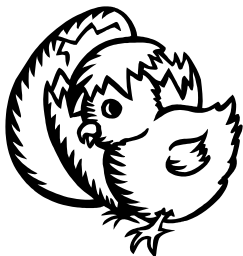


# Fot-bla'e

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

**NR. 1 – mars 2007 – 24. ÅRGANG**



**God påske !**



### Leder'n har ordet.

Dette året vil være et helt spesielt år for TTMF, 15. september er det 25 år siden foreningen ble stiftet. Dette vil bli markert på behørlig måte når den tid kommer. For at dette skal bli mest mulig vellykket, er en avhengig av at alle medlemmer blir med på et ekstra skippertak i jubileumsåret. Når årsmøtet i februar 2008 avvikles, bør vi kunne si at følgende ting lyktes i jubileumsåret:

- 1) Vi hadde økning i deltagelsen i forhold til 2006. I 2006 var det 5997 deltagere, skal vi satse på 7000 i 2007?
- 2) Vi fikk laget et jubileumsskrift som viser et brukbart bilde av hva som har skjedd i disse 25 årene.
- 3) Vi har hatt en skikkelig jubileumsfest med etterfølgende Jubileumsmarsj.
- 4) Alle medlemmer har fått en Jubileums-Teskjorte som en håper blir flittig brukt.

For at alt dette skal lykkes er det klart at det ikke er nok at styret og de enkelte komiteer gjør en rimelig bra jobb. En er helt avhengig av at de enkelte medlemmer viser interesse for våre aktiviteter. Dette går på to vesentlige ting, egen aktivitet og evnen til å få med andre. Særlig det siste er svært vesentlig. Noen medlemmer er flinke her, men de fleste av oss er heller slappe i så måte. Skal vi få en forandring i Jubileumsåret?

For at vi skal få et best mulig Jubileumsskrift er en også takknemmelig for stoff fra medlemmene, er helt sikker på at det er mange som har mye å bidra med her. Kom igjen!

Selv om vi skal jubilere, så skal vi selvsagt også drive med alle de aktivitetene vi har hatt de siste årene. Dvs. Vinterserien, Ti-Trimmen, 4 fellesmarsjer, 17.-mai marsj, TV-aksjonsmarsj, tur orientering med Wing og Freidig, Rundvandrig, Byvandring og Til Topps. Dessuten vil vi fortsette med samarbeidet med S-Trøndelag fylke når det gjelder "Gå for åpenhet", kanskje fortsetter vi også med LHL-marsjen. Glem heller ikke Marsjhelga i september. Har jeg glemt noe av det vi arrangerte i 2006 her, så kan dere likevel være sikker på at det står på programmet i 2007.

Jeg skrev det på samme tid i 2006, men jeg gjentar det på nytt: Bak all denne aktiviteten skjuler det seg utrolig mange timer med frivillig innsats fra både valgte medlemmer og andre medlemmer i foreningen. Kanskje kan det i noen tilfeller bli dratt alt for store vekslere på enkelte medlemmer og tillitsvalgte. Det må tross alt også bli tid til både å gå og å ta del i foreningens sosiale liv.

Personlig gleder jeg meg veldig til Folkesportsolympiaden i Estland. Tror at dette vil bli en fin opplevelse. Det er det tydeligvis mange andre som også mener, for begge bussene er fulltegnet (100 stk, ca 60 fra TTMF) og enda står det noen på venteliste. Da skal fanen være med og sette foreningen på kartet !

Selv om det nå er langt ut på det nye året, er det mange av medlemmene jeg ikke har fått sagt godt nyttår til før nå. Nå er det hermed gjort!

Lykke til med det nye (turmarsj)- året !

Magnar !

# Glem for all del ikke

## **Vårsleppet**

Onsdag 18. april

Start fra  
**Utleira skole**

## **World Walking Day**

Onsdag 9. mai

Start fra  
**Ugla skole**

## **Sommertrimmen**

Onsdag 6. juni

Start fra  
**Ladejarlen vgs.**



Alle turene har løyper på 5 og 10 km.  
Starttid: 18:00 – 18:30

Velkommen!



# **Trondheim Turmarsjforening**

# TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Postboks 5469, 7442 Trondheim

Tlf. 73 96 45 34

\*\*\*\*\*

## ÅRSBERETNING 2006

Trondheim Turmarsjforening avviklet sitt 23. årsmøte i Rostenhallen lørdag 18. februar 2006. 57 var tilstede.

Medlemstall pr. 31.12.06 : 303

### ARRANGEMENTER I PERIODEN:

#### 1) MARSJER :

| Arrangement           | 2006 | 2005 | 2004 | 2003 | 2002 | 00/01 |
|-----------------------|------|------|------|------|------|-------|
| Trondheimsmarsjen     | 174  | 170  | 183  | 189  | 165  | 187   |
| Ormen Lange           | 154  | 152  | 158  | 169  | 172  | 147   |
| Tine-marsjen          | 138  | 131  | 136  | 145  | 138  | 155   |
| Ti-Trimmen            | 1698 | 2199 | 2012 | 2112 | 2256 | 2283  |
| Vinterserien          | 2057 | 1759 | 2062 | 1843 | 1797 | 2392  |
| Vårsleppet            | 157  | 164  | 159  | 147  | 157  | 190   |
| Sommertrimmen(U-vand  | 101  | 278  | 147  | 91   | 145  | 178   |
| Høstvandring          | 134  | 142  | 146  | 114  | 135  | 151   |
| Julemarsj             | 204  | 213  | 201  | 193  | 243  | 237   |
| TV-marsjen (FN 60 år) | 143  | 176  | 169  | 122  | 125  | 113   |
| Hjertemarsj           | 112  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
| Tr.heim Rundvandring  | 81   | 85   | 73   | 61   | 112  | 70    |
| Tr.heim Byvandring    | 431  | 376  | 380  | 480  | 398  | 550   |
| Turorientering        | 29   | 43   | 33   | 36   | 35   | 37    |
| World Walking         | 122  | 129  | 148  | 146  | 0    | 0     |
| Gå for åpenhet        | 140  | 0    | 0    | 148  | 0    | 0     |
| Til Topps             | 59   | 54   | 36   | 0    | 0    | 0     |
| 17-mai marsj          | 63   | 54   | 57   | 0    | 0    | 0     |
| NFF 30 år+ Friluftliv | 0    | 255  | 0    | 0    | 0    | 0     |
| Sum                   | 5997 | 6380 | 6100 | 5996 | 5878 | 6690  |

## **2) SOSIALT SAMVÆR :**

### **TI-TRIMAVSLUTNING**

Onsdag 25. oktober var det Ti-Trimavslutning på Autronica. 80 deltok.

### **TURER**

Årets busstur gikk til Molde. En vellykket tur med fine vandringer og en flott opplevelse av Nordmøres kystlandskap. 35 deltagere.

### **STYREMØTER**

Siden siste årsmøte er det holdt 6 styremøter og behandlet 78 saker. Leder for de forskjellige komiteer har deltatt på møtene der dette har vært aktuelt.

### **REGIONSMØTER**

Årsmøtet i Region Trøndelag av NFF ble arrangert på Steinkjer. Fra TTMF deltok leder, Aud Mary Brun og Per Sæbø. Leder i regionen er fremdeles Magnar Bakken.

### **LEDERMØTET I HAUGESUND 2006**

Magnar møtte for regionen. Roger Hulsund TTMF. Møtet ble gjennomført etter samme mal som tidligere. Mye av tiden gikk med til å diskutere hvordan en skal øke deltagelsen og gjøre aktivitetene bedre kjent. Økonomien i forbundet er fremdeles svært anstrengt.

Før Forbundstinget i Tromsø i 2007 har følgende fra Region Trøndelag verv i NFF:

Einar Fløttum, visepresident

Randi Formo Eidsvåg, nestleder i domsutvalget

Terje Bargel, nestleder i appellutvalget

Ragnvald Håbjørg, varamedlem i kontrollutvalget

Magnar Bakken, leder i valgkomiteen

Alle disse var på valg i 2007.

## **KORT ORIENTERING OM DE ULIKE ARRANGEMENTENE SOM ER AVHOLDT.**

### **FELLESMAARSJENE**

Julemarsjen, Vårsleppet, Sommertrimmen og Høstvandringen er marsjer som arrangeres i regi av NFF. Inntekten går til drift av Norges Folkesportsforbund. Oppslutningen på alle 4 turene var bra med Julemarsjen som desidert favoritt. TTMF har også dette året jobbet aktivt for å få god deltagelse på disse turene, da vi er helt avhengig av at NFF har midler til sin daglige drift. I tillegg gir det bra

uttelling til oss selv, da vi ikke har noen ekstra utgifter i forbindelse med innkjøp av medaljer og lignende.

### SERIENE

Ti-Trimmen og Vinterserien hadde til sammen en liten nedgang i forhold til året før. Men fremdeles er seriene foreningens økonomiske ryggrad. Uten Ti-Trimmen og Vinterserien ville foreningens økonomi vært en helt annen. Begge er fremdeles meget populære blant folk i nærmiljøet. Vi har med mange her som ellers aldri eller svært sjelden går vanlige turmarsjer.

### MARSJHELGA I SEPTEMBER

Været var fint og vi hadde en gledelig økning på 60 km på Ormen Lange, men 100 km var det bare 3 som gikk. For hele helga var det en liten tilbakegang i forhold til året før.

Foreningen er meget glad for at Trøndelag meieri og Norske meierier støtter foreningen med henholdsvis melk, rømme og ost.

### TRONDHEIM RUNDVANDRING

Dette var femte året med full sesong for rundvandringen. Det meste av barnesykdommen er nå ryddet vekk. Interessen var økende denne sesongen. Det er fullført 81 rundvandring i løpet av året.

### TRONDHEIM BYVANDRING

Dette er det femte hele året for TRONDHEIM BYVANDRING. I år var det 431 som fullførte. Hotell Viking er til meget stor nytte her. Fortsetter dette på samme måte, så vil det være et meget positivt tiltak for foreningen.

### TURORIENTERING med IVV-stempling.

Også i år har vi hatt samarbeidsavtaler både med Wing og Freidig om IVV-stempling i forbindelse med deres turorienteringsopplegg. Dette vil fortsette også i 2007.

### ANDRE ARRANGEMENTER

I samarbeide med Sør-Trøndelag fylkeskommune arrangerte TTMF vandringen GÅ FOR ÅPENHET. Dette er et samarbeide som vil fortsette i 2 år til. Ellers er vi med i Til Topps opplegget og TV-aksjonen.

### FOT-BLA'ET

Har også i år kommet ut 4 ganger. Bladet skal fungere som et informasjonsblad, og det er viktig at også medlemmene bidrar med innlegg, ellers kan bladet bli et alt for ensformig organ uten mangfold. Gi redaksjonskomiteen litt tilbakemelding om det dere opplever i forbindelse med turmarsjmiljøet. Redaksjonskomiteen er ansvarlig for utgivelsen av bladet.

## SLUTTORD

Siden siste årsmøte er det avviklet 51 turmarsjarrangementer ( med i alt 5997 deltaker), Ti-Trimavslutning, årsmøte/årsfest.

Den totale deltakelsen på våre arrangementer var i 2006 litt mindre enn året før. Styret betrakter likevel dette som et bra resultat, men målet for 2007 vil selvsagt være å få snudd denne trenden. Vi vet at det er svært mange i Trondheim som ennå ikke aner hva turmarsj og TTMF er. Dessuten er det fremdeles mange som kommer til serieturene og bare blir med en gang. Det må bety at vi ikke har et produkt som de liker. Så her er det fremdeles mye å ta tak. Dessuten bør vi finne noe mer tiltrekkende for yngre deltakere. Men den aller største utfordringen er fremdeles å få godt voksne menn og kvinner ut av TV-stolen.

17. mai stilte 63 stk opp bak fanen til foreningen. Dette er bra, men vi håper på enda flere neste år, for dette er en utmerket måte å få vist fram foreningen.

I forbindelse med TV-marsjen ble det overført kr 10.000.- til aksjonen.

Styret vil takke alle komited medlemmer og alle andre enkeltmedlemmer i TTMF som så helhjertet har gått inn for å ta et tak, slik at vi har kunnet holde den høye aktiviteten som vi har hatt.

Vi vil rette en spesiell takk til Hotell Viking, TINE Midt-Norge, Norske Meierier, Rema 1000 i Elgesetergate, Adresseavisen og Sverre Johnsen. På samme måte takker vi de skoler som så velvillig har latt oss få låne lokaler i forbindelse med våre arrangementer: Ladejarlen vgs.(De Maritime skoler), Utleira skole og Ugla skole. Uten all denne velvillighet hadde det vært umulig å holde dette i gang på et så høyt aktivitetsnivå.

Styret vil til slutt ønske det nye styret for 2007 til lykke med et nytt arbeidsår, idet vi håper at medlemmene også dette året slutter helhjertet opp om foreningens arbeid.

På den måten kan foreningen opprettholde den høye aktiviteten den har i dag, samt tilrettelegge et enda bedre og mer variert tilbud enn det vi har.

Vel møtt til et nytt aktivt turmarsjår for foreningen under mottoet:

**GA EN TUR FØRST - DU KAN HVIS DU VIL !**

Styret i TTMF

Magnar Bakken    Roger Hulsund    Aud Mary Brun    Anne Nordskag

Bjarne Stangnes    Reidun Kvam    Amanda Selven

## Styret og komiteer valgt for 2007:

### Styret:

|               |                 |      |         |
|---------------|-----------------|------|---------|
| Leder         | Magnar Bakken   | 2 år | g.v     |
| Nestleder     | Roger Hulsund   | 1 år | i.p.v.. |
| Kasserer      | Aud Mary Brun   | 2 år | g.v.    |
| Sekretær      | Anne Nordskag   | 1 år | i.p.v   |
| Styremedlem   | Bjarne Stangnes | 1 år | i.p.v.  |
| Varamedlemmer | Reidun M. Kvam  | 1 år | i.p.v   |
|               | Amanda Selven   | 2 år | g.v.    |
|               | Inge Rolandsen  | 2 år | ny      |

### Forpleiningskomite:

|           |                    |      |        |
|-----------|--------------------|------|--------|
| Leder     | Inger Wikmark      | 2 år | g.v    |
| Medlemmer | Mary Flenstad      | 2 år | g.v    |
|           | Britt Kristiansen  | 2 år | g.v    |
|           | Gerd Aune          | 2 år | g.v    |
|           | Mildrid Solemsli   | 2 år | g.v.   |
|           | Hugo Johnsen       | 2 år | ny     |
|           | Sigmund Lund       | 2 år | ny     |
|           | Ester Gjærvoll     | 1 år | i.p.v. |
|           | Gunlaug Schjølberg | 1 år | i.p.v  |
|           | Gunvor Samdal      | 1 år | i.p.v  |

### Marsjhelga:

|                |      |       |
|----------------|------|-------|
| Karin Akseth   | 2 år | ny    |
| Helge Hoff     | 1 år | i.p.v |
| John Berg      | 1 år | i.p.v |
| Britt Isachsen | 1 år | i.p.v |
| Bjørn Borgen   | 1 år | i.p.v |

### Forpleiningsbil:

|                  |      |       |
|------------------|------|-------|
| Haakon Eidissen  | 2 år | g.v.  |
| Ole Dagfinn Berg | 2 år | g.v.  |
| Ingar Sæther     | 1 år | i.p.v |
| Bjarne Søreng    | 1 år | i.p.v |

### Løypekomite:

|           |                      |         |         |
|-----------|----------------------|---------|---------|
| Leder     | Per Kluver           | 2 år    | ny      |
| Medlemmer | Trond Markovic       | 2 år    | g.v.    |
|           | Mildrid Solemsli     | 2 år    | g.v.    |
|           | Rolf Selbekk         | 2 år    | g.v.    |
|           | Terje Bargel         | 2 år ny |         |
|           | Rolf Lian            | 1 år    | i. p.v. |
|           | Mari Augdahl Myrseth | 1 år    | i.p.v   |
|           | Knut Antonsen        | 1 år    | i p.v   |
|           | John Hybertsen       | 2 år    | ny      |

**PR – komite:**

|            |                |      |       |
|------------|----------------|------|-------|
| Leder      | Reidun M. Kvam | 2 år | g. v  |
| Medlemmer  | Lillian Olsvik | 2 år | g.v   |
|            | Kjell Hernes   | 1 år | i.p.v |
|            | Liv Lyngstad   | 1 år | i.p.v |
| Fra styret | Roger Hulsund  |      |       |

**Redaksjonskomite:**

|            |                      |      |       |
|------------|----------------------|------|-------|
| Leder      | Emma Alexandra Watts | 1 år | i.p.v |
| Medlemmer  | Aud Fjellhaug        | 2 år | ny    |
|            | Arne Wad             | 1 år | i.p.v |
| Fra styret | Bjarne Stangnes      |      |       |

**Revisorer:**

|                  |      |     |
|------------------|------|-----|
| Ragnvald Håbjørg | 1 år | ny  |
| Haakon Eidissen  | 2 år | g.v |

**Rundvandringskomite:**

|           |                 |      |       |
|-----------|-----------------|------|-------|
| Leder     | Roar Bardal     | 2 år | g.v   |
| Medlemmer | Knut Antonsen   | 2 år | g.v   |
|           | Jorun Gundersen | 1 år | i.p.v |
|           | Ole Haneseth    | 1 år | i.p.v |

**Turkomite:**

|           |                   |      |       |
|-----------|-------------------|------|-------|
| Leder     | Per H. Sæbø       | 1 år | gv    |
| Medlemmer | Reidun S.Simonsen | 1 år | i.p.v |
|           | Anne Nordskag     | 2 år | ny    |

**Valgkomite :**

Jorun Gundersen  
Amanda Selven  
Anne Nordskag



# Aktivitets

| April                                             | Mai                                                                            | Juni                                                       | Juli                                   | August                                           |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                   |                                                                                | <b>Fotball</b>                                             |                                        |                                                  |
|                                                   | Onsdag 2/5<br>Ti-Trimmen<br>Maritime skoler                                    | Onsdag 6/6<br><b>Sommer<br/>trimmen</b><br>Maritime skoler | <b>F<br/>E<br/>R<br/>I<br/>E<br/>!</b> |                                                  |
|                                                   | Onsdag 9/5<br><b>WWD-turen</b><br>Ugla skole                                   |                                                            |                                        |                                                  |
| Onsdag 11/4<br>Ti-Trimmen<br>Maritime skoler      | <b><u>HUSK 17-<br/>MAITOGET<br/>med IVV-<br/>stempling<br/>STILL OPP !</u></b> | Onsdag 13/6<br>Ti-Trimmen<br>Kyvannet                      |                                        | Onsdag 15/8<br>Ti-Trimmen<br>Nilsbyen            |
| Onsdag 18/4<br><b>Vårsleppet</b><br>Utleira skole |                                                                                |                                                            |                                        | Onsdag 22/8<br>Ti-Trimmen<br>Lohove              |
|                                                   | Onsdag 23/5<br>Ti-Trimmen<br>Lohove                                            | Onsdag 20/6<br>Ti-Trimmen<br>Granåsen                      |                                        | <b><u>Tirsdag 28/8<br/>Styremøte A</u></b>       |
| Onsdag 25/4<br>Ti-Trimmen<br>Lohove               | <b>Styremøte<br/>29/5 (ALLE)</b><br><br>Onsdag 30/5<br>Ti-Trimmen<br>Skistua   |                                                            |                                        | Onsdag 29/8<br><b>Høstvandring</b><br>Ugla skole |

# kalender 2007

| September                                                                                                                           | Oktober                                                               | November                                       | Desember                                                      | Januar (2008)                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Fotblå'e</b>                                                                                                                     |                                                                       |                                                | <b>Fotblå'e</b>                                               |                                               |
| Onsdag 5/9<br>Ti-Trimmen<br>Granåsen                                                                                                | Onsdag 3/10<br>Ti-Trimmen<br>Maritime skoler                          | Onsdag 7/11<br>Vinterserie<br>Maritime skoler  | <u><b>Tirsdag 4/12</b></u><br><u><b>Styremøte A</b></u>       | Onsdag 9/1<br>Vinterserie<br>Ugla skole       |
| <u><b>Tirsdag 11/9</b></u><br><u><b>Styremøte A</b></u>                                                                             | Onsdag 10/10<br>Ti-Trimmen<br>Utleira skole                           |                                                | Onsdag 5/12<br>Vinterserie<br>Utleira skole                   |                                               |
| Onsdag 12/9<br>Utleira skole                                                                                                        | <u><b>Tirsdag 16/10</b></u><br><u><b>Styremøte A</b></u>              | Onsdag 14/11<br>Vinterserie<br>Utleira skole   |                                                               | Onsdag 16/1<br>Vinterserie<br>Utleira skole   |
| Onsdag 19/9<br>Ti-Trimmen<br>Maritime skoler                                                                                        | Onsdag 17/10<br>Ti-Trimmen<br>Ugla skole                              |                                                | Onsdag 12/12<br>Ti-Trimmen<br>Ugla skoler                     |                                               |
| <b>Fredag 21/9</b><br><b>Tine-marsjen</b><br><b>Lørdag 22/9</b><br><b>Ormen lange</b><br><b>Søndag 23/9</b><br><b>Tr.heimsmarsj</b> | <u>TV-MARSJ</u><br><u>(dato ikke</u><br><u>fastlagt)</u>              | Onsdag 21/11<br>Vinterserie<br>Ugla skole      | Onsdag 19/12<br>Vinterserie<br>Maritime skoler                | Onsdag 23/1<br>Vinterserie<br>Maritime skoler |
| Onsdag 26/9<br>Ti-Trimmen<br>Ugla skole                                                                                             | Onsdag 31/10<br>Ti-Trim-<br>avslutning<br>Sted<br>bestemmes<br>senere | Onsdag 28/11<br>Vinterserie<br>Maritime skoler | <b>Julemarsj</b><br><b>2. juledag</b><br><b>Utleira skole</b> | Onsdag 30/1<br>Vinterserie<br>Ugla skole      |

## Tab for Alt ikke Lysten til at gaae

Et dikt av Søren Kierkegaard blir fra tid til annen brukt i turmarsjsammenheng, og med rette. Det handler om å gå seg frisk. Vi vet jo alle at det fungerer.

Jeg satte meg fore å finne frem til originalteksten til dette diktet. Jeg synes liksom det blir litt mer snert over tekster som leses slik de opprinnelig ble skrevet.

Jeg fant teksten, men ble litt overrasket. Det som jeg alltid har trodd var et dikt, var ikke noe dikt i det hele tatt! Det er utsnitt fra et brev som Søren Kierkegaard sendte til sin svigerinne Henriette (Jette) Kierkegaard i 1847. Kan hende var Jette en dame av den stillesittende typen...



Her er hva jeg fant:

Tab for Alt ikke Lysten til at gaae: jeg gaaer mig hver Dag det daglige Velbefindende til og gaaer fra enhver Sygdom; jeg har gaaet mig mine bedste Tanker til, og jeg kjender ingen Tanke saa tung, at man jo ikke kan gaae fra den. Selv om man gik saaledes efter sit Helbred, at dette bestandigt var een Station forud – jeg vilde dog sige: gaae! Det er jo ogsaa aabenbart, at man dog ved at gaae bestandigt kommer Velbefindendet saa nær som det er En muligt, selv om man ikke ganske naaer det, – men, ved at sidde stille, og jo mere man sidder stille, desto nærmere kommer Ildebefindendet. Kun i Bevægelse er Sundheden og Frelsen at finde. Nægter Nogen, at Bevægelsen er til: saa gjør jeg som Diogenes, saa gaaer jeg. Negter Nogen, at Sundheden er i Bevægelsen, saa gaaer jeg fra alle sygelige Indvendinger. Naar man saaledes bliver ved at gaae, saa gaaer det nok.

Takk til Karl Eidsvik som satte oss på sporet av dette gullkornet!

Arne

## Rekruttering i praksis



*Her har vi et bilde fra Julemarsjen 2006. Magnar og Ann-Mari har fått med seg alle julegjestene ut på tur!*

Og det er sånn det bør gjøres. Vår beste sjanse til å rekruttere nye turmarsjere er å få med oss dem som befinner seg i vår umiddelbare nærhet!

Vi kan annonsere så mye vi vil. Vi kan spre rundt oss med flygeblader i tonnevis. Men postkassa er så alt for full fra før. Det gode budskapet står i fare for å drukne før det når frem.

Da er det mye bedre å **vise** folk hva turmarsj er. Få dem nysgjerrige nok til å bli med på en tur eller fem. Og kanskje vil de finne nettopp det trimtilbudet de lette etter.

Det er så klart ikke alle som blir værende hos oss og fortsetter å gå. Men uansett har vi oppnådd noe som er veldig viktig: De har funnet ut at det er noe som heter turmarsj og fått vite litt om sporten vår. Når de så senere i livet begynner å føle på at magen henger og trappa er tung, kommer de kanskje på turmarsjen igjen...

Ta deg tid til å reflektere over følgende:

Hvor mange folk treffer du og slår av en prat med i løpet av en dag?

Hvor mange av dem vet hva turmarsj er?

Jeg tror du har tatt hintet nå ☺

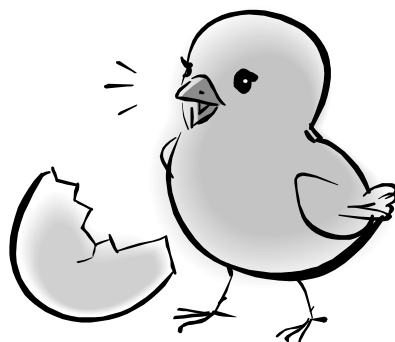
Vel møtt sammen med en kompis!

## Ny type sko for turmarsj.



Her er skoen med skikkelig slitesterkt gripemønster, pigger for glatt føre og bra ventilasjon på varme sommerdager. Modellen lages av en lokal skomaker i Soweto, Sør-Afrika. Det er i dag en relativ fredlig bydel i Johannesburg hvor det i dag bor omtrent 6 millioner mennesker med meget varierende bostandard. I en del områder er det bygd nye bra hus, men det finnes også slum der de arbeidsløse bor.

Bjarne



## SuDoku

I julenummeret av Fotbla'e ble det ikke plass til noen SuDoKu oppgave. Bladet ble stappende fullt av alt mulig annet rart. Vi håper at det ikke ødela hele jula for våre lesere.

Men nå er det straks påske. Så hvorfor ikke synke ned i en god stol i solveggen og bryne hjernen på denne lille påskesnøtta? Vel, nøtt og nøtt. Oppgaven skal egentlig tilhøre kategorien 'lett'.

Jeg forstår ikke hvorfor det skal hete påskesnøtt heller. Det er egg til påske og nøtter til jul! Sånn er det bare!

Men egg eller nøtt; Lykke til!

Arne

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | 4 | 2 | 8 |   | 6 |
| 2 |   |   |   |   | 6 |   |   |   |
|   | 5 | 4 |   |   |   | 3 |   |   |
|   |   |   |   | 2 | 3 | 9 | 1 |   |
|   |   | 3 |   | 9 |   | 5 |   |   |
|   | 2 | 8 | 7 | 5 |   |   |   |   |
|   |   | 2 |   |   |   | 7 | 9 |   |
|   |   |   | 4 |   |   |   |   | 1 |
| 7 |   | 5 | 2 | 6 |   |   |   |   |

## Smått og stort

Den aller minste nyhet  
og ørsmå tegn til vår.  
Til den O'store poesien  
plass på siden får!

Ukjent Fotbla'redaktør

## Vi presiserer

Det har vært noen diskusjoner rundt regler for reisestøtte ved TTMFs turer, så vi ser oss nødt til å presisere:

For å bli tildelt reisestøtte må en oppfylle følgende vilkår:

1. Være medlem i det en melder seg på turen
2. Deltatt på minst 5 vandringer i TTMFs regi det siste halvåret før turen starter
3. Styremedlemmer og tillitsvalgte i TTMF får 50% mer enn de som er nevnt i punkt 2 uansett antall vandringer før turen starter

## Internett

De fleste som har interesse for slikt har vel fått med seg at Trondheim Turmarsjforening har sin egen hjemmeside på internett. Der finner du blant annet liste over arrangementene våre. Vi forsøker etter beste evne å holde lista oppdatert til en hver tid.

Stikk en tur innom sidene og gi gjerne tilbakemelding om hva du synes!

Her er adressen:

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

**"Tankene kommer best til det gående menneske".**

Ukjent

## Den forsvunne giro ?!

Det er rent merkelig hvordan ting forsvinner! Ta giroen som lå i det forrige nummeret av Fotbla'e for eksempel. For mange så er den søkk borte!

Heldigvis er det ikke for sent å betale medlemskontingenten for 2007 ennå. For deg som har vært så uheldig å miste giroen har vi vært så omtensomme å legge ved en ny en i dette nummeret. Vi er greie sånn! For du vil vel fremdeles være medlem?

Og skulle det ha seg slik at det har blitt en feil, så si for all del i fra! Det kan være at det har blitt feil navn eller adresse, eller at du har betalt og vi ikke har fått registrert det. Gi oss et hint, så skal vi ordne opp!

---

## Trondheim Byvandring i påsken

Våre ivrige byvandrere bes være oppmerksom på at startstedet Viking Hotell holder stengt fra 04.04.07 ca. kl. 1200 til tirsdag 10.04.07 om morgenen.

For de som måtte være nervøse for ikke å få rørt på seg, kan vi anbefale Trondheim Rundvandring. Det begynner å bli noen farbare løyper!

Og sånn bare for å være helt korrekt: Viking Hotell har skiftet navn til "**City Living Viking Hotell, Trondheim**".

---

## Andre aktiviteter

For våre ivrige topptumarsjere kan vi opplyse at det blir arrangert "Til Topps" i år også. Startsskuddet går 6.mai og målet er Sæteråsen.



Og selvfølgelig blir det turorientering med IVV stempling.

**Freidig** satser på sesongstart 29.april. Konvoluttene blir lagt ut for salg i løpet av uke 17.

**Wing** har ikke kommet med info om oppstart enda, men de henger neppe langt etter ☺

Lurer du på noe, så spør gjerne i sekretariatet på en av marsjene våre!



## Nyvinninger

Utviklingen står ikke stille et øyeblikk. Det er stadig noen som kommer på noe lurt...

De siste årene er det mange som har stiftet bekjentskap med gå-staver og piggsko for eksempel. Og her om dagen snublet vi over denne her. Selv om vintersesongen drar seg mot slutten, klarer rett og slett ikke å la være å ta den med i Fotbla'e:



Kjetting for å ha på skoene! Helt utrolig at vi har klart oss uten slike helt til nå!

Det finnes noen forskjellige utgaver, men den mest utbredte (?) er visstnok "Bergsteiger" som du ser på bildet til høyre. Om den selges i Norge klarte vi ikke helt å finne ut av.

I følge reklamen skal den finnes i alle størrelser og passe til alle typer sko.

Nå tviler vi bittelitt på om de passer til sandalene våre da...



## Redaksjonens side

Det drar seg mot vår, og påsken er like rundt svingen. Det første nummeret av Fotbla'e i år ble et påskenummer. Litt forsinket i forhold til kjøreplanen. Det var noe med antall timer i døgnet... Men forsinkelser til tross håper vi at resultatet står det til forventningene.

Dette nummeret ble ikke like velfylt som julenummeret, men slett ikke det tynneste bladet vi har kommet med. Vi oppfordrer som vanlig folk til å la skrivekløa og kreativiteten komme oss til gode fremover våren!

Vår kjære redaktør befinner seg fremdeles et sted i store utland. Etter planen skal hun være tilbake i gamlelandet i løpet av våren, så i sommernummeret vil møte henne igjen.

Sissel Jahren har 'gått av' etter flere år som journalist og postmester i Fotbla'e. Vi benytter anledningen til å si tusen takk for innsatsen! Samtidig ønsker vi Aud Fjellhaug velkommen i det gode selskap ☺

Riktig god påske til alle sammen! Nyt våren!

Arne  
(Viseredaktør)

---

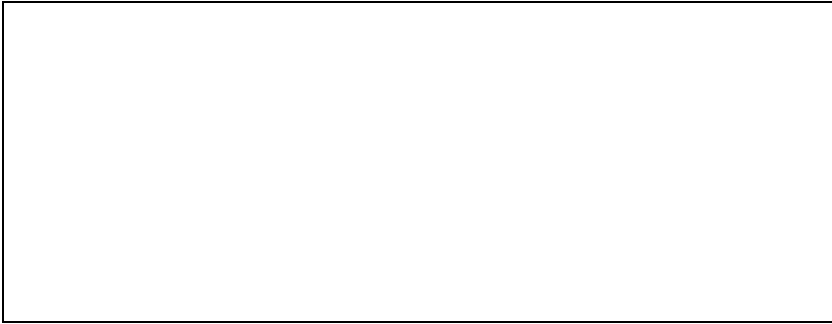
## Redaksjonen i Fotbla'e består av:

|                   |                                                    |             |
|-------------------|----------------------------------------------------|-------------|
| <b>Redaktør</b>   | Emma Alexandra Watts<br>emyma111@hotmail.com       | 950 49 627  |
| <b>Journalist</b> | Aud Fjellhaug                                      |             |
| <b>Journalist</b> | Arne Wad<br>Fotblae@ArneWad.com                    | 901 12 523  |
| <b>Journalist</b> | Bjarne Stangnes<br>bjarne.stangnes@adresa-trykk.no | 72 58 55 08 |

---

Nr. 2/2007 av Fotbla'e kommer ut i begynnelsen av juni. Stoff som MÅ være med i det nummeret, må vi ha i hende senest 15.mai. Ellers tar vi i mot hva som helst når som helst! Du kan levere stoffet til en av oss i redaksjonen når du ser oss, eller sende det i posten eller med e-post. Du kan også levere det i sekretariatet på en hvilken som helst av marsjene våre, så sørger de for å formidle det til oss.

*Sendes til:*



***B***



***Returadresse:***

**TRONDHEIM TURMARSJFORENING**  
***Tilsluttet***  
***Norges Folkesportforbund***



**Postboks 5469, 7002 TRONDHEIM**  
**Telefon: 73 96 45 34**

