

Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 4 – Desember 2018 – 35. ÅRGANG

Trondheim

STIFTET

1982

NTF - IVV

F

turmarsjforening



*Riktig
God Jul!*

All omtale er god PR, heter det.



I forrige nummer av Fot-bla'e fortalte jeg at TTMF i samarbeid med de som driver barnehaven på Lohove, skulle arrangere turmarsj med løypelengde 2-300 meter for deres miniputter. Den ble gjennomført 13. september. Både miniputtene og de store deltagerne fikk medalje, og det var meget populært. Adresseavisen var invitert til å observere og skrive om dette, men det gir ikke store odds å gjette at det ikke kom noen derfra.

På <https://www.facebook.com/TrondheimTurmarsjforening/> kan du lese om arrangementet og se bilder derfra hvis du blar deg tilbake til 14. september. Baktanken med arrangementet var å gi noe tilbake for at vi (les Møyfrid og Reidun) hvert år får lov til å komme inn og tilberede

rømmegrøt og spekemat for de som går siste Ti-trim før sommerferien.

Noen turmarsjere går PV med start fra Schøller hotell hver tirsdag klokken 1030 og hver søndag klokken 1100. De tar seg tid til å drikke kaffe på dertil egnet restaurant/kafé underveis, så det sosiale aspektet med turmarsj tas vare på. Har du lyst til å gå en tur sammen med gjengen, er det bare å møte opp på hotellet. Du treffer sikkert folk du har møtt før. Husk å ta med IVV-kortet, 20 kroner og godt humør!

Eksperimentet med å bekjentgjøre våre turmarsjer på Facebook fortsetter, men hvis det skal bli suksess, må vi inn på Facebook, lese innlegget, klikke på "Liker" og gjerne skrive kommentar til det som står der. Først når de utenfor "menigheten" ser at dette innlegget er det mange som er interessert i, tar de seg tid til å lese det. Jeg har vært inne på siden vår og sett på statistikken for flere av våre innlegg. Det er stadig flere (mange hundre enkelte ganger) som klikker på dem, men ikke stopper for å se hva som står der. La oss fortsette å lese innleggene, så begynner kanskje noen å se mer på hvorfor vi leser dem og derved oppdager hva de formidler!

I mitt fravær vedtok styremøtet at noen burde gå en av våre PVer, ta bilder underveis, skrive om løypa og sende artikkelen til Turmarsjnytt slik at de utenfor distriktet fikk nærmere kjennskap til vår PV. Han derre "Noen" har forlenget gått langløypa på PV-19, tatt over 150 bilder og er i gang med å skrive artikkel vedlagt et lite utvalg av dem, men Turmarsjnytt har så mye stoff til førstkommende blad at en slik artikkel må vente til neste nummer.

Underveis konstaterte "Noen" at vi på PV-19 passerer massevis av interessante steder. Naturperler, historisk interesse og åsted for underlige hendelser er betegnende for mange av dem. Hvis du abonnerer på Turmarsjnytt, får du vel se artikkelen våren 2019.

Norges Turmarsjforbund har ikke fellesabonnement på Turmarsjnytt lenger. De sender bare direkte til abonnenter. Hvis de får en liste over mottakere fra TTMF, sender de bladet til disse og en samlefaktura til TTMF. Vi må så kreve inn kostnaden for abonnementet fra det enkelte medlem og sende beløpet til Norges Turmarsjforbund. Denne ordningen gjør at det er enklere om hver enkelt selv tegner

abonnement direkte fra forbundet.

Da ønsker jeg deg en fredfylt jul og regner med å se deg på Julemarsjen den 26. desember.

Magnus

Årsmøte i Trondheim Turmarsjforening 2019

Lørdag 23. februar 2019 kl. 19.00 i Autronicahallen

Dagsorden	1. Åpning
	2. Valg av dirigent og referent
	3. Årsberetning 2018
	4. Regnskap
	5. Budsjett 2019
	6. Innkomne forslag
	7. Valg

Forslag som ønskes behandlet på Årsmøte, må avleveres i skriftlig form til styret senest lørdag 9. februar 2019.

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 9. februar 2019 på liste i sekretariatet eller til Brit Isachsen (900 63 521) eller Magnar Bakken (974 98 156).

Styret i TTMF!

TV-marsjen og Trondheim TMF

Som mange av dere allerede vet, så vart Trondheim TMF stiftet på et møte i professorkantina på NTH 15. september 1982. Medlem nr. 207 i Norges Turmarsjforbund (NTF) vart foreningen 1.1. 1983. Men i mellomtiden rakk de å arrangere 2 marsjer. Den aller første var TV-marsjen ca 20. oktober og neste var Julemarsjen 2. juledag. Begge turene startet fra HV-brakka like nedenfor Byåsen butikkssenter. Denne brakka var utgangspunkt for mange turer i flere år. Årsaken til at en fikk låne HV-brakka i denne tiden, var at foreningens primus motor og første formann, Robert Schjevnik, hadde gode forbindelse innenfor ledelsen i HV-Trøndelag. Da det ble ny områdesjef i HV-Trøndelag, ble det også slutt på HV-brakka som startsted.

TV-marsjen i 1982 er altså foreningens aller første arrangement, og det har en fortsatt med i alle år etter den tid. Dvs. at i år var det 37. gangen. Blir snart jubileum. Etter at det ble slutt fra HV-brakka, ble det start fra De Maritime skoler (Ladejarlen vgs.) inntil denne ble nedlagt for noen år siden. De siste årene har det vært arrangert fra Utleira skole.

I 1982 og flere å utover var det NTF som var ansvarlig for TV-marsjen. Den gangen var det egen medalje for turen, og svært mange foreninger og lag var med. Men på 90-tallet avtok interessen, forbundets kostnader i forbindelse med arrangementet økte (portoutgifter). Dette ga seg selvsagt utslag i hvor mye som ble igjen til aksjonen. Enden på visa ble at NTF sa stopp.

Som alle nå vet så ga ikke TTMF opp. Nei, vi fortsatte som ingen ting hadde skjedd, bortsett at det måtte være noe som erstattet medaljen. Til dette formålet ble det bestilt en enkel pin med årstall. Dvs. at den bare kunne brukes bare det ene året. Dette var en lite hensiktsmessig måte å gjøre det på, dyrt og mye svinn. Kunne ikke bruke pins fra året før pga. årstallet.

Fra 2001 er det innført et nytt premieringssystem uten årstall. Dette er mye rimeligere for foreningen, men det skaper selvsagt noe forvirring for noen av de som har gått både før og etter årtusenskiftet. Enkelt skal det ikke være.

Dette ble mye medaljer, pins og annen premiering. Men hva har TV-marsjene bidratt med til TV-aksjonen etter disse 37 årene? På 80- og 90-tallet var deltagelsen svært god, noe som ga mye penger i ren startkontingent. Når antall deltagere har avtatt, så har en utlignet det med loddsalg og lotteri. Her er det på sin plass å takke alle de som har skaffet gevinster i form av fruktkurver, ostetiner, gavekort, egne ting osv. Derfor har årlig beløp til aksjonen vært nokså stabilt. Det har variert fra mellom 15000 og 10000 pr. år. Uten at en kan garantere helt nøyaktig, så er snittet i nærheten av kr 11000.- pr år. Dvs at det totalt er overført ca 400000 til aksjonen.

Bra jobba dette! Takk til alle som har bidratt! Håper dette kan være en tradisjon som vil fortsette i mange nye år.

Magnar

Tøysevisa

*Når dagene blir lengre og varmen setter inn
så «plinger Ivar Askim til turmarsjflokken sin:
Hvis ingen har blitt døvne, men passer seg for det,
skal alle sammen snart få ut å gå igjen!*

ref.

*Heisan og Hopsan og fallerallera!
Om Ti-Trimskvelden da skal alle sammen være gla!
Heisan og Hopsan og fallerallera!
Om Ti-Trimskvelden da skal alle sammen være glad!*

*Ja, Møy og Co er flittig, de tar en pose bånd
og pynter trær og stolper med en sikker hånd,
mens sekretariatet kommer, og åpner sakan sin
og rote oppi veskan med hendern sin*

ref.

*Omsider kommer kvelden Som alle venter på
og bestefar har joggesko med flotte striper på,
Når alle har fått startkort med rette siffer på,
og en to tre, så begynner vi å gå*

ref.

*Og sommermaten deres, det er en skål med grøt,
og så en kopp med solbærsaft, for dem som liker søtt
Og tilslutt en bite flatbrød med spekepølse på,
og den kan alle sammen gjene lukte på.*

ref.

*Når kveldene blir lange og kulda setter inn
da feires Ti-Trimmen av turmarsj flokken sin:
Da er det kak og kaffe, og nokkå etterpå,
og alle tar det rolig, uten tanke på å ut å gå!*

ref

*Forsamlinga den gjesper, og sier slik som så:
"D'er morosamt med detta for som er grå,
(og) hvis ingen sklir på glatta, men passer seg for den,
skal alle sammen snart ut på Vinterserien!"*

Sneglefart

Midt i oktober kom invitasjonen som jeg har ventet på: til å delta i HUNTs satsing på «urbane seniorer». Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag bruker visst ikke det uttrykket, men det er slike personer de vil ha kontakt med. Nå som sør- og nordfylkene er slått sammen til ett, utvider HUNT interessefeltet til å omfatte også oss i sør. De ønsker å få data om helsetilstanden til 70+-ere som har storbyen Trondheim som leveområde. Filleby i internasjonal sammenheng, men urban nok i norsk skala. Helsesektoren lurer på om eldre i storbyen har bedre eller annerledes helse enn de som lever i det tidligere nordfylket under gjennomgående mer landlige (rurale) forhold.

HUNT sa seg glad for at jeg takket ja til invitasjonen som ble sendt til noen tusener i østre bydeler. Ikke før var avtalen med HUNT gjort, før jeg begynte å gruble. Helsemessig har 2018 for meg vært et «annus horribilis», som dronning Elisabeth II sa om et år da mye gikk galt. Hvis jeg nå i helsesjekken blir spurt om hva jeg synes om egen helsetilstand (du vet, på en skala fra 1 (helt elendig) til 10 (glitrende), og som kan forventes i et spørreskjema) – hva i alle dager skulle jeg kunne svare da, og attpåtil være ærlig? Diverse påviste legemlige skavanker gjør at jeg ikke engang kan svare «jo, takk, bare bra». Og hvordan kan jeg karakterisere den fysiske aktiviteten, som det også, garantert, blir stilt spørsmål om i en helseundersøkelse. «Går minst 80 turmarsjer i året» kunne bli et helt ærlig svar – men HUNT blir neppe klokere av det, med mindre de googler «turmarsj». Selv synes jeg det høres brukbart ut; det blir 1,5 turmarsj i uken. Derimot håper jeg de ikke spør om marsjenes lengde, som for meg ofte, alt for ofte blir pesende 5 km per gang jeg stiller opp. Jeg så gjerne at vandringene både var lengre og raskere, men kondisen er ikke god og blir neppe bedret i fremtiden.

Løsningen til økt fart kan være funnet i uteområdet bak Bevegelsessenteret til St. Olavs hospital. Der står en anonym (?) skulptur av en snegle, se foto, med opptrekksnøkkel i skallryggen. Formodentlig er det innenfor, i bløtvevet, en form for drivfjær, en eller annen mekanisme, som ved vridning på nøkkelen gir sneglen en ekstra boost til å øke farten fra normal sneglefart til, tja, økt sneglefart. Det kunne være en løsning i stedet for diverse kjemiske preparater som businessfolk hevder gir oss økt innsats, som vitaminpreparater, collagen, omega 3, proteindrikker m.m. Problemet med en opptrekksnøkkel i ryggen er selvfølgelig at den nok vil føles noe ubekvem, men petter smart'er og designere kan sikkert komme frem til god løsninger og sørge for at vi får et rikt utvalg av nøkler som passer til ulike anledninger og antrekk. Vi kan jo ikke ha samme nøkkeltipe til bunad i 17. mai-toget, cocktailparty, ishockeykamp, utdrikingslag eller markatur – enn si til turmarsjer. Her kan vi ha et produkt med stort utviklings- og salgspotensial og lysende fremtid. Jeg venter spent på produktet. I mellomtiden er det bare å snegle videre.

Eli Fremstad



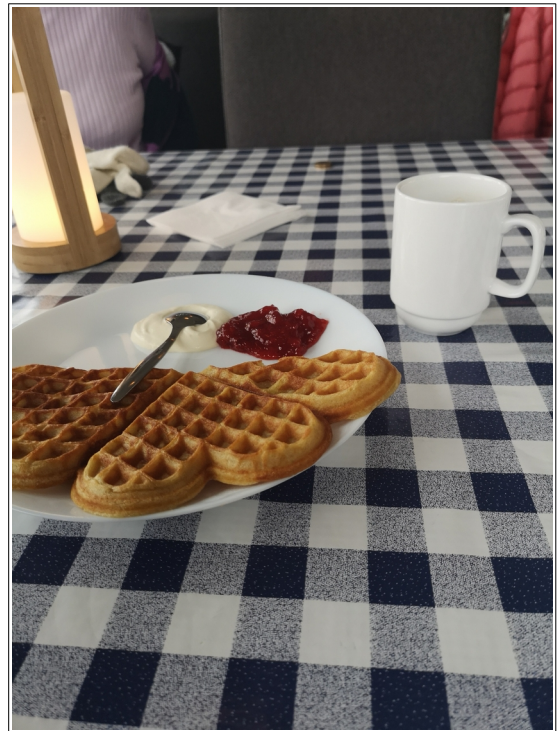
Snegleskulpture St.Olav, Trondheim

Eli Fremstad

Ut på tur. Det finnes ikke dårlig vær? Bære toill.



Den 30 september bøtta det ned da vi gikk dagens P. V. Bonus var kaffe og vafler på Lille Skansen.



Aud Mirjam

Turmarsjhelga 2018

Vel blåst – Trondheim Turmarsjforening.

Trondheim Turmarsjforenings internasjonale Marsjhelg er over.

Etter lang tids planlegging av stort sett alle komiteer kan vi si at jobben er gjort, og med godt resultat. Det viser seg at antall turmarsjere går ned år for år, og årsakene til dette kan være mange. De faste marsjere blir eldre, og til tross for iherdig PR-virksomhet er det for få nye som møter opp.

Men altså, etter at turmarsjhelga er over, og ca 40 frivillige har gjort en formidabel innsats, er det tid for å evaluere og legge langsiktige planer for neste års Turmarsjhelg.

Løypekomiteen har merka løyper, og det å henge opp bånd skal gjøres på en spesiell måte, slik at de som skal samle inn båndene etter at alle vandrere har kommet tilbake til Utleira, skal bare «rykke» i sløyfa på båndet slik at det enkelt lar seg løsne. Opplæring skjer og dette fungerer.



Så er det sekretariatet, her må det settes erfarne folk som kjenner til hvilke merker den enkelte vandrere skal ha, i forhold til hvor mange marsjer som er gått. Fredag går Tine-marsjen, lørdag går Ormen Lange, og søndag går Trondheimsmarsjen. Utallige pinser og merker skal utdeles.

Det kommer vandrere fra hele landet, herav en fra Sverige og en fra Nederland, og fra andre turmarsjklubber. Det som er spesielt med Trondheim

Turmarsjforening, er at denne klubben arrangerer en 100 km marsj – Ormen Lange som går fra Utleira skole kl. 07.00, via Byneset, og tilbake til Utleira i 6, halv 7 tida om kvelden. Så dusjes det, eller bare spises middag, før nye 40 km skal gjennomføres i løpet av kvelden/natta. Disse langdistansevandrere overnatter på flatseng i gymsalen på skolen, og må spise frokoster, og middag, samt få påfyll på mat og drikke i løpet av dagen. Ingen andre klubber arrangerer 100 km marsjer, og mange kommer bare for å utfordre seg sjøl. Ekstremспорт, kan det trygt kalles.

Apropos påfyll, det er en egen komite for denne jobben. Det må leies henger, det må kjøres ut mat av noen som kjenner løypa marsjererne skal gå, det er en to-tre matstasjoner i løpet av dagen.

Inne på skolen har forpleiningskomiteen handlet inn mat, noen har smurt brødsriver, andre har koka kaffe og stekt vafler – et must for en turmarsjerer – blandet saft og lagt til rette for å forpleie en 70 – 80 stykker som gjerne vil sitte ned og prate med andre etter endt marsj. Det er faktisk ganske sosialt å gå turmarsj, og stort sett alle finner noen å gå sammen med, og noen å drikke kaffe sammen med.

Når det er servering blir det alltid noe å rydde og vaske, og etter endt helg er det

utrolig mye å samle sammen. Trondheim Turmarsjforening har eget lager, og det er ikke til å tro når en ser alt utstyret som er i bruk på en turmarsjhjelg. Det er flere vaffeljern, flere kaffetraktere, kopper og kar av ymse slag. I år ble det med skam å berette kjøpt inn for lite sodd til middagen, dette må en ta hensyn til når neste års marsjhjelg skal planlegges.

Når folk skal overnatte på skolen krever brannforskriftene vakt utenfor gymsalen, og to av våre medlemmer tilbrakt henholdsvis natt til lørdag og natt til søndag slumrende på en campingseng. Spesielt lørdagsnatta ble en våkenatt, da 100 kilometervandrerne kom inn på skolen en og en fra ca klokka 01 til sistemann var inne i 05-tida. Det var 17 langdistansevandrere ute langs løypene denne natta med noe vekslende vær, men humøret var på topp.

Arrangementet hausta stor fagnad, som det sies, marsjererne var godt tilfreds med forpleininga. Og været var på vår side denne helga. Vi stilte på vakt 07.00 søndag morgen, og da var det ikke måte på hvor det regna og blåste. I dag kommer det bare de «gode gamle» spådde vi. Men været snudde, sola kom, og det gjorde ca 80 vandrere også.

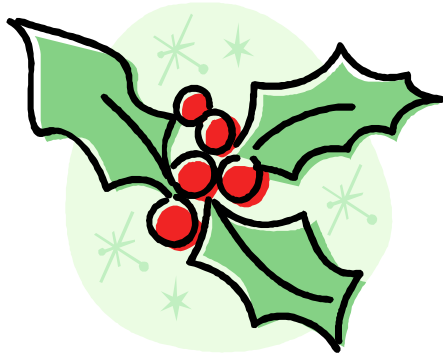
Når det gjelder planlegging av neste år: smertelig erfarte en av våre faste marsjere at medisinskapet bør være med på utstyrlasset til skolen. Vi har et medisinskap som lå igjen på lageret, og da vår gode John Berg, snart 87 år, kom tilbake etter fredagens marsj med blodet silende fra panne og nese, var det ikke mye plaster og forbindingssaker å oppdrive. John hadde snubla i et kumlokk og datt så lang han var. Det gikk så fort at han rakk ikke å ta seg for. Han var ved godt mot, måtte spise to vaffelplater da han kom inn, etter å ha blitt plastret, men fant ut at han måtte på legevakta for å sjekke om et håndledd var skadet. Ingen brudd, men ansiktet ble så hovent dagen etter, at han verken kunne se



eller kjøre bil.

Men utover dette, var det ingen andre «katastrofer» som skjedde. Så jeg sier til slutt, som jeg begynte med: **VEL BLÅST, TRONDHEIM TURMARSJFORENING.**

Aud Mirjam



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



Turmarsforeningen til IVV OL 2019 Rivieraen og Aix-en Provence

Turforslag 12 .- 20. oktober 2019 – 9 dager



Eze

Programforslag:

Lørdag 12. oktober: Trondheim – Nice (M)

Fly Norwegian, Trondheim – Nice, 06:00-09:20

Busstransfer til sentrum av Nice og innsjekking på Hotel Beau Rivage. Se mer om hotellet her:

<http://www.hotelnicebeaurivage.com>. Hotellet ligger i den gamle bydelen. Vær obs på at rommene nok ikke er klare før etter kl. 14:00, så det blir nok tid til å rusle rundt i gatene i Nice etter dere kommer til hotellet. Innsjekking om ettermiddagen, og om kvelden møtes dere til 3-retters velkomstmiddag på hotellet.



Nice

Søndag 13. oktober: Nice – Eze (F,M)

Frokost før utsjekking fra hotellet. Turen går etter hvert med buss fra Nice østover langs rivieraen til perlen Eze bare en drøy mil unna. Dere kan gå opp på den vakre utsiktspunktet på høyden ovenfor byen. Her finner man den botaniske hagen og en utrolig utsikt over Rivieraen og Middelhavet. Dagen er ellers fri til egne streiftog hvor man kan vandre rundt i den idylliske byen. Felles 3-retters middag på hotellet om kvelden. (hotellet er ikke helt klart ennå).



Eze-bukten

Mandag 14. oktober: Eze – Moissac Bellevue (F,L)

Frokost på hotellet. Dere sjekker ut før lunsj og det blir en 2-retters før det er på tide å komme seg opp i de provencalske fjellene. Turen til Moissac Bellevue tar drøyt 2 timer og dere kjører delvis langs rivieraen via Nice, forbi Antibes og Cannes før turen går opp i fjellene hvor vi finner landsbyen på en høyde. Her går livet til rolige gang og dere nyter utsikten over dalen. Landsbyen ligger vakkert til på en høyde. Fri tid til å nyte landsbyen og landskapet om ettermiddagen. Middag på egen hånd. Hotellet:

<http://www.bastide-du-calalou.com/fr/tarifs-bastide-du-calalou.html>



Bastide du Calalou - Moissac Bellevue

Tirsdag 15. oktober: Moissac Bellevue – Aix-en-Provence (F)

Frokost og en rolig morgen før turen går ca. 1,5 time til Aix-en-Provence. Innsjekking på Hotel Odalys Atrium hvor dere skal bo i 5 netter.

Onsdag 15. oktober – Søndag 20. oktober: Aix-en-Provence (F)

Frokost på hotellet og program på egen hånd iht. planene for Turmarsj-olympiaden. Hotellet: <https://www.odalys-vacances.com/location-campagne/provence-et-luberon/aix-en-provence/atrium.html?duree=1#ectrans=1>



Moissac Bellevue

Søndag 20. oktober: Aix-en-Provence – Trondheim (F)

Tidlig frokost på hotellet. Avreise med buss ca. kl. 07:30. Turen til flyplassen i Nice tar ca. 2 timer.

Fly Norwegian, Nice – Oslo, 11:35-14:25

Fly Norwegian, Oslo – Trondheim, 15:40-16:35 (dere kan bruke «Domestic Transfer» og slipper å ta ut bagasje på Gardermoen for videre reise til Trondheim).



Odalys Atrium, Aix-en-Provence



Aix-en-Provence

Prisoversikt:

(Alle priser er per person og er basert på en gruppe på minimum 25 reisende. Det tas forbehold om ledig kapasitet, program- og prisendringer)

Pakkepris per person som deler dobbeltrom: **fra kr. 15.500**
Enkeltrumstillegg **kr. 6.000,-**

Depositum kr. 4.700,- ved bestilling (faktureres fra Smartreiser)

Inkludert i pakkepris:

- Fly Norwegian på flyvninger beskrevet inkl. 2 stk innsjekkert bagasje (max 20kg per bagasje).
- 1 natt del i dbl. rom på Hotel Nice Beau Rivage med frokost og middag.
- 1 natt del i dbl. rom på hotell i Eze med frokost og middag
- 1 natt del i dbl. rom på Bastide du Calalou, Moissac Bellevue
- 5 netter del i dbl. rom Odalys Atrium Aix-en-Provence med frokost.
- All busstransport som beskrevet

Ikke inkludert:

- Måltider som ikke er beskrevet med F for frokost, L for lunsj og M for middag
- Utflukter med guide og buss
- All transport og aktiviteter under Turmarsjolympiaden i Aix-en-Provence.

NB! Hotellene krever et relativt raskt depositum for å holde rommene. Dere bør da innhente bindende påmeldinger og sende meg informasjon om hvor mange rom og hvilke romtype (dbl., twin eller enkeltrum) dere ønsker. Fristen på depositumet blir klart når hotellene har bekreftet bestillingen. Størrelsen på depositum kan endres hvis hotellene kommer med høyere depositumssatser.

Per i dag har jeg 30 seter på nevnte fly med Norwegian.

Slutfaktura sendes normalt ut med forfall 60 dager før avreise med mindre hotellene kommer med andre frister etter reservasjon.

Minner dere på at det haster med å reservere fly for å sikre pris på denne delen av reisen.

Med vennlig hilsen
Smartreiser AS

Kenneth Pilskog
Daglig Leder

NB!! Bindende påmelding innen 31.12.18 til

Aud Mary Brun tlf. 95876493 eller aud-mary@online.no.

Gi beskjed om enerom ønskes. Oppgi fullt navn (samsvar med passet) og postadresse. Krav om depositum vil komme fra Smartreiser.

Mvh Aud Mary og Kjellvår

Halloween eller avslutning på ti-trimmen

På selveste Halloween kvelden arrangerte Trondheim Turmarsjforening sin avslutning på Ti-trimmen, som det heter. Kakebakerne var varslet i god tid, likeså de som skulle be om gevinster til utlodningen, som også hører med.

Det var en regnvåt kveld, og folket strømmet til med paraplyer over bugnende kakefat og minst 3 store fruktkurver.

Risvollan sitt adm. bygg er velegnet til dette formålet. Kjøkkenet er godt utstyrt, og når styret og forpleiningkomiteen har satt bord og stoler til rette, og dekket kaffebord, er det duket for en trivelig stund. Det er artig å møte turgåerne i litt annet antrekk enn det som brukes på onsdagskveldene, folk er nesten ikke til å kjenne igjen.

Magnar Bakken loset forsamlingen vel og vakkert igjennom kveldens program. Det var tilogmed trykket opp kjente sanger, og denne kvelden kom vi oss igjennom samtlige. Flere av turmarsjererne er medlemmer i sangkor, og fungerer godt som forsangere. Men tempoet på sangene kunne kanskje intensiveres noe?

Ellers bød programmet ikke på mye nytt, ifølge Magnar var den same prosedyren som tidligere år. Først drakk vi kaffe og spiste kaker, masse kaker, og gode måtte de være, for det minket kraftig på fatene. Så var det utdeling av diplomer, til og med en spesialtrykket diplom til den yngste turmarsjereren, vesle Kasper på ca 3 år fikk sitt bevis på at han har deltatt på turmarsj. Han møtte ikke fram selv, men besteforeldrene Tove og Bengt sørget nok for at han fikk dette. Vesle Kasper reduserer gjennomsnittsalderen på vandrerne kraftig.

Så ble det utdelt pinser til de som har gått PV gjennom det siste året. Nestorene John Berg, Reidun Kvam, Esther og Erling Gjærevoll toppet statistikken, Reidun har gått over 1000 PV-er, bare i år har hun gått 144. Flere har gått flere hundre PV gjennom årenes løp.

950 har gått ti-trim i år, 1650 har gått PV. Dette er uhyre populært. Folk går tirsdager og fredager og søndager ut fra Hotell Fru Schøller i Dronningens gate, går 12 km, eller 7 km alt etter som form og tid tillater. Vi har kafferast på kantina på NTH. Søndag inntas kaffen på Lille Skansen.

Det ble utdelt gavekort slik at mye av startkontingenten går tilbake til marsjerne. Dette er populært, folk legger igjen endel midler til turmarsjforeninga, og selv om innsatsen bare er på 20 kroner per marsj blir det penger av det, i tillegg til kaffe og vafler. Men når det er sagt, er nok Turmarsj noe av den rimeligste trimmen vi kan foreta oss.

Ca 60 møtte fram på avslutningskvelden, en velkommen gjest var æresmedlem Aslaug Sandvik som var med å starte Trondheim Turmarsjforening i 1982, og var leder i mange år, men som ikke har vært aktivt med på flere år.

Etter en par timer gikk folk hver til sitt, og var som vanlig godt fornøgte med en trivelig ti-trimavslutning.

Da er det over til vinterserien, med mørke kvelder og refleksvester og sannsynligvis piggsko etter hvert. Men da er det også kaffe og nystekte vafler etter endt innsats, alltid noe å glede seg over.

Aud Mirjam

Titrimavslutning 2018



Første PV-pins, gratulerer!





Kakekø!



Sanger hører med!



Bare rester igjen!



Utdelig av pins forPV. Til Wenche



John Berg, Reidun Kvam, Esther og Erling Gjærevoll toppet statistikken.



Jorunn, Magnar og Aslaug

Foto: Bjarne

Hausten kjem ikkje åleine

Eg gler meg når det er sommar, men kanskje enno meir når eg ser at dagane begynnar å verta kortare. Det betyr nemleg at me går inn i den tida der naturen er mest gåvmild mot oss. Me kan begynna å hausta det me har sådd. Men det som kanskje er enno meir spennande, syns i alle fall eg, er å hausta det eg ikkje har sådd. Plukka bær, sopp, urter og nøtter, fiska makrell, jakta hjort o.s.b. Alt dette, og mykje meir, stiller Vår Herre til rådvelde rett ut forbi stovedøra vår og seier: «Forsyn deg, alt er gratis». Difor likar eg hausten.

Men kva gjer altfor mange av oss ? Kjøper all mat på matbutikken, kjøper kosttilskot på helsekost-butikken og går på treningssenteret for å halda oss mjuke og slanke. Eg bladde nett gjennom eit vekeblad og fann 4 annonser der uttrekk av blåbær var ein vesentleg ingrediens i «livsviktige», men ikkje gratis kurar. Verta kvitt øyresus kr. 150 pr. mnd., få betre syn kr. 200 pr. mnd., motverka stive ledd kr. 150 pr. mnd., slankekur kr. 200 pr. veke. Hadde ein kome seg ut i naturen og plukka nokre bøtter blåbær sjølv, så hadde øyrene fått kvilt, augene hadde fått trening, stive ledd hadde mjukna og flesket hadde runne av. Og i tillegg hadde ein hatt eit heilt vinterlager av gratis og velsmakande vitaminbomber. Eg skal ikkje moralisera - her får me sopa kvar for vår eiga dør.

Men å plukka bær i naturen har eg i alle fall gjort heilt frå eg kom her til øya for snart eit halvt århundre sidan. Det er ein enkel og ufarleg aktivitet, bortsett frå den innpåsleitne flåtten då, som har ei eiga evna til å bita seg fast på dei mest unemnelege og utilgjengelege stader. Ein gjensidig inspeksjon av lekamane når ein er komen vel i hus igjen kan difor vera både nødvendig og triveleg, og heilt utan negative biverknader. Men eg har også opplevd at bærplukking kan verta meir utfordrande enn eg først hadde tenkt.

Veldig snart etter at eg kom til Stord, «fekk eg nyss i» at fjellets gull, moltebæret, skulle finnast på ein holme oppi eit fjellvatn. Noko meir presist var ikkje mogeleg å få vita utan å vera sikkerheitsklarert på rett nivå. Som innvandrar til øya var dette sjølvsagt uopppnåeleg for meg. Inspirert av metodane som vart nytta i Watergateskandalen på den tida, makta eg likevel relativt raskt å skaffa meg den nødvendige detaljkunnskapen. Dette hadde eg glede av i mange år. Nesten kvar julehelg stod det moltekrem på bordet. Men til slutt var det ein fyr, sjølvsagt frå Leirvik, som ikkje klarde å halda seg lenger, men skreiv om molteholmen i «Vikalappen». Då var løpet kjørt.

Det vart eit rituale for meg å fara til fjells når eg meinte moltene var modne. Holmen låg vel 100 m. frå land. Som oftast sømde eg ut med eit spann på slep i ei snor. Det vart ofte ei «snekjen» oppleving i kaldt fjellvatn og nordavind, men eg overlevde utan varige mein nesten kvar einaste gong. Etter oppunder 30 år med same prosedyre, tilsa utvikling i alder og fysisk form at nokre justeringar i opplegget måtte til. Eg kjøpte difor ei luftmadrass som eg ville bruka til overfarten. Kona mi meinte at madrassa var altfor liten til ein så pass tung skrott som min. Ho fekk grei beskjed om at her var det eg som var spesialisten og ikkje ho. Dette skulle ho berre ikkje leggja seg borti dersom ho ville smaka på moltene. Det var trass alt eg som skulle bera utstyret både opp til fjells og heimatt.

Så kom altså dette «ulykksalige» oppslaget i bladet Sunnhordland, og eg måtte rekna med at det for ettertida kunne verta meir konkurranse om godene. Poenget med å halda staden hemmeleg var også borte, så eg inviterte med meg kona og eit vennepar på årets ekspedisjon til molteholmen. Me kom fram til vatnet, og eg begynte å rigga utstyret klart til overfarten. Å blåsa luft i madrassa vart ein strid jobb, for eg måtte bruka naturmetoden. Dei andre følgde interessert med. Brått sperra ein av dei augene opp: «Der kjem ein båt rundt neset», sa han. Eg heiv meg rundt og såg ein fyr i gummibåt som tydeleg hadde same mål for auga som meg. No vart det alvor, og eg måtte auka luftrykket. Eg bles så eg vart blå i fjeset og håret stritta. Allslags prikkar begynte å dansa framfor dei blodskotne augene mine, og øyresusen vart så kraftig at dei rundt meg rygga. Så proppa eg igjen madrassa, sjangla nedover berget og sjøsette ho. Kona mi følgde nøye med. Han som kom roande fekk no auga på konkurrenten sin, og la seg ekstra på årane så det fossa rundt bauen.

I tru på at eg enno kunne koma først, treiv eg spannet og slengde meg ut på den nyinnkjøpte madrassa mi. Det gjekk ikkje bra. Enno ein gong fekk kona mi rett. Det siste eg såg før den vesle madrassa forsvann under meg var fliren hennar. Då eg fresande og hostande prøvde å stabla meg på beina igjen, låg heile turfølgjet flate i lyngen og lo så dei skreik, dei toskane. Men eg gav ikkje heilt opp, for med det same såg eg at han utpå vatnet datt på rygg i båten sin. Berre beino og armane stakk opp. I eine neven hadde han ei knekt åre.

Då rann plutseleg slaget ved Svolder, for ganske nøyaktig 1000 år sidan, meg i hugen. Frå Noregssøgetimane på skulen hugsar me nok alle det dramatiske ordskiftet mellom kong Olav Tryggvason og Einar Tambarskjelve, då bogen hans knakk. Kongen spurde:» Kva var det som brast så høgt ?». «Noreg ut av di hand, konge». Eg lurde på om havaristen der ute fekk same assosiasjon som meg. Men det såg i alle fall ikkje ut til at han hadde tenkt å gje seg. Snau som ein røyskatt var han oppe igjen og padla desperat med ei åre i ein imponerande fart mot holmen. Eg måtte snart innsjå at slaget var tapt der eg stod som ei halvdrukna kråke med den vesle luftmadrassa mi i handa. Først no såg at det stod 40-60 kg. på baksida. Og dei andre lo, kona mi mest. Han som steig i land på holmen løfta moltespannet sitt i ei triumferande rørsle om lag som Cristoffer Columbus gjorde med flagget sitt då han steig i land i Amerika vel 500 år tidlegare.

Eg fann fram thermosen og tok meg ein trøystetar. Men aldri før, og aldri seinare har eg tapt slaget om Molteholmen. Kva framtida har å by på veit ingen. Trass i at det no er minst 15 år sidan dette hende, vert historia framleis trekt fram i ulike familiesamanhengar når nokon meiner det er behov for å jekka meg litt ned.

Nokre år seinare skulle eg plukka blåbær i skogen ikkje så langt frå heimen. Eg fann mykje bær. Det vart haug på bøtta, og eg klarde ikkje å stoppa før det også var haug på bærplukkaren. Eg fann ut at det ville verta ein utfordrande balansekunst å få alt med meg heim. I staden for å brøyta meg veg gjennom brakane, fann eg det difor tryggare å gå over naboen sine beite sjølv om eg måtte klatra over eit gjerde. Det gjekk fint. Det eg ikkje visste var at han nett hadde delt beitet i to med eit nyoppsett elektrisk gjerde som også måtte forserast. Gjerdet var så pass høg at eg såg det ville verta problem med å skreva over utan å setja vitale delar av lekamen i fare. Men så fekk eg auga på eit par steinar på kvar side. Ved å stiga på dei burde det gå bra. Eg sette eine foten oppå

steinen på mi sida. Varsamt løfta eg opp den andre foten og strekte han over straumgjerdet. Det var om lag same bevegelsen som ein marsjerande nordkoreansk soldat i sakte kino. Ganske elegant faktisk. Så senka eg foten ned på den andre steinen og overførde forsiktig vekta til den. Nett då alt såg ut til å vera under full kontroll vart det brått slutt på elegansen. Steinen tippa og eg miste balansen.

I sekundet som følgde var det mykje som måtte passast på. Bæra måtte bergast, eg måtte få bakfoten med meg, og eg måtte unngå å få straum i meg. Eg lukkast berre delvis. Foten hengde seg fast i gjerdet og eg ramla, men blåbæra hadde eg framleis kontroll på. Så kom første straumstøyten, og den var saftig skal eg sei deg. Eg fekte med beina for å komma meg laus før neste karamell, men med det som resultat at eg vaste meg enno meir inn i gjerdet. Så slo lynet ned på nytt. Eg låg på rygg med bøtta i eine neven og bærplukkaren i hin og rykte i kroppen i takt med den lokale elektriske stolen. Riksveg 545 gjekk ikkje så langt frå der eg låg. Sjølv sagt hadde eg hatt bruk for øyeblikkeleg hjelp, men likevel håpa eg faktisk at ingen skulle sjå kaoset eg hadde rota meg inn i. Eg er jo ein stolt mann.

Så mobiliserte eg all min sjølvdisiplin og klarde i rykk og napp å setja frå meg plukkeutstyret utan å søla eit einaste bær. Men det var jammen ikkje enkelt å vikla seg laus når eg kvart andre sekund fekk ein smell som gjorde at armar og bein hoppa ukontrollert i alle retningar. Til slutt kom eg meg, truleg som ein av dei første i historia, endeleg ut av den elektriske stol i live.

Eg låg sveittande i graset, pusta tungt og kjende etter om kroppen hadde tolt elektrifiseringa. Det var ikkje noko alarmerande å kjenna, heller tvert imot. Tidlegare hadde eg hatt ein snev av flimmer og uregelmessig hjarterytm. No slo hjarta like kraftig og regelmessig som ein einsylindra gamal Rubb, og i nøyaktig same takt som naboen sitt elektriske gjerde. Eg såg forsiktig rundt meg om kysten var klar, og så stabla eg meg på beina. Sprek som ein ungføle marsjerte eg med strittande hår heim til kona med blåbærfangsten. Eg var ikkje så lite stolt over at både den og eg var intakte trass i hindringane me hadde møtt på vår veg. Kona mi var som vanleg raus både med fagnadsord og skryt, og gav meg ein klem så det både spraka og gneistra rundt oss.

Så kom deg ut i naturen. Det kan visa seg å verta både nyttig og meir spennande enn du har drøymt om.

Halvard Wik

I disse influensatider, og snart juletider, tips for å unngå svineinfluensa:

1. Gå ikke ut i grisevær
2. Unngå områder som ser ut som en svinesti
3. Det er Ok å møte Ole Brumm, men unngå Nasse Nøff
4. Unngå bøter, det er svinedyrt
5. Hold deg unna folk med syltelabber
6. Unngå smør på flek
7. Ikke ha sex med sofagriser
8. Unngå pengespill, du kan jo ha griseflaks
9. Ikke begå kriminalitet, da kommer purken
10. Driv ikke med grisekjøring

Aud Mirjam

Ti-trim/ vinterserie 2018/2019

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 7	19. des.	Utleira skole	Vinterserie
Tirsdag 8	8. jan.	Ugla skole	Vinterserie
Onsdag 9	16. jan	Tiller vg. skole	Vinterserie
Onsdag 10	23. jan	Charlottenlund barneskole	Vinterserie
Onsdag 11	30. jan	Utleira skole	Vinterserie
Tirsdag 12	5. feb.	Ugla skole	Vinterserie
Onsdag 13	13. feb.	Tiller vg. skole	Vinterserie
Onsdag 14	27. feb.	Charlottenlund barneskole	Vinterserie
Onsdag 15	6. mar.	Utleira skole	Vinterserie
Tirsdag 16	12. mar.	Ugla skole	Vinterserie
Onsdag 17	20.mar.	Charlottenlund barneskole	Vinterserie
Onsdag 18	27. mar.	Utleira skole	Vinterserie

Starttid ti-trim /vinterserie: kl. 18. Distanser 5 og 10 km.

Startkontingent: kr. 20,-

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

Kontaktpersoner er:

Magnus Småvik: 970 43 993

Brit Solli Isachsen: 900 63 521

Vår internettadresse: www.trondheim-turmarsjforening.org

Ut på tur – aldri sur

Ja det heter det jo i slagordet. Stemmer det?

Ikke alltid. Stort sett kjenner vi at det bare gjør godt å gå tur, bortsett fra når noen i gruppa glir og ramler på isen, ikke sant Reidun? Vi går gjerne på fortau, og som oftest i egne tanker, unntatt når vi går flere i følge og skravla går. Derfor er det så irriterende når en syklist kommer bak oss- gjerne en el-sykkel som vi knapt kan høre, og omtrent sneier oss når de haster forbi. Syklistene i Trondheim har fått egne sykkelbaner, men de brukes knapt. De sykler på fortauene der vi går.

Bilister kjefter på syklister, syklistene kjefter tilbake. Når sant skal sies kjefter ikke syklistene på oss gående, ikke ofte iallfall. Men det forekommer at jeg kvepper, og ikke kan dy meg for å slenge ut en surmaget bemerkning om at de – syklistene – gjerne kan plinge i bjella så jeg kan høre at de kommer. Ofte er det unge jenter som sikkert – kanskje - er beskjedne og vil bare snike seg ubemerket forbi, så jeg skjemmes etter et utbrudd. Egentlig er jeg ikke så snar til å gneldre på andre, men kvepper jeg – så kvepper jeg. Så nå tror jeg kanskje at jeg skal prøve å styre meg neste gang jeg blir sneiet av en syklende person, dersom jeg ikke blir kjørt ned da.

Når det nå blir islagte fortau - settes syklene kanskje bort for vinteren?? Har hørt at piggdekk også på sykler forekommer, men da hører vi jo syklene når de kommer. Vi gangere høres også etter hvert som piggskoene plukkes fram fra skap og kjellerrom. Jaja – dette var bare et ørlite utbrudd, godt å få det ut, som det heter.

Aud Mirjam

Hunt4 Trondheim 70+ igjen

En trondheimer spør i Adressa hva hovedformålet med undersøkelsen er.

Det svares at denne undersøkelsen er en av verdens største undersøkelser av Eldres helse og funksjon. Den fokuserer på noen av de viktigste områdene for Eldres livskvalitet. Fysisk funksjon, ernæring, munnhelse, evne til å klare seg i daglivet og forskjellige kroppslige og psykiske plager.

Ekspertisen til alle forskerne som står bak undersøkelsen, begrenser seg ikke til ett område, men omfatter det meste som er relevant for aldring og helse. HUNT4 Trondheim 70+ er godt forankret i Trondheim og NTNU. Vi jobber tverrfaglig med mål om å lage et helhetlig bilde av helse og funksjon blant eldre. Resultatene vil være viktig for både forskning og helsestatistikk, men vil også ha avgjørende betydning for dem som skal planlegge tilbud og tjenester for eldre.

Pågangen har så langt vært stor. Mer enn 9000 personer over 70 år har deltatt i HUNT4TRONDHEIM 70+, og allerede etter 2 uker har over 800 personer gitt beskjed om at de ønsker å delta.

Gubben og jeg har altså meldt oss på, har vært nede i lokalene i HUNT4 og gått igjennom en mangesidig spørreundersøkelse, og vi har hatt en bevegelses sensor på lår og rygg som skal registrere aktivitetene gjennom en ukes tid. Vi har gått det vi har maktet, og i dag skal sensorene av og leveres tilbake.

Det har klødd og irritert litt, men vi trøster oss med at vi deltar i et forskningsprogram som forhåpentlig kan føre til bedre tilbud og tjenester for eldre.

Aud Mirjam

Det er viktig å holde seg i form. En jente uttalte seg til en avis: Bestemoren min begynte å gå 8 km om dagen da hun var 60 år. Nå er hun 97, og vi aner ikke hvor hun er.

Aud Mirjam

Redaksjonens side.

I siste utgave av Fotbla'e fikk redaktøren aksept for å spandere litt ekstra for å bruke fargebilder, fordelt på noe sider midt i bladet. Det medførte en ekstra utfordringer med fordelingen av stoffet, men utfordringer er til for å løses og tilbakemeldingen var positive. Har tatt meg en frihet og utvidet formatet noe i juleutgaven. Skal det bli en permanent utforming?

Jeg beklager at jeg ikke har fått inn noe referat fra Norgeslekene på Voss. De faste bidragsyterne var opptatt på annet hold.

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 til julemarsjen og 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

Giro for innbetaling av medlemskontingent for 2019 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.

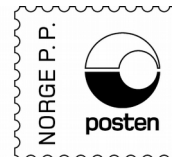
Neste utgave av Fotbla'e, 1-2019, kommer ut ca 10.03.2019. Ta med kamera/ mobil på tur og del gleden med oss andre. Siste frist er 1. mars. Vi i redaksjonen prøver etter beste evne å være kreative og ha øyne og ører med oss for å fange opp aktuelle saker og hendelser. Og ikke minst setter vi stor pris på innspill fra dere medlemmer/ lesere.

Foreningen har egen internettside og der finnes mer informasjon om foreningens aktiviteter, linker til andre turmarsj-foreninger og de siste års utgaver av Fotbla'e med fargebilder:

<http://www.trondheim-turmarsjforening.org>

Minner også om at Trondheim Turmarsjforening har egen profil på Facebook. Skriv Trondheim turmarsjforening i søkerfeltet så dukker sidene opp. Lykke til!

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