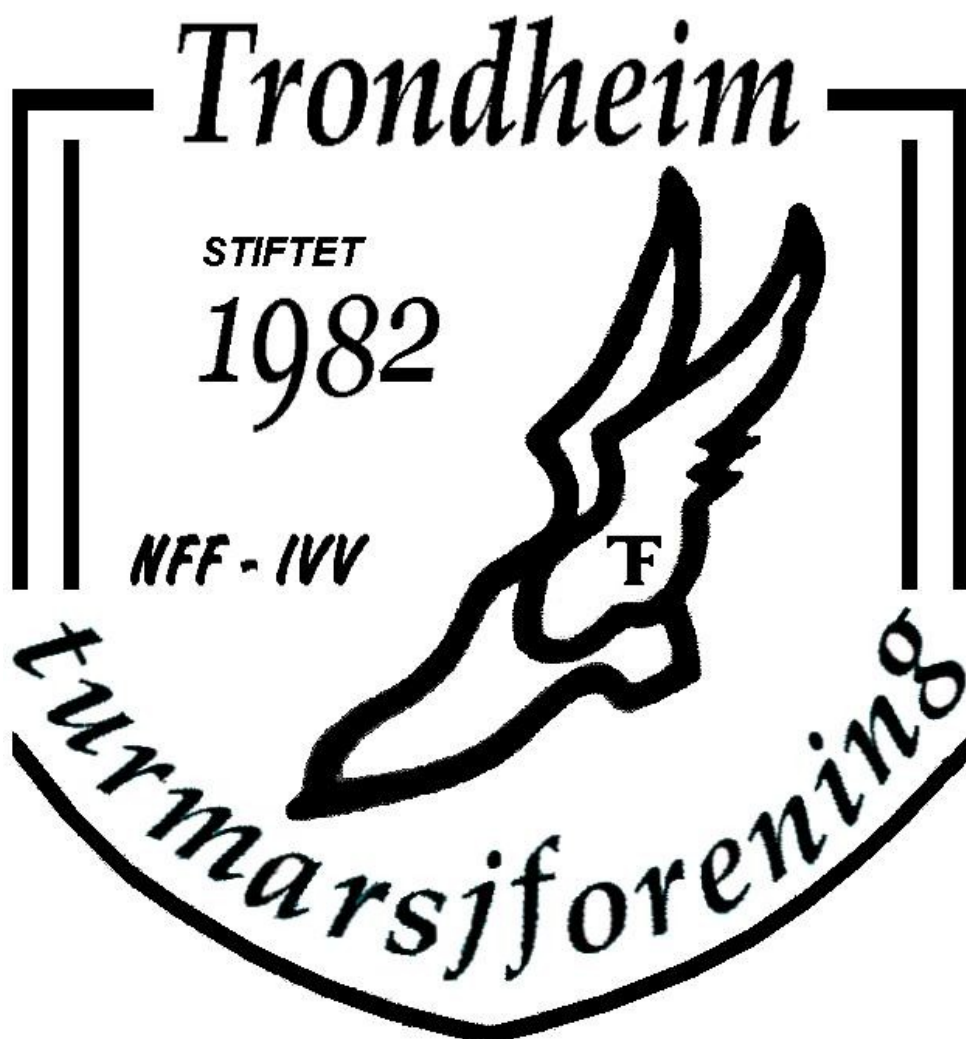


Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAG FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 1 – Mars 2009 – 26. ÅRGANG



Eksleder'n takker for seg.



1985-modellen

Etter at jeg i 22 år hadde sittet i styret i TTMF (6 år som nestleder og 16 år som leder), var det på tide at jeg tok til vettet og takket for meg. Men det er ikke til å komme bort fra at det er litt vemodig å tenke på at da jeg startet opp i styret var jeg bare 50 år og med masse pågangsmot som hovedlærer på Maskin-teknisk linje ved Trondheim Tekniske Fagskole. I løpet av noen måneder har jeg nå vært pensjonist i 7 år og mottar



2009-modellen

pensjon som en grå utskrift i postkassen. Litt av en overgang ! Dette til tross, så kan jeg trøste dere som enda ikke er pensjonister (det finnes noen turmarsjgåere av den sorten også), at i Norge er det fint å være pensjonist for de aller, aller fleste. Noen minstepensjonister og de som har for store lån, er unntaket. Men dette pågangsmotet jeg nevnte da jeg var 50, det har nok avtatt. Det tror jeg de som har arbeidet sammen med meg i TTMF også har merket. Derfor var det riktig å la andre ta over nå.

Tiden i styret i TTMF har gitt meg mange positive opplevelser. Den aller største er 1000-timeren i 1997. Tenk at 140 mennesker stilte opp på åpningen kl 4.00 om morgenen. Helt fantastisk, og folk som var i full jobb var villig til å gå en 10 km før arbeidstid. Av andre ting som ikke foreningen drev med da jeg kom inn i styret, vil jeg i fleng ramse opp: TINE-marsjen, Ormen Lange, Tr.heim Rundvandring, Tr.heim PV, turorientering i samarbeide med Wing og Freidig og Til Topps.

Noe som ikke er like positivt, er at selv om vi idag har mange flere tilbud enn tidligere så har deltagelse avtatt etter midten av nittitallet. Dessuten er det alt for mange som kommer bare en gang på våre arrangementer. Dette er noe vi ikke har klart å gjøre noe med, og hvor er de på under 40? Dette er ting som det nye styret må prøve å ta tak i, det er ikke enkelt, men forsøk likevel.

Til slutt vil ønske det nye styret og alle komiteene lykke til i tiden framover, tvi, tvi. Takk for meg ! Men i løypene vil jeg fremdeles være med, og jeg gleder meg kolossalt til Japanturen i mai.

Magnar

Takk for tilliten!



Vår nye leder Anne Nordskog

Takker for tilliten som ble vist meg på årsmøtet. Det ble et ja etter en del tenking. Så nå er det ingen vei tilbake. Men disse ord skal ikke handle om meg men vår alles leder Magnar.

Magnar er kjennetegnet for TTMF. Han har styrt TTMF i 16 år, og var nestleder i 6 år før det. Han har vært til stede på alle aktiviteter i disse årene (med få unntak), og gjort en fantastisk jobb. I løypene er han rask, og det ser nesten ikke ut som han går. Men mange mil, og antall marsjer har han på baken. Det forventes at Magnar er på alt som skjer i hele Trøndelag, og det er han.

Magnar er leder i Region Trøndelag også. Noen år var han i styret i Forbundet, og avsluttet der i valgkomiteen.

Det er vanskelig å sette ord på alt Magnar har gjort. For han har jo gjort alt....

Alle skal spørre Magnar, og stort sett har han vært tilgjengelig.

Og tilgjengelig håper jeg at han blir en stund fremover for meg, og det nye styret også. Det er mange tråder å nøste i. Men det er mange flinke folk i TTMF, og vi kommer til å bruke dem.

Jeg har kjent Magnar nå i mange år, og har lært mye av han. Ikke alt gjør vi på samme måte, men er takknemlig for disse årene.



Anne Marie Bakken

Men kjære Magnar du har en fantastisk støtte i din Anne Marie. Hun er der smilende ved din side, alltid. Så jeg takker dere begge for alt dere har gjort, og kommer til å gjøre for TTMF. Tror jeg har "alle turgåerne" bak meg med denne Takken.

Dette er en foreløpig takk. Vi forventer at vi ser deg ofte.

Med det samme vil jeg takke Per Sæbø, og Aud- Mary Brun for samarbeidet, og dere andre som valgte å gå ut. Det går an å komme tilbake.

Gleder meg til samarbeidet med styret, og alle dere i komiteene.

Anne Nordskog

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Postboks 5469, 7442 Trondheim

Tlf. 73 96 45 34

ÅRSBERETNING 2008

Trondheim Turmarsjforening avviklet sitt 25. årsmøte i Rostenhallen lørdag 23. februar 2008. 58 var tilstede.

Følgende har hatt tillitsverv i inneværende periode:

STYRET:

Leder	Magnar Bakken	1 år	i.p.v.
Nestleder	Roger Hulsund	2 år	g.v.
Kasserer	Aud Mary Brun	1 år	i.p.v.
Sekretær	Anne Nordskog	2 år	g.v.
Styremedlem	Bjarne Stangnes	2 år	g.v.
Varamedlemmer	Reidun Kvam	2 år	g.v.
	Amanda Selven	1 år	i.p.v.
	Lillian Olsvik	1 år	ny

FORPLEININGSKOMITE:

Leder	Inger Wikmark	1 år	i.p.v.
Medlemmer	Gerd Aune	1 år	i.p.v.
	Mary Flenstad	1 år	i.p.v.
	Mildrid Solemsli	1 år	i.p.v.
	Sonja Misfjord	2 år	ny
	Annbjørge Rugelsjøen	2 år	ny
	Evelyn Øverkil	2 år	ny
	Britt Kristiansen	1 år	i.p.v.
	Hugo Johnsen	1 år	i.p.v.
	Sigmund Lund	1 år	i.p.v.

MARSJHELGA:

Karin Akseth	1 år	i.p.v.
Helge Hoff	2 år	g.v.
John Berg	2 år	g.v.
Brit Isachsen	2 år	g.v.
Bjørn Borgen	2 år	g.v.

FORPLEININGSBIL:

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

LØYPEKOMITE:

Leder	Per Kluver	1 år	i.p.v.
Medlemmer	Trond Markowic	1 år	i.p.v.
	Rolf Selbekk	1 år	i.p.v.
	Mildrid Solemli	1 år	i.p.v.
	Møyfrid Grosberghaugen	2 år	ny
	Knut Antonsen	2 år	g.v.
	Terje Bargel	1 år	i.p.v.
	John Hybertsen	1 år	i.p.v.

PR-KOMITE:

Leder	Reidun Kvam	1 år	i.p.v.
Medlemmer	Lillian Olsvik	1 år	i.p.v.
	Kjell Hernes	2 år	g.v.
	Liv Lyngstad	2 år	g.v.
Fra styret	Anne Nordskag		

REDAKSJONSKOMITE:

Leder	Bjarne Stangnes	2 år	ny
Medlemmer	Aud Fjellhaug	1 år	i.p.v.
	Solvor Åsebø	1 år	ny
Fra styret	Roger Hulsund		

REVISORER:

Ragnvald Håbjørg	2 år	g.v.
Haakon Eidissen	1 år	i.p.v.

RUNDVANDRINGSKOMITE:

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

TURKOMITE:

Leder	Per Sæbø	1 år	i.p.v.
Medlemmer	Reidun S. Simonsen	1 år	i.p.v.
	Anne Nordskag	1 år	i.p.v.

VALGKOMITE:

Roger Hulsund
Anne Nordskag
Aud Fjellhaug

ARRANGEMENTER I PERIODEN:

1) MARSJER :

Arrangement	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002
Trondheimsmarsjen	157	161	174	170	183	189	165
Ormen Lange	135	159	154	152	158	169	172
Tine-marsjen	143	162	138	131	136	145	138
Ti-Trimmen	1818	1635	1698	2199	2012	2112	2256
Vinterserien	1561	1904	2057	1759	2062	1843	1797
Vårsleppet	137	113	157	164	159	147	157
Sommertrimmen(U-vand	128	79	101	278	147	91	145
Høstvandring	121	92	134	142	146	114	135
Julemarsj	206	209	204	213	201	193	243
TV-marsjen	167	124	143	176	169	122	125
Hjertemarsj	92	139	112	0	0	0	0
Tr.heim Rundvandring	55	62	81	85	73	61	112
Tr.heim Byvandring	764	702	431	376	380	480	398
Turorientering	28	27	29	43	33	36	35
World Walking	109	108	122	129	148	146	0
Gå for åpenhet	127	155	140	0	0	148	0
Til Topps	87	84	59	54	36	0	0
17-mai marsj	54	47	63	54	57	0	0
Jubileums-/Rosa sløyfem.	87	168	0	255	0	0	0
Sum	5976	6130	5997	6380	6100	5996	5878

2) SOSIALT SAMVÆR :

TI-TRIMAVSLUTNING

Onsdag 29. oktober var det Ti-Trimavslutning på Autronica. 73 deltok.

TURER

Trøndelag Turmarsj arrangerte gratis busstur for medlemmene til marsjene på Ørlandet, 33 medlemmer var med. Vi var meget heldig med været, ikke en sky på himmelen og det var en av de sjeldne dagene at det ikke blåste på Ørlandet og alle storkoste seg.

STYREMØTER

Siden siste årsmøte er det holdt 7 styremøter og behandlet 48 saker. Leder for de forskjellige komiteer har deltatt på møtene der dette har vært aktuelt.

REGIONSMØTER

Årsmøtet i Region Trøndelag av NFF ble arrangert i Verdal RKH sine lokaler. Fra TTMF deltok leder og nestleder. Leder i regionen er fremdeles Magnar Bakken.

LEDERMØTE PÅ HAMAR 2008

Magnar møtte for regionen og Roger fra TTMF. Møte ble gjennomført etter samme mal som tidligere. Men det skal bli spennende å følge med på om det blir noe av ideen om Folkesports-OL på Hamar i 2013.

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

Einar Fløttum, visepresident

Aud Mary Brun, varamedlem i domsutvalget

Terje Bargel, nestleder i appellutvalget

Ragnvald Håbjørg, varamedlem i kontrollutvalget

Randi Formo Eidsvåg, varamedlem i kontrollutvalget

Alle disse bortsett fra Einar Fløttum er på valg på Forbundstinget i Arendal i mars 2009.

KORT ORIENTERING OM DE ULIKE ARRANGEMENTENE SOM ER AVHOLDT.

FELLESMAKSJENE

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 rygggrad. 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, og noen flere enn året før gikk 100 km. For hele helga var det en liten nedgang (47 stk) 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 åttend året med full sesong for rundvandringen. Det meste av barnesykdommen er nå ryddet vekk. Deltagelsen gikk litt tilbake i forhold til året før.

Det er fullført 55 (62) rundvandring i løpet av året.

TRONDHEIM BYVANDRING

Dette er det syvend hele året for TRONDHEIM BYVANDRING. I år var det 764 (702) som fullførte. Dette er ny rekord for dette arrangementet. Nytt startsted er Hotell Schøller i Dronningensgt.

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 2009.

ANDRE ARRANGEMENTER

I samarbeide med Sør-Trøndelag fylkeskommune arrangerte TTMF vandringen GÅ FOR ÅPENHET. Dette er et samarbeide ble avsluttet i år. Ellers er vi med i Til Topps opplegget, Hjertemarsjen, Rosa sløyfemarsj og TV-aksjonen. I forbindelse med TV-marsjen ble det gitt Kr 12.000 til aksjonen.

FOT-BLÅ'E

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 50 turmarsjarrangementer (med i alt 5976 deltaker), Ti-Trimavslutning, årsmøte/årsfest.

Den totale deltakelsen på våre arrangementer var i 2008 er nesten som året før. Styret betrakter likevel dette som et bra resultat, men målet for 2009 vil selvsagt være å få økt deltagelsen. 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 54 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.

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 Schøller, 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 Uгла 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 2009 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:

GÅ 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 Lillian Olsvik



Snøvinteren 2009 på Heimdal

Valg 2009

Styret

Leder	Anne Nordskag	2 år	ny
Nestleder	Roger Hulsund	1 år	i.p.v
Kasserer	Ivar Askim	2 år	ny
Sekretær	Brit Lysholm	1 år	ny
Styremedlem	Bjarne Stangnes	1 år	i.p.v
Varamedlemmer	Reidun Marie Kvam	1 år	i.p.v
	Amanda Selven	2 år	g.v
	Gerhard Fjellhaug	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
	Viggo Nebb	2 år	ny
	Hugo Johnsen	2 år	g.v
	Sonja Misfjord	1 år	i.p.v
	Annbjörg Rugelsjøen	1 år	i.p.v
	Evelyn Øverkil	1 år	i.p.v
	Mary Hernes	1 år	i.p.v

Marsjhelga

Signe Berg	2 år	ny
Helge Hoff	1 år	i.p.v
John Berg	1 år	i.p.v
Brit 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	g.v
Medlemmer	Trond Markovic	2 år	g.v

Håvard Gautneb	2 år	ny
Rolf Selbekk	2 år	g.v
Terje Bargel	2 år	g.v
Møyfrid Grosberghaugen	1 år	i.p.v
Knut Antonsen	1 år	i.p.v
John Hybertsen	2 år	g.v

PR - komite

Leder	Liv Lyngstad	1 år	ny
Medlemmer	Jarl Mjønes	2 år	ny
	Kjell Hernes	1 år	i.p.v
	Morten Selven	2 år	ny

Redaksjonskomite

Leder	Bjarne Stangnes	1 år	i.p.v
Medlemmer	Aud Fjellhaug	2 år	g.v
	Solvår Åsebø	1 år	i.p.v

Revisorer

Ragnvald Håbjørg	1 år	i.p.v
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	Helen Bargel	2 år	ny
Medlemmer	John Hybertsen	2 år	ny

Valgkomite

Roger Hulsund
Aud Fjellhaug
Magnar Bakken

Aktivitets

Mars	April	Mai	Juni	Juli
Fotbla'e		Fotbla'e		
Onsdag 4/3 Vinterserie Ugla skole Lørdag 7/3 Årsmøte/Årsfest Rostenhallen Onsdag 11/2 Vinterserie Ladejarlen vgs. Onsdag 18/3 Vinterserien Utleira skole Lørdag 21/3 Forbundsting Arendal Onsdag 25/3 Vinterserie Ugla skole	Onsdag 1/4 Ti-Trimmen Ladejarlen vgs. Onsdag 15/4 Vårsleppet Utleira skole Tirsdag 21/4 Styremøte A Onsdag 22/4 Ti-Trimmen Ugla skole Onsdag 29/4 Ti-Trimmen Ladejarlen vgs.	Onsdag 6/5 WWD-turen Ugla skole Onsdag 13/5 Ti-Trimmen P-plass Dragvoll <u>HUSK 17-</u> <u>MAITOGGET med</u> <u>IVV-stempling</u> <u>STILL OPP !</u> Styremøte 19/5 (Alle) Onsdag 27/5 Sommer trimmen Ladejarlen vgs.	Onsdag 3/6 Ti-Trimmen Granåsen Onsdag 10/6 Ti-Trimmen Skistua Onsdag 17/6 Ti-Trimmen Nilsbyen Onsdag 24/6 Ti-Trimmen P-plass Dragvoll	F E R I E !

kalender 2009

August	September	Oktober	November	Desember
	Fotbla'e			Fotbla'e
	Onsdag 2/9 Ti-Trimmen Granåsen	Onsdag 7/10 Ti-Trimmen Ladejarlen vgs.	Onsdag 4/11 Vinterserie Ladejarlen vgs.	Tirsdag 1/12 Styremøte A
Onsdag 12/8 Ti-Trimmen Kyvannet	Onsdag 9/9 Ti-Trimmen P-plass Dragvoll	Onsdag 14/10 Ti-Trimmen Ugla skole	Onsdag 11/11 Vinterserie Utleira skole	Onsdag 2/12 Vinterserie Utleira skole
	Tirsdag 15/9 Styremøte A			Onsdag 9/12 Vinterserie Ugla skoler
	Onsdag 16/9 Ti-Trimmen Ladejarlen vgs.	Tirsdag 20/10 Styremøte A	Onsdag 18/11 Vinterserie Ugla skole	
Onsdag 19/8 Ti-Trimmen P-plass Dragvoll	Fredag 18/9 Tine-marsjen Lørdag 19/9 Ormen lange Søndag 20/9 Tr.heimsmarsj	Onsdag 21/10 Ti-Trimmen Utleira skole		Onsdag 16/12 Vinterserie Ladejarlen vgs.
	Onsdag 23/9 Ti-Trimmen Ugla skole	<u>TV-MARSJ</u> <u>(dato ikke</u> <u>fastlagt)</u>	Onsdag 25/11 Vinterserie Ladejarlen vgs.	Julemarsj 2. juledag Utleira skole
Onsdag 26/8 Høstvandring Ugla skole				
Tirsdag 28/8 Styremøte A	Onsdag 30/9 Ti-Trimmen Utleira skole	Onsdag 28/10 Ti-Trim- avslutning Sted bestemmes senere		

Takk for en hyggelig aften, men hvor var du da?

Lørdag 7.mars var det årsmøte og årsfest i Rostenhallen.

Til årsmøtet stilte det faktisk rundt 50 stk. Overraskelsen var synlig hos de fleste da det viste seg at kommunen hadde leid ut 2 festlokaler ved siden av hverandre denne kvelden og at "de andre" definitivt hadde en annen musikksmak enn oss turfolk. Bassen var overdøvende for å si det mildt. Etter tilsnakk/oppfordring flere ganger dempet de seg slik at vi fikk avviklet årsmøtet i noenlunde hørbar tilstand.

Det var ingen kontroversielle saker på programmet, godkjenning av fjorårets aktivitet og regnskap samt valg.

Valgkomiteen gjør jo en grundig jobb på forhånd så det burde ikke skremme noen fra å komme på årsmøtet. Det er aldri verken benkeforslag eller kamp om vervene. Det gode er at det alltid er noen hyggelige som sier ja til diverse verv når de blir spurt et par tre ganger. Dermed blir alle posisjoner oppfylt og takk for det.



Heder og påskjønnelse til Magnar, Aud-Mary, Lillian og Reidun utdelt av Anne og Roger

Det var en godt bevart hemmelighet til årsmøtet i år og det var hvem som skulle etterfølge Magnar som ny leder. Det er ikke mange av oss som husker at han ikke alltid har vært lederen. Før Magnar sin tid var det faktisk en dame som var leder og nå har vi fått en dame igjen, nemlig Anne Nordskag. Gratulerer Anne – du blir helt sikkert en flott leder.

Etter en liten ommøblering var det årsfesten som sto for tur. Da kom det noen flere slik at vi ble rundt 80 stk som deltok, men det er plass til mange flere. Kom neste år da – det er riktig hyggelig å møtes i andre klær enn svett treningsdress og å sitte ved hyggelig dekket bord med hvite duker. Maten er ikke vafler og kaffe heller. I år var det etter avstemming i styret igjen kalvestek som sto på bordet. Riktig godt var det – de hadde tilmed hatt i litt krydder. De fleste synes å være fornøyde med å få en halv

flaske vin eller en øl til maten. Og en flaske brus/farris til oss andre som ikke er så glad i alkohylene. Litt taler og sanger må det selvsagt være, vi har da tradisjoner...



Fredrik syntes godt om kakene.

Etter nok en liten ommøblering var det plutselig blitt småbord rundt om kring og storbordet bugnet av nydelige kaker. Noen hjemmebakke og noen fabrikkbakke. Det virket som alle ble godt mette for det ble ikke for lite kaker i hvert fall.

Langt om lenge kom vi så langt at Selbu-gutan fikk slippe til ved mikrofonene og dansemusikken kom i gang. Det har seg slik at vi er ganske så flinke til å ”skravle”. Det tyder vel på at folk har det hyggelig?? Selv om det slettes ikke er slik at alle kjenner alle godt før festen så er det flere som er blitt kjent med hverandre etterpå.



Loddsalg hører med. Reidun og Anne Marie

Hilsen Gry – som gift med redaktøren blir ”truet” til å skrive.

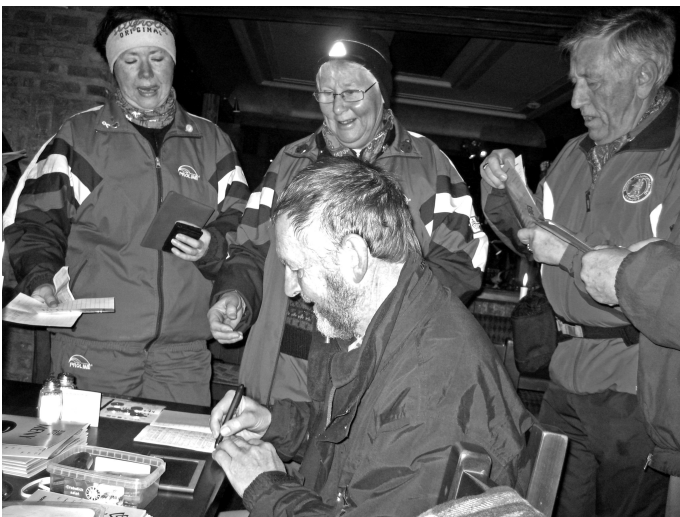
PS. Er det ikke flere av dere medlemmer som føler for å skrive noen ord i Fotbla’e?? Det må da være mye en kan ”lufte”.

Gry

Ført vandring med tilbehør, lørdag 13. desember 2008.

Minus 7 grader til tross, 20 godt kledte turmarsjere møtte fram på Lilletorget ved Egon i Søndregt. Per Sæbø viste vei, han hadde gått opp løypa tidligere på dagen, og vi fikk se Ila-bekken i ny drakt. Islagt og med frostrøyken drivende. Flott og vakker, og vel verdt turen. Det var strødd på stien, mens trappene var en utfordring. Men alle kom seg opp, og vi fikk en flott utsikt over Trondheim og Ila. Veien tilbake var lagt langs den nye traseen ved Gamle Bybro, ny og spennende sti. Det var usedvanlig godt å komme inn i varmen på Egon. Magne Skinderhaug fra Støren turmarsjforening stemplet og gjorde turen til en IVV- marsj. Tilbehøret? Pizza selvfølgelig, med noen unntak.

De førte vandringene går inn i Vinterserien på Støren.



Bare møt opp, ingen påmelding. Me sjåast.

Aud

Glem for all del ikke

Vårsleppet

Onsdag 15. april

Start fra
Utleira skole

World Walking Day

Onsdag 6. mai

Start fra
Ugla skole

Sommertrimmen

Onsdag 27. mai

Start fra
Ladejarlen vgs.



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

Velkommen!



Trondheim Turmarsjforening

Turmarsj-tur til Verdal lørdag 13. juni

Trondheim Turmarsjforening vil arrangere gratis busstur for sine **medlemmer** til Verdal lørdag 13. juni. Det er da mulig å gå 3 vandringer på Verdal og en på Stjørdal denne dagen.

Ikke-medlemmer må betale det turen faktisk koster pr. person (ca kr 150.-).

En regner med at det blir en buss med plass til ca 50. Skal det bli tur så må det være påmeldt min 40 stk.

Frist for påmelding er 31. mai og påmelding kan skje enten ved å skrive seg på utlagt liste på våre serieturer eller ved å ringe Roger (91739783) eller Anne (95939096).

Påmeldingen er bindende og du vil bli belastet med den faktiske kostnaden dersom du ikke melder fra innen 8. juni.



Om det å gå feil.

Mor og jeg er ute og går som vanlig. Det er da vi ser det. Et tog av turmarsjgåere på vei i mot oss. Samtlige ser litt forvirret ut, men de er også helt tydelig preget av stundens alvor: ”Vi har gått feil”, sier den ene. De andre ser på oss med alvorlige øyne. ”Feil?” spør mor. Nå har alle stoppet opp. ”Vi skulle svinge første vei ved Angelltrøa, så vi må ha gått feil”. Vi blir alle stående ei lang stund og snakke. Vi går fram og tilbake de samme 10 meterne, diskuterer iherdig og leter etter bånd. Folk som prøver å gå forbi blir også stanset. Alle spør seg: ”Hva er det som har skjedd? Har vi gått feil?”

Av erfaring vet jeg at det ikke alltid er så enkelt å finne rett vei. For om lag 10 år siden pleide jeg og min far å gå mye feil. Jeg vet ikke helt hva det kom av, men når du diskuterer interessante temaer som historiske personligheter opp gjennom tiden, er det lett å glemme å se etter grønne og oransje bånd, og det er gjerne da ting går galt.

Det opplevde far og jeg en gang store deler av familien Selven skulle gå turmarsj et sted på Byåsen. Stemningen var relativt god, da vi alle la ut sånn omtrent samtidig en tidlig søndags formiddag. Problemer var det heller ikke, i hvert fall ikke før alle de andre forsvant. I bunn og grunn begynte det å bli litt stille rundt oss. Allikevel, vi antok at vi var på rett vei, og fortsatte vår interessante samtale om Winston Churchill. Et og annet bånd så vi også, så da var vi ikke så bekymret. Vi hadde det egentlig ikke så verst, der vi vandret gladelig i vei. Vi var høyst uvitende om at vi gikk store deler av løypa to ganger.

Verre var det imidlertid med de familiemedlemmene, som etter å ha tatt den rette vei, hadde nådd målet. Det fikk vi tydelig forklart etterpå. Der hadde de sittet og sultet og frøset. Lommebøkene og jakkene var trygt oppbevart i den låste bilen, mens nøkkelen var ditto trygt plassert i fars lomme. Vi lærte mye far og jeg den dagen, slik som at det ikke bestandig er de villfarne som har det verst. Men, vi lærte også at de som går feil, ikke bestandig blir blant de mest populære. Så nå er vi blitt mye flinkere og går mye sjeldnere feil. I hvert fall ikke så lenge det finnes bånd og ingen skøyeraktig guttunge eller målbevisst dugnadsarbeider har flyttet dem. For selv om alle turmarsjgåere tar feil en gang i blant, er det i lengden triveligere på den rette vei.

Inger Selven Watts

Smått og stort

Som vanlig fylles denne siden av noe av det småtteriet som vi i redaksjonen kommer over i løpet av perioden før bladet kommer ut. Og som dere ser, så er det plass til alt mulig rart, så det er bare å sende inn om du skulle ha noe som kanskje ikke hører hjemme noen annen plass. For her hører det hjemme!

Bjarne

Forum for Natur og Friluftsliv Sør-Trøndelag er som navet sier et samarbeidsnettverk mellom ulike natur- og friluftslivsorganisasjoner i fylket hvor TTMF er blant deltagerne. Felles for disse organisasjonene er et ønske om bevaring av natur- og friluftslivsområder, samt tilrettelegging for bedre forhold for natur- og friluftsliv i Sør-Trøndelag. For de som er interessert i mer informasjon så kan den finnes på Internettadressen: fnf-nett.no

Trondheim Byvandring i påsken City Living Schøller Hotell holder stengt fra onsdag 8. og til og med mandag 13. april 2009.

Den forsvunne giro?!

Ting forsvinner. Slik er det bare. Kan hende er det magi eller hittil ukjente fysiske lover som har skylden i at den forsvant. Den giroen som lå i det forrige nummeret av Fotbla'e altså. For mange så er den søkk borte!

Heldigvis er det ikke for sent å betale medlemskontingenten for 2009 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 snille 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!

www.trondheim-turmarsjforening.org er vår internettadresse. Den er gått ut på dato når det gjelder innhold men det jobbes med saken. Linkene er ok.

17. mai.

Følg tradisjonen: Still opp på Ytre Kongsgård klokka 12:00 og delta i toget under fanen til Trondheim Turmarsjforening !

Stempling? Jada! Vi følger tradisjonen i år også, men skal vi ikke bli enda flere! I 2008 var vi 54 som stilte opp en økning på nesten 20 % i forhold til 2007.

Hedersrosen

Fra ukeadressa for 14. mars 2009 har vi sakset følgende sak:

Hedersrosen



Magnar Bakken får denne ukens hedersrose. Sist uke takket han for seg i styret i Trondheim Turmarsjforening etter 16 år som leder og seks år som nestleder. Foreningen har cirka 250 medlemmer. Bakken beskrives som en blid og hyggelig leder, som har lagt ned stor innsats for trim og trivsel. Han er initiativrik og har vært en drivkraft i utviklingen av foreningens tilbud. Hedersrosen er vel fortjent.



● Ukeadressa tar imot forslag på personer som fortjener Hedersrosen.

Alle medlemmer i TTMF setter stor pris på den store innsatsen du har gjort for at vi minst en gang i uka kan komme oss ut og trimme med en turmarsj i et hyggelig miljø. Det ligger en stor gevinst både på det sosial og helsemessige område å komme seg ut i frisk luft. Gratulere så mye og takk for innsatsen.



Et lite apropos til det sosiale ved vår hustegner Ingvar Undhjem.

Kaffe beskytter mot demens og Alzheimer.

En svensk-finsk studie som nylig er offentliggjort i Journal of Alzheimer's disease viser at kaffe beskytter mot demens og Alzheimer.



Studien viser at middelaldrende personer som drikker tre til fem kopper kaffe daglig vil få redusert risikoen for å få demens og Alzheimer med 60 til 65 prosent.

Tre til fem kopper daglig skal mer enn halvere risikoen for å rammes av demens og Alzheimer senere i livet.

- Hittil ukjent

Kaffens raskt stimulerende effekt er velkjent, men den langsiktige virkningen på det sentrale nervesystemet har hittil vært ukjent, sier Mila Kivipelto, forsker ved Karolinska institutt i Stockholm, til Journal of Alzheimer's disease.

Kivipelto er forskningsleder for den ferske studien. Tidligere studier har vist at kaffe beskytter mot Parkinson, diabetes type 2 og mot hjerte-og karsykdommer.

Kaffe inneholder mye antioksidanter og andre stoffer som beskytter nervesystemet. Derfor er det logisk at det også beskytter mot demens og Alzheimer, sier Kivipelto.

1409 personer har gått igjennom gjentatte intervjuer i studien, ifølge AFP. 61 ble demente.

De ble først spurt om deres kaffevaner da de var i 50 års alderen. I 1998 var testdeltakerne i alderen 65 til 79 år gamle, og gikk igjennom undersøkelser av blant annet hukommelsen. 61 hadde fått demens, av disse hadde 48 Alzheimer. Studien viste en klar sammenheng mellom kaffedriking og redusert risiko for demens og Alzheimer. Det finnes en eller to tidligere studier som viser at kaffe har en positiv effekt på hukommelsen, men dette er den første studien som retter seg direkte mot demens og Alzheimer, sier Kivipelto. Hun peker på at tidligere studier har vist at kaffe beskytter mot diabetes, en sykdom som knyttes opp mot Alzheimer. Kivipelto sier også at det å være fysisk aktiv halverer risikoen for demens.

Moralen må være at kaffedrikkende turmarsjere er dobbelt beskyttet?

Aud

Redaksjonens side

Nå har vi vært gjennom en av årets stor begivenhet enda en gang, årsmøte og påfølgende årsfest. Valgkomiteen har kommet i mål med sin jakt etter kandidater til styre og verv. Vet det har vært en oppgave å finne arvtaker til Magnar som leder, men det har de klart på en utmerket måte. Takk for innsatsen.

Vinteren så langt har vært den mest snørike i manns minne. Det har gitt mye bra trim med snømaking her i høyden på Heimdal, men det også gitt mange fine skiturer i marka.

Nå står påsken for døra og våren med andre aktiviteter utendørs.

God påske alle sammen!

Bjarne

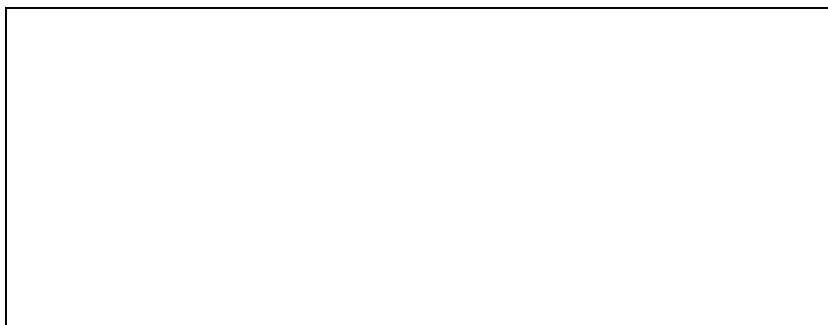
Redaksjonen i Fotbla'e består av:

Redaktør	Bjarne Stangnes bstangn@broadpark.no	950 82 143
Journalist	Aud Fjellhaug atf@fmst.no	909 44 210
Journalist	Solvor Åsebø sna@trondheim.kommune.no	992 23 537
Journalist	Roger Hulsund roghul@hotmail.no	917 39 783

Nr. 2/2009 av Fotbla'e kommer ut i medio juni. Deadline senest 2. mars. Ellers tar vi i mot hva som helst når som helst! Sende det i posten eller med E-post, kan også levere det i sekretariatet på en av marsjene våre, så sørger de for å formidle det til oss.

Det var en som fant ånden i flasken, han fikk tre ønsker. En hake ved det hele var at uansett hva han ønsket seg fikk svigermor det hundredobbelte. Hans første ønske var mange penger. Vips fikk han 1 mill på kontoen, svigermor fikk 100 mill, Dette ble han selvfølgelig irritert over. Hans andre ønske var et hus, dette fikk han, men svigermor fikk et svært flott slott. For sitt tredje ønske tenkte han seg lenge om, og så sa han: "og mitt siste ønske er et bitte lite hjerteinfarkt..."

Sendes til:



B



Returadresse:

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Tilsluttet

Norges Folkesportforbund



Postboks 5469, 7002 TRONDHEIM

Telefon: 959 39 096

