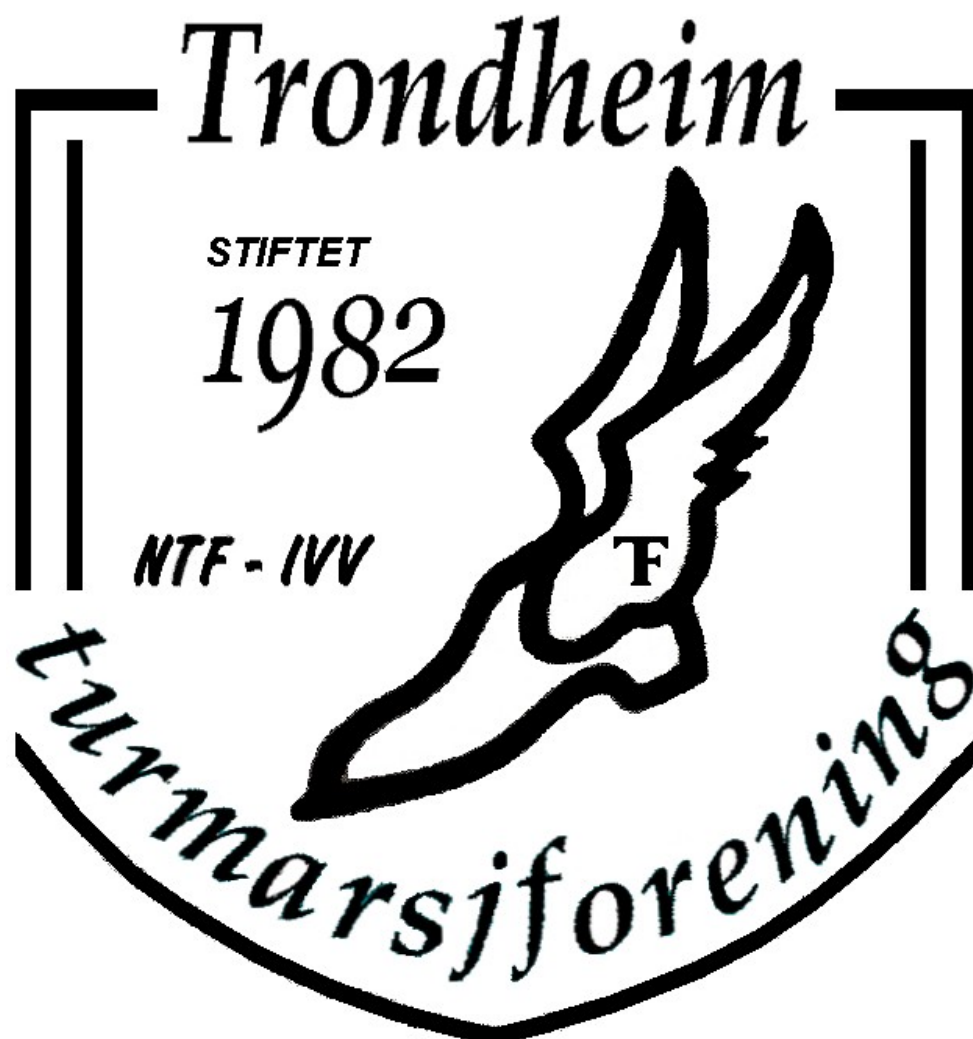


# Fot-bla'e

\*\*\*\*\*  
INFORMASJONSBLAG FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

***NR. 1 – Mars 2011 – 28. ÅRGANG***



## Vår nye lederen har ordet.



Da har TTMF avviklet sitt 28. årsmøte. Det ble gjennomført uten noen dramatikk. Det ble en del utskiftninger når det gjelder styret og komiteer. Undertegnede ble valgt som ny leder. Jeg håper og tror at det nye styret og komiteene kommer til å arbeide godt sammen. Jeg vil takke alle som har gått ut av sine verv for godt samarbeid. En spesiell takk til Anne som på grunn av sykdom takket nei til gjenvalg som leder. Hun har vært med i styret i mange år. Før hun ble leder var hun i mange år sekretær. En ting hun liker å holde på med, er å sørge for sosiale samvær. Det nye styret får prøve å fortsette med det. Takk til dere alle.

Etter min mening ble festen etter årsmøte også vellykket. Det var fin musikk. Det var fullt på gulvet hele kvelden, og det var også mulig å prate sammen ved bordene.

Onsdag 2. mars var Biskop Tor Singsås og gikk sammen med oss etter invitasjon fra PR-komiteen. Han syntes at turmarsj var en fin ting. Både når det gjaldt å komme seg ut i frisk luft og det sosiale samværet. Han syntes at det var fint at det blir fokusert på fysisk helse og psykiske situasjoner.

Han ble så begeistret for vaflene at han ønsket oppskriften og fikk den av Inger. Han sa at dersom vi la en marsj i Pilgrimsleden og den gikk forbi hans bolig, så skulle han stå der og servere oss vaffel. Kanskje vi skal ta han på ordet?

Det kommer flere profilerte gjester utover våren. Det er Gunnar Bovin, Mona Grudt og Rita Ottervik.

Håper at dette hjelper på interessen for turmarsj så flere kommer og går sammen med oss. Vi er ikke fornøyd med deltagelsen og rekrutteringen så det er et ønske at mange flere skal komme og gå sammen med oss. Det er nedgang i hele landet og flere marsjer er lagt ned. Skal det forsette så er det fare for at enda flere marsjer blir lagt ned. Det ønsker vi ikke.

Jeg ønsker dere en fin vår og at vi sees i løypene.

*Aud-Mary*

# Glem for all del ikke!

## **Vårsleppet**

Onsdag 27. april

Start fra

**Ladejarlen v.g.s**

## **World Walking Day**

Onsdag 4. mai

Start fra

**Ugla skole**

## **Borgertoget 17. mai**

Mandag 17. mai

Start kl 12:00 fra

**Ytre Kongsgård**

## **Sommertrimmen**

Onsdag 18. mai

Start fra

**Utleira skole**

Alle turene, unntatt 17. mai, har løyper på 5 og 10 km  
og starttid: 18:00 – 18:30

**Velkommen!**



Trondheim  
Turmarsjforening



# TRONDHEIM TURMARSJFORENINGM

Postboks 5469, 7442 Trondheim

Tlf. 95 87 64 93

\*\*\*\*\*

## ÅRSBERETNING 2010

Trondheim Turmarsjforening avviklet sitt 27. årsmøte i Rostenhallen lørdag 27. febr. 54 stk, 1 æresmedlem, og 1 gjest var tilstede.

Følgende har hatt tillitsverv i inneværende periode:

### **STYRET:**

|               |                   |      |        |
|---------------|-------------------|------|--------|
| Leder         | Anne Nordskag     | 1 år | i.p.v. |
| Nestleder     | Aud - Mary Brun   | 2 år | ny     |
| Kasserer      | Ivar Askim        | 1 år | i.p.v. |
| Sekretær      | Brit Lysholm      | 2år  | i.p.v. |
| Styremedlem   | Bjarne Stangnes   | 2 år | g.v.   |
| Varamedlemmer | Amanda Selven     | 1 år | i.p.v. |
|               | Gerhard Fjellhaug | 1 år | i.p.v. |
|               | Randi Skancke     | 2 år | ny     |

### **FORPLEININGSKOMITE:**

|           |                     |      |        |
|-----------|---------------------|------|--------|
| Leder     | Inger Wikmark       | 1 år | i.p.v. |
| Medlemmer | Mary Flenstad       | 1 år | i.p.v. |
|           | Britt Kristiansen   | 1 år | i.p.v. |
|           | Gerd Aune           | 1 år | i.p.v. |
|           | Viggo Nebb          | 1 år | i.p.v. |
|           | Annbjørg Rugelsjøen | 2 år | g.v.   |
|           | Evelyn Øverkil      | 2 år | g.v.   |
|           | Hugo Johnsen        | 1 år | i.p.v. |
|           | Sonja Misfjord      | 2 år | g.v.   |
|           | Mary Hernes         | 2 år | g.v.   |

### **MARSJHELGA:**

|               |      |        |
|---------------|------|--------|
| Signe Berg    | 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. |
| Jan Halvorsen    | 2 år | ny     |
| Bjarne Søreng    | 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. |
|           | Håvard Gautneb      | 1 år | i.p.v. |
|           | Terje Bargel        | 1 år | i.p.v. |
|           | John Hybertsen      | 1 år | i.p.v. |
|           | Harald Lindegjerdet | 2 år | ny     |
|           | Ole Gustav Øverdahl | 2 år | ny     |

#### **PR-KOMITE:**

|            |               |      |        |
|------------|---------------|------|--------|
| Leder      | Morten Selven | 2 år | ny     |
| Medlemmer  | Jarl Mjønes   | 1 år | i.p.v. |
|            | Kjell Hernes  | 2 år | g.v.   |
|            | Kari Skjetne  | 2 år | ny     |
| Fra styret | Randi Skancke |      |        |

#### **REDAKSJONSKOMITE:**

|            |                 |      |        |
|------------|-----------------|------|--------|
| Leder      | Bjarne Stangnes | 2 år | g.v.   |
| Medlemmer  | Aud Fjellhaug   | 1 år | i.p.v. |
|            | Solvor Åsebø    | 2 år | g.v.   |
| Fra styret | Ivar Askim      |      |        |

#### **REVISORER:**

|                  |      |        |
|------------------|------|--------|
| Ragnvald Håbjørg | 1 år | i.p.v. |
| Haakon Eidissen  | 1 år | i.p.v. |

Haakon Eidissen meldte seg ut fra TTMF 20. mars 2010.

#### **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      | Helen Bargel                   | 1 år | i.p.v. |
| Medlemmer  | John Hybertsen                 | 1 år | i.p.v. |
| Fra styret | Anne Nordskag og Aud-Mary Brun |      |        |

#### **VALGKOMITE:**

Ragnvald Håbjørg  
Magnar Bakken  
Reidun Marie Kvam

Harald Lindegjerdet, Ole Gustav Øverdahl og Annbjørg Rugelsjøen gikk ut av sine komitèer.

Medlemstall pr. 31.12.10 : 247

## ARRANGEMENTER I PERIODEN:

### **1) MARSJER :**

| Arrangement                | 2010 | 2009 | 2008 | 2007 | 2006 | 2005 | 2004 | 2003 |
|----------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Trondheimsmarsjen          | 133  | 147  | 157  | 161  | 174  | 170  | 183  | 189  |
| Ormen Lange                | 123  | 147  | 135  | 159  | 154  | 152  | 158  | 169  |
| Tine-marsjen               | 120  | 141  | 143  | 162  | 138  | 131  | 136  | 145  |
| Ti-Trimmen                 | 1471 | 1506 | 1818 | 1635 | 1698 | 2199 | 2012 | 2112 |
| Vinterserien               | 1512 | 1515 | 1561 | 1904 | 2057 | 1759 | 2062 | 1843 |
| Vårsleppet                 | 110  | 105  | 137  | 113  | 157  | 164  | 159  | 147  |
| Sommertrimmen(U-vand       | 115  | 91   | 128  | 79   | 101  | 278  | 147  | 91   |
| Høstvandring               | 95   | 103  | 121  | 92   | 134  | 142  | 146  | 114  |
| Julemarsj                  | 119  | 169  | 206  | 209  | 204  | 213  | 201  | 193  |
| TV-marsjen                 | 118  | 120  | 167  | 124  | 143  | 176  | 169  | 122  |
| Hjertemarsj                | 71   | 93   | 92   | 139  | 112  | 0    | 0    | 0    |
| Tr.heim Rundvandring       | 48   | 29   | 55   | 62   | 81   | 85   | 73   | 61   |
| Tr.heim Byvandring         | 922  | 785  | 764  | 702  | 431  | 376  | 380  | 480  |
| Turorientering             | 19   | 28   | 28   | 27   | 29   | 43   | 33   | 36   |
| World Walking              | 77   | 81   | 109  | 108  | 122  | 129  | 148  | 146  |
| Frøya Marsj/Gå for åpenhet | 122  | 128  | 127  | 155  | 140  | 0    | 0    | 148  |
| Til Topps                  | 86   | 95   | 87   | 84   | 59   | 54   | 36   | 0    |
| 17-mai marsj               | 38   | 27   | 54   | 47   | 63   | 54   | 57   | 0    |
| Svalbard-/Rosa sløyfemarsj | 164  | 85   | 87   | 168  | 0    | 255  | 0    | 0    |
| Sum                        | 5463 | 5395 | 5976 | 6130 | 5997 | 6380 | 6100 | 5996 |

### **2) SOSIALT SAMVÆR :**

#### TI-TRIMAVSLUTNING

Onsdag 27. oktober var det Ti-Trimavslutning på Autronica, med 80 deltagere.

#### TURER

Trondheim Turmarsjforening arrangerte busstur for medlemmene til marsjene på Frøya 26 -27. juni, 38 medlemmer var med. Været var begge deler, men det ble en fin tur.

Vi hadde også en fin tur til Svalbard, 30. sept. -3.oktober. 67 personer var med på denne flotte turen.

## STYREMØTER

Siden siste årsmøte er det avholdt 12 styremøter og behandlet 89 saker. Leder for de forskjellige komiteer har deltatt på møtene der dette har vært aktuelt.

## REGIONSMØTER

Årsmøtet i Region Trøndelag av Norges Turmarsjforbund ble arrangert i Verdal RKH sine lokaler. Fra TTMF deltok Aud-Mary Brun og Rolf Selbekk. Leder i regionen er fremdeles Magnar Bakken.

## Ledermøtet ble holdt i Narvik 2010

Magnar Bakken møtte for regionen, og Aud - Mary Brun fra TTMF.

KORT ORIENTERING OM DE ULIKE ARRANGEMENTENE SOM ER AVHOLDT.

## FELLESMAARSJENE

Julemarsjen, Vårsleppet, Sommertrimmen og Høstvandringen er marsjer som arrangeres i regi av Norges Turmarsjforbund. Inntekten går til drift av Norges Turmarsjforbund. 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 Norges Turmarsjforbund 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, men vi hadde en nedgang på 60 km på Ormen Lange bare 11 personer stilte til start, men 9 personer fortsatte og gikk 100 km. For hele helga var det en liten nedgang på 59 stk i forhold til året før.

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

## TRONDHEIM RUNDVANDRING

Dette var niende året med full sesong for rundvandringen. Det meste av barnesykdommen er nå ryddet vekk. Deltagelsen økte pent i forhold til året før.

Det er fullført 48 (29) rundvandring i løpet av året.

## TRONDHEIM BYVANDRING

Dette er det niende året for TRONDHEIM BYVANDRING. I år var det 922 (785) som fullførte. Dette er ny rekord for dette arrangementet.

Sartsted er Hotell Schøller i Dronningensgt.

### TURORIENTERING med IVV-stempling.

Også i år har vi hatt samarbeidsavtaler med Freidig og Wing om IVV-stempling i forbindelse med deres turorienteringsopplegg. Dette vil fortsette også i 2011.

### ANDRE ARRANGEMENTER

Ellers er vi med i Til Topps opplegget, Hjertemarsjen(Samarbeide med LHL), Rosa sløyfemarsj og TV-aksjonen.

Vi hadde en fin "rømmegrøtkveld" fra Utleira skole, og det ble så populært at vi prøver oss igjen 22 juni. fra Lohove Barnehage.

### FOT-BLA'ET

Har også i år kommet ut 4 ganger, tilsammen 92 sider. 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 redaksjons-komiteen litt tilbakemelding om det dere opplever i forbindelse med turmarsj-miljøet. Redaksjonskomiteen er ansvarlig for utgivelsen av bladet.

### SLUTTORD

Siden siste årsmøte er det 20 turmarsjarrangementer (med i alt 5463 deltakere), Ti-Trimavslutning, årsmøte/årsfest.

Den totale deltakelsen på våre arrangementer var i 2010 er nesten som året før. Styret betrakter likevel dette som et bra resultat, men målet for 2011 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 i. 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 38 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 komitemedlemmer 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 (Spesiell takk for rømmegrøten), Norske Meierier, Rema 1000 i Elgesetergate, Adresseavisen , Bama nord avd. Sverre Johnsen for fruktkorg, Strandveien Auto og Vintervold for distribusjon av vervingsfoldere. 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, Sunnland skole, Carlottenlund Barneskole, Tiller Vidregående 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 2011 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

Anne Nordskog

Aud - Mary Brun

Ivar Askim

Brit Lysholm

Bjarne Stangnes

Randi Skancke

Amanda Selven    Gerhard Fjellhaug

#### **Valgt til styre og komiteer i TTMF 2011.**

##### **Styret:**

|              |                   |         |
|--------------|-------------------|---------|
| <b>Leder</b> | Aud Mary Brun     | 2 år ny |
| Nestleder    | Bjarne Stangnes   | 1 år ny |
| Kasserer     | Magnar Bakken     | 2 år ny |
| Sekretær     | Randi Skancke     | 1 år ny |
| Styremedlem  | Gerhard Fjellhaug | 1 år ny |
| Varamedlem   | Svein Renolen     | 2 år ny |
|              | Jorun Gundersen   | 1 år ny |
|              | Reidun Moe Reitan | 2 år ny |

##### **Forpleiningskomite:**

|              |                |          |
|--------------|----------------|----------|
| <b>Leder</b> | Inger Wikmark  | 2 år gv  |
|              | Sonja Misfjord | 1 år ipv |
|              | Evelyn Øverkil | 1 år ipv |
|              | Mary Hernes    | 1 år ipv |
|              | Gerd Aune      | 1 år gv  |
|              | Viggo Nebb     | 2 år gv  |
|              | Hugo Johnsen   | 2 år gv  |
|              | Mary Flenstad  | 2 år gv  |
|              | Marie Syrstad  | 2 år ny  |
|              | Björg Wold     | 2 år ny  |

##### **Marsjhelga:**

|               |          |
|---------------|----------|
| Helge Hoff    | 1 år ipv |
| John Berg     | 1 år ipv |
| Brit Isachsen | 1 år ipv |
| Bjørn Borgen  | 1 år ipv |

**Forpleiningsbil:**

|                  |          |
|------------------|----------|
| Signe Berg       | 2 år ny  |
| Ole Dagfinn Berg | 2 år gv  |
| Bjarne Sørensen  | 1 år ipv |
| Jan Halvorsen    | 1 år ipv |

**Løypekomite:**

|              |                |         |
|--------------|----------------|---------|
| <b>Leder</b> | Rolf Selbekk   | 2 år ny |
| Medlemmer    | Håvard Gautneb | 2 år gv |
|              | John Hybertsen | 2 år gv |
|              | Terje Bargel   | 2 år gv |
|              | Trond Markovic | 2 år gv |

**PR-komite:**

|              |               |          |
|--------------|---------------|----------|
| <b>Leder</b> | Morten Selven | 1 år ipv |
| Medlemmer    | Kjell Hernes  | 1 år ipv |
|              | Kari Skjetne  | 1 år ipv |

**Redaksjonskomite:**

|              |                 |          |
|--------------|-----------------|----------|
| <b>Leder</b> | Bjarne Stangnes | 1 år ipv |
|              | Solvår Åsebø    | 1 år ipv |
|              | Aud Fjellhaug   | 2 år gv  |

**Revisorer:**

|                  |          |
|------------------|----------|
| Ragnvald Håbjørg | 1 år ipv |
| John Berg        | 2 år ny  |

**Rundvandringskomite:**

|              |                 |          |
|--------------|-----------------|----------|
| <b>Leder</b> | Roar Bardal     | 2 år gv  |
|              | Knut Antonsen   | 2 år gv  |
|              | Jorun Gundersen | 1 år ipv |
|              | Ole Haneseth    | 1 år ipv |

**Turkomite:**

|              |               |         |
|--------------|---------------|---------|
| <b>Leder</b> | Roger Hulsund | 2 år ny |
|              | Helen Bargel  | 2 år gv |

**Valgkomite:**

|              |                  |      |
|--------------|------------------|------|
| <b>Leder</b> | Magnar Bakken    | 1 år |
|              | Ragnvald Håbjørg | 1 år |
|              | Amanda Selven    | 1 år |
|              | Brit Lysholm     | 1 år |

## **Noen ganger er det helt all right!**

Onsdag 19. januar gikk vi ut fra Tiller Videregående skole. Skolen er en av de to nye utgangspunktene for Vinterserien. Kaffe og vaffel smakte like bra der som på de ”vanlige skolene” vi har gått ut fra, dvs kantina fungerer utmerket.

Det startet 66 turmarsjere, og for de som liker best å gå på flat mark var dette en flott løype. Været var passelig, passe kaldt, passe glatt, og passe oppholdsvær. Da vi nærmet oss inngangsdøra kom regnet. Etter hvert ble det nok litt mer glatt enn ønsket, men vi hørte ikke om noen fall eller knall. Folk likte seg.

## **Reparasjonsalderen.**

Det er vel ingen tvil om at folk som går turmarsj holder en ganske høy gjennomsnittsalder. Vi hører stadig om noen som har skiftet ut ett eller annet ledd, som kne, hofter, tette årer og lignende. Og vi hører om noen som står i helsekø og venter på at det skal bli deres tur.

En av disse er Reidun Kvam. Hun har gått turmarsj i mange år, hun har vært med i styret, hun var leder i PR-komiteen i mange år, og hun er et fast innslag på turmarsj-kveldene, hun er også en av de faste som har gått Permant Vandring om søndagene. Reidun har gått 7 ganger Nijmegen, og hun hadde satset på 10 ganger. Dette har hun nå slått fra seg, derimot Dovremarsjene har hun bestemt seg for å gå.

Det siste året har Reidun imidlertid kommet på 3 ben, dvs hun har kommet på krykker. Siden mars i 2010 har Reidun knapt gått en mil, hun har kreket seg gjennom en 5-kilometer, det gjorde hun også på Svalbard, hvor hun og krykkene var med. Reidun har stått i helsekø. Men nå har hun fått en dato for operasjon, den 21 februar skal hun på benken og få skifta ut et ubrukelig hofteledd. Reidun har ikke mista motet, slik mange andre ville gjort, hun har møtt fram på onsdager og opprettholdt kontakten, hun har møtt fram på Suhm-huset til kaffe-stundene søndagene. Vi ønsker Reidun lykke til med ny hofte, og håper på å se henne uten krykker når våren kommer.

*Aud Mirjam*

# Aktivitets

| Mars                                                       | April                                               | Mai                                                                       | Juni                                                          | Juli                       |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Fotbla`e</b>                                            |                                                     |                                                                           | <b>Fotbla`e</b>                                               |                            |
| Onsdag 2/3<br>Vinterserie<br>Tiller vgs.kole.              | Onsdag 6/4<br>Ti-Trimmen<br>Tiller vg.skole         | Onsdag 4/5<br><b>WWD-turen</b><br>Ugla skole                              | Onsdag 1/6<br>Ti-Trimmen<br>Nilsbyen skisenter                | F<br>E<br>R<br>I<br>E<br>! |
| Onsdag 9/3<br>Vinterserie<br>Ladejarlen vgs.               | Styremøte<br>12/4(A)<br>KLP,Brøsetv. 168            | Styremøte 10/5<br>Kontoret Byåsen                                         | Tirsdag 7/6<br>Styremøte (A)<br>KLP,Brøsetv.168               |                            |
| Onsdag 16/3<br>Vinterserien<br>Utleira skole               | Onsdag 13/4<br>Ti-Trimmen<br>Ugla skole             | Onsdag 11/5<br>Ti-Trimmen<br>Lohove Barnehage                             | Onsdag 8/6<br>Ti-Trimmen<br>Kyvannet<br>barnehage             |                            |
| <b>Forbundsting<br/>19-20. mars.<br/>Fredrikstad</b>       |                                                     | <b><u>HUSK 17-<br/>MAITOGGET med<br/>IVV-stempling<br/>STILL OPP!</u></b> | Onsdag 15/6<br>Ti-Trimmen<br>Skistua                          |                            |
| Onsdag 23/3<br>Vinterserie<br>Ugla skole                   | Onsdag 27/4<br><b>Vårsleppet</b><br>Ladejarlen vgs. | Onsdag 18/5<br>Sommertrim<br>Utleira skole                                | Onsdag 22/6<br>Ti-Trimmen m/<br>rømmegrøt<br>Lohove Barnehage |                            |
| Styremøte 29/3(A)<br>KLP, Roger<br>Brøsetvegen 168         |                                                     | Onsdag 25/5<br>Ti-Trimmen<br>Granåsen<br>.                                |                                                               |                            |
| Onsdag 30/3<br>Vinterserie<br>Charlottenlund<br>barneskole |                                                     |                                                                           |                                                               |                            |

# kalender 2011.

| August                                                | September                                                                                                                                      | Oktober                                                             | November                                            | Desember                                               |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                                       | <b>Fotbla'e</b>                                                                                                                                |                                                                     |                                                     | <b>Fotbla'e</b>                                        |
|                                                       |                                                                                                                                                | Onsdag 5/10<br>Ti-Trimmen<br>Ugla skole                             | Onsdag 2/11<br>Vinterserie<br>Ugla skole            |                                                        |
|                                                       | Onsdag 7/9<br>Ti-Trimmen<br>Lohove Barnehage                                                                                                   | Søndag 9/10<br>Gå for åpenhet<br>Ladejarlen vgs.                    | Søndag 6/11<br>Rosa sløyfe<br>Ladejarlen vgs.       | Tirsdag 6/12<br>Styremøte A<br>KLP,Brøsetv. 168        |
|                                                       |                                                                                                                                                | Tirsdag 11/10<br>Styremøte A<br>KLP,Brøsetv 168                     | Tirsdag 8/11<br>Styremøte A<br>KLP,Brøsetv.168      | Onsdag 7/12<br>Vinterserie<br>Tiller vg.skole          |
|                                                       | Tirsdag 13/9<br>Styremøte<br>Kontoret Byåsen                                                                                                   | Onsdag 12/10<br>Ti-Trimmen<br>Charlottenlund skole                  | Onsdag 9/11<br>Vinterserie<br>Utleira skole         |                                                        |
| Onsdag 17/8<br>Ti-Trimmen<br>Skistua                  | Onsdag 14/9<br><b>Høstvandring</b><br>Ugla skole                                                                                               |                                                                     | Onsdag 16/11<br>Vinterserie<br>Tiller vg.skole      | Onsdag 14/12<br>Vinterserie<br>Ladejarlen vgs.         |
|                                                       | Fredag 16/9<br><b>Tine-marsjen</b><br><b>Lørdag 17/9</b><br><b>Ormen lange</b><br><b>Søndag 18/9</b><br><b>Tr.heimsmarsj.</b><br>Utleira skole | Onsdag 19/10<br>Ti-Trimmen<br>Tiller vg.skole                       |                                                     |                                                        |
| Styremøte(A)<br>Tirsdag 23/8<br>KLP,Brøsetv. 168      |                                                                                                                                                | <u>TV-MARSJ</u><br><u>Søndag 23/10</u><br>Utleira skole             | Onsdag 23/11<br>Vinterserie<br>Charlottenlund skole | Onsdag 21/12<br>Charlottenlund skole                   |
| Onsdag 24/8<br>Ti-Trimmen<br>Skogly Skisenter         | Onsdag 21/9<br>Ti-Trimmen<br>Granåsen                                                                                                          | <b>Torsdag 27/10</b><br>Ti-Trim-<br>avslutning.<br>Autronica hallen |                                                     | <b>Julemarsj</b><br><b>2. juledag</b><br>Utleira skole |
| Onsdag 31/8<br>Ti-Trimmen<br>Ferista friluftsbarnhage | Onsdag 28/9<br>Ti-Trimmen<br>Ladejarlen vgs.                                                                                                   |                                                                     | Onsdag 30/11<br>Vinterserie<br>Ugla skole           |                                                        |

## Årsmøte den 19. februar 2011.



Styret hadde møtt fram i Autronicahallen fredag og rigget til bord og stoler, dekket og pyntet bord, og forberedt lokalet på storinnrykket. Ansvar og plikter var godt fordelt.

Lørdag strømmet sivilt kledd folk inn, klær skaper folk, sies det, en kunne nesten ikke kjenne hverandre igjen uten turmarsjdrakta. I overkant av 50 turmarsjere kom til årsmøtet kl. 19.00. Omgivelsene var nye, ellers var programmet kjent stoff. Anne Nordskog ledet møtet, og Helen Bargel hadde sagt ja til å være ordstyrer. Det var ordinære årsmøtesaker, med gjennomgang av årsberetningen, godkjenning av regnskap, og budsjett for 2011. Styret hadde foreslått noen endringer på vedtektene som var fattet på stiftelsesmøtet den 15.09.1982, og disse ble godkjent. Også turmarsj-verden går videre.



Magnar Bakken i valgkomiteen redegjorde for arbeidet med å skaffe folk til å få turmarsjforeningen til å fungere. Valget i år hadde vært en utfordring, som det heter, da ny leder, ny nestleder og ny kasserer skulle på plass. I løypekomiteen, hvor vedtektene sier at det skal være 7 medlemmer, måtte valgkomiteen gi opp å skaffe nok folk, her manglet fortsatt 3 personer. Kanskje noe å tenke på oss som møter opp og tar som en selvfølge at løypene skal være godt merket – det er noen som må ut hver onsdag i god tid før marsjene starter, de skal finne nye veier å gå, henge opp hvert enkelt merkeband på en spesiell måte, slik at de som skal ta inn bandene får en grei jobb med å ta dem ned igjen. Ikke sjelden høres kritikk enten av for dårlig merka løyper, kjedelig vei, skulle heller gått der eller

der. Det å være i løypekomiteen er nok den mest krevende komiteen å jobbe i, og den komiteen som får mest kritikk. En oppfordring til de som ikke er fornøgd med løypene om å ta en periode for å få det slik som de vil? En kjapp opptelling av navn i styre og komiteer viser at det totalt er 48 frivillige som tar et tak for å drive TMF. Ingen har lønn for arbeidet, og mange bruker masse timer i løpet av året for at TMF skal kunne bestå.

Etter valget takket avtroppende leder Anne Nordskog for årene i TMF. Hun roste styret og komiteene for arbeidet som er gjort. Antallet medlemmer i TMF går ned, og rekrutteringen av nye lar vente på seg. Men nå har PR-komiteen jobbet for å skaffe profilerte støttepersoner, og i løpet av våren vil både biskop Tor Singsås, direktør for Helse Midt-Norge Gunnar Bowin, tidligere Miss Univers Mona Grudt samt ordfører Rita Ottervik gå en turmarsj sammen med oss. Dette kan være interessant nok til at media følger opp, nå blir det spennende å se om antallet medlemmer øker.



Ca. 70 møtte fram til festen. Samtidig kom også maten varm og nylaget, nydelig kalvestek med masse gode og sunne grønnsaker til. Forpleiningskomiteen hadde bakt kaker i stort antall, og både middag og kaker ble fortært med god appetitt. Magnus takket for maten med en god historie

Musikken var ny for anledningen – Kompisan – (spilte tidligere i Politiets Magaband). Disse spilte variert og ypperlig dansemusikk, og gulvet var fullt av danseglyde turmarsjere. God trim det og.

Det er ingen turmarsjfest uten utlodning, med mange fine gevinster, og noen hadde mer vinnerlykke enn andre. Men slik er det jo. Etter at musikken hadde spilt fra seg, var det utrolig innsats fra styret og andre, som var igjen og ryddet lokalet. På kort tid var bord og stoler satt tilbake på plass.

Folk var fornøgd med festen – det var god stemning – god musikk, og vi hørte at lokalet fristet til gjentakelse.

Og maten som ble til overs, ble kjørt til Kong Karl Johans arbeidsstiftelse til glede for beboere og andre som ikke prioriterer å kjøpe seg fast føde daglig.

*Aud Mirjam*

## Våren

**– ikke av Grieg, men våren med lysere dager og håp om å kunne ta en turmarsj uten piggsko og yttertøy og ikke se ut som Michelin-mannen.**

Og når vi får av ytterjakka og lua er det kanskje noen som ser i speilet og lurert på om vinteren og enda ett år har satt sine spor på kroppen. Stort sett blir vi ett år eldre (og klokere) for hvert år, og da er det ikke til å unngå at noen flere rynker dukker opp, og noen muskler har seget lengre nedover i løpet av vinteren. Det er merkelig hvordan alderen setter spor, en føler seg jo ung og fresh helt til en ser seg i speilet. Og når en møter jevnaldrende fra skoletiden og yngre dager slår det en ofte at ”du verden så gammel du har blitt da”, så gammel ser da ikke jeg ut? Men det gjør en jo.

Vet du forresten hva ”grevinneslør,” er? Det visste Sissel, som hadde fått det fortalt av en sprek trim-instruktør for noen år siden. Det er når damenes overarmer henger og slenger, og når et slør eller et sjal kan være tingen for å skjule skavankene. Men ifølge instruktøren er dette noe stort sett alle kvinner (menn også) kommer ut for. Det er bare å innse at topper uten ermer kanskje ikke er det mest heldige lenger. Det finnes jo utmerkede overdelar med litt armer. Og det går fint an å la være å bry seg om det.

Apropos muskler som har seget nedover, så finnes det råd for å bøte på noe av forfallet ved å oppsøke et Treningssenter og gyve løs på de utallige apparatene som finnes der. Seniorer kan trene fram til klokken 14.00 om hverdagene for kr. 235.- per måned, om en binder seg for ett år. Dette er kanskje ikke så dumt, beina og pusten trener vi jo ved å gå turmarsj. Rygg og armer og skuldrer kan bli litt forsømt, og dette kan en bøte på ved å bedrive styrketrening. Anbefales.

Her kommer et utdrag fra Lommelegen. no : Lev lengre

Det er aldri for sent å begynne å trene. Også etter fylte 50 år kan du forlenge livet ved å starte med fysisk aktivitet, selv jevnlig spaserturer øker overlevelse hos eldre. Og selv om du røyker og har høyt blodtrykk, vil leveutsiktene bli bedre om en trener. Ekstra effekter av trening er økt muskelmasse, mindre tap av beinmasse og mykere ledd og muskulatur.

### Hjerte-/karsykdom og trening.

Det finnes fire store risikofaktorer for hjertesykdom: høyt kolesterol, høyt blodtrykk, røyking og inaktivitet. Du kan trene hjertet på samme måte som



annen muskulatur i kroppen. Hyppig trening bedrer hvilepuls, blodtrykket og pumpekapasiteten per hjerteslag.

#### Effekt på kolesterolnivåer og angina/infarktsykdom.

En aktiv livsstil senker risiko for hjertesykdom med 45 % i forhold til inaktive personer. En kolesterolfattig diett reduserer risiko for hjertesykdom kun hvis den kombineres med jevnlig trening.

Regelmessig aerob trening som spasing, jogging, svømming, sykling og aerobic er de beste treningsformene for hjertet, og fører (godt kolesterol) rundt i kroppen. Studier har vist at forbrenning av 250 -300 kalorier om dagen. (45 minutter rask gange eller 25 minutter jogging) gir den beste beskyttelsen mot hjertesykdom. Vekttrening reduserer LDL-nivået ytterligere. Men vær tålmodig, trening i ett års tid kan være nødvendig for å oppnå signifikante endringer.

#### Høyt blodtrykk.

Trening holder blodårene mye og elastiske, og senker blodtrykket. Inaktive har 35 % større risiko for å utvikle høyt blodtrykk enn personer som trener regelmessig. Også her viser moderat fysisk aktivitet som er mest effektivt. Studier har vist at en del personer som tidligere brukte medisiner for forhøyet blodtrykk kunne slutte med dem hvis de kom i gang med regelmessig fysisk aktivitet. Unngå koffeinholdige drikker før treningen, da disse øker hjerterefrekvensen og blodtrykket før trening.

#### Hjertesvikt.

Selv om trening tidligere ble frarådet for hjertepasienter, viser det seg nå at kontrollert trening med medisinsk veiledning ikke øker risikoen for hjerteinfarkt – tvert imot øker oksygenopptaket og blodstrømmen i arteriene.

#### Sukkersyke.

Diabetes påvirkes også i positiv retning av trening. Følsomheten for insulin øker, blodtrykket synker, kolesterolnivåer synker og vekten reduseres. Også risikoen for å få diabetes reduseres ved moderat aktivitet. Bruker du insulin må du snakke med legen din før du starter med trening.

#### Hva med bein og ledd.

Bevegelsesapparatet er skapt for å beveges, og det er naturlig nok fordelaktig for både muskler, bein og ledd å holde seg i aktivitet. Trening holder musklene elastiske, leddene myke og øker kalkholdigheten og styrken i skjelettet. Går du

ned i vekt, minsker også belastningen på store ledd og skjelettet. Trening forebygger slitasjegikt, osteoporose og kroniske muskelplager/smerter. Har du fått diagnosen osteoporose bør du være forsiktig med høyenergitrening, men heller bygge opp skjelettet med jevnlig moderat trening som for eksempel rask gange.

Ryggsmerter er en svært vanlig plage, og trening er svært viktig for å forebygge ryggsmerter. Overvekt, dårlig holdning og stress forverrer ryggsmertene, og treningen vil vike positivt også på disse faktorene. Svømming, gange og skigåing er fornuftige treningsmåter.

### Og ikke nok med det.

Trening har positiv effekt på forstoppelse, overvekt, muskelstyrke, reaksjonstid, humør og seksualliv. Det er holdepunkter for at trening også kan redusere risikoen for tykktarmskreft, prostatakreft og brystkreft, og i fremtiden vil det komme mer dokumentasjon på slike sammenhenger. Dessuten vil trening forhindre stive muskler og ledd.

Jevnlig moderat trening er en billig helseforsikring. Gjør treningen til en dagligdags aktivitet, og lev friskere, bedre – og lengre.

*Aud Mirjam*

## EN ARTIG REGNING

Dette er en gammel dansk malermesterregning fra 1790 — fra restaureringen av Sæbø kirke, og regningen lød som følger:

|                                                                                                                    | Riksdaler: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Forandret annet bud samt fernisert de ti bud .....                                                                 | 2,34       |
| Gjort ny nese på røveren, samt strakt hans finger .....                                                            | 1,02       |
| Oppusset Pontius Pilatus, samt satt nytt pelsverk på hans krave, fernisert ham for og bak .....                    | 17,09      |
| Satt nye vinger på engelen Gabriel og overstrøket hans fjær, utvidet himmelen og tilsatt adskillige stjerner ..... | 1,10       |
| Forbedret den hellige Magdalena, som var aldeles for-dervet .....                                                  | 5,00       |
| Satt nytt hår på den kyske Susanna, samt nye sko på hesten for Elias vognsamt avmerket veientil himmelen . . .     | 3,24       |
| Ettersett de kloke jomfruer samt overstrøket dem her og der .....                                                  | 10,80      |
| Gjort verdens ende et stykke lenger, da den var blitt for kort .....                                               | 3,19       |
| Renset det røde hav for flueskitt .....                                                                            | 3,07       |
|                                                                                                                    | <hr/>      |
| Betalt                                                                                                             | 46,75      |
| O. Larsen, malermester.                                                                                            | <hr/>      |

## Årets første Førte Vandring 2011.

Lørdag 15. januar var årets første Førte Vandring annonsert. Det blåste heftig, så vi antok at det ville bli bare noen få marsjere som møtte opp. Feil, hele 35 stilte ved foten av Tyholt-tårnet, godt kledd og godt skodd. Det var piggsko-føre, knallhard is under puddersnø. Som vanlig førte Per Sæbø an. Vi gikk på ukjente veger og gater på østsiden av byen, og gjorde en runde rundt den nye veien forbi KBS.

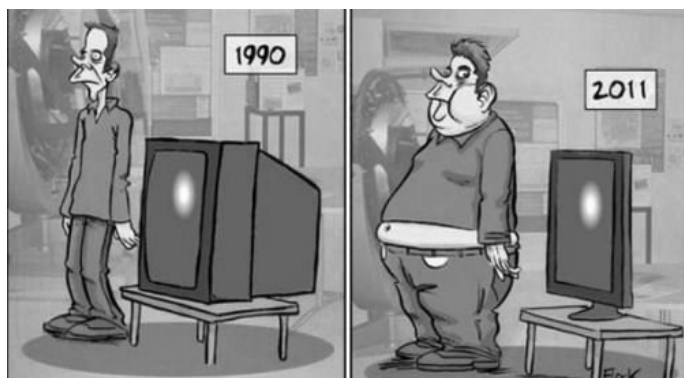
Men kjære turmarsj-venner, skal vi ta en liten oppfriskning i forhold til trafikk-kultur? Da vi skulle til å krysse Innherredsveien ved Persaune hørte vi sirener. En brannbil ulte inn mot byen. De første turmarsjerne venta på grønn mann da vi hørte nok en brannbil komme ulende. Baktroppen sto med hjertet i halsen og så våre venner krysse Innherredsveien da brannbilen kom. Det gikk godt, men fikk oss til nok en gang å etterlyse nettopp trafikk-kultur. Hva er det som skjer med turmarsjere når vi kommer i flokk og følge og tror vi eier veier og gater? Tror vi at vi er usårlige? Hører vi ikke sirenene og ser vi ikke forskjell på rødt og grønt lys? Vi har vel ikke mista hørselen? Og er vel ikke fargeblinde?

Nei – skjerpings, folkens. Vi er gode til beins, og vi både ser og hører. Saint ja?

Alle kom seg vel og vakkert tilbake til Tyholt-tårnet, alle fikk stemplet kortene sine, og mange spiste pizza eller annen god mat sammen med gode turmarsj-venner.

Ført Vandring synes å være et populært lørdags-arrangement som mange setter pris på. Takk til Støren turmarsj-forening som legger noen turer innom Trondheim, og takk til Per Sæbø som er en utmerket fører.

35 godt kledde turmarsjere utgjorde et bemerkelsesverdig syn der vi gikk. Mulig vi skulle annonsert marsjene, og slik få med flere? Eller Støren i samarbeid med Trondheim skulle gjort noen PR-framstøt?



*Aud Mirjam*

*Rollebytte*

## Hei folkens: Grip dagen.

Kom på denne svenske folkesangen da "søndagsgjengen" gikk sine 12 km, og planla neste års vandringer/reiser, og en sa at det var viktig å gjøre det en har lyst til, når en har lyst, og ikke vente til det passer.

Venta inte med att sjunga tills du blir gammal  
för i så fall så kan det henda seg at du dør  
förenn du har sjungit en enda sång

Så derfor er det best att ta det som det er,  
det er ingenting att göra åt.  
Du kan lika gjerna vandra vegen fram och le  
det hjälper ej med sut och gråt, nej  
Venta inte med att sjunga tills du bli gammal  
för i så fall kan det henda seg att du dør  
förenn du har sjungit en enda sång

Venta inte med att dricka tills du blir gammal  
för i så fall kan det henda seg at du dør  
förenn du har druckit en enda gong

Så derfor er det best att ta det som det er,  
det er ingenting att göra åt.  
Du kan lika gjerna vandra vegen fram och le  
det hjälper ej med sut och gråt, nej  
Venta inte med att dricka tills du blir gammal  
för i så fall kan det henda seg at du dør  
förenn du har druckit en enda gong

Venta inte med att elska tills du blir gammal  
för i så fall kan det henda seg att du dør  
förenn du har elskat en enda gong

Så derfor er det best att ta det som det er,  
det er ingenting att göra åt  
Du kan lika gjerna vandra vegen fram och le  
det hjälper ej med sut och gråt, nej  
Venta inte med att dricka tills du blir gammal  
för i så fall kan det henda seg at du dør  
förenn du har elskat en enda gong

OG IKKE VENT MED Å GÅ

*Aud Mirjam*

| <b>Ti-trimmen og litt til 2011</b> |                     |                          |                      |
|------------------------------------|---------------------|--------------------------|----------------------|
| <b>Dag/ nr</b>                     | <b>Dato</b>         | <b>Startsted</b>         | <b>Merknad</b>       |
| Onsdag 1                           | 06. april           | Tiller skole             | Ti-trimmen           |
| Onsdag 2                           | 13.april            | Ugla skole               | Ti-trimmen           |
| <b>Onsdag</b>                      | <b>27.april</b>     | <b>Ladejarlen v.g.s</b>  | <b>Vårsleppet</b>    |
| <b>Onsdag</b>                      | <b>04.mai</b>       | <b>Ugla skole</b>        | <b>WWD</b>           |
| Onsdag 3                           | 11. mai             | Lohove barnehage         | Ti-trimmen           |
| <b>Tirsdag</b>                     | <b>17.mai</b>       | <b>Ytre Kongsgård</b>    | <b>17.mai marsj</b>  |
| <b>Onsdag</b>                      | <b>18.mai</b>       | <b>Utleira skole</b>     | <b>Sommertrim</b>    |
| Onsdag 4                           | 25 mai              | Granåsen                 | Ti-trimmen           |
| Onsdag 5                           | 01.juni             | Nilsbyen skisenter       | Ti-trimmen (Byåsen)  |
| Onsdag 6                           | 08.juni             | Kyvannet barnehage       | Ti-trimmen           |
| Onsdag 7                           | 15.juni             | Skistua                  | Ti-trimmen           |
| Onsdag 8                           | 22.juni             | Lohove barnehage         | Ti-trim og rømmegrøt |
| <b>Sommerferie</b>                 |                     |                          |                      |
| Onsdag 9                           | 17. august          | Skistua                  | Ti-trimmen           |
| Onsdag 10                          | 24.august           | Skogly skisenter         | Ti-trimmen           |
| Onsdag 11                          | 31.august           | Ferista friluftsbarnhage | Ti-trimmen (Byåsen)  |
| Onsdag 12                          | 07.september        | Lohove barnehage         | Ti-trimmen           |
| <b>Onsdag</b>                      | <b>14.septemb.</b>  | <b>Ugla skole</b>        | <b>Høstvandring</b>  |
| <b>Marsjhelga</b>                  | <b>16. -18. sep</b> | <b>Utleira skole</b>     | <b>Marsjhelga</b>    |
| Onsdag 13                          | 21.september        | Granåsen                 | Ti-trimmen           |
| Onsdag 14                          | 28.september        | Ladejarlen v.g.s         | Ti-trimmen           |
| Onsdag 15                          | 05.oktober          | Ugla Skole               | Ti-trimmen           |
| Onsdag 16                          | 12.oktober          | Charlottenlund skole     | Ti-trimmen           |
| Onsdag 17                          | 19.oktober          | Tiller vg.skole          | Ti-trimmen           |
| Torsdag                            | 27. oktober         | Autronica hallen         | Avslutning           |

**Starttid ti-trim: 18<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup>      5 og 10 km**

**Startkontigent: kr. 15,-**

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

**Kontaktpersoner er:**

**Aud-Mary Brun : 958 76 493.**

**Bjarne Stangnes : 950 82 143.**

Ferista friluftsbarnhage, Fjellseterveien 24, ved « Ferista» ovenfor Byåsen Butikksenter.

## 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*

### Noe nytt og resten gammelt nytt:

Nytt er at det nå er mulig å få 4 dagsstempel for samme PV (Byvandring) i løpet av et kallenderår. Dvs. ett i hver av periodene 1.1-31.3 , 1.4-30.6 , 1.7-30.9 og 1.10-31.12.

Nytt er også at prisen for en Rundvandringskonvolutt koster Kr 70.- fra 1. mars 2011.

Gammelt nytt er at det også i år er IVV-stempling for:

- Både Wing og Freidig sin turorientering
- Til Topps
- Søndagsturen i regi av Tr.heim skiklubb

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

Her finnes liste over arrangementer, faste marsjer og kontaktpersoner i foreningen. Mer kommer.

### Hei hå, hei hå og hvor skal turen gå ??

Da er årsmøte og årsfest vel gjennomført, og nye komitemedlemmer er kommet til. De fleste vet hvilke arbeidsoppgaver som ligger foran dem. Men det gjelder ikke oss i turkomiteen

Vi ønsker forslag til hvilke turer medlemmene i TTMF ønsker. Det være seg ettermiddagsturer, dagsturer, helgaturer eller lengre turer til fjernere strøk!

Det eneste som vi foreløpig har planer om, er en tur til Norgesleken i Mo i Rana, sensommeren 2012.

Har *du* ett spennende turmarsjmål som du vil dele med dine medlemsvenner i 2011 – send gjerne inn et forslag til felles tur innen 1.mai 2011.

Forslag kan sendes :

Roger Hulsund      tlf 917 39783    mail: [roghul@hotmail.com](mailto:roghul@hotmail.com)

Helen Bargel        tlf 415 76183    mail: [hlb@fmst.no](mailto:hlb@fmst.no)

## Redaksjonens side.

Sist jeg henvendte meg til dere leser så så jeg fram til skisesongen, nå er den snart på hell og vi ser fram mot enda mer lys og varme. Noen tar det litt på forskudd med en tur til sydligere himmelstrøk. Bymarka eller fjellet for den del synes jeg er fint på denne tiden som oftest med ypperlig skiføre og velpreparerte løyper. Det har blitt noen turer om Rønningen med og uten kanelsnurr og kaffe under veis. Det er mye kjentfolke å treffe for en hyggelig prat. For en tur i dagens løype er det også stempel å få.

Det har kommet oss for øre at noen synes det er for lagt å kjøre til de nye startsteden Tiller og Charlottenlund. Og bare for å nevne det, på Charlottenlund den 12. januar dukket det opp 5 nye ferske turmarsjere, med boligadresse Charlottenlund. Vi etterlyser jo stadig nye fjes, og med de nye utgangs-skolene kan det være flere som melder seg på. Så kanskje de nye skolene kan være en inspirator? Det får vi håpe. For sommerserien er det også nye startsteder i Bymarka.

Sammen med bladet i desember kom en giro for betaling av medlemskontingent. De av dere som enda ikke har betalt årets medlemskontingent får en ny mulighet nå. Benytt den!

Ved annen betalingsmåte husk navn og adresse.

*Bjarne*

---

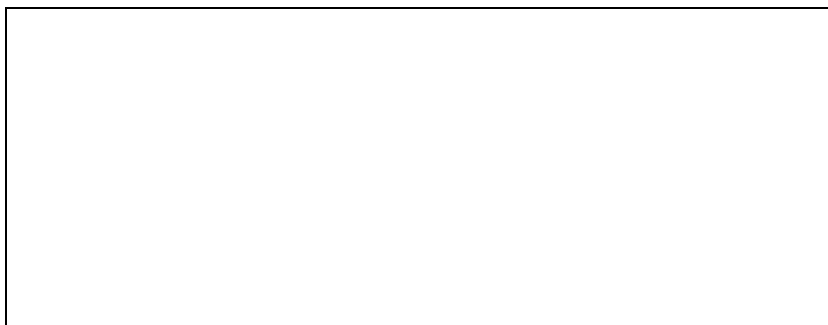
### Redaksjonen i Fotbla'e består av:

|                   |                                                                                          |            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Redaktør</b>   | Bjarne Stangnes<br><a href="mailto:bhstang@online.no">bhstang@online.no</a>              | 950 82 143 |
| <b>Journalist</b> | Aud Mirjam Tokle Fjellhaug<br><a href="mailto:audtokle@gmail.com">audtokle@gmail.com</a> | 909 44 210 |
| <b>Journalist</b> | Solvor Åsebø<br><a href="mailto:sna@trondheim.kommune.no">sna@trondheim.kommune.no</a>   | 992 23 537 |
| <b>Journalist</b> | Svein Renolen<br><a href="mailto:svereno@online.no">svereno@online.no</a>                | 911 84 395 |

---

Neste utgave av Fotbla'e, -2011, kommer ut i medio juni. Ta med penn og papir/ PC ? og kamera på tur og del gleden med oss andre. Deadline senest 1. juni. Har du noe på hjertet så la meg høre om det.

*Sendes til:*



***B***



***Returadresse:***

***TRONDHEIM TURMARSJFORENING***

***Tilsluttet  
Norges Turmarsjforbund***



***Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM  
Telefon: 958 76 493***

***Trykking: Heimdal Trykkeri as***

