

# Fot-bla'e

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

**NR. 4 – Desember 2017 – 34. ÅRGANG**

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*



*Riktig  
God Jul!*

## Leder om ledelse

Da du leste forrige leder, var jeg på reise i utlandet. Når du leser denne lederen, er det



like før jeg gjentar øvelsen. Men denne gang blir reisen litt lengre. Jeg må derfor sikre ledelsen av foreningen og at jeg ikke blir savnet. Har du spørsmål om våre arrangementer i perioden januar - april 2018, er det ikke meg du skal kontakte (selv om det kunne være hyggelig med en samtale til Hawaii, India eller Australia til 90 kroner per minutt). På styremøtet 14. des. skal jeg ordne med stedfortreder, og så informere alle som er på min distribusjonsliste (ca. 80 turmarsjere) om resultatet.

Det har svirret rykter om at vi ikke kunne regne med å arrangere våre Årsmøter og fester i Autronicahallen mer, men jeg har fått bekreftet at det regnestykket går opp. Vi kan leie der i minst 3 år til om vi ønsker. Lokalleie til det kommende Årsmøte og musikk til

påfølgende fest er allerede i boks, som det heter.

Og nå er jeg kommet så langt at det er naturlig å takke alle som var med og arrangerte Marsjhelga. Jeg hørte ikke en eneste negativ kommentar fra turmarsjerne. Tvert imot så var det mange som kom med positive uttalelser om det de satte mest pris på. Noen fremhevet forpleiningsbilen (nå også med fluktstoler) ført av ekteparene Berg og Håbjørg, andre forpleiningen fra Astrid & Co., mange likte løypeledelsen (radarparet Jorun og Svein Erik) i de første 60 km av Ormen Lange, som nå er Norges eneste 100 km, og ikke minst så kom det mange godord om løypemerkingen som Møyfrid og hennes komite utførte i alle de løypene som ble gått de tre dagene. Jeg hørte derimot ingen som sa noe om de som satt i sekretariatet (deres innsats ble kanskje tatt som en selvfølge), så dem skal jeg skryte av, for de kunne jobben sin når det gjaldt å finne frem i systemet med agraff, merke eller plakett som for hver marsj skulle stemme med antall ganger vedkommende hadde deltatt. Og bak det hele svevet PR-komiteen og Fot-bla'e. De hadde gjort sin jobb på forhånd.

Nå lanserer PR-komiteen en kampanje for å få flere til å gå turmarsj. Du kan lese om opplegget på annet sted i Fot-bla'e. For å lykkes med kampanjen, må de ha hjelp av det de kaller faddere som skal lede nybegynnere. Hvert år noen som slutter å gå, så dersom TTMF skal bestå, er vi avhengig av at det kommer nye deltagere. Alternativet er nedleggelse av foreningen. Dersom du blir spurt om å bli fadder, sier du derfor ja. Er vi så heldige at det kommer nye deltagere, må vi ta oss av dem, og la dem bestemme farten når de går. Kanskje er de sprekere enn oss, kanskje ikke, men turmarsj er ikke bare det å flytte beina langt og fort. Det handler også om det sosiale. Dersom nybegynnere til å begynne med ikke klarer å gå så fort som deg som har vandret i årevis, skal du slå ned farten. Etter noen uker blir nybegynnerne spreke turmarsjere de også.

*Magnus*

# Årsmøte i Trondheim Turmarsjforening 2018

**Lørdag 10. februar 2018 kl. 19.00 i Autronicahallen**

- Dagsorden:
1. Åpning
  2. Valg av dirigent
  3. Årsberetning 2017
  4. Regnskap
  5. Budsjett 2018
  6. Innkomne forslag
  7. Valg

Forslag som ønskes behandlet på årsmøte må være styret i hende senest onsdag 24. januar 2018.

**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 27. januar 2018 på liste i sekretariatet eller til Brit Isachsen (900 63 521) eller Magnar Bakken (974 98 156).

**STYRET!**

## Folkevett er ut – andre vett kommer inn

«Folkevett» var et uskrevet sett med regler eller normer som for ikke så lenge siden (dvs. et par tiår) ble praktisert for å jenke samvær mellom enkeltpersoner, familier og andre grupper (f.eks. nabolag) slik at livet kunne sige og gå med færrest mulige ergrelser, fornærmelser og konflikter. Folkevett dreide seg om retningslinjer for oppførsel og holdninger som forventet å være allment aksepterte – common sense, ville mange si i ett av dagens tungemål. Folkeskikk står for omtrent det samme. Selve begrepene ser ut til å ha gått i glemmeboken for mange, eller de har aldri hørt om dem, og slett ikke praktisert dem.

Både vi og omgivelsene forandrer oss hele tiden, med masser av endringer i livsstil, preferanser, omgangsformer og hjelpemidler. Det er sannelig ikke lett å følge opp det tilsynelatende gjennomregulerte, men likevel ganske varierte livene våre med folkevettregler. I stedet får vi sett med anbefalinger for spesifikke situasjoner. De første særreglene fra det offentlige som jeg kan huske å ha bli utsatt for, er «Fjellvettreglene» på 1960-tallet, og som fra 1989 ble levendegjort i musikk og TV-snutt hvert år litt før påske. Om vi ikke kan fjellvettreglene ordrett og på rams, så kjenner vi innholdet av regelsettet i store trekk. For eksempel: det er ingen skam å snu. (Si det til en del stabeis blant politikere og andre!) Fjellvettreglene ble for øvrig revidert i 2016 (google ordet og du får hele historien og den nye ordlyden til de ni reglene). Så har vi «Sjøvettregler» og andre for alt jeg vet, bl.a. Helsedirektoratets kostråd.

Under kafébesøk i AHL-bygget på St. Olav ble jeg sittende å glo på en plakat med «Antibiotikavettreglene». Den var ny! En kjekk mann i sportsklær (overlege ved Voss sjukehus) smiler mot deg og formaner «Bruk antibiotikavett». Reglene er «fritt etter Fjellvettreglene» ifølge plakatteksten. Som selvbestaltet språknerd har jeg flere bemerkninger til budskapet hans, se innskuddene i skarpe klammer, men her er Antibiotikavettreglene, gjengitt ordrett:

*1 Legg ikkje ut på lang behandling utan erfaring.* [Det burde en vel uansett ikke gjøre på egen hånd, og uten råd fra lege?]

*2 Gi beskjed om kva du startar med, kvifor, og når du har tenkt å seponere.* [Nytt ord! Som betyr å avslutte, opphøre med. Hvorfor ikke skrive det? Og hvem skal du gi beskjed til? Legen, pårørende?]

*3 Vis respekt for NORM og Nasjonal antibiotikaretningslinje.* [Har aldri hørt om dem; her har vi en Google-jobb å gjøre.]

*4 Vær obs på resistensutvikling sjølv på enkle infeksjonar.* [Dårlig norsk: det menes vel «sjølv ved behandling med antibiotika på enkle infeksjonar». Det nynorske merksom hadde dessuten vært bedre enn obs, som er en fordreining av oppmerksom.]

*5 Lytt til erfarne fagfolk.* [Burde kanskje vært regel nr. 1?]

6 *Bruk vett og klinikk.* [Nr. 2? Klinikk er nokså svevende, er det ikkje også her lege det siktes til? Det forutsettes dessutan at antibiotikabrukerne har vett, noe en kanskje ikkje skal ta for gitt.]

7 *Ta ikkje tunge avgjerdsler aleine.* [Savner igjen at legen nevnes som den som tar de tunge avgjerdslene.]

8 *Slutt i tide, det er inga skam å seponere.* [Der er det igjen, det nye ordet. Man lærer da alltid noe underveis.]

9 *Spar på antibiotika, du treng det når du sjølv blir gammal.* [Her kom toppen av kransekaka. Det virker nå som om plakaten henvender seg til en yngre garde, de som allerede bruker antibiotika og kan bli utsatt for å bli gamle. Verre er det at teksten uten særlig vrangvilje kan tolkes til at disse yngre bør spare på antibiotika, hope opp midlene som penger på sparekonto, for å ha nok av dem i alderdommen. Jeg kan ikke skjønne annet enn at de som da er blitt gamle sitter der med et lass med antibiotika som er ubrukt og gått ut på dato og som må behandles som spesialavfall.]

Konklusjon på denne gjennomgangen: det er sannelig ikke lett å formulere «vettregler» på en vettug måte. Iherdig leting på Internettet vil nok avsløre diverse sett av regler myntet på deg og meg eller særskilte aktiviteter eller yrkesgrupper osv., som for eksempel «Sjøvettreglene». For folkevett er ikke lenger nok. Jeg har lurt på om for eksempel Sjøvettreglene kunne være basis for eller forbilde for Gangvettregler. Jeg gjør et forsøk på å gi råd til TTMFs vandrere, en rutinert gjeng som like fullt kan ha noe å lære om trygg og god gange i løypene. Først kommer forslag (jeg understreker forslag) til Gangvettregler (GVR) med Sjøvettreglene (sakset fra Bonytt 2017/6, av alle steder!) i skarpe klammer, slik at leserne kan se hvilket forbilde den foreslåtte GVR-regelen har. Dernest følger forklaringer eller utdypende kommentarer.

## **Gangvettregler**

1 Tenk sikkerhet. [1 Tenk sikkerhet] Gjelder transport til og fra startsted og for ferdsel i løypene. Det gjelder i høy grad også for hvordan vi betar oss når vi går på landevei med biltrafikk. Saueflokk lignende situasjoner er ganske hyppige. Sjekk Trafikkreglene (nok et sær-regelverk) for sikker adferd på trafikkerte veier!

2 Ta med nødvendig utstyr. [2 Ta med nødvendig utstyr] Noen synes tydeligvis at mobiltelefon er nødvendig utstyr, likeledes skritteller, målere av puls og kaloriforbruk. Andre klarer seg fint uten disse. Personlig føler jeg meg bedre med en paraply i beredskap. Personlig smak og behov får gjelde her. Dog: i mørketida er refleks nødvendig utstyr, selv i bygater.

3 Respekter vær og løype. [3 Respekter vær og farvann] Ta tilbørlig hensyn til vær- og føreforhold underveis i løypa, f.eks. ved å ha fottøy med brodder på holkeføre, refleks av ymse slag i mørke. Vis frykt overfor syklist og hold deg langt vekk fra dem i løypa – de følger ingen regler i det hele tatt.

4 Følg løypemerkingen eller løypebeskrivelse. [4 Følg sjøveisreglene] Prøv bare ikke å jukse med snarveier! For øvrig kunne jeg tenke meg løypemerkeband med refleks i så båndene kan ses i dårlig opplyste områder. Hvis slikt ikke eksisterer på markedet, bør noen finne opp varen.

5 ??? [5 Bruk redningsvest eller flyteplagg] Har vi noen parallell til lands? Det kunne være å bruke allværsplagg og vanntette sko. Men det er jo en selvfølge for alle som er fortrolige med norsk vær og føre. For regel 5 trengs kreative innspill.

6 Vær uthvilt og edru. [6 Vær uthvilt og edru] Det går an å være litt sliten før en starter, for en blir bedre underveis både i hode og kropp. Men å være edru er et must. Jeg har sett øldrikkende vandrere i løype (holder meg for god til å nevne navn, sted og årstall), men den slags aktivitet kan en vente med til vandringen er unnagjort. Da kan ølet nytes i fred og ro og selvtilfredshet.

7 Vis hensyn [7 Vis hensyn]. Her kunne det være på sin plass å ramse opp diverse forhold og aktiviteter som kan virke forstyrrende, støtende eller sågar ekle underveis, men nøyer meg med å nevne at omgivelsene (dvs. andre vandrere) ikke setter pris på dyp harking og dernest spyting ut i geografien, snyting i bare nevene, øredøvende skravling i ett sett (jeg har prøvd å gå forbi slike, men de klarer å skravle høylytt i større fart enn det jeg makter uten å snakke, så jeg sakker heller bakut for å få ørenslyd). I en periode var det damer med sterk parfymeduft som luftet seg i løypene i Trondheim. Noen kan få hodepine (sågar migreaneanfall) av slik duft, men heldigvis ser damene ut til å ha moderert seg på dette feltet. Takk for det! Men det finnes et tilfelle også nå – navnet angis ikke. Riktig bruk av gåstaver bør innøves, slik at den som går i nærheten av (helst like bak) stavvandreren ikke risikerer å få dem stukket mellom beina. Det hender at vi går så tett at hver enkelts rom og mulighet for å regulere avstand til andre er begrenset. Da er staver som stikker ut til sider og bakover en helsetrussel for andre.

Fjellvettreglene og Antibiotikavettreglene har to punkter til, men vi vandrere kan trolig nøye oss med disse sju. Eller har du andre og/eller flere forslag? Forresten, når jeg får tenkt meg om enda en gang og enda mer, så er nok «De ti bud» det aller første settet med leveregler de fleste av oss ble ført inn i. Vi slurver med å følge dem, men ingen kan vel nekte for at de har mye for seg. At samfunnet trenger regler og formaninger for å regulere samkvemmet oss imellom blir tydelig når en ser noen slike i hvitt på svart asfaltbunn, f.eks. rundt Strindheim skole. For alt jeg vet finnes formaningene ved andre steder der en sliter med mobbekultur og «låk atferd», som en av mine lærere en gang uttrykte det. De burde ha vært unødvendige.

*Elí Fremstad*

## Julekveldsvise

Ja nå lakker og lir det mot desember-nummer av Fotbla'e, og da må vi finne noe å skrive om som handler om vinter og snø, og ørpitterlittegrann om jul. For å begynne med snøen, så gikk vi 3. vinterseriemarsjen fra Uгла i går (15 nov.) og piggskoa måtte jeg finne fram igjen. Jeg synes ikke det er lenge siden jeg satte dem bort for sommersesongen. Nypigga er de nå, for en 7-800 kroner. To par riktignok, men læll. Nå må de vare i mange vintersesonger. Det var tungt å labbe i snøslaps, brøyting av fortau var ikke kommet helt på stell. Vi får håpe det blir likar.

Så var det jule-stemninga. Vi husker forventningene og gleden når julekvelden nærma seg. Jeg så fram til besøk av nissen, kan jeg huske, og kan også huske skuffelsen når det gikk opp for meg at nissen egentlig ikke fantes. Men nå er det andre tider, vi lever i data-alderen, og det var med skrekk jeg leste en parodi på Julekveldsvisa. Det verste er at det kan være gjenkjennbart. Men så galt er det likevel ikke, la oss håpe julestemninga senker seg på godt, gammeldags vis for de fleste av oss.

2016 versjon av Julekveldsvisa

Vi ha`kke vaska gølv, vi ha`kke børi ved.  
Nei vi har egen vaskehjelp og peis på DVD  
Nå har vi slått på ruter og sætt opp trådløst nett  
Vi sit i kvert vårt hjørne nå med nesa i et brett

Dra Mac-en bortåt glaset, så sett vi øss og ser  
og prøver google leie der julestjerna er  
Ta bilde ta den stjerna, legg julefilter på  
så deler du`n på Snapchat sånn at bror din kan få sjå

Og mor treng itte stresse, hu er blitt rutinert  
for middan kjem på døra i en boks fra Godt Levert  
Og når den står på bordet tar vi iphone-kameraet fram  
for pinnekjøtt det smaker alltid best på Instagram

På Spotify der synger Justin Biber jula inn  
og plastikkjuletreet har vi handla brukt på Finn  
og stjerna står og skinner, hu er et vakkert syn  
men søstra mi fikk Tinder-match, så hu må ut på byn

Ja, det var fyrste gongen som julestjerna brann  
men ingen fikk det med seg, for vi satt og såg på Skam  
som sendes fra en satelitt som er så klar og stor  
Du ser a over taket der a Jordmor-Matja bor

(fritt etter Julekveldsvisa av Alf Prøysen)

*Aud Mirjam*

## Turmarsjhelga 2017

September 15.-17. ble turmarsjhelga arrangert, og gjennomført på tradisjonelt vis. Med en komiteegruppe på ca 40 var det mange som hadde diverse jobber. Alle gjorde helhjertet innsats, berømmes må imidlertid Astri Haugan som sto på dag og natt for å handle inn matvarer og diverse annet for å gi de gående mat og nødvendig energi for å kunne gå sine turmarsjer. Hun styrte forpleiningskomiteen med fast hånd, planla og fordelte oppgaver slik at det meste kunne gå knirkefritt. Utallige km ble kjørt, og utallige bomber passert. Alt basert på frivillig innsats. Godt jobba.

Gubben og jeg var i forpleiningskomiteen for første gang – på en turmarsjhelg. Vi har riktignok kjørt vaffelpressa noen ganger, men det var rimelig nytt og uvant å møte på skolen kl. 07.00 en søndag morgen. Der møtte vi en trøtt og urven nattevakt, som kanskje hadde hatt to timers søvn i løpet av natta. Langdistansegangerne hadde kommet inn fra to-tiden til ca 04, noen så uforskammet spreke ut, andre stupte rett i køya. Køya – dvs et liggeunderlag og sovepose i gymsalen. Det var 15 stykker som hadde gått 6-mila, og 10 stykker som gikk de siste 4 milene. Jaja, kvar sin lyst, som vintapperen sa, han drakk mens andre sloss.

Vår kjære Jorunn hadde vært med og ledet 6 mila sammen med Svein Erik, Jorunn gikk for 30 gang? Og sannelig tok hun de siste 4 mila også. Hun var i seng hjemme i 4-tida om natta, sov noen timer og møtte fram for nye 2,3 mil søndag morgen før kl. 09.00. Hvordan er hun egentlig sammenskrudd, lurer nå jeg på.



*Her er noen av de som gikk 10 mil på marsjhelga. Frokost søndagsmorgen. Egil Johnsen, Gunn Stabbetorp og Jan Kvæstad.*

Det var noen få utenbys marsjere, to fra Nederland, en fra Sverige, og noen fra Stavanger og Oslo. De berømmet arrangementet, og nevnte spesielt forpleiningen.

Gubben og jeg kunne gå en runde fredag, da hadde vi komitefri, bror Arild og jeg gikk en 5 km, mens gubben la i vei på en mil-runde. Lørdag hadde vi komitevakt til 12, bror Arild sendte vi med en glad d vaffelpressa kl. 10, da gikk vi en 13 helga.

Vi hadde med noen jakker som datter Kjersti selger. De har opprettet et firma – Scansport.no – som selger jakker og dresser til skiklubber i Frankrike. Noen turmarsjere har uttrykt behov for turmarsjdresser med vår logo på, dette er det mulig å få til gjennom firmaet i Frankrike. Vi kan bestille som klubb, da får vi noen presentar i avslag, ellers tar de bestillinger enkeltvis som nettsalg. Nettsalg: info@scansport.net.



Ellers gikk turmarsjhelga rimelig greitt og ukomplisert, været var upåklagelig og løypene var godt merka. Likevel greidde ett par damer å gå seg bort på 5 km søndag. Jeg satt ved siden av en som fikk telefon fra damene, som kunne fortelle at de hadde prata seg bort. Han mente at de gikk og skravla og registrerte ikke hvor de gikk. Først da de ble litt tørre i munnen av pratinga begynte de å se seg rundt, ikke så de band og ikke så de andre marsjere. Men de kom tilbake til utgangspunktet, og fikk nok høre noen velvalgte ord.

*Aud Mirjam*

---

---

## **Hvorfor ti-trim?**

Stadig vekk er jeg i hjørnet for flisespikking. Flisene kan være store og av betydning, jf. Turmarsjnytt 2017–2 om tips til arrangører, Fot-bla'e 2017–2 om medaljer og samme blekke 2015–1 om termen turmarsj. All denne journalistiske utfoldelsen her medført 0 (null) reksjoner fra høyere hold, dvs. fra personer som burde ha berettigete meninger om det ene og det andre, for ikke å snakke om det tredje. Nok om det. Nå gjelder det en småflis, nemlig ordet *ti-trim*. Utpå høsten deler TTMF ut diplomer til vandrere som har gjennomført minst fem arrangementer i «Ti-trimmen». Alle innvidde forstår at det dreier seg om prestasjonene i serien av vandringer i sommersesongen, dvs. mellom 1. april og 31. oktober. TTMF opererer med ti-trimnavnet i sine statistikker og referater. Men ingen andre bruker termen, verken Norges turmarsjforbund eller andre medlemmer av forbundet. Google søk på «ti-trim» ga som resultat superladere, å trimme (f.eks. en motor). «Titrim» førte til trimetri, en kjemisk analysemetode. TTMF's hjemmeside der ordet står er ikke fanget opp av det globale Google-systemet. Ti-trim ser ut til å være et ord fra TTMF's ungdom som ingen (?) kjenner opphavet til. Kan det være at det i sommersesongen i hine mjuke dager ble arrangert ti vandringer og at tilbudet senere ble utvidet? Uten at betegnelsen ble endret. Samme det. Her kommer et dristig forslag til TTMF's ledelse, men ikke så tungt å gjennomføre som mine tidligere forslag om å avskaffe ordet turmarsj og hele medaljestyret: dropp ordet ti-trim og kall sommerhalvårets vandringer i serie rett og slett «Sommerserien», uten bindestrek. Jøje meg, dette blir nok for radikalt! Jeg satser på troen på «gjentakelsens hemmelighet», som var det pedagogiske knepet en av mine fordums lærere brukte for å lure litt lærdom inn i skallene på late eller trege elever. Gjentar du noe ofte nok, så siger det nok inn en gang.

*Eli Fremstad*

## Ti -Trimavslutningen 2017

Da redaktøren spurte om jeg kunne lage et referat fra Ti - Trimavslutningen 2017, ble svaret ja. I ettertid har jeg tenkt at dette var vel å plassere bukken ved havresekken. Men har en først sagt A, så får en også si B. Leserne får i ettertid bedømme om det som her skrives er en nøytral beskrivelse av hendelsen, eller om det er alt for mye preget av en selvgod leder av Ti – Trimavslutningen de siste 33 årene. Fikk denne oppgaven av daværende leder, Aslaug Sandvik, høsten 1985. Siden har det bare blitt slik.

I år valgte foreningen å benytte festsalen i det nye administrasjonsbygget til Risvollan Borettslag til avslutningen. Bortsett fra at enkelte hadde litt problemer med hvor dette var, og at graving i innkjørsel til parkeringstaket ikke var helt greit, mener jeg at valg av lokale var helt perfekt for vårt formål. Et lyst lokale med flott utsikt over store deler av byen og fjorden, et stort moderne kjøkken og ikke å forglemme bord på egne hjul. De som har vært med å bære bord på de forskjellige plasser, satte virkelig pris på den nye varianten.

Antallet som har kommet på Ti – Trimavslutningen de siste årene har vært meget stabilt, ca 60 stk, Slik ble det også i år. Etter at alle hadde funnet fram til lokalet og det akademiske kvarter var gått, ble det ønsket velkommen og gitt en kort beskrivelse av hva som skulle skje. Dvs. sagt på et språk som snart er vanligere enn norsk her i landet, nearly the same as last year. Vi skal synge sanger, vi skal kose oss med kaffe med MYE kaker til, selvsagt blir det loddsalg. Det blir utdeling av diplomer og trekning av gavekort, og for de som har vært flittige PV – deltagere blir det utdeling av fat og/eller pins.

Kakebordet var også i år meget rikholdig, omtrentlig en fjerdedels kake pr. person. At både kaffe og kaker smakte er ganske sikkert for det var heller tynt igjen på kakebordet når vi var ferdig. Det var antagelig få som spiste kveldsmat den kvelden. Å, så var det sangene da. Om det er kort å si at det ble satt ny og uslåelig rekord. Vi fikk sunget alle 3 sangene før kvelden var omme. Vet ikke sist at det har skjedd!

Mens kaffe og kaker smakte og sanger ble sunget, vart det som last year solgt lodder. Også denne gangen satt 10-kroningene løst. Det var nære på at det ble for lite loddbøker. Men det holdt akkurat. Solgte ut 5 bøker.

I sesongen 2017 gikk 986 Ti – Trimmen. Det er omtrent det samme som året før. Hadde det ikke vært for OL i Koblenz så hadde det blitt over 1000. Bør kanskje være rimelig fornøyd med dette når en sammenligner med andre arrangører, men potensialet her i byen må da være langt høyere.

PV-19 og PV-103 hadde et kjempeår med til sammen 2080 deltagere. Dette er 400 flere enn det har vært noe år før. Et lite varsko her er at det er en lite gruppe ( 10 - 15 stk) som står for 80 % av deltagelsen.

Gavekort for 7000 kr ble fordelt slik:

Gevinster TV–marsjen:750, loddsalg:1000 og uttrekt på «deltagerlodd» 5500.

Alle som hadde gått minst 5 Ti – Trimturer fikk diplom, og fat og pins ble delt ut til de som hadde gjort seg fortjent til det. Deretter kom kveldens høydare. Svein rigget opp PC-en og fordelte gavekort både i øst og vest mens Erling Rønning kontrollerte at alt gikk rett for seg. Mange ble glad, mens andre heller ikke i år hadde hellet med seg. Bedre lykke neste år!

Til slutt var det trekning i kveldens lotteri. Her kunne en vinne fruktkurver, ostetine, gavekort, ryggsekk, rød og hvit vin pluss flere andre gevinster av ymse slag. Her som ved trekningen i forrige avsnitt ble noen mer tilfreds enn andre. Men slik er det alltid. Bedre lykke neste år, for vi skal vel holde på med denne tradisjonen i mange, mange år framover

Som i andre eventyr: Snipp, snapp og snute så var årets TI-Trimavslutning ute.

*Magnar*

## **Tanker mot mørkere tider**

Noen går tilstrekkelig mange kilometer til å bli omtalt i Adressa.

Det gjør ikke turmarsjere i hvert fall.

For noen uker siden leste jeg om en dame bosatt på Tiller som gikk 3 dager i uka til/fra hjemmet til St. Olav hvor hun jobbet. Adressa hadde en dobbeltside om denne begivenheten. Klart det var en prestasjon å gå så langt 3 dager per uke, ære være dama for det.

Nå kjenner jeg mange turmarsjere som går 4 dager per uke, 3 av dagene gåes det 12 kilometer hver gang, onsdager gåes det 5 eller 10 kilometer. Vi har sprekinger som har gått mellom 500 til 1000 PV-er, dvs 12 km hver gang. Mange har gått i 3 – 4 år, og lagt igjen 20 kroner for hver PV. Det blir ganske mange penger per år. Og noen har begynt å lure på hva disse 20 kronene går til? Gjennom 3-4 år blir det ganske mange tusenlapper vi legger igjen. Hva får vi igjen for alle disse tusenkronene vi legger igjen for å gå? Rent bortsett fra å komme i god form da, det gjør vi jo. Men seriøst, som ungdommen sier, vi vet jo at en del av 20 kronene går til Forbundet. Forbundet er jo ganske fjernt fra oss daglige marsjere i Trondheim. Vi får tilsendt Turmarsjnytt noen ganger per år, eller bladet ligger til almen beskuelse sammen med den andre «propagandaen» som legges ut på onsdagsturene våre. Har vi sett noen regnskap fra Forbundet, tro? Noen av oss har begynt å lure på hva våre kroner egentlig brukes til? Vi vet jo at det er innkjøpt uhorvelig mange medaljer av ulik slag, medaljer som ligger i Turmarsjforeningene rundt omkring i landet, og som ligger der og tar opp plass. Er dette smart bruk av penger da?

I turmarsjhelga var det 15 personer som gikk 10 mil på ett døgn, helt uinteressant for Adressa å skrive om dette. Vet ikke journalistene om Trondheim Turmarsjforening og hvor mange som går for å holde helsa i sjakk og formen noenlunde stabil? Er det bare vi som er «gripet av basillen» som synes dette er interessant og som ønsker å dele kunnskapen med andre? Ja dette har jeg tenkt endel på, og synes det er synd at informasjonen om Turmarsjforeninga ikke finnes i Adressa, enten i papirutgaven eller

på nettet. Det er jo andre lokale aviser som legges i postkassa, vi får Strindaposten, andre områder har kanskje andre lokalaviser. Det hjelper lite at vi som er faste marsjere får påminnelse på sms foran hver turmarsj, vi går jo læll. Eventuelle potensielle nye vet ikke om dette når det ikke annonseres offentlig. Så PR- dette er en oppgave for denne komiteen, budskapet om Turmarsjene må ut til folket på en annen måte enn hva det gjøres i dag. Vi ser på frammøtet at de marsjerende ikke blir yngre med årene, stadig flere går 5 km, jeg gjør det bl.a. pga et kranglete kne. Riktignok ser vi nye ansikter en gang imellom, det er topp, noen oppfatter tydeligvis vitsen med å gå. Men hvem skal erstatte de gamle traverne når de legger spaserstokken, eller joggeskoa på hylla? Det må ca 40 personer til å dekke komiteene i forbindelse med turmarsjhelga. Jeg lurer på hvor lenge dette kan fortsette, hvor mange år vil Turmarsjforeninga i sin nåværende form bestå?

Dette var noen pessimistiske tanker nå som høsten nærmer seg, og kveldsmørket vil dominere mer og mer.

Husker dere forresten Halvard Wik som hadde slengt ut noe ugjæra deig, som noen skjærer hadde forspist seg på. Den ene strøk med, den andre gjorde Wik en velgjerning og sendte over til de evige jaktmarker. Han unnlot å fortelle om tildragelsen før saken var foreldet. Lurt av han, nå har det versert en historie om en kar som satte ut en rottefelle, og som kakka hodet av ei skjære. Han ble dømt til å betale ei bot på 10 000 kroner. Han skulle ikke sagt noe han heller. Jaja, slik kan myndighetene bruke tid og ressurser på.

*Aud Mirjam*

### **Kongen på besøk i byen**

Artig møte på en vanlig PV.

Kongen er i Stiftsgården.

Soldaten passer på. Det gjorde vi også.

*Foto Aud Mirjam*



## Begredelige vandreopplevelser i 2017

Vårt forbunds husorgan Turmarsjnytt renner over av glade vandreberetninger, rikelig krydret med fargefoto av blide deltakere. Enten har jeg uflaks, eller så er vandrere i IVV-sammenheng de letteste i verden til å gjøre tilfredse. Eller de er ukritiske inntil det smått tragiske. For en skal ikke være mer om seg i IVV-sammenheng enn jeg er, så opplever man mye dårlig eller slurvete arbeid, i verste fall inkompetanse, i forbindelse med arrangementer. Tips til arrangører om hvor forbedringer bør settes i verk kom i Turmarsjnytt 2017–2 s. 34–35. Der blir det nok skvettet vann på gåsa, eller så er folk så trege at reaksjonene først kommer om et par års tid. Etter at tips-artikkelen kom på trykk, jeg hatt en rekke opplevelser som forteller at her er det mye slendrian ute og går. Eksempler fra året som snart er over:

**April.** Under turmarsjhelga på Ørlandet (Sør-Trøndelag) ble første dag noe skjemmet av utilstrekkelig merking av løypene, og etter hvert ble det alt for liten variasjon bare å vandre i ulike retninger fra Hårberg skole. Hele arrangementet kunne med fordel flyttes til et sted der det blir lettere å utnytte større deler av kommunen, bl.a. Austrått-området og det nye friluftsområdet ved Rusasetvatnet. At noen tradisjonelle marsjer da endrer ute skader ikke.

**August.** Sagamarsjens (Verdal, Nord-Trøndelag) trekker til seg mange tilreisende fra inn- og utland, særlig fordi Sagamarsjen står på IML-listen. For dem som ikke går fjell-løypene, er alternativet en 11-kilometer som starter i samfunnshuset i Sul i Inndalen, et utitalende sted der intet bidrar til å skape en trivelig ramme for deltakerne. Sekretariatet var uten glimt i øyet – det sto i stil med resten av fasilitetene. Selve løypa besto i en asfalt/ørkenvandring langs bil-trafikkert riksvei for ca. 9 km av strekningen med «11 km, snu her» ved rasteplass etter halvgått løype. Det ble asfalt og biltrafikk på returen også, for alternativet i bilfritt terreng var «for våt» ifølge arrangøren. Mon tro om ikke folk heller ville ha valgt en fuktig sti enn riksveien? Det hele var ganske begredelig. Jeg undrer meg over at arrangøren år etter år våger å lokke internasjonale og nasjonale vandrere til et så trist sted og en så skuffende løype. Dropp Sul som startsted! Stiklestad–Verdalsøra gir muligheter for å legge flere løyper dit, og de som vil gå fjell-løypene går ikke glipp av noe om de busses fra Stiklestad opp på fjellet, og fra Sul ned til Stiklestad når fjellturen er unnagjort.

**Juni.** Jeg har som målsetting å gå minst et par (for meg) nye PVer per år. Denne gangen ble det Lyngdal (Vest-Agder, prikkfri!) og Minnesund (Akershus). Den siste tar kaka. Startstedet ligger oppe i lia ved det nedlagte sykehuset i Stensby. Når en vel og vakkert har gått runden, må en kjøre til Bøn stadion for levere kontrollkoder og startkontingent. Det blir en god del kilometer å kjøre, i ens ærend. Nå visste jeg fra før hvor Bøn stadion ligger, men for de som er mindre kjent i området kan det bli en kronglete og tidsødende tur. Finn på en annen ordning ved startstedet eller flytt startsted!

**September.** Turmarsjhelg i Molde og PV i Åndalsnes (Møre og Romsdal). Jeg skulle gjerne ha fått med meg alle marsjene i Molde-området den helgen, men av ulike grunner satset jeg på PV 67 og Minirosen lørdag og Rosemarsjen på søndag. Litt ør ett å ha kjørt til Molde valgte jeg PVens 5 km. Norsk løypetekst fant jeg ikke, men en engelsk. Det går det også, men noen ville nok ønske seg norsk versjon. Løypeteksten befalte «snu her» etter halvgått distanse. Festlig – arrangøren unte med ikke engang såpass variasjon at jeg fikk gå en annen vei tilbake til startstedet. Trøstet meg med kaffe og kake på Romsdalsmuseet i påvente av starten på Minirosen. Der gikk forsyne meg 10-kilometeren også til et «snu her»-skilt og deler av løypa var attpåtil identisk med den jeg gikk tidligere på dagen i PVen. Lettvint for arrangøren, men skuffende for deltakeren – og det er vel deltakerne man arrangerer for? Det hjalp ikke at arrangørens personale var vennligheten selv og sørget for god forpleining. I stedet for å gi arrangøren en sjanse til å bedre det labre inntrykket, droppet jeg søndagens Rosemarsj og satte kursen for Åndalsnes den morgenen. Der har jeg gått PV 10 km-løype en rekke ganger gjennom årene, og har trivdes godt med den. Etter som det var lang vei å kjøre hjem (det fine høstværet fristet til å kjøre om Romsdalen og Dovre), valgte jeg 5 km også her. Men før jeg kunne legge i vei, konstaterte jeg at det ikke fantes løypebeskrivelse verken av 5- eller 10-kilometeren i startkassen, bare en svært kortfattet engelsk tekst. Kartet som lå i startkassen var komplett uleselig – bortkastete kopipenger på det kartet! Startprotokollen viste ganske stor aktivitet i PVen i Åndalsnes, men de fleste deltakerne var de to mannspersonene som også er ansvarlige for arrangementet. De kjenner jo løypene inn og ut, så hvorfor sløse energi på å opplyse de tilreisende? Første kontrollpost kom ganske raskt, ikke særlig synlig oppunder en trehytte. Stiene er mange i området, på kryss og tvers. Turen gikk ikke uten en rekke stopp der jeg lurte på hvilken som var den rette vei. – Beklager, men rosene må romsdalingene sørge for selv. Det får ingen fra meg i denne omgangen.

**Hele året.** På ikke så rent få PVer manglet løypebeskrivelser. Av og til er ikke nye stempler lagt ut ved kvartalsskifte (Trondheim, Sør-Trøndelag og en PV til, uten at jeg husker hvilken). Det tar lang tid å få revidert løypebeskrivelser slik at teksten er i overensstemmelse med terrenget, bl.a. om hvor kontrollposter er flyttet, hoteller som har skiftet navn (Svolvær, Nordland), henvisning til hus eller firmaer som ikke lenger eksisterer, eller har skiftet navn (jf. kannibalismeprosesser innen matvarebransjen) f.eks. i Verdal (Nord-Trøndelag), Svolvær (Nordland), Harstad (Troms), endret malingfarge på hus eller gjerder som nevnes i teksten (flere steder) osv., manglende kode (flere steder). Noen ganger er selve starten så kronglete eller utilstrekkelig beskrevet at en fra første skritt lurte på om «er nå dette riktig da?» Åndalsnes er ikke alene om å legge ut uleselige kart; de får følge av bl.a. Ugla-vandringen i Elverum (Hedmark).

Inntrykket av årets PV-besøk er temmelig blandet, fra bortimot uklanderlige opplegg (her må Steinkjer, Nord-Trøndelag igjen roses) til helt begredelige forhold som resultat av slendrian, noen steder kanskje forbigående slendrian (jeg bare kom til å være der en uheldig dag). Andre steder kan den være vedvarende, tilsynelatende uten potensial for forbedring i det arrangørregimet som finnes på stedet. Kjære dere, gjør iallfall forsøk på å gi i det minste tilreisende vandrere en problemfri opplevelse. Dårlige PV-forhold er dårlig reklame både for stedet og aktiviteten som sådan. Det er en viss underholdningsverdi i å gå rundt der oppleggene er mangelfulle, men det er underholdning jeg egentlig kan være foruten.

*Eli Fremstad*

\*\*\*\*\*

## Vinterserien 2018

### Trondheim Turmarsjforening

Dag/nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 8	3. jan.	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 9	10. jan	Tiller vg. skole	Vinterserie
Onsdag 10	17. jan	Charlottenlund barneskole	Vinterserie
Onsdag 11	24. jan	Ugla skole	Vinterserie
Onsdag 12	31. jan	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 13	7. feb.	Tiller vg. skole	Vinterserie
Onsdag 14	14. feb.	Charlottenlund barneskole	Vinterserie
Onsdag 15	28. feb.	Ugla skole	Vinterserie
Onsdag 16	07. mars	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 17	14. mars	Charlottenlund barneskole	Vinterserie
Onsdag 18	21. mars	Ugla skole	Vinterserie

**Starttid ti-trim /vinterserie: 18<sup>00</sup> – 18<sup>15</sup>. Distanser 5 og 10 km**

**Startkontingent: kr. 20,-**

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

**Kontaktpersoner er:**

**Magnar Bakken: 974 98 156**

**Brit Solli Isachsen: 900 63 521**

**Vår internettadresse: [www.trondheim-turmarsjforening.org](http://www.trondheim-turmarsjforening.org)**

## «Gå en tur, gå en turmarsj» i hverdagen»

I PR-komiteen har vi hatt 3 møter i høst og enten du tror det eller ei (litt ironi her da) har gjengangstema vært: *Hvordan frister vi flere til å bli med oss på Turmarsj?*

- Vi har sett på og diskutert oss fram til nye og gamle tiltak og vi har landet på å fortsette med vår Folder, **men formen og innholdet skal fornyes i januar.**
- I tillegg skal vi **opprette en gruppe på facebook** hvor to av våre engasjerte turvenner skal sette i gang dette neste år.
- **Fadderordning: Team på 10-12 personer**
  - Men det viktigste tiltaket (tror vi) blir at det opprettes en fadderordning i januar
    - og her kommer spørsmålet om det er **noen av dere lesere som har lyst til å være med i denne faddergruppa – da er det bare å ringe til:**

Ivar Askim (91140017)

Morten Selven (91546362)

Sissel Jahren (41258544)

Brit Solli Isachsen (90063521)

Det vil være overraskelser og belønningssystem for å være fadder. Dette kommer vi tilbake til. Nå håper vi noen er blitt litt mer nysgjerrige - **og gjelder det deg så kontakt oss.**

Ting som kan motivere oss, er at vi vet at en gåtur om dagen kan gjøre mye, men hvis du i tillegg sørger for å gå så mange skritt som mulig hver dag, får du fort en halvtimes ”gratis” trim ekstra.

Sørg for at du alltid har et par gode gåsko i sekken eller i bilen, slik at du kan gå til de avtaler du har eller at du bare stikker en liten tur på butikken.

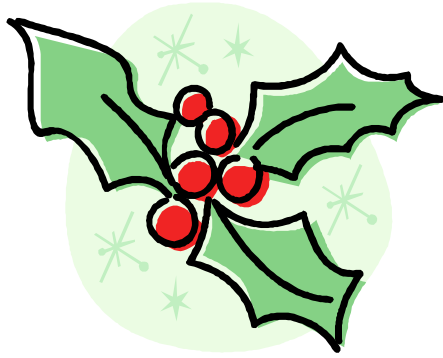
Parker bilen et stykke unna bestemmelsesstedet eller ta den parkeringsplassen som ligger lengst fra inngangen til arbeidsplassen eller supermarkedet. Den er sikkert ledig!

Bruk bena som transportmiddel så langt det er mulig. «Apostlenes hester» gjør oss glade når de blir brukt.

**Ønsker alle mine gode turmarsjvenner en riktig god jul!**

*Brit Solli Isachsen*





# **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



## Redaksjonens side.

Etter en utfordring fra Eli om uttrykket Ti-trimmen har jeg lest litt i foreningens historie og kan gi følgende svar:

*På et styremøte 5. oktober 1983 kastet Robert Schjerve frem et forslag om en trimkarusell etter modell Østmarka Marsj forening. Her startet det som endte opp i Ti-trimmen.*

*Fjellmarsj med IVV nevnes også, og her ser vi for første gang det etter hvert så velkjente begrep IVV nevnt i styreprotokollene.*

*Styret vedtok videre 30. januar 1984 at Ti-trimmen skal omfatte 12 marsjer, men at det fortsatt blir bare 10 som skal telle. (I dag teller alle.) Begrunnelsen var at dette vil gi bedre mulighet, spesielt for barn, til å få delta i flest mulig marsj er.*

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:

<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>	Eli Fremstad <a href="mailto:eli.fremstad@ntnu.no">eli.fremstad@ntnu.no</a>	905 36 443

---

Giro for innbetaling av medlemskontingent for 2018 ligger med i bladet. Betalingen kan enten gjøres til sekretariatet på en turmarsj eller i nettbanken. Benyttes nettbanken så husk å oppgi ditt navn i tekstfeltet for betalingsinformasjon. Vi har ikke KID-nummer.

Neste utgave av Fotbla'e, 1-2018, kommer ut ca 10.03.2018. Ta med penn/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.

\*\*\*\*\*

### PV'er i juleferien.

Hotell Fru Schøller stenger 23. desember og åpner igjen 2. januar 2018.

PV går i denne perioden ut fra Comfort Hotell Park i Prinsensgt 4a. samme sted som for ett år siden. God tur!

# Busstur til Norgeslekene 2018

## 4 dagers tur til Voss og Sogndal

2.-5. august 2018



2. august Trondheim – Sogndal

08.00 Avgang fra Trondheim Sentralstasjon plattform 12

Turen går nedover E6 før vi etter hvert svinger av og kjører om Vågå og Lom.

Vi tar oss tid til å stoppe ved Lom Stavkirke og tar oss en kaffekopp servert fra bussen.

Videre går turen over Sognefjellet som er en av Norges vakreste fjelloverganger.

Ankommer Sogndal og Quality hotell Sogndal hvor natten skal tilbringes.

19.00 Felles middagsbuffet på hotellet

3. august Sogndal – Voss

07.00 – 08.00 Frokost på hotellet

Vi starter fra Sogndal på morgenen og kjører gjennom Lærdal og Lærdalstunellen som er lengste veitunellen i Verden.

Ankommer Flåm

De som ønsker det kan ta Flåmsbanen fra Flåm – Myrdal – Flåm. Avgang 09.45  
Ankomst Flåm 11.55

For de som ønsker det kan de bare bruke tiden i Flåm som har mange fine restauranter og butikker som har fine suvenirer.

13.30 Avgang fra Flåm til Voss

14.45 Ankomst Voss og hotellet

Eget opplegg i forbindelse med Norgesleikane.

4. august

Eget opplegg i forbindelse med Norgesleikane

5. august Voss – Trondheim

12.00 Avgang fra Voss mellom 12 og 13.00

Returen går via Hardangervidda, Geilo og Gol før vi ankommer Beitostølen.

Middagen blir på Beitostølen.

Ankommer Trondheim rundt midnatten.



Pris pr person: 2300,-

Inkludert;

1 \* Overnatting i dbl rom på Quality hotell Sogndal

1 \* Frokost på hotellet

1 \* Middagsbuffet på hotellet

1 \* Middag på Beitostølen

Ny og moderne buss under oppholdet.

Tillegg:

Billett Flåmsbanen – Flåm – Myrdal – Flåm.

570,- ordinær pris. (Ikke fått gruppeprisen enda)

For påmelding:

Mail: [firmapost@nidarostour.no](mailto:firmapost@nidarostour.no)

Tlf: 45 15 22 22 / 41 46 43 77

Ved påmelding må det varsles om evt flåmsbanen

Depositum: 500,-

Restbeløp innen 01.07.2018

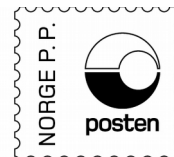
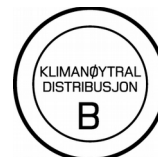
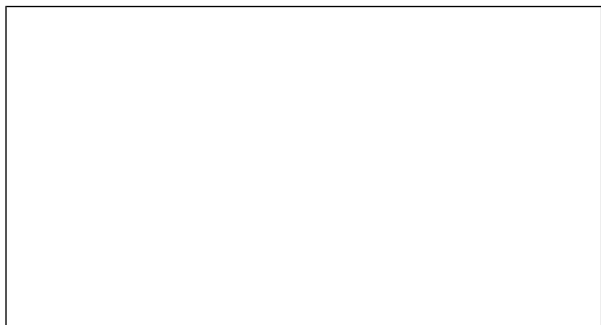


Kontor tlf: 45 66 66 47  
Vakt tlf: 45 15 22 22

[firmapost@nidarostour.no](mailto:firmapost@nidarostour.no)  
[www.nidarostour.no](http://www.nidarostour.no)



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**

