte koder ute i landskapet oftere enn én gang hvert annet år. Jeg vet om flere koder som har hengt ute så lenge at de er tydelig tæret av vær og vind.

Inkje varar evig, heter det. Noen PV'er legges ned tid om annen, men mange består, tilsynelatende evige og uforanderlige. Fotbla'ets Aud Mirjam bringer oss observasjoner, formuleringer og selvironi som jeg setter pris på. Noen år tilbake hevdet hun (mener jeg å huske) at RV-løypene (rundvandringen) i Trondheim hadde kommet over barnesykdommene. Allerede da tenkte jeg at det var jo bra, men verre at de nærmet seg det geriatriske stadiet. Det skjer ikke mye der i gården, selv etter mange års drift. Det samme gjelder PV'er. Det er flott at det finnes et nett av PV'er i Norge, men det skorter litt på driften av dem. Og nå er vi kommet til et springende punkt: Er det så at IVV-reglementet ikke tillater fornyelse, variasjon og tiltak som kan gi et velprøvd og slitent opplegg en piff og fornyet interesse? Neppe. Men å tenke det og å gjøre det, er to prosesser som står et stykke fra hverandre. I mellomtiden går jeg etter fattig evne, med den underlige Søren Kierkegaards (1813–55) dikt i minne:

*Tap for all del ikke lysten til å gå. Jeg går meg til det daglige velbefinnende hver dag, og fra enhver sykdom.*

*Jeg går meg til mine beste tanker, og jeg kjenner ikke en tanke så tung at jeg ikke kan gå fra den.*

*Når man slik fortsetter å gå, så går det nok.*

Men under over alle undere: Der finnes PV'er der jeg ikke med den største forutinntatte mistro har hatt noe å utsette. Alt har klaffet: været (der rår ikke

arrangøren med), løype, løypebeskrivelse, koder, startsted (moderne, pent og ryddig og med kaffeservering); et rent lite PV-himmelrike. Takk for det!

Noen godord til slutt: Steinkjer turmarsjforening har fått velfortjent ros for Norgeslekene 2014. Dumt nok gikk jeg bare to av seks marsjer, og enda dummere: marsjer som var velkjente og ikke ga meg nye vyer over byen. Min feil. Men hva gjorde inntrykk? Blide funksjonærer, et nydelig vær, den gode stemningen av turmarsjere som søkte skygge under trærne ved inngangen, og aller mest: den sakte, lune seniordansen. Det var fint det!



PV 1: Skikkelig arbeid med kontrollposter her i gården!

PV 2: Kontrollpost i hardt vær, alt for lenge.



PV mål: Målet er i sikte. Det skjønte jeg fra før, et par hundre meter fra det. Men takk for oppmuntringen.

*Eli Fremstad*



## Loddtrekningen av gevinstene til TV- marsjene 19 oktober 2014 ga følgende vinnere:

Gavekort kr. 400,00	Roger Hulsund
Ostetine	Astri Haugan
Gavekort kr. 200,00	Terje Bargel
Fruktkorg	Aud Mary Brun
Vikingskip stort	Erling Gjerevold
Fruktkorg	Astri Haugan
T-skjorte NTF	Britt Unni Haabjörg
IVV-kort med mappe	Terje Bargel
Body-Safe	Jorunn Gundersen
T-skjorte TTMF	Hugo Johnsen
Rundvandringsmappe	Johs. Okstad
IVV-kort med mappe	Erling Gjerevold
Vikingskip Lite	Liv Lyngstad
T-Iyse staker	Randi Skancke



### **OBS OBS**

Fra Liv Lyngstad har jeg fått følgende oppfordring:

For ett par uker siden møtte Liv flere naboer, og flere i turmarsjmiljøet som så trist på henne og kondolerte henne. De hadde lest i avisene at en Kjell S fra Steinkjer var død, han var 85 år, og kona Liv sto som nærmeste pårørende. «Folk» tok det som en selvfølge at dette var Liv Lyngstad sin venn Kjell fra Steinkjer, og hun ble veldig forskrekket og ille berørt da hun hørte dette. Liv visste jo at vennen Kjell levde i beste velgående, og hun var usikker på om hun skulle nevne dette for han. Men det gjorde hun altså, til både han og barna hans. Alle ble like forskrekket som Liv, og alle er like glade for at spreke Kjell går og danser og har slett ikke tenkt å «legge inn årene» på lenge enda. Kjell har gått snart 300 PV i Trondheim, og han går og går også i Steinkjer.

Men moralen er altså: **SJEKK GRUNDIG FØR DU KONTAKTER NOEN I FORBINDELSE MED DØDSFALL.** Det kan være **VELDIG** ubehagelig å bli utsatt for ovenfor nevnte misforståelse.

*Aud Mirjam*

## Ormen Lange 25 år.

Vikingkongen Olav Tryggvason grunnla Trondheim i 997. Olav den første står i dag på sokkel midt på Trondheim Torg. Olavs hærskip (kongeskip) var Ormen Lange, det største vikingskipet, 50 m langt, bygd i Trondheim ved Ladehamneren i 997. Etter Olavs død i slaget ved Svolder (Øresund, Danmark) i år 1000, overtok Eirik Jarl skipet som krigsbytte. Eirik Ladejarl regjerte deretter det Nordenfjeldske Norge fra sin gård på Lade i Trondheim.



Gjennom turmarsjhistorien har vi hatt mange langmarsjer i Norge: Admiralmarsjen, Rygge-trampen, Lillomarka Rundt, Gaugenmarsjen, Øvrebromarsjen, Tolver'n, Sandefjordstier'n, Bergmannsmarsjen, Kongsvingertieren, Nordenfjeldske 24-timersvandring, Ormen lange, Hemnetieren, Helsesportmarsjen... Turmarsjveteraner kjenner til disse navnene. Tidligere gikk de sprekeste blant oss tre mil, fire mil, ti mil. Etter hvert som vi turmarsjere blir eldre, handler det nå mer om 5 km, 10 km og PV'er.

Men det er fremdeles noen som orker å gå lengre distanser. Mange av disse samles i Trondheim tredje helg i september under Trondheim Turmarsjforening sin store marsjhelg. Tinemarsjen går fredag kveld,

Ormen Lange lørdag, Trondheims-marsjen søndag.

Ormen lange er Norges eneste gjenværende langdistansemarsj. 20-30 vandere på langtur gjennom terrenget, kan minne om en Lang Orm som snor seg gjennom landskapet.

Turen starter fra Utleira skole, sør i Trondheim, tidlig på morgenen. Ned mot Nidelva, videre opp forbi Lian, inn i Bymarka og opp til Bergskaret (eldgammel handelsrute). Videre ned mot Byneset (tidligere egen kommune, innlemmet i Trondheim i 1964). Deretter rundt Byneset, tilbake gjennom Bymarka, via Lerkendal stadion til Utleira.

De første 6 milene er ført vandring, og går gjennom noe av det flotteste turterrenget vi har rundt Trondheim; Bymarka og kulturlandskapet på Byneset. Løypa bølger opp og ned i terrenget, gjennom naturen som har kledd seg i de fineste høstfarger. Vi passerer idylliske vatn, gylden skog, utsikt utover Orkdals-fjorden, Hurtigruta og Fosenferga utpå Trondheimsfjorden... Det er mange flotte inntrykk og opplevelser som gjør at 6-mila går som en lek. Samtidig blir vi kjent med nye turkamerater – det er lett å slå av en prat når vi går i samla flokk i 12 timer.



21. september ble *Ormen lange* arrangert for 25. gang. 25 spreke vandrere stilte til start på de første seks milene. Ca. 20 timer senere hadde 19 fullført 10 mil – ikke fullt så sprek, men svært fornøyde med egen innsats. Vær og føreforhold var perfekt, gode bidrag for å få en positiv opplevelse. Startkontingenten (kun kr 70) inkluderer full forpleining undervegs (ambulerende rast), ingen lider noen nød. Vel inne på skolen igjen, slapper du av med en bedre middag før du fortsetter på nattvandringa, ei sløyfe på 13 km som går tre ganger.

Til sammen starta 327 i årets store turmarsj-helg i Trondheim. 30-40 funksjonærer står på for at alle får en god opplevelse, og kommer tilbake neste år. Trondheim Turmarsjforening er en av landets mest aktive klubber, med over 50 arrangement gjennom året. De samarbeider også godt med andre trimtilbud i byen, bl.a. Trondheim Turistforening, Trondhjems Skiklubb og Freidig og Wing på Turorientering.

Vi deltakere takker for nok et flott arrangement, og gleder oss til neste års Trondheimshelg, og spesielt Ormen Lange!



*Margaret Skifte får sine velfortjente stempler, etter å ha fullført 100 km på Ormen Lange. Hun gikk attpåtil langløypa (24 km) på Trondheimsmarsjen dagen etter. Her om-kranset av tre fra staben, som gjør sitt beste, og vel så det, for at dette skal bli ei vellykka helg. Magnar Bakken, Magnus Småvik, Roger Hulsund.*

*Roar Bardal*

## En ekte turmarsjer gir seg aldri!

*Med 2 lidenskaper i «ryggsekken» (turmarsj og motorsykkeltur) fikk sommeren 2014 en ny dimensjon.*



Noen drar til Njimegen hver sommer, mens vi kjører motorsykkkel fra Trondheim til Italia. Begge deler gir oss energi og gjør oss rike på opplevelser, men denne sommeren ble det vel mye påfyll til konto for opplevelser. Motorsykkelferien startet fra Trondheim via Tyskland til fyrstedømmet Lichtenstein, innom St. Moritz, en sveitsisk alpelandeby med 5029 innbyggere, og videre til Comosjøen som er Italias 3dje største innsjø og hvor vi tilslutt «landet» i en bungalow på vår faste campingplass, Union Camping, like nord for Venezia. Hele veien nydelig natur i romantiske omgivelser.

En uke senere er vi på hjemvei via Cortina (på den andre siden av Dolomittene i forhold til fjorårets turmarsj OL i Val Gardena). Neste dag er vi på en visitt i Hitlers «tehytte» bedre kjent som Ørneredet i Østerrike/Tyskland, før vi fortsetter nordover og mot Berlin. Været hadde vært litt sånn der denne sommeren. På kjøreturen nordover kjører vi stort sett i regn og atter regn. – Det begynte å bli glatt på den tyske motorveien og vi hadde kjørt i ca. 120 km/t og benyttet det midtre kjørefelt (av tre felt i kjøreretningen). Men så begynte vi å føle oss litt utrygge og farten ble senket til ca. 80 km/t i det vi legger oss inn i høyre kjørefelt sammen camping- og lastebiler.

Da skjedde det – helt plutselig – en BMW med 2 unge gutter kom bakfra i ca. 160 km/t. De fikk vannplaning – BMW snurret rundt som en hjulvisp og den havnet inn i høyre autovern. Skubbet seg langs «aluminiumsverket» og fortsatte framover med bakenden først. Vi på MC var intetanende om dette – men plutselig hører og følte vi en smell. BMW'n hadde innhentet oss da den traff vår MC-tilhenger. Herren i huset, Bjørn, er fremdeles litt usikker på hva som forsvant forbi han – der han satt og klamret seg fast i styret på sykkel, var det «fruen» eller tilhengeren? Tilhengeren rullet forbi han mens fruen i huset, Brit, flakset gjennom lufta. Fra et trygt passasjer sete – fløy jeg som en kanonkule 80-100 meter bortover den våte asfalten.

Jeg minnes, mens jeg sklir framover i skitten på den våte asfalten, barndommens akebakker i vårløsninga med regn på våt snø/is. Kjørebanelen var like umulig glatt. Det gikk fort framover. Ferden startet i høyre felt, krysset midtfeltet og over venstre felt og inn i en autovernstolpe. Kroppen fortsetter i rotasjon og treffer neste stolpe med hodet, hvor hjelmen gjør jobben sin.

Bjørn fulgte med sykkel nesten til den veltet til slutt i midtfeltet. Heldigvis har Goldwing veltebøyer. Det ble full stans i all trafikk – politi og ambulanse alt gikk fort med ulende sirener til nærmeste hospital. Bak oss lå Autobanen, den så ut som en krigssone. Det lå strødd plast- og metalldeleer rundt om.

På tysk privatklinik er det orden og grundighet. Full sjekk med ultralyd, røntgen og MR i tre omganger det nærmeste døgnet. Resultatet var; ingen bein eller skjelett var skadet.



### *Vi hadde hatt englevakt!*

Dagen etter ble vi utskrevet fra sykehuset – og noe fortumlet tok vi inn på nærmeste hotell hvor vi sjekket hjemreisemulighetene – men først tok vi en taxi til verkstedet hvor MC'n ble anbrakt. Der ryddet vi ut camping- og badesaker og plasserte dette i søppelboks på stedet. Bjørn skrudde av det norske flagget flagget og noen andre effekter på sykkelen samt vi tok flere bilder av vår kjøre Goldwing. Mens vi stod og tok «farvel» og mimret om mange gode motorsykkelturer kom verkstmesteren og sa at motorsykkelen var kjørbar. Hm... etter en tenkepause og litt mer tid, ristet vi av oss sjokket – og kjørte sykkelen hjem til Trondheim. Den første kjøredagen på motorsykkelen var vi litt mer skvetten enn vanlig, men etter 4-5 dager og 200 mil senere, var vi faktisk i fin form psykisk. Fysisk var vi forslått med mange ømme muskler (som ikke en gang Nijmegenmarsjer hadde «lurt» fram). Det dukket opp nye blåflekker overalt på kroppen de neste 2 ukene. Men som barnebarnet sa: «Dere fikk da jamen mange nye opplevelser – ikke alle får det!»

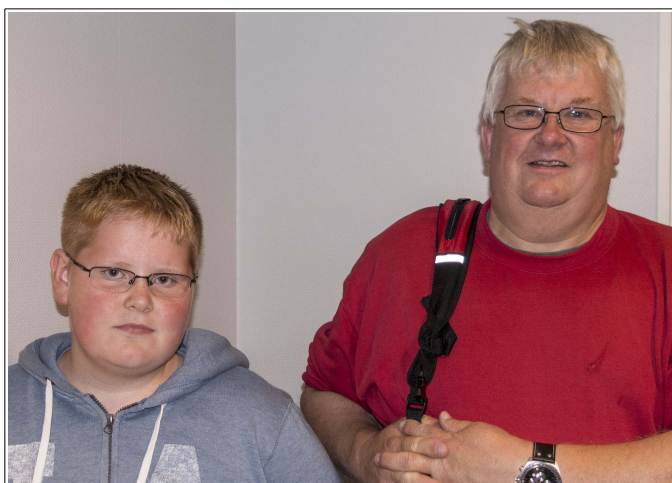
(Han mente at ikke alle overlever slike seilaser og han skulle visstnok trøste oss)

Med vennlig hilsen

De «utrolige» og entusiastiske gjengangere!

*Brit S. Isachsen og Bjørn Borgen*

## HVEM ER DERE?



I løpet av sommersesongen har vi sett en far og en sønn som har møtt fram på våre arrangementer, og ettersom de møtte opp igjen og igjen, var det naturlig å høre om de ville la seg intervju av Fotbla`journalisten. Og de var ikke uvillige, gutten er 11 år og heter Tor Martin Ihle-Reitan, faren heter Lars Martin Reitan, han er 55 år. Familien bor på Risvollan, og Tor Martin går i 6 klasse på Utleira skole.

Lars Martin er hjelpepleier og jobber i hjemmetjenesten på Moholt.

De begynte å gå våren 2014, Lars Martin fortalte at han gikk turmarsj for 20-30 år siden, han gikk endatil Nijmegen, og var bestemt på å gå flere turer der. Sekken han brukte, står fortsatt ferdig pakka i kjelleren. Men så var det en vel stor belastning på kroppen, han var sjukmeldt i 7 måneder etterpå, og hadde 2 operasjoner i knærne. Han forteller at han gikk sammen med Per Sæbø, og de siste milene gikk han i bare sokkelesten, godt surra inn i elastisk tape. Han plages med føttene fortsatt, og far og sønn går vanligvis 5 km. Tidligere var han sprekere, han var fast på Estenstadhytta som frivillig i Norsk Folkehjelp for å bistå folk som skadet seg.

Tor Martin er lidenskapelig ishockey-spiller, hans lag er Leangen ishockeyklubb – Eagels. Faren forteller at før de begynte å trimme slo han opp på nettet, og fant ut at Trondheim Turmarsjforening var et bra alternativ. Og dette har de ikke angret på. Tor Martin har bedret kondisjonen betraktelig etter at de begynte å gå, tidligere holdt formen en økt, nå holder han ut to. Og begge sier at det å gå turmarsj er hyggelig, folk er trivelige, og de får gå i eget tempo. De mener utsagnet: Ut på tur, aldri sur, stemmer bra.

Tor Martin blir spurt om han ser noe han kunne ønske annerledes på turene. Ja, sier han, han kunne sett at løypene var bedre merket, spesielt i veikryss. Det kan ofte være vanskelig å finne ut hvor de skal gå på ukjente stier. Far og sønn ønskes velkommen inn i turmarsjmiljøet, Tor Martin trekker ned gjennom- snittsalderen betraktelig.

*Aud Mirjam*

*Foto:Bjarne*

## TV-marsjen 2014

Den 19. oktober var dato for TV-innsamlingsaksjonen «GÅ FOR RENT VANN».

TV-seere og andre hadde fått innblikk i hvordan kvinner og jenter i Afrika måtte slite for å hente vann til familien. Enkelte gikk 5 timer hver dag for å sørge for vann, og det sa seg selv at det ble liten tid til skolegang til disse sliterne. Og det vannet som ble båret på rygg og hoder så ikke mye fristende ut for oss som er bortskjemte med rent vann fra springen. Brunt og grumsete, og høyst sannsynlig fullt av bakterier. Vi ville blitt sjuke om vi drakk dette. Det ble sannsynligvis de lokale også. Så at de innsamlede TV-pengene gikk til en god sak skjønnte alle som ville skjønne dette.

Da søndagen opprant var det som vanlig oppmøte på Maritime skoler mellom kl. 10.00 og 12.00. Forpleiningskomiteen hadde forberedt seg godt, det samme hadde sekretariatet og loddselgerne. Som vanlig var det noen som hadde vært på tiggerstien for å sørge for fruktkorger og ostekorg, samt en del andre gevinster, vi er takk skyldig til OBS og Rema 1000, samt TINE. Disse firmaene har sørget for gevinster til gjentatte utlodninger i regi av Trondheim Turmarsjforening. De sier aldri nei til å bidra, og det er aldri sure miner når vi kommer luskende.

Det er alltid spennende med vær og føre på disse søndagsmarsjene. Og den 19. var det tørt og fint, og vi håpa på Ladestien. Det er en populær rute, og det var fullt mulig å gå stien på dagtid når det er lyst. På vinterserien kan vi ikke bruke den, kl. 18.00 er det for mørkt, da blir det løyper under gatelys.

Det møtte fram 118 vandrere, og mange gikk langløypa på 10 km, mange gikk også kortløypa på 5 km. Vaffelpressa gikk kontinuerlig, og loddselgerne hadde også fullt opp. Til sammen ble det samlet inn 11.000.- kroner og alle innkomne midler gikk uavkorta til TV-aksjonen. Vi gjorde et raskt overslag, og fant ut at hver som møtte til turmarsj denne søndagen hadde bidratt med ca. 100 kroner. Og vel hjemme fikk nok de fleste innsamlings-bøssebærere på døra, så ytterligere midler ble ytt av turmarsjerne.

TV-aksjonen var vellykket, turmarsjen likeså.

*Aud Mirjam*

## Søndagsmarsjene høsten 2014

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. Etter årets erfaring har derfor styret vedtatt at neste år sløyfes Gå for åpenhet. Begrunnelsen er at både Rosa sløyfe og Gå for åpenhet er tidfestet til september måned på samme måte som TV-marsjen, og da blir det rett og slett for mye både på den ene og den andre måtet. Dvs både for de som skal delta og de som skal arrangere.

TV-aksjonsmarsjen er TTMF sitt hjerte barn. Det var den aller første marsjen foreningen 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 33. gangen, og en nærmer seg ganske snart samlet sum til aksjonen på kr 400000.- . 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 nær 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 nå har utlodning på marsjdagen. Med flinke loddselger og ditto kjøpere innbringer dette nokså konstant kr 4000.- pr år. I år bidrog også forpleiningskomiteen med Kr 2000.-

Beløpet til aksjonen ble : Kr 11000.-

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 følgende resultat: Vi fikk solgt 71 Rosa sløyfer og 46 kjøpte medalje på Gå for åpenhet.

Godt jobba folkens !

*Magnar*



## Optimisten Reidun Kvam

På oppfordring forteller optimisten Reidun Kvam litt om hva hun har gått igjennom det siste året. Hun ville tenke litt på om hun ville la seg intervju, da får jo alle vite om det, sa hun. Men «alle» vet det jo likevel, alle har spurt om hvordan det går/har gått med Reidun og vært bekymret for henne.



Høsten 2013 fikk Reidun konstatert kreft, og hun ble operert 25. november. Operasjonen gikk bra, men så viste det seg at hun ikke tålte narkosen, og ikke den påfølgende cellegiften. Da hun var på julehandel kjente hun at kroppen ikke fungerte, og det gikk ikke bedre til at hun svima av hjemme, hun ble lagt inn på St. Olavs hospital lille julaften, og tilbragte juledagene der. Hun fikk cellegift tredjehver uke, og måtte på St. Olavs for å gå få påfyll av væske, da hun ikke greidde å drikke tilstrekkelig. Det var fælt for henne da håret begynte å falle av, Reidun hadde en flott grå

manke, og hun ble nesten desperat av å finne hår overalt. Frisøren var behjelpelig med en utmerket parykk, men det var ikke henne, fortalte Reidun. Veldig fin ble hun, og vi andre turmarsjere måtte se både en og to ganger på henne da hun møtte fram. Ikke bare fikk hun parykk, hun gikk ned flere kilo og flere klesstørrelser. Hun fikk siste cellegiftkuren av 6. 1. april, og ble dårlig igjen, påska 2014 tilbrakte hun på St. Olavs. Men så ble alt så meget bedre, forteller hun. Siden påske gikk det bare oppover. Hun begynte å gå småturer, først med staver da hun følge seg ustø, men nå går hun 12 kilometer og er med på det meste. Hun har gått 26 Permante Vandringer per 28.09, hun har gått mars i Skorovatn, hun gikk Dovremarsjene, og Norgeslekene i Steinkjer. Nå er håret – hennes eget – tilbake, hun har fått igjen krøllene hun hadde som liten jente, grått og vakkert.

Reidun har vært medlem i Turmarsjforeningen siden 1996. Og alderen? Hun er 79 år, men føler ikke alderen tyngre. Hun har vært med i PR-komiteen i flere år, og vi finner henne i sekretariatet rett som det er. Reidun har god oversikt, og er svært kunnskapsrik. Visste du at hun vant en reise til Bali som pris for en kryssordkonkurranse? Beskjeden som hun er, sa hun at dette kryssordet løste hun ikke alene, men sammen med en svigerinne.

Hun har fullført Nijmegenmarsjene 7 ganger, men vært med 9 ganger. I 2006 ble marsjen avlyst pga for varmt vær, og en gang har hun vært med som turist. Nå er Reidun bare lykkelig over at kroppen fungerer, hun er erklært frisk, og bruker ingen medisiner. I mai var hun med en sønn til Kreta. Vi deler Reiduns glede over at hun har kommet seg helskinnet igjennom dett tøffe året, og ser fram til å møte henne i løypene i flere år.

*Aud Mirjam*

## Har du hørt om Joruns pinsetur 2014?

Når en treffes på turmarsj, utveksles det historier og hendinger. Jeg gikk sammen med Jorun Gundersen, og hun kunne fortelle om da hun skulle på pinsetur i år. Historien begynner å bli – nettopp historie – men den er like god for det.

Hun og Otto skulle altså på tur sørover til Våler i Solør, de skulle feire pinse der, samt gå diverse PV turmarsjer. De tok med mat og soveposer, og kjørte i Joruns gamle, velbrukte Toyota Corolla, det var selvfølgelig den beste bilen i væla, Jorun hadde kjørt den land og strand, i inn- og utland. Den overnattet hun i når det passet seg slik, sovepose og pute var fast inventar. Den var reparert når det var nødvendig, men stort sett hadde den gjort det en bil skal gjøre, fungert utmerket selv etter vel 600 000 km. Men altså, alt har en ende, og det hadde også Jorun sin bil, og da de kom til Rena kollapsa bilen totalt. De kom seg inn på et verksted, og fikk den nedslående meldingen om at det var ingenting å gjøre, bilen var utslitt. Kamakselen hadde brudd på 3 steder, tretthetsbrudd kalte de det. Javel, da var gode råd ganske dyre, pinseturen var det bare å se langt etter, nå gjaldt det å komme seg tilbake til Trondheim.

Nordover fra Rena går det vanligvis tog, Jorun og Otto sjekka nøye, og fikk høre at det ville komme et tog til Trondheim kl. 19.00. De stilte opp da tiden kom, men så kom ett tog som det sto Røros på, og det kom på feil side i forhold til hvor de sto og ventet. En NSB-ansatt kunne fortelle at det gikk dessverre ingen tog til Trondheim nå, det gikk for 3 timer siden. Derimot kunne de bli med toget til Røros, og prøve å komme seg derfra. De fikk med seg maten og det nødvendigste fra bilen, og satte seg på toget. Underveis fikk de høre at de kom seg ikke til Trondheim med tog, turen gikk til Røros, og der var det stopp. Men Røros var ikke noe blivende sted denne gangen, de skulle hjem til Trondheim. Det gikk ikke tog, det var utelukket, men det gikk altså buss . De satte seg på bussen, og satsa på å komme seg videre til Trondheim. Men den gang ei, bussen gikk ikke lenger enn til Støren, det var pinseaften, det begynte å bli sent, og det var ingen mulighet til å komme seg videre. Ifølge Jorun sin forsikringskontakt hadde det blitt ordnet med hotellrom på Støren. Da de kom til Støren var klokka blitt 23, heller ikke var det hotell der. Jorun kontakta forsikringselskapet igjen, og sa at der satt de to «gamle» på Støren, ikke var det hotell der, og de hadde ingen mulighet for å komme seg verken hit eller dit. De fikk grønt lys for å ta taxi til Trondheim, hvis det kostet over kr. 3000,- måtte de betale dette sjøl. De slo til, nå ville de hjem.

Endelig hjemme og i seng, begynte Jorun å tenke på den stakkars gamle Toyotaen som sto ene og forlatt på Rena. Den natta sov ho tre timer, og da morgenen kom sa ho til Otto at ho hadde tenkt og tenkt på sin trofaste bil som hadde tjent henne

trofast i alle år. Så spurte Otto forsiktig: «mener du at vi skal stå opp og ta min bil og kjøre til Rena og hente Verdens Beste Bil tilbake til Trondheim?» Jo takk, Jorun mente nok det, om Otto trodde hans gamle like velbrukte Corolla ville holde turen fram og tilbake. (Otto sin bil blir veteran neste år) De kjørte til Rena, henta ut bilen, og reipa den fast. Der satt Jorun bak rattet og hadde fortsatt en slags tro på at et under kunne skje. De slepa bilen til Selva, hvor Jorun hadde en nevø som jobba på et bilverksted. Men også her fikk Jorun høre at det var dessverre ingenting å gjøre med bilen. OK, så slepa de bilen til Orkanger, til et bilopphugningsfirma. Det smerta Jorun noe voldsomt, men må man så må man. Ho hadde egentlig planlagt å ha sin velbrukte bil ut året, og så kjøpe ny. Men ho skulle til Nijmegen, og hadde det travelt med å skaffe seg kjøretøy. Og dermed ble det nyere bil på henne, og merkelig nok er også denne Verdens Beste Bil. Foreløpig.

Det ble ingen pinsetur på Jorun og Otto dette året.

*Aud Mirjam*



*Fra Pv 19 i høst.*



*Rundvandring etter stormens herjinger.*

## **Pilegrimstur til Santiago de Compostela.**

Pilegrimsvandringer er blitt populære i de senere årene. En av de eldste og mest populære er vandringen til Santiago i Nord-Spania. Denne har vært pilegrimsmål siden 800-tallet. Få vandringer er omspunnet med så mange myter og er så fulle av historie. Hele camino'en er 1465 km lang og er oppført på UNESCOs liste over verdens kulturarv. Målet for vandringen er Santiago de Compostela Cathedral som er bygget over graven til St.James.

Vi hadde lenge snakket om å ta en slik tur, og da vi så at Orklareiser arrangerte en, så meldte vi oss på sammen med flere andre fra TTMF. Orkla hentet oss på Melhus og kjørte til Værnes. Flyturen gikk med KLM via Amsterdam til Madrid. Hele reisefølget var på 14 personer inklusive to kvinnelige reiseledere. I Madrid fikk vi egen buss som fulgte oss på hele turen. Vi kjørte først til San Lorenzo de Estoral for overnatting. Der fikk vi beundre byens kloster som var bygd av Kong Phillip II av Spania i slutten av 1500-tallet. Et imponerende bygg med en 120 meter lang fasade.

Kjørte videre neste dag til Leon hvor vi besøkte Leon-katedralen som er av de vakreste i Nord-Spania. Neste dag startet vandringen fra San Martin og vandreturen var ca 25 km. Vi gikk stort sett langs en motorveg, det var flatt med noen slakke bakker. Vi fikk gå i det tempoet vi selv ønsket, det var ikke "ført" vandring, men en av reiselederne gikk alltid bakerst for å sikre at ingen falt fra. Det var lett å gå, humøret var på topp så dagen gikk uten uhell eller skader. Vi fulgte den franske ruten til Santiago.

Neste dag gikk vi fra Portomarin til Palas de Rei, ca 24 km. Nå gikk turen gjennom flere små landsbyer og gjennom områder med små gårdsbruk hvor de hadde melkekyr. Kyrne ble ført ut på beite og gikk samme vei som oss til de fant sitt beiteland. Vi måtte selvsagt ta det med ro og vente til kyrne hadde kommet fram til sitt område.

Påfølgende dag var vandringen ca 25 km, og den gikk i landlige trakter med lett terreng. De dyrket mye mais her og en del vindruer. Vi gikk gjennom skoger med mye lauvtrær bl.a. kastanjer og eik samt plantasje med eukalyptustrær. Arbeidet på landsbygda gikk som vanlig, og vi passerte blant annet en hovslager som stod like ved veien og la om sko på en stor hest den dagen.

Siste vandringsdag var ca 20 km, og i dag fikk vi to lengre delvis bratte motbakker, men hva gjør vel det for en turmarsjer. Da vi nådde Monte do Gozo fikk vi se ned mot Santiago, og kunne skimte tårnene på katedralen. Det var fortsatt 6 km fram til katedralen, men det gikk fort selv om vi hadde tilbakelagt ca 9 mil de siste dagene. Alle i reisefølget greide å fullføre vandringen og så fram til å få stempet i deltakerbeviset.

I Santiago fikk vi en guidet rundtur med engelsktalende lokalguide. Meget interessant historie om byens utvikling og dens innbyggere. Guidingen ble avsluttet i Katedralen. Katedralen var stor og meget fin med mange skulpturer og utsmykninger. Arbeidet med katedralen startet i 1075, men ble restaurert og påbygd på 1700-tallet, og i 1784 stod den ferdig slik den er i dag. Vi fikk overvære en røkelsesseremoni i katedralen. En 30 kg krukke med røkelse hang i et tau fra taket, og denne kunne svinges fram og tilbake. Det var 8 mann som trakk i et tau slik at krukken svingte kraftig. Svingningene var så store at krukka nesten nådde himlingen. Katedralen var helt full av mennesker under seremonien. Etter seremonien var det anledning til å delta i pilegrimsmesse i Katedralen. Vi overnattet i Santiago og gjorde oss kjent i gamlebyen med mye fin arkitektur, små butikker, smug og bueganger.

Vi kjørte så tilbake til Madrid hvor vi overnattet og reiste så tilbake til Værnes hvor det stod en buss fra Orklareiser som kjørte oss heim.

Selve pilegrimsruta var meget godt merket med gule piler og kamskjell malt på steiner og andre tilgjengelige ting langs ruta. Det var mange herberger langs ruta hvor vi kunne overnatte samt flere tavernaer og kiosker hvor vi fikk kjøpt mat og drikke. Vi fikk stempel i våre vandrefolder alle steder. Stemplene kostet ikke noe, og det var om å gjøre å få mange som da viste hvor vi hadde gått.

Vi traff mange vandrere fra mange land på turen. Vi kom helst i tale med dem på steder hvor vi spiste eller satt og hvilte oss. Alle var hyggelige, og når vi møtte noen eller gikk forbi, så ble vil hilst med Buen Camino (god tur). Vi traff også kjente, det var to turvenner fra Steinkjer.

Under vandringen hadde vi fint vær og ca 20 – 24 grader Celcius. Det var noe overskyet slik at solen ikke var stekende. Det regnet litt en dag, men stort sett hadde vi meget fint vandringsvær.

Opplegget for turen var etter vår mening bra. Det var fly til Madrid, og derfra hadde vi egen buss som fulgte oss på hele turen. Bussen kjørte oss fra hotellet til startpunkt hver dag og retur fra der vi stoppet til vårt hotell. Bagasjen var i bussen slik at vi bare hadde med oss mat og drikke underveis. Det var en fin sikkerhet at bussen fulgte oss hele tiden. Dersom vi ble syk, skadet eller utsatt for et uhell, så kunne vi kjøre med bussen mens de andre gikk. For oss som er blitt pensjonister, så var dette en trygghet vi satte pris på.

Selve vandringen gikk fint og alle med litt trening greier å gjennomføre den som en ekte pilegrino. Jeg ønsker derfor alle "Buen Camino".

*Ragnvald*

## Gå for livet!

Vi har jo visst dette – men altså, den 22. september 2014, dagen etter Turmarsjhelga vår, sto følgende i Adresseavisa: forfatter er Kari Løvendahl Mogstad, fastlege, og universitetslektor v NTNU:

«Det går en joggebølge over landet. Det er rekordpåmeldinger til maraton, motbakkeløp og andre konkurranser, og folk løper så man skulle tro de hadde Fanden i hælene.

Utstyrbutikkene har også gode tider, og det handles både løpesko, pulsklokker og andre mer eller mindre nødvendige duppeditter over en lav sko, mens appene lastes ned og tar seg av resten. Midt oppe i all løpingen har jeg lyst til å slå et slag for en real gåtur!

Gåing er en undervurdert treningsform, men har store potensielle helseeffekter både for den enkelte og for samfunnet. Det er lettere å tenke seg at jogging eller annen aktivitet med høy intensitet må til for å få noe treningseffekt ut av det. Men det å gå duger bra det også. For nesten 2500 år siden sa Hippocrates følgende: «Walking is a mans` s best medicine.»

Nyere forskning viser at legevitenenskapens far hadde rett. Helsegevinstene av å legge inn faste gåturer er store, og gir bedre helse og livskvalitet på mange plan.

Det som er så flott med å gå tur, er at det er så enkelt å få det til også. Man trenger ikke mye fancy utstyr, man kan gjøre aktiviteten rett utenfor døren, så å si alle kan gjøre det, uavhengig av alder og en del andre faktorer som utelukker mer intensiv aktivitet.

Forskning viser også at gåing gir betydelige helsegevinster på mange plan. Det reduserer risiko for hjertesykdom, diabetes, høyt kolesterol, tykktarmskreft og benskjørhet. You name it.

I tillegg har det gunstig effekt på vår mentale og psykiske tilstand, og ved å gå en tur får vi klarnet hjernen og bedret humøret. Det er ikke for ingenting at Jens og Jonas lenge har gått seg turer rundt Songsvann, for å ta opp både små og store spørsmål i tilværelsen. De har skjont det de! Det har også Nilofer Merchant, opphavskvinnen til begrepet: «Sitting is the smoking of our generation, et uttrykk som er blitt omdøpt til «Sitting is the new smoking». Denne suksessfulle forfatteren og foredragsholderen har begynt å lage faste møteavtaler utendørs, der de går tur og løser utfordringene i stedet for å sitte overfor hverandre i et rom.

Det skjer noe forløsende når man går side om side i stedet for å sitte og kikke hverandre i øynene over bordet. Mange kjenner det mindre truende og påtrengende å ta opp ting og snakke om vanskelige temaer når man går tur sammen og har en samtale. Dette brukes bevisst av enkelte terapeuter som behandler pasienter med psykiske vansker. Det er også anbefalt for foreldre som skal fortelle barna sine

vanskelige ting, som at de skal skilles, at de kan komme med det vanskelige budskapet på en tur i skogen, heller enn i sofaen.

Charles Dickens hadde rett da han sa» Walk to be healthy, walk to be happy.» Har man en litt tung dag, er det utrolig hvor godt kan det gjøre å faktisk komme seg opp av sofaen og ut i frisk luft og få kroppen i gang.

Kroppen er skapt for bevegelse. Det er da et tankekors at vi tilbringer flere timer sittende enn sovende, og at det som er igjen av timer til å stå eller gå på bena er langt mindre enn det som er ønskelig ut fra helsemessige hensyn. Det som er oppløftende er at det faktisk ikke er så mye som skal til for at vi har store gevinster dersom vi først tar oss en tur ut på gåtur eller annen type aktivitet. Går vi oss en god tur på vel 30 minutter fem dager i uken, og er litt flinkere til å ta trappen i stedet for heisen, og legge inn den lille gratismosjonen her og der, så gir vi kroppen vår et reelt løft, med bedre helse og velvære på kjøpet.

Gåturen gir oss gode naturopplevelser og muligheter til å observere omgivelsene rundt og inni oss.

**GÅ UT OG PRØV SELV!»**

Ja, som jeg startet denne notisen med, dette vet turmarsjere, det er jo derfor vi møter opp på onsdagskveldene, og på øvrige marsjer som annonseres. Og selv om flere begynner å dra på årene og har skavanker både her og der, er det utrolig å se folk på 80 år og mere til gå som går som ungdommer i løypene. Folk som går turmarsj holder seg bedre enn folk som bare sitter i sofaen, det våger jeg å påstå. Alder spiller liksom ingen rolle når det gjelder det å gå. Vi går sammen med folk som nærmer seg 80, og som fyker forbi både den ene og den andre i løypene. Så moralen er fortsatt: **GÅ UT OG PRØV SELV.**

*Aud Mirjam*

### **Skilsmisse og magre tider.**

I Hadeland Blad av 16. juni 1936 sto følgende:

"Hustruens avmagring.

De kvinnelige runde former som en hustru har bragt med seg inn i ekteskapet, har hun ikke lov til uten sin manns samtykke å skille sig av med ved en avmagringskur", fastslo en Wienerdommer i en skilsmissesak. Det var en skredder som søkte om skilsmisse. I retten uttalte han: "Jeg forelsket mig i min hustrus den gang runde former, som jeg fant ideale. Nu har jeg fått mig en hustru som forfra nærmest ligner et brett." Han fikk skilsmisse.

Javel ja, så det er kanskje ingen grunn til å stresse med de ekstra kiloene vi har fått, vi som ikke har gått turmarsj land og strand i sommer.

Nei, jenter, ta det helt med ro. Les og lær.

*Aud Mirjam*

## 2014 – Titrinavslutning

Da er sommeren definitivt over, jfr avslutning i Autronicahallen den 29. oktober som markerer slutt på sommerserien. Fra og med onsdag 5. november er det ny Vinterserie, med vaffel og kaffe etter innkomst. Dette ser turmarsjerne fram til.

Maken til sommer og turmarsjvær har vi knapt hatt i midt-Norge, vi har gått i tørre fine løyper, og regnet har vi bare sett innimellom. Men allting har en ende, den siste måneden har mørket seget på når vi har gått ut kl. 18.00, og turene i skog og mark måtte forflyttes til gatelys - strekninger. Alt til sin tid.

Avslutningen i Autronicahallen foregikk helt på tradisjonelt vis. Det var mange frammøtte, styret hadde dekket på bord til 70, og alle plasser var fylt opp. Kasserer og æresmedlem Magnar Bakken ønsket velkommen, sammen med styremedlem Jorun Gundersen. Det viste seg at leder, nestleder og sekretær alle glimret med sitt fravær, men dette var ikke merkbart. Magnar fortalte at han har ledet avslutningen ca 30 ganger før, og også denne gangen gikk dette helt utmerket.

Forpleiningskomiteen og andre bakere hadde sørget for et rikholdig kakebord, og folket forsynte seg både to og tre ganger. Jeg hørte så vidt en beklage seg over at det var for små asjetter, og likeså en annen kommentar om at det var slutt på å sette fram middagstallerkener, klok av skade.

Det var møtt fram æresmedlemmer, Fredrik, Anne, Aud Mary, Knut og Magnar, og disse fikk æren av å forsyne seg først av kakene.

Tradisjonen med utdeling av diplomer, pins, diverse pokaler ble holdt i hevd. Folket hadde gått og gått, Permanente Vandringer er populært, her utmerket Viggo, Liv, og Aud Mary med både 7 og 800 marsjer. Loddsalg og gevinster hører med, og gavekort og fruktkorger og ostetine samt blomster ble fordelt etter vinnerlykke. Loddsalget bragte inn 5000.- kroner.

Pr. komiteen hadde utfordret medlemmene til å verve nye medlemmer, her var det ikke så stor konkurranse, komite-leder Morten Selven hadde vervet 13 nye, og mottok pokal, et annet medlem hadde vervet en ny.

Per Sæbø fra Nordenfjeldske Sang- og Spasergruppe inviterte til ført vandring over nye broer den 8. november, og Magnar Bakken informerte om Rosa Sløyfe-marsj den 2. november, og etter 2 ½ time var det slutt på en trivelig stund.

*Aud Mirjam*



## Titrimavslutningen i bilder.



*Gode kaker settes det pris på.*



*God bedring Sissel!*



*Fredrik, Anne og Otto.*



*BritbUnni og Ragnvald får sine PV-pins.*



*Jorun stod for utdelingen av PV-utmerkelsene. Erling fikk også noen.*

## **IVV-OLYMPIAD 2015**

Trondheim Turmarsjforening arrangerer tur til IVV-OL i Chengdu i Kina i 2015.

OL har åpningsseremoni fredag 25. september, og avslutning tirsdag 29. september. Turen planlegges gjennomført med følgende opplegg:

### **Reise:**

Mandag 14. sept: Avreise Trondheim. Fly til Beijing. Mellomlanding i Europa.

Onsdag 30. sept: Avreise Chengdu. Fly til Trondheim med mellomlanding.

OBS! Det kan bli litt endring på datoene, avhengig av flyrutene neste år.

### **Pris:**

Turen er beregnet å koste 28-30000. Dette inkluderer all transport og overnatting på turen, stort sett i dobbeltrom på 4-stjerners hotell. I tillegg er de aller fleste måltider inkludert, samt en rekke sightseeing og utflukter. Likeledes er alle startkontingenter med i pakken. Alle detaljer er ikke på plass ennå, og endelig pris blir fastsatt senere.

### **Påmelding og betaling:**

Påmelding skjer KUN med å betale inn depositum på kr. 3000.- til:

Trondheim Turmarsjforening, Postboks 5469 Lade, 7442 Trondheim, kontonr: 0539.15.54317.

Oppgi navn (nøyaktig slik det står i passet), fødselsdato, telefonnr. samt mail-adr. Sende gjerne disse opplysningene pr mail til: [perhsabo@ntebb.no](mailto:perhsabo@ntebb.no)

Restbetalingen kan deles opp i flere avdrag slik: kr. 7.000.- innen 1. januar 2015. Kr. 10.000.- innen 1. mai 2015, og resten innen 1. august 2015.

Vi anbefaler interesserte å betale inn depositum snarest, og innen 1. oktober 2014.

Turen har i utgangspunktet et øvre tak på 50 plasser. Medlemmer av Trondheim Turmarsjforening vil ha prioritet fram til 1. okt hvis turen blir fulltegnet. Etter denne dato gjelder vanlig køsystem. Ikke-medlemmer kan gjerne betale straks for å sikre seg plass i køen. Hvis noen må trekke seg fra turen, eller ikke får plass, får de tilbake innbetalt beløp, unntatt ev. ikke-refunder bare utlegg vi har ifm organisering av turen.

Send mail eller ring til undertegnede for å sikre at påmeldingen registreres.

### **Gjennomføring av turen:**

Turen blir organisert gjennom Kina-reiser, som foretar all booking og bestilling. De har 45 års erfaring med turer i Asia. Vi får norsk-talende guide(r) med på reisen i

Kina. Avhengig av antall reisende kan vi bli delt i to grupper under utfluktene. Turen er ganske omfattende, med bl.a. Beijing, Shanghai, Chengdu og Xiàn. Hvis alt klaffer får vi med oss en vandring på den Kinesiske Mur i Beijing, en 2-dagers IML-marsj 6-7 mil utenfor Beijing, IVV-OL i Chengdu, terrakottahæren i Xiàn, pandasenteret i Chengdu, cloisonnefabrikk, silkefabrikk og mye annet. Det er mange momenter som ikke er på plass enda, men i store trekk blir turen som skissert. Dette blir en opplevelsestur, der turmarsjene bare er en del av pakken. Gå til nettsiden: <http://trondheim-turmarsjforening.org> og les mer detaljer om turen. Vær oppmerksom å at det kan bli endringer i den skisserte reiserute og tidsplan.

**Spørsmål rettes til: Per H. Sæbø, Leder Turkomiteen TTMF, tlf. 97062458, [perhsabo@ntebb.no](mailto:perhsabo@ntebb.no)**

\*\*\*\*\*

Den 27.11.2014 meldte Per blant annet følgende pr E-post :

Hei.

En liten orientering om turen så langt:

-Det er nå 41 påmeldte, alt overveiende medlemmer av Trondheim Turmarsjforening. Antallet er innmeldt og plass på fly er reservert. Vedlagt finner dere påmeldingsliste og oppdatert turprogram.

- Det har foreløpig ikke lyktes å få kontakt med arrangøren av IML-marsjen i Zhaitang. Stedet ligger ca 6 mil vest for Beijing, så det går an å kjøre fram og tilbake, men vi håper å få hotell der oppe etter hvert.

- Vi vil også prøve å få IVV-stempel på marsjen på muren. Vet ikke hvor enkelt det er å få til sånne spontane marsjer, men det skader jo ikke å prøve.

*Bjarne*



**Da så.**

Presten besøkte en 6 klasse på skolen, etter at lærerstreiken var over, ventelig. Presten fortalte fra bibelhistorien. Innimellom bad han barna gjette noen gåter, bl.a. spurte han Ola: «vet du hva som er lite og brunt og spretter fra tre til tre i skogen? Ola svarte: jeg ville sagt det var et ekorn, men siden det er presten som spør, er det sikkert Jesus?»

# NIJMEGEN 2015

Nordenfjeldske Sang- og Spacérgruppe organiserer tur til Nijmegen også i 2015. Vi reiser med fly, og overnatter på vårt faste sted, Forum de Ganzenheugel, som ligger sentralt plassert i byen. Marsjen går i tiden 21.-24.juli. Vi har følgende opplegg:

- Flyavgang fra Trondheim/Værnes lørdag 18.juli kl 1220 (KLM)
  - Ankomst Amsterdam/Schiphol kl 1435. Bussavgang til Nijmegen ca kl 1515.
  - Avreise Nijmegen lørdag 25.juli kl 1000, buss til Schiphol.
  - Avreise Amsterdam kl 1420. Ankomst Værnes kl 1630.
- De som ev reiser fra Oslo får avreise kl 1150 nedover, og kl 1450 hjemover.

Prisen for turen er delt i to som følger:

- 1: Overnatting m/frokost, T-skjorte, etc koster ca kr 2.200,- (sovepose/madrass medbringes).
- 2: Flybillett og ev. bussreise.

Bussen Schiphol - Nijmegen - retur koster ca kr 250,- pr vei.

Prisen på flybillett avhenger av hvilke tilbud flyselskapet til enhver tid har.

Flybillettene er ikke lagt ut ennå, men vi regner med at prisen blir ca kr 2.500,- fra Trondheim, og kr 1.600,- fra Oslo, KLM direktefly. Dette betinger at man er rask med påmeldingen. Ønsker man andre reisemåter og/eller alternative tider må dette avtales spesielt, eller ordnes på egen hånd. 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 de billigste billettene bør melde seg på **snarest**, ettersom prisene ventes å stige ganske raskt utover høsten.

Spørsmål: Send mail eller ring til Per H. Sæbø. Mail: [perhsabo@ntebb.no](mailto: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: Kr 3.000,-. Flyreise fra Oslo: Kr 1.800,-. Kun overnatting: Kr 1000,-.  
Restbeløpet betales i mai/juni 2015.

**Til: NSSG, Volveveien 2a, 7033 Trondheim.**

**Bankkonto: 0540 96 40844**

**Påfør innbetalingen 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 ikke har deltatt før, kan risikere å havne i loddrekning om å få startkort. Påmeldingen for førstegangsgåere starter ca 10. mars, og endelig svar kan ikke påregnes før medio april.

**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.**

# Trondheim Turmarsjforening

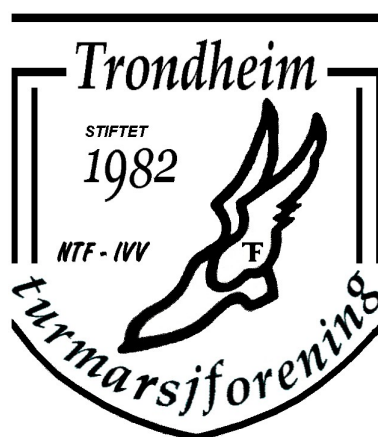
## VINTERSERIEN 2014– 2015

<u>Dag</u>	<u>Dato</u>	<u>Startsted</u>
Onsdag	10. des.	Charlottenlund barneskole
Onsdag	17. des.	Tiller vgskole
Onsdag	7. jan.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	14. jan.	Utleira skole
Onsdag	21. jan.	Ugla skole
Onsdag	28. jan.	Charlottenlund barneskole
Onsdag	4. feb	Tiller vgskole
Onsdag	11. feb.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	25. feb.	Utleira skole
Onsdag	4. mars	Ugla skole
Onsdag	11. mars	Charlottenlund barneskole
Onsdag	18. mars	Tiller vgskole
Onsdag	25. mars	Ladejarlen vgskole

Starttid. 18.00-18.15 Startkontingent Kr 20.- pr. tur  
Vinterseriemedalje i henholdsvis sølv/gull kan  
kjøpes etter 6/10 serieturer.

Velkommen til en friluftaktivitet uten tidtaking og resultatlister.

Hele familien på tur!  
Ut på tur – Aldri sur!  
Ja, du kan om du vil!



## Redaksjonens side.

Denne utgaven av Fotbla'e er den største som er utgitt i de ca 10 årene jeg har vært med. Det gjør arbeidet med bladet enklere og ikke minst mer spennende å lese når flere bidrar med stoff. I den forbindelse vil jeg spesielt takke Eli og Ragnvald for sine bidrag i tillegg til min trofaste gode støttespiller Aud Mirjam. Hun har sakt ja til å fortsette enda en periode. Tusen takk. Har ett par andre også som vil få tilbud. Jeg vil samtidig appellere til alle medlemmer som blir kontaktet av valgkomiteens medlemmer, Aud-Mary Brun, Jorun Gundersen og undertegnende om å stille seg til disposisjon for styre og stell av foreningen vår. Noen må stille opp til en ekstrainsats for at vi andre kan nyte turen, den sosiale biten med vafler, kaffe og den gode praten.

Jeg har endret noe på bladets sisteside for å gjøre det enklere å sende bladet med Posten. Etter at det ble innført Pib, Post i butikk, er det blitt vanskelig å få kjøpt frimerker i den aktuelle valør for B-post opp til 50 gram. Frimerker i valøren 14 kr finnes ikke i Pib'en. Derfor blir nå bladet fortrykt med merke for « Blandet format forsendelse» i stedet for frimerker. Kostnadene blir også litt lavere.

Vi i redaksjonen takker alle bidragsytere i året som nå ebber ut og ønsker alle lesere:

*En riktig god jul og ett godt nytt år!  
Vell møtt neste år!!*

*Bjarne*

---

### Redaksjonen i Fotbla'e består av:

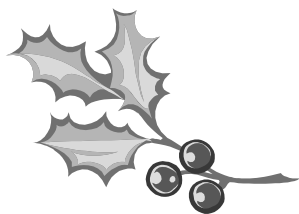
<b>Redaktør</b>	Bjarne Stangnes <a href="mailto:bhstang@online.no">bhstang@online.no</a>	950 82 143
<b>Journalist</b>	Aud Mirjam Tokle Fjellhaug <a href="mailto:audtokle@gmail.com">audtokle@gmail.com</a>	909 44 210
<b>Journalist</b>	Svein Renolen <a href="mailto:svereno@online.no">svereno@online.no</a>	911 84 395

---

Neste utgave av Fotbla'e, 1-2015, kommer ut ca 10.3.2015. Ta med penn og papir/PC ? og kamera på tur og del gleden med oss andre. Siste frist er 1.mars. Har du noe på hjertet så la oss få høre om det.

---

Giro for innbetaling av medlemskontigent for 2015 ligger med i bladet. Betalingen kan enten finne sted til sekretariat på en turmarsj eller i nettbanken. Dersom dere benytter nettbanken så husk å oppgi ditt navn i tekstfeltet for betalingsinformasjon. Vi har ikke noe KID-nummer.



# JULEMARSJ

**2. juledag**

**på**

**Utleira skole**

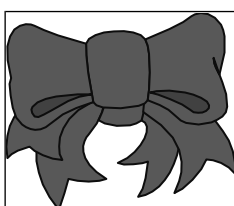
Start:	kl. 10.00 - 12.00	
Siste innkomst:	kl. 14.00	
Startgebyr:	Voksne	50,-
	Barn	30,-
	Familie (mor + far + barn)	100,-

Pins til alle!

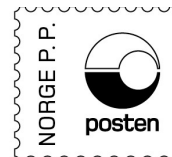
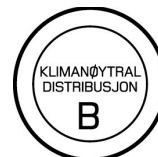
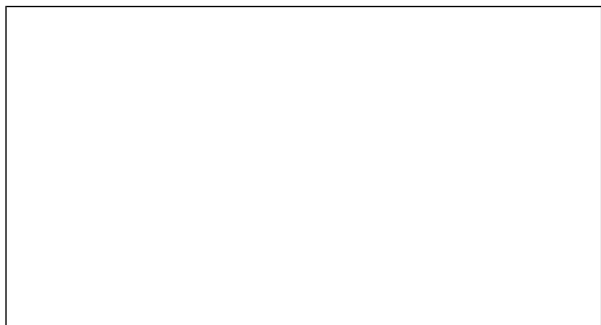
Nisse med pose til alle barn!

Dagens motto: La ribba få bein å gå på!

Arr.: Trondheim Turmarsjforening



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: Heimdal Nye Trykkeri AS*

