

Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 4 – Desember 2015 – 32. ÅRGANG

Trondheim

STIFTET

1982

NTF - IVV

F

turmarsjforening



*Riktig
God Jul!*

Huff og huff eller takk og takk.



Du husker kanskje mine betenknninger angående det å ta jobben som leder i TTMF bl.a. fordi jeg måtte skrive en leder i kvartalet og visste at jeg i steinalderen nærmest hatet å skrive? Nå er jeg atter i den situasjonen at jeg skulle ha hatt lederen klar. Det meste er på plass, men jeg liker å sove på mine åndsprodukter før jeg gir dem fra meg. Når jeg våkner, har kanskje min underbevissthet kommet til at "dette var dumt formulert". Jeg skriver om og tar en natt til. Og derfor var det beroligende å observere mens jeg satt i sekretariatet onsdag at redaktøren glimret med sitt fravær. Det betyr kanskje at han var på reise, og at Fot-bla'e ikke går i trykken i dag. Det blir som en fremskutt

julegave til meg fordi jeg får tid til å skrive leder også til dette nummeret slik at jeg kan delta med tanker angående turmarsjens fremtidige levevilkår.

Hvordan er det med deg? Vil du delta med tanker om hvordan vi kan gjøre turmarsjen til et enda bedre tilbud for de som liker å oppleve natur, få fysisk morsjon og møte andre mennesker? Selvfølgelig har du det. Men deler du disse tankene og ønskene med oss? Du kan gjøre det ved å skrive om dem i Fot-bla'e når som helst. Er du ikke fornøyd med dine skriveferdigheter, skribler du bare ned noen ord om disse tankene og gir lappen til redaktøren eller hans journalister. De har jo sagt at de gjerne hjelper oss med den språklige utformingen. Det viktigste er ikke ordene, men tankene de uttrykker.

Kan våre opplegg for Vinterserie, Sommerserie, Fellesmarsjer, Marsjhelga og ande arrangementer justeres slik at flere finner dem tiltrekkende?

Etter at nyttårsrakettene er kommet ned, skal Rundvandringskomiteen og styret i fellesskap vurdere hvordan det flotte opplegget med løyper i marka kan gjøres bedre kjent for potensielle Rundvandrere og kanskje nye turmarsjere.

Rundvandring er et fint opplegg - ikke minst for familier og grupper. Det er laget kart over løypene og beskrivelser av dem. Er dette nytt for deg, kan du gjøre deg kjent med opplegget ved å se på våre hjemmesider. Gå inn på <http://www.trondheim-turmarsjforening.org>, trykk på *Rundvandring* og les om løyper og opplegg som er presentert der.

Opplegget ligner litt på Permanent Vandring. Man starter når man vil, tar seg tid til å sitte ned underveis i løypa og nyte omgivelsene og medbragt niste. Snakker sammen. Mimrer litt. Ser fremover. Nyter turmarsjens kjerne. Dette er ikke noe nytt. "Mens sana in corpore sano", sa de gamle romere, og med det mente de: "En sunn sjel i et sunt legeme". De gjorde nye galt disse romerne, vurdert etter vår verdistandard, men innimellom var de fornuftige også.

Magnus

Årsmøte i Trondheim Turmarsjforening For 2015.

Lørdag 6. februar 2016 kl. 19.00 i Autronicahallen.

- Dagsorden:
1. Åpning
 2. Valg av dirigent
 3. Årsberetning
 4. Regnskap
 5. Budsjett 2016
 6. Innkomne forslag
 7. Valg

Forslag som ønskes behandlet på årsmøte må være styret i hende senest onsdag 27. januar 2016.

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 175,- 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 30. januar 2016 på liste i sekretariatet eller til Magnus Småvik (970 43 993), epost: mbs@motorconsult.no eller Brit Isachsen (900 63 521) .

STYRET !

Den fantastiske turmarsjreisen til Kina

Med billetter, visum og godt humør startet turen på Værnes en mandagsmorgen 14. september 2015, hvor vi fløy via Amsterdam og til Beijing. Anbefalinger om å sove på flyet, slik at ankomstdagen ikke blir for tung, slapp vi å tenke på da flyet vårt var 6 timer forsinket og vi landet i Kina langt ut på neste dag. Da hadde kroppen vår hadde fått tid nok til å venne seg til neste dag.

Turens hensikt var deltagelse i den 14. IVV Olympiske Folkesports leker i Chengdu, men du verden hvor mye mer vi fikk oppleve. Turen omfattet mange av Kinas store turistmål, hvor det ene høydepunktet avløste det andre. Den ene dagens opplevelser ble forsterket med nye fantastiske opplevelser den neste. Slik ble dagene lange og innholdsrike fra severdigheter til turmarsjer og kinesiske målertider ved «de runde bord» til lunsj og middag hver dag. Er litt usikker på om det var satt av tid til shopping, men de fleste av oss fikk utviklet en ny ferdig fordi kineserne elsker å prute. Mange av de som går i treningstøy til vanlig kom nok hjem med silkekjoler og smykker. Tror nok flere enn meg måtte kjøpe inn en ekstra bag eller koffert.

Litt fra selve turen dag for dag:

16. september 2015. Første stopp var i Beijing (bei=nord, jing= hovedstad), som har vært hovedstad under fem keiserdynastier. En kjempestor by (22 mill. innb.) med et utall av opplevelser og severdigheter og med verdens største palass «Den forbudte by», med nesten ett tusen bygninger og ni tusen rom. Og verdens største plass «Den himmelske freds plass», som rommer en million mennesker.

Dette er helt klart Kinas hjerte med plassen som er omringet av de viktigste bygningene i Kina. Folkets store hall, Nasjonalmuseet, Nasjonalscenen, residensen til de øverste lederne og Den forbudte by. Vi fra Trondheim var mange ifølge da vi dro til **Den Himmelske Fredsplass**, men vi kunne lett ha forsvunnet her hvis ikke vår flinke guide Yue til enhver tid hadde holdt tellingen på oss.



Midt på plassen står Monument over folkets helter (obelisken er 38 m høy) Mao Zedongs minnehall fra 1977 (på dagen ett år etter hans bortgang) med en marmorstatue av Mao sittende. Bak der igjen ligger Maos balsamerte legeme i en krystallkiste. Dette å få se Mao liggende med det kinesiske flagget drapert over seg,

er et av innbyggernes største ønske i livet. Her var det meter på meter med folk i kø som brukte dagen til å se Mao - og dette ble ikke prioritert av oss på denne turen.

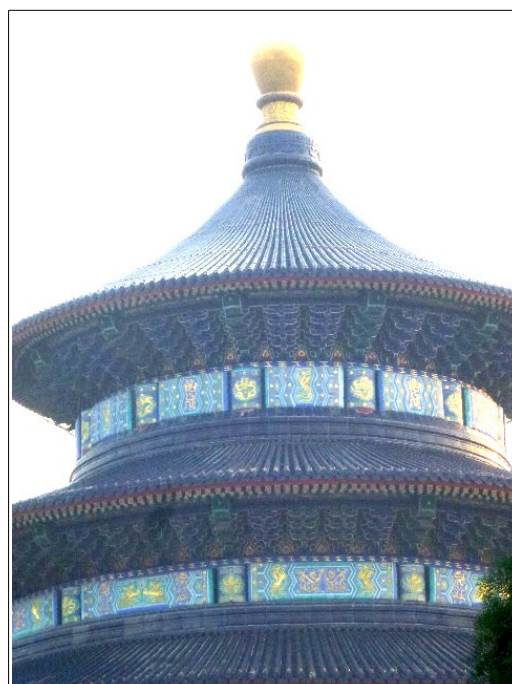
Yue førte oss videre til **Den forbudte by**. Palasset er enormt, omgitt av en femti meter bred vollgrav og en ti meter høy mur. For å komme inn dit gikk vi under portrettet av Mao og inn i de historiske bygningene. Ferdigstilt i 1420, og palasset er fortsatt imponerende. Først gikk vi gjennom de offisielle delene hvor keiseren mottok gjester og styrte sitt land. Videre innover kom vi til residensen for han selv, hans koner og utallige konkubiner. Alle bygningene her er pyntet med drage- og løvefigurer som symboliserer keisermakten.

Løvene pryder de fleste steder i Kina, som utenfor historiske bygninger, hoteller og



restauranter. Det er vanligvis to løver hvor den ene løven symboliserer «maskulin verdi» (kule under høyre pote) og den andre løven representerer «feminin verdi» (med en løveunge under venstre pote). På bildet vises løvene på **Cloisonné fabrikk**. Her fikk vi se vaser, skåler og fat blir presist dekorert med kobbertråder i snirklete og flotte mønster og tilslutt lagt på emalje i alle farger, et typisk håndverk fra nord-Kina. Det vil nok

ligge noen julegaver herfra under treet i år.



Himmelens tempel, hvor keiseren en til to ganger i året dro for å be til gudene om gode avlinger. Det runde tempelet med det blå taket er et velkjent motiv, og det er

ikke mindre imponerende å se det selv. Parken rundt er stor og brukes flittig av lokalbefolkningen til trim og sosialt samvær.

Den kinesiske mur som vi kan se fra fly ja akkurat slik var den. Noen steder bred og trygg å gå på, mens andre steder mye smalere og med skilt om at du går på egen risiko. Måtte klype meg i armen, endelig var vi der og gikk turmarsj



På muren var vi lenge alene, men plutselig møtte vi kinesere med flagg og dronefilming. Om vi finnes på YouTube – det vet vi ikke.

Fredag 18. september Beijing – Zhaitang

Vi sjekker ut av hotellet om morgenen, og etter frokost laster vi opp og drar til Sommerpalasset. Etter å ha vært i Den forbudte by, skjønner man at keiserfamilien kunne ha behov for å komme seg ut og bort og få litt frisk luft. Sommerpalasset ligger et stykke utenfor sentrum, og det var hit de reiste når sommervarmen var på sitt heteste. Langs den store, menneskeskapte innsjøen var det rom og skygge for å spasere og nyte utsikten. Vi spiser lunsj i palasset. Sommerpalasset heter Yíhé Yuan på kinesisk, noe som betyr helse- og harmoni parken. Palasset ble opprinnelig bygget på 1200 tallet, og senere utviklet til en luksuriøs park der den keiserlige familien tilbragte somrene. Midt i parken har 10.000 menn gravd ut en kunstig innsjø på hele tre kvadratkilometer. Massen fra utgravingene ble brukt til å forme et fjell i bakkant av palasset slik at Feng Shui var ivaretatt. Og på toppen av fjellet, som heter Lang Levetid, er det bygget et vakkert buddhistisk tempel.

Fugleredet – OL arena i Beijing også en visitt hit stod på programmet denne dagen!



Lørdag 19. september Zhaitang. IML-marsj



Videre kjører vi 6-7 mil vestover til Zhaitang, der vi skal bo i to netter og gå IML-marsj. Endelig blir det turmarsj og vi gleder oss. Vi har fått nye t-skjorter og storkoser oss i fjellet. I det fjerne blir fjellene høyere og høyere.

Søndag 20. september - hurtigtog til Suzhou

Det var en spennende togtur med hastigheter opp til 303 km/t og ikke minst når vi alle skulle av toget på et stoppested hvor toget lukker dørene dersom du ikke er raskt nok med avstigningen. Vi hadde ikke mange minuttene til rådighet men med god planlegging og ikke minst organisering, så rakk vi akkurat å få ut våre koffertene og håndbagasje idet signalet kom om at dørene lukkes. Da stod vi alle på perrongen litt røde i kinnene og varm i trøya og trakk et lettet sukk, kanskje mest Per, vår supre reiseleder. Og som alt annet så gikk også dette etter planen.

Dagen etter sightseeing i Suzhou

Hva som sitter best i minnet etter å ha vært i Suzhou er litt todelt fordi her ligger kjerneområde for kinesisk silkeproduksjon, mens parken i nettmesterens hage var utrolig vakker. Det var imponerende å se hvordan silkelarvene spiste seg store, for så å snurre seg inn i en kokong. Fra denne man kan dra en 900 meter lang tråd, som er tynnere enn en sytråd. Mange slike spinnes sammen til silkestråder, som behandles, farges og veves til nydelige stoffer. Tråden kunne vi nesten ikke se, men vi fikk ta og kjenne på den. Hagen vi også fikk god tid i, regnes for å være en av de vakreste i landet, selv om den ikke er spesielt stor. Den tidligere private hagen er et skoleeksempel på hvordan man kan skape en vakker hage på liten plass. Buktende stier, små tablåer, en liten dam med gullfisk og en måneport. Mer er det ikke som skal til. Her er det lett å la seg inspirere. En flott tur på kanalene avrundet dagen.

Tirsdag 22. september. Fra Suzhou kjører vi til kanalbyen Luzhi, som er en liten pittoresk by, med over tusen års historie. Her går smale kanaler på kryss og tvers gjennom byen, husene ligger tett i tett og man krysser vannveiene på buede broer som speiler seg i vannflaten. Vi spaserer rolig rundt, før det blir båttur på kanalene. Dette er byen minnet meg om Venezia, også med småbåter som ble padlet fram av kinesiske voksne damer som brukte en åre til framdriften.



Vi var også tre damer som drømte oss tilbake i tiden og da ble det å prøve ut kinesiske drakter

Kvelden rundes av med en akrobatforestilling i verdensklasse. Helt imponerende med det beste fra kinesisk teknologi og fra menneskers halsbrykende stunt. Showet toppet seg tilslutt med å putte hele 8 motorsykler inn i en «globus» og lot dem kjøre samtidig i flere ringer. Det ble dårlig med surstoff inne i ringen tilslutt, og dette kjøres kveld etter kveld.

Shanghai

Min bestefar var sjømann og snakket ofte om å bli shanghaiet. Nå forstod jeg hva han mente for i Shanghai er det høyt tempo og det er mye som fanger deg. Vi starter på Shanghai Museum, anerkjent for å ha noen av Kinas beste samlinger av porselen, stempler, kunst, møbler, folkedrakter og jade. Museumsbutikken er det også verdt å

bruke litt tid i. Herfra spaserer vi ned Nanjing Road, som er Shanghais svar på Karl Johan bare i n'te potens; en gågate med masse butikker og mennesker. I enden ser vi TV-tårnet Oriental Pearl Tower, som ligger på den andre siden av elven. Dit skal vi, til utsiktsdekket 263 meter over bakken. Her får vi panoramautsikt over byen. I bunnen av tårnet ligger Shanghai Historiske museum, som hjelper oss til å skjønne litt mer av den heseblesende historien denne byen har hatt de siste 200 årene. Vi rekker også en spasertur langs The Bund, promenaden langs elven med de ærverdige gamle byggene fra Shanghais glansdager på 1920-tallet. Fra å gå på bakken og føle at vi vet hvor føttene våre trår, så var det skummelt å gå ut på et glassgulv og se ned på trafikken under oss. Det ble etter hvert populært å ta bilder av føttene sine sånn «hengende» over store rundkjøringer og trafikkmaskiner – langt der nede. TV-tårnet Oriental Pearl Tower – fantastisk!

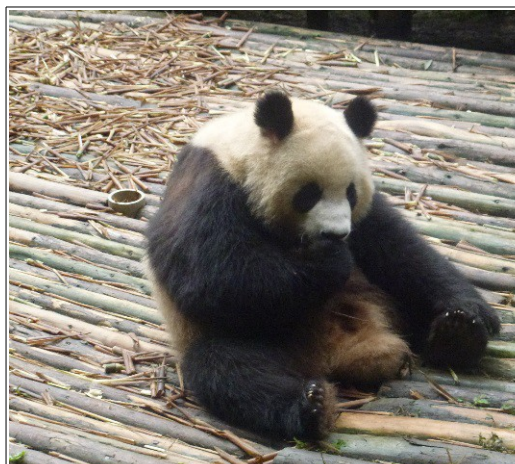
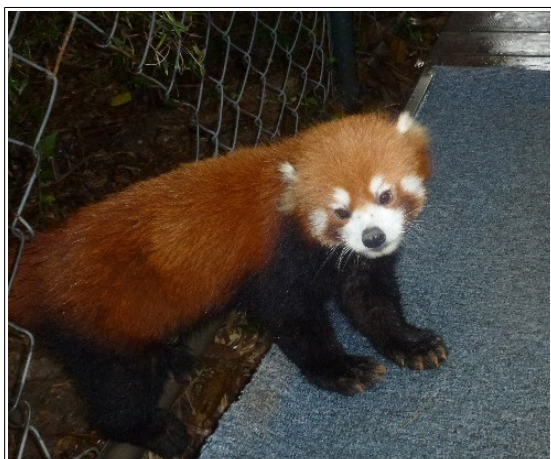
Etter middag på en restaurant i nærheten blir vi med på en times båttur på elven og kan se hvordan husfasadene lyses opp på begge sider. Imponerende!

Torsdag 24. September fra Shanghai til Chengdu

Men før vi reiser videre så skal vi denne dagen se litt nærmere på gamlebyen. Her finner vi blant annet Bygudens tempel og det spesielle te-huset, som står på påler i en liten sjø. Broen dit går i sikksakk, for at ikke onde ånder skulle komme seg over. Rundt ligger det massevis av små butikker og restauranter og det er et yrende liv. Etter lunsj kjører vi til flyplassen og tar farvel med Yue før vi sjekker inn på flyet til Chengdu

Fredag 25. september Chengdu og IVV-OL

Starter dagen med en busstur til Panda-senteret, der vi får se flere arter panda utfolde seg.



Deretter besøker vi verdens største bygning, The New Century Global Center, som var så enormt stort at vi kunne ikke rekke over hele senteret på en dag.

Lørdag 26. – mandag 28. Chengdu IVV-OL

Flotte løyper og med godt tilrettelagt system. Ja vi var enige om at dette var nok det beste gjennomførte OL som har blitt gjennomført til nå.



Onsdag 30. september Xi'an F/L/M

Vi starter dagen med besøk til den største severdigheten av alle, Terrakottastatuene som vokter graven til Kinas første keiser Qin Shihuang ((259 - 210 f. Kr). Tusenvis av statuer, i sin tid malt i friske farger og med skarpe våpen. Vi får god tid til å besøke de tre hallene som er bygget over funnstedene, samt museet for de fantastiske bronsegjenstandene. Lunsj. Vi besøker en teppefabrikk før det blir matkurs: vi lærer å lage dumplings og blir deretter servert dumpling middag.

Alt har en ende og så er turen slutt!

Dette har vært en fantastisk tur med øyeblikk i Sommerpalasset, vandringen på den kinesiske mur, smil ifra små barn med stumpen bar, Shanghai supermetropolen og Kinas aller mest pulserende storby, der vestlig koloniarkitektur og eldre kinesisk arkitektur blandes med fremvoksende skyskrapere, som får Manhattan til å blekne. Dette vil garantert være fine minner for resten av livet. Vi besøkte inspirerende fabrikker og små pittoreske kanalbyer som like gjerne kunne vært kulisser på film. Uforglemmelige inntrykk som det tar tid å fordøye, og det er vanskelig å finne de riktige ordene. Kina er full av kontraster og må bare oppleves. Helt magisk! I den gamle keiserby Xi'an med terrakottahæren, og Pandasenteret i Chengdu. I tillegg fikk vi praktisert vår hovedinteresse, turmarsj. Kontrastene var ofte store i møtet mellom ny og gammel tid. På den ene siden opplevde vi at klærne blir vasket i elven, mens på den andre siden dominerte moderne og dyre biler bybildet. Det er det mye og mangt som skal dukke opp i min bevissthet etter hvert som ukene går utover vinteren. Minner vi tar fram i lune kvelder med ved i ovnen, god mat og litt rødt i glasset.

Sier takk for denne turen med bildet fra det restaurerte tempel i Kinas første keiserhovedstad, Xian med den fantastiske bymuren som er 12 meter høy, 15 meter på det bredeste og 13.7 km lang. Her var det mulig å leie sykkel eller spasere på muren, en liten turmarsj.

Tekst og bilder: Brit Sollie Isachsen



Nattevakt

TTMFs vandrehelg sto for døren. Fredag morgen ringte Jorunn G og ba om en tjeneste. Problemet var å skaffe vakt til natten 10/11. oktober for å holde øye med selvplagerne som skulle gå 100 km i Ormen lange. Hvem kan stå imot Jorunn når hun ber så pent? OK, sa jeg. Utstyrt med strikkeset og en bok går det nok. Jorunn ble glad, det var tydelig. Straks begynte jeg å lure på om det er så smart for en aldrende dame å belage seg på å «gå rundt». Husket ikke når jeg sist var oppegående en hel natt. Så hvordan gikk det?

Jeg troppet opp litt før kl. 20.00 lørdag kveld for å avløse Svein Renolen. Da hadde noen avsluttet en 60 km vandring, men tretten hadde begitt seg i vei for å gå 100 km. Renolen ga meg innføring i stemplingsrutiner, og jeg arvet et skjema der de tretten var ført opp med navn. Med det kunne en sjekke hvem som kom inn og så strøk ut igjen på rundene som måtte til for å fylle opp fra 60 til 100 km. La det være sagt med én gang: Ingen av de tretten ga seg underveis; alle kom i mål utpå natten en gang. Været var fint, noe som sikkert hjalp underveis. Jeg hadde vært nervøs for stemplingen, men rutinerte vandrere ga veiledning – eller korreks – slik at alle fikk sine stempler for deltagelse og milsluk. Det var ikke småtteri av særdokumenter som ble lagt på bordet for å få bekreftelse på deltakelse i Norges sist gjenværende 100 km-vandring. Vel, jobben ble gjort, både ute i løypa og bak sekretariatbordet. Sant å si er jeg fremdeles litt i sjokk over at folk gir seg i kast med – og gjennomfører – en vandring som starter kl. 07.00 en lørdag morgen og slutter i 03–04-tiden om natten neste dag. Foruten stemplingen til slutt var den største utfordringen for meg å få timene til å gå mellom hver gang vandrerne var innom for toalettbesøk og for å sluke noe vått og tørt. Noen hadde det fryktelig travelt og unte seg ikke mange minuttene innendørs. Enkelte var litt ville i blikket hver gang de var innom; jeg tolket det som intens konsentrasjon om oppgaven. Én mente at «det sitter i hodet», mens andre nok følte at det satt litt i beina også. En annen innrømmet at «det er rene galskapen». Der var jeg helt enig.

Mellom slagene, dvs. mellom hver gang milslukerne var innom Utleira skole, brukte jeg tiden til å rydde bort pappbegre og småsøl og det som måtte være av ruskomsnusk, på mitt strikkeprosjekt (vandrende hvileløst omkring i rommet med nøste under armen), på flere ganger å lese samtlige oppslag som henger på veggene, uten at jeg husket det spor av det som sto der. Boklesing orket jeg ikke. Utpå natta hang jeg i vinduene på begge sider av bygget og lurte på «hvor i all verden blir det av morgenlyset». Slik gikk timene. Da jeg ble avløst i 08-tiden om morgenen bar det rett hjem til sengs. Det ble ingen Trondheimsmarsj på meg den dagen, men i ettertid fikk jeg et stempel for nattevakta. Det følte helt greit.

Jeg lærte flere ting den natten. Blant annet at kaffe som blir stående på kanner i mange timer endrer karakter fra noe som lukter godt og kvikker opp til å bli en

lunken, mørk og ufattelig usmakelig væske. Grrrrr! Hvis 100 km-vandring arrangeres også neste år: sørg for at kaffe nylages i løpet av natta, så vandrerne får enda mer å gå på. Snadderet som sto i skåler på bordet beholdt derimot smaken; det fikk jeg sjekket. Litt marsipan må vel tillates som en bonus for nattevakter.

Eli Fremstad

Hva gjør vi som ikke dro til Kina?

Jo da, vi gjør som vanlig når det blir onsdag, vi går og vi går.

Den 16.09.2015 var det turmarsj fra Lohove barnehage. Bildet viser sekretariatet, ut fra bildet skulle en tro det var bare dem som møtte fram, men det stemmer ikke. I tillegg til disse 3 møtte det fram 41 turmarsjere. Og som vanlig når vi går i Estenstadmarka, går det mest oppoverbakke. Så også denne gangen, men det var ei fin løype, og været var brubart. Det var tydelig at mange var ute på langtur. 38 hadde reist, og noen skulle dra til helga, disse dro med et annet reisefølge enn Trondheim Turmarsjforening.



Det var tydelig at høsten nærmer seg, sekretariatet hadde noen kjølige timer sittende på de små barneutemøblene. Bengt var så heldig at kona hans kom kjørende med ei ekstra jakke. Randi var godt forberedt, og ho hadde med både pledd å sitte på, og ullundertøy. Mens Øystein hadde på seg vanlige turmarsjklær som holdt til en mil i kjapp gange, og han frøs, som går fram av bildet.

Siden været var så godt, gjorde gubben og jeg en avtale med Torill og Erling Rønning om å ta en topptur til helga, vi hadde igjen Øyvindtjønna i Melhus før samtlige 7 var forsert og notert. Ellers hadde folk gjort unna akkurat den toppen, så vi tok en sjanse og ville følge beskrivelsen i Turistforeningens brosjyre og håpe vi ville finne fram.

Aud Mirjam

Klær og vær

Det er bare å innrømme det: Jeg hører ikke til kategorien «den fødte vandrer», en slik som bare må ut enten det ryker eller fyker. Når snøslaps og sur vind rår i vintermørket, skal det mental styrke til for å tvinge en smågiktisk kropp ut for å vandre. Pyse, hva sutrer du for, spør en indre stemme. Den fortsetter med en belæring: Nå til dags er vi alle godt nok kledd til å holde ut det meste av vær. Ull som ikke klør (for de fleste av oss), fra de fineste og luftigste undertrøyer til tykke vamses, bomull, fleece, deilige stillongs og allværsjakker som fungerer på både inn- og utpust. Sko som er rimelig vannavstøtende og isolerende. Luer og votter som sørger for at ekstremitetene ikke avkjøles. Det finnes *ingen* klesunnskyldning for å la være å komme seg ut. Se bare på småttisene i barnehagene. De er ute i all slags vær året rundt. De nyter godt av tekstil- og klesevolusjonen som har funnet sted de siste tiårene. Ingen unger behøver i dag å kjenne den vonde, prikkende følelsen i fingre og tær som skyldes for dårlig isolering mot kulde. Det aner meg at neglesprett er en ukjent opplevelse for de yngste. En annen sak er at lavlandet i Midt-Norge knapt opplever skikkelig vinterkulde lenger. Det er en helt annen problemstilling.

Hvis jeg ikke kan skyldes på kulde som river i bronkiene, så er det ofte, alt for ofte, greit å ty til en annen grunn til å skulke vandringer og annen bevegelse utendørs om vinteren: glattisen. Hålkas svikter oss ikke. I dag er det alt for risikabelt for tilårskomne å legge i vei på glattføre. Faren for knall og fall er overhengende. Jeg ser for meg ambulanse og rekonvalesens. Så kommer den indre stemmen der igjen: Gjerrigknark – invester i brodder da vel! Det har jeg gjort i årevis, men opptil flere modeller nekter å henge på føttene mine. Så er det vel noe galt med ganglaget. Men etter sesongens misære med broddutstyr krøp jeg siste vinter til korset og anskaffet piggsko. Dermed er også glattføre forsvunnet fra arsenalet av unnskyldninger til å droppe vandringer om vinteren. Eller? En vandring på Lade nå i november ble, av noen grunn, strabasiøs selv med piggete sko.

Skittvær og speilblanke gater er likevel ikke fullgod grunn til å skulke en vandring vinterstid. Da står det igjen ett hinder: Jeg har absolutt ikke lyst! Hørt på maken, sier den indre stemmen. (Den blir jeg nok aldri kvitt!) Slike emosjoner strider mot fornuften og folkehelsen. Fornuften seirer da ofte, og jeg begynner å samle sammen utstyret som må til den kvelden. Jeg rekker vel frem til kl. 18.00.

«Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær.» Du har vel hørt denne superoptimistiske og moraliserende formuleringen. Briter og tyskere med antrekket i orden står langs rekka på Hurtigruta for å oppleve norsk kystvær vinterstid. De betaler til og med for å oppleve det. På særlig storm- og bølgeutsatte steder, som Jærstrendene og Stad, kommer folk langveis fra for å nyte havet i kok. Så lenge en holder seg varm og tørr, kan selv møkkavær ha sin sjarm. Tror jeg.

Elí Fremstad

Hva er det en ser: opplevelser underveis

Det er mye jeg lurer på, mer og mer med årene. For eksempel: hvordan opplever hver og en av oss den samme vandringen? Noen vandringer går det rutine i. De gjør vi unna raskest mulig for å nå 1) god samvittighet for å ha vandret nok en gang, 2) komme hjem i tide til et fjernsynsprogram, kveldsmaten, noe som må gjøres ferdig senest den kvelden. Alle har sitt å haste hjem mot. Løypene fra Utleira skole, som inkluderer både Blaklivegen/Steinanvegen og Utleiravegen, er det heller ingen grunn til å hale ut tiden i. Der har vi da så menn går ofte nok. Der er det ikke stort mer å oppleve; mulighetene for noe nytt er uttømt. Det gjelder bare å gå.

Derimot er forventningene ganske høye når en starter på en ukjent, uprøvd løype. PV 103 i Gjøvik ble referert fra i Turmarsjnytt: så gjorde vi så, så kom vi dit, så kom vi frem til mål, alle var fornøyde. Det var det. Var det ikke mer? Sikkert, men de glade vandrerne fant det ikke for godt å fortelle oss det. Kanskje blir det litt for privat?

I begynnelsen av september var jeg på reisefot på Vestlandet, i faglig ærend. Men jeg kunne ikke motstå fristelsen til å ta en aldri så liten omvei hjemover, via Gjøvik. Den nye PV'en starter på vandrerhjemmet Hovdetun i åsen bak bysentrum. Løypelengde 11 km, estimert vandretid ca. to timer. Mitt tidsforbruk ble litt over fire timer. Det var ingen problemer med løypebeskrivelsen, ingen gå seg bort-hendinger, ingen problemer i det hele tatt. Så hva var det dama rotet med underveis?

Fra vandrerhjemmet bar det opp til skogen rundt Hovdetoppen, men der stien gikk inn i skogsområdet ble det bråstopp. Der vokser en av landets sjeldne marikåpearter. Det tok et kvarter å samle den (for pressing), notere om voksestedet, sjekke koordinater osv. Jeg er nok den eneste vandreren i Norge som kjenner denne arten. Artig! Videre gikk ferden via tekniske installasjoner i form av svære vanntanker, ruin av fordums restaurant og flott utsikt over byen og Mjøsa. Så bærer det ned i ymse typer bebyggelse i grønne omgivelser, gjennom Høgskolen i Gjøvik (som neste år blir slukt med bygninger, lærere og studenter av glupske NTNU), bykantområder med store veisystemer, næringsbygg osv., ganske variert, før ruta går ned til Mjøspromenaden – en lang strekning med gangveier helt ned mot vannkanten. O' lykke, her er det flere ting (les planter) å fryde seg over. Det gikk med tid til å se på plantene, fotografere, nyte det supre høstværet og en flaske Farris, mot en bakgrunn av høstsol og speilblanke vannflater. Jeg trengte ikke mer, der og da. Promenaden fører videre forbi en seglbåthavn, krysser Hunnselva og sveiper innom Skibladners kai. Der lå sannelig skipet i hvilemodus etter sommerens krysninger på Mjøsa. Bykjernen er ikke langt unna. Løypa går inn gjennom porten til Gjøvik gård. Jeg hadde hørt navnet før, men hadde ikke peiling på at det er et nydelig gammelt gårdsanlegg, nå museum. Og til min store fryd med kafé som var

åpen denne hverdagen. Ved inngangen sto en besmykket, podet selje og hilste velkommen inn. Jeg ville ha gått inn, uansett. Det ble kaffe og søtt bakverk ute på plenen, i solen, sammen med tilsynelatende avslappede og fornøyde gjester som leste, strikket, samtalte og nippet til is og kaffe. Herlig! I det gården forlates går løypa over Den hvite bro – og der står sannelig en riktig interessant pil. Frem med fotoapparatet igjen. Snart kommer en til gågate–kjøpestrøket (som også kunne ha blitt en tidsluker) og opp gjennom bebyggelsen i retning friluftsområdet rundt Hovdetjernet. Tro det eller ei: underveis fant jeg i en veirabatt ett av de supersjeldne ugressene i Norge (ble innsamlet for herbariet til Vitenskapsmuseet), og nok en interessant pil (i en hage). Fotoapparatet er alltid med meg på PV'er, for en vet jo aldri hva en kan ramle over. Men fotografering tar tid.

Så kom jeg da omsider varm og oppspilt tilbake til Hovedetun, som bød på gratis kaffe og en hyggelig prat om løypa. Underveis hadde mitt forhold til Gjøvik endret seg fra en lunken holdning til en by som man stort sett farer gjennom, til et trivelig og variert sted som er verdt fire timers stopp og vel så det. Drar gjerne tilbake.

Men så spør jeg meg altså: hva ville andre ha sett og opplevd underveis i denne løypa, folk med helt andre yrkesbakgrunner, erfaringer og interesser. Jeg bare lurer.



Eli Fremstad

avdanket botaniker fra NTNU,
men alltid med planteradaren påslått

Drengestua kafé i Gjøvik gård inviterer inn, også til vafler, må vite.

Ut på tur – aldri sur?

Tja – det å dra ut i verden er stort sett alltid lystbetont. Så også denne gangen, vi var invitert med vår venn Andi på 4 ukers opphold på Amfi del Mar, Gran Canaria. Flott vær, flott leilighet, og flott vertinne. Vi hadde ikke behov for annet enn shorts og badetøy. Vi gikk i fjellet, timevis hver gang, forbi korset, som mange vet hvor er. Vi gikk forbi en geitefarm med tusen geiter, og så enkelte med jur så digre at de nesten slepte de etter seg. Lurer på om dette hadde vært akseptabelt i Norge? Kanskje ikke god dyrevelferd?

Enkelte dager gikk vi over fjellet til Puerto Rico og videre til Amadore-stranda hvor vi tok lunsj. Og vi tok båt til Mogan, et herlig feriested. Der erfarte jeg at selv om is ser god ut, svarer den ikke alltid til forventningene.

Men i løpet av 3 ferieuken fikk Andi, vår venn, vondt i en hæl, så vi reduserte gåinga. Og bra var kanskje det.

På søndag 1. november, våknet gubben med smerter i bryst og armer, og Andi som er sykepleier, tok pulsen, vi kontaktet lege, og etter bare noen minutter kom det ambulanse og tok han med til sykehuset i Mas Palomas, hvor han ble liggende i en ukes tid. Han fikk satt inn stent i en åre, og en hjertespesialist kunne med 90 prosent sikkerhet si at han hadde hatt et hjerteinfarkt.

Heldigvis hadde vi forsikringen i orden, og godt var det. Vi fikk kontakta Gjensidige og SOS international som oppretta en sak på oss, og informerte hva som ville skje. Etter planen skulle vi dra hjem den 7 november, men dette gikk ikke. Etter et infarkt skulle det gå minst en uke før hjemtur med fly. Vår vertinne dro hjem etter planen den 7. november, og Gjensidige ordnet med hotell nær sykehuset for meg.

Den 11. november bestilte Gjensidige flybilletter hjem, ikke med Norwegian, som går direkte Las Palmas – Værnes. Norwegian tar ikke med pasienter, det gjør derimot SAS. Det var rekvirert rullestoler ved flyplassen i Las Palmas, på Gardermoen, og bestilt taxi som sto og ventet på oss på Værnes, og vi ble kjørt direkte hjem.

Gjensidige sendte ned en lege fra Danmark, som fulgte oss på flyturen, helt fram til Værnes. Han ordna med bagasjen på Gardermoen, pga idiotiske tollregler må vi ut med koffertene der, før de sendes videre til Værnes.

Turen hjem gikk smertefritt, og gubben har restituert seg bra. Vi har gått turmarsjer igjen, og søndag den 29. november tok vi en 12 km. PV.

Ja, altså – ut på tur? Aldri sur? Langtur? Vi må nok få denne hendelsen på avstand før vi bestemmer oss for ny sydentur. Det er ikke så greit når en slik hendelse skjer i et spansktalende land, hvor de færreste snakker engelsk. Når først galt skulle skje, var vi ganske heldige med at det skjedde på Gran Canaria, hvor sykehuset er kjent for å være godt utstyrt, og med dyktig personale. Og de har god erfaring i å behandle skandinaviske pasienter. Det kan vi skjønne når vi ser alle hvithåra av begge kjønn som er ute og går, enten ved egen hjelp, eller ved hjelp av rullatorer eller krykkker. Ambulanser er et vanlig syn langs gater og veier.

Men altså, det tar nok en stund til neste sydenferie.

Aud Mirjam

Ny Permanent Vandring (PV) i Trondheim.

Det utgikk et bud, ikke fra keiser Augustus denne gang, men fra noen som har bestemmende myndighet i Kongeriket Norges turmarsjverden. Budet sa at det ikke var tillatt for en turmarsjforening å ha mer enn en Permanent Vandring. Det sto nemlig så i statuttene. Etter å ha mottatt en dispensjonssøknad fra en herværende forening, bestemte denne meget fornuftige "noen" at frem til neste Forbundsting kan alle turmarsjforeninger i Norge ha to stykker PV.

Derved er vår nye PV med nummer 103 godkjent. Den er i bruk, og ryktene sier at den er veldig fin. Fossen oppe i Ilabekken er flott å se på enten den viser seg i flytende eller fast form. Og du får med deg nytelsen enten du går kort eller lang løype. Det samme gjelder kafeen på Sverresborg.

Prosedyren med start, inntak og registrering for PV-103 Ilabekken (ikke offisielt navn ennå, men den omtales slik) er som for PV-19 Trondheim Byvandring, og utgangspunktet for for begge kortløypene og begge langløypene er Hotell Schøller eller City Living Schøller Hotell, Dronningens gt. 26, som er den korrekte betegnelsen på startstedet.

Magnus

Ti-trim avslutning.

Onsdag 28.oktober var det igjen duket for avslutningsfest for årets Ti-trim. Vel 60 festkledde turmarsjere kom ruslende inn i Autronicahallen etter hvert. Koselig å se hvor pene vi blir i pentøyet, ingen svette fjes/rygger her nei. Magnar ønsket velkommen i år, som alle år tidligere. Denne gangen påpekte han at han savnet noen av æresmedlemmene, men de hadde nok gyldig grunn for å utebli. For at vi skulle holde koken hele kvelden gjennom startet vi med en sang og så kaffe og kakerrrr. Det var "bare" 16 flotte kaker på langbordet når det ble sagt: "vær så god forsyn dere". Og vet dere hva ? Det var nesten ikke noen ting igjen da kaffe-driking/skravling var unnagjort.

Per Sæbø viste så bilder fra årets Olympiade i Kina. Der Per var usikker på hva bildene viste supplerte de andre deltagerne med opplysninger av ymse slag. Artig.

Utdeling av diplomer for deltagelse i Ti-trimmen, merker for Byvandring og trekking av gavekort for deltagelse i Ti-trimmen gjennom sommeren fulgte vanlig rutine. Loddsalget under kaffen innbragte nærmere 6.000 kroner. Gjerrige er vi nå i hvert fall ikke. Som vanlig var det rikholdig utvalg i gevinster og ikke mindre enn 2 fruktkurver. Så er det bare å ta fatt på Vinterserien. Men Da blir det vafler og kaffe hver gang. Gleder meg.

Gry.

Fra Trim avslutningen .

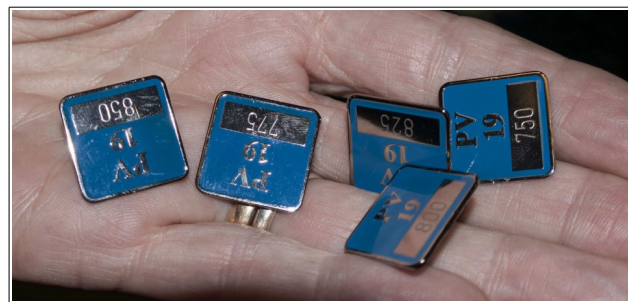
Foto: Bjarne



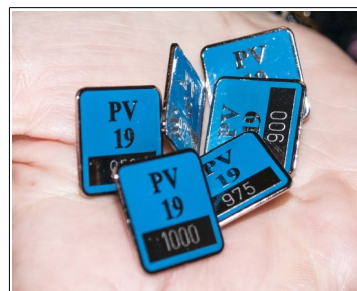
Sissel og Ester får sine utmerkelser.



Aud mottar sin pins.



Liv har tilbakelagt 850 PV-runder.



Viggo har gått over 1000 PV-runder.

Øyvindtjønnå i Vassfjellet

Øyvindtjønnå i Vassfjellet er beskrevet i Turistforeningens 7 toppturer. Stedet har fått navn etter den engelske helgen St. Edwin som var konge over Northumbria på 600-tallet. Fra tjønnå er det utsikt til reisemålet Trondheim og Nidarosdommen. Pilegrimer opp gjennom tiden må ha sett med glede på at målet snart var nådd, og gledet seg over å se Nidaros i det fjerne. I tillegg til at det var en hellig og undergjørende kilde viser skriftlige kilder og arkeologiske funn at det sto et kapell her i middelalderen.

Fra Torgårdsletta tar man seg ned til Rødde og ved Kvammen tar man opp til Løvset. Ved toppen av denne bakken tar man til venstre ved Løvsethaugen og kjøre gjennom boligfeltet til man får p-plassen på høyre hånd. I enden av plassen følger man skogsvegen oppover til man treffer på skiltingen til Pilegrimsleden. I dette krysset tar man til høyre helt fram til det lille kapellet i skaret ved Øyvindtjønnå, innunder Litlfjellet.

Jadda, vi plukka op Toril og Erling Rønning ved Veiskillet, og fulgte beskrivelsen fram til parkeringsplassen ved Løvset. Været var ikke helt som meldt, det yra og innimellom kom det en skikkelig skur. Men det heter jo at det ikke finnes dårlig vær, så vi la trøstig i vei oppover bakkene. Vi hadde med mat og kaffe, og burde hatt med tørre klær i sekken, det hadde vi ikke.



Vi fant selvfølgelig ingen Pilegrimsskilt, skogen sto tett og igjenvokst, med mange stier og mange muligheter til å gå feil. Og det gjorde vi. Vi gikk og vi gikk. Det var flere turgåere ute, og vi spurte alle vi møtte om Øyvindtjønnå. Den hadde ingen hørt om. Vassfjellhytta derimot var velkjent. Vi var så heldige å treffe en ungdom fra Melhus, han gikk tur i området hver dag, med labradoren sin. Han viste oss en helt annen vei enn den vi gikk, og hjalp oss til og med over en bekk som var blitt til en elv. Han labba ut i elva, og loste oss over. Dessverre plumpa vi uti alle, og var søkk blaute på beina til tross for høge fjellsko og goretex-fottøy. Han viste oss en «sti» opp mot Vassfjellhytta, stien kalte han E-6, den var enklest for oss, mente han, selv om det var styggelig bratt og styggelig vått og sleipt oppover.

Det var faktisk ikke helt greit å gå oppoverbakke, vi glei på glatte grener og røtter, og glatte steiner. Jeg er styggelig redd for å gli, og gikk mer ute i myra enn på stien, det er mjukere å dette i myra enn på steingrunn. Flere steder måtte vi lete før vi fant et sted å komme over bekker, eller

elver som det nå var blitt på grunn av all nedbøren. Vi stivna i beina, og begynte å bli sultne, og jeg for min del angra på hele utmarsjen. Men vi var kommet for langt til å snu, og den koden på Øyvindtjønnå skulle vi ha. Vi ble litt betenkte da skodda kom sigende, men så fram til Vassfjellhytta. Den var åpen og varm, hørte vi av noen som kom ned igjen. Vi fant fram, og lette i beskrivelsen på toppmålet om Øyvindtjønnå. Men da var skodda kommet så vi fant det ikke fornuftig å gå vidare. Inne på hytta tok vi av oss på beina, og tømte sko og vrei vatn ut av strømper. Godt og varmt var det, og helt greitt å vifte med tærne og få tørka dem i det minste. Sko og strømper var bare å ta på seg like blaute som da vi tok dem av. Vi ga opp koden på Øyvindtjønnå. Vi såg ikke en meter foran oss og fant ut at det var like greitt, eller ugreitt å ta fatt på nedoverturen. Det var en utrivelig tur. Bratt som det jo er når en skal ned fra et fjell en har gått opp på, og folk vi møtte på vei oppover advarte oss mot glatt sti, de så vel at vi var over den første ungdommen. Kanskje over den andre og?

Gikk vi feil ned over også? Selvfølgelig gjorde vi det, vi brukte 5 timer på hele turen, og PEDOMETERET viste at vi hadde gått 1.6 mil. Og over 20 000 skritt. Sjelden har vi blitt mer glade over å komme tilbake til bilen og kunne sette oss inn på mjuke seter. Gubben sa han kjente vatnet renne bakover i skoene da han fant fram til pedalene.

Vi hadde trivelig reisefølge, takk for turen til Toril og Erling. Vi lærte forskjellig på turen: en dame vi møtte hadde vassette strømper sa ho. Det visste ingen av oss fantes. Og jeg lærte: aldri mer Vassfjellet i Melhusmarka. Og kanskje at det går an å utsette en tur om været viser seg fra en så ugunstig side? Neste års toppturer? Hm – nei kanskje ikke. Alt til sin tid som det heter. Vi vurderte sterkt å ta heisen opp fra parkeringskjelleren da vi var vel heime. Det gjør vi bare når vi har med koffertar og har vært ute i verden. Men vi tok trappene som vanlig, vi klamra oss til rekkverket opp til 2. etg. Vi var knapt gangbare da vi hadde fått dusja og skifta til «sivilt» tøy, men dagen derpå var bedre enn fryktet.

Men seriøst, som det heter, stiene og veiene var ekstremt dårlig merka. Turistforeningen må skjerpe seg hvis de vil ha folk i marka som ikke er lokalkjente.

Aud Mirjam

Derfor altså:

Vet du hvorfor enslige kvinner ofte er slankere enn gifte?

Jo ser du, enslige kvinner kommer hjem fra byen og har lyst på noe, hun kikker inn i kjøleskapet, og finner ikke noe fristende, og går like gjerne og legger seg i sengen.

Gifte kvinner kommer hjem fra en tur på byen, og har lyst på noe. Hun går inn på soverommet, ser ikke noe fristende der, snur og går inn på kjøkkenet og åpner kjøleskapet.

Slik er det.

Aud Mirjam

Redaksjonens side.

Juleforberedelsene er i full gang med julebord, kakebaking, julegaver som skal klargjøres og sikkert også vasking og pynting av hus og hjem.

For en uke siden kom vi hjem fra en to ukers rundtur i Rwanda og Uganda, Der var det lite stressing for den kommende julehøytiden selv om den feires. Det var en meget opplevelsesrik og spennende tur. Med «fottur» i regnskogen for å observere en gruppe med fjellgorilla, der fred og fordragelighet rådde og møte med biskop John Rucyahana, lederen av kommisjonen for: «Nasjonal enhet og forsoning» mellom hutuer og tutsier etter folkemordet i 1994, som de største opplevelsene. I dag er alle rwandere ett folk som jobber hardt for enhet og tro på fremtiden. Rwanda er Afrikas reneste og tryggeste land.

For å komme tilbake til turvandring eller om du vil turmarsj så foregikk en stor del av person- og varetransporten i Rwanda og Uganda ved å gå, og var du jente, liten eller stor, så bar du noe på hodet. Fottøy var det lite av. Mange gikk minst en rundvandring og kanskje en permanentvandring i tillegg om dagen. Sykkel var også mye brukt til transport av folk, dyr og store og små kolli.

Vi er meget heldige som kan gå tur bare som rekreasjon for å nyte omgivelse og gi trim til vårt legeme. Det skal gi sunnhet i både sjel og legeme.

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!

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	Eli Fremstad eli.fremstad@ntnu.no	905 36 443

Neste utgave av Fotbla'e, 1-2016, kommer ut ca 10.3.2016. Ta med penn og papir/ og ikke minst 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 2016 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.

Trondheim Turmarsjforening

VINTERSERIEN 2015– 2016

<u>Dag</u>	<u>Dato</u>	<u>Startsted</u>
Onsdag	9. des.	Charlottenlund barneskole
Onsdag	16. des.	Tiller vgskole
Onsdag	6. jan.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	13. jan.	Utleira skole
Onsdag	20. jan.	Ugla skole
Onsdag	27. jan.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	3. feb	Tiller vgskole
Onsdag	10. feb.	Charlottenlund barneskole
Onsdag	24. feb.	Utleira skole
Onsdag	2. mars	Ugla skole
Onsdag	9. mars	Charlottenlund barneskole
Onsdag	16. mars	Tiller vgskole
Onsdag	30. mars	Utleira skole

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

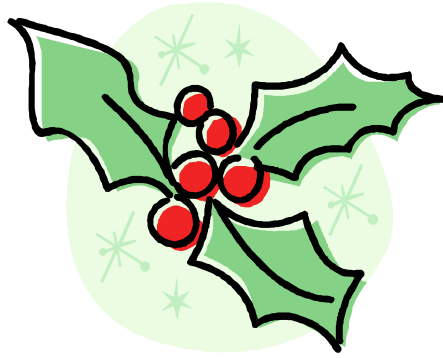
Vinterseriemedalje i henholdsvis sølv/gull kan

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!**





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,-

Medalje til alle!

Pose til alle barn!

Dagens motto: La ribba få bein å gå på!

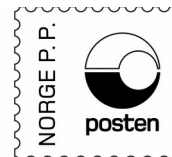
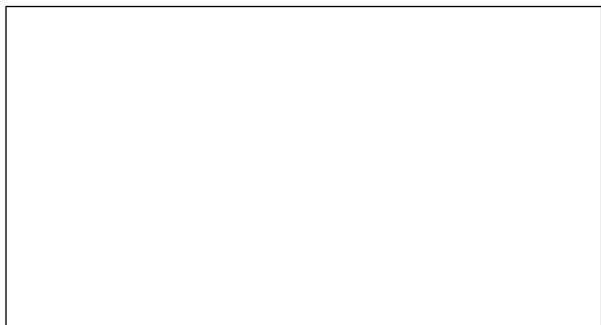


Nissen kommer!

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:

NYE OFFSET • GRAFISK PRODUKSJON • REPRO • KOPIERING
Heimdal Trykkerias

