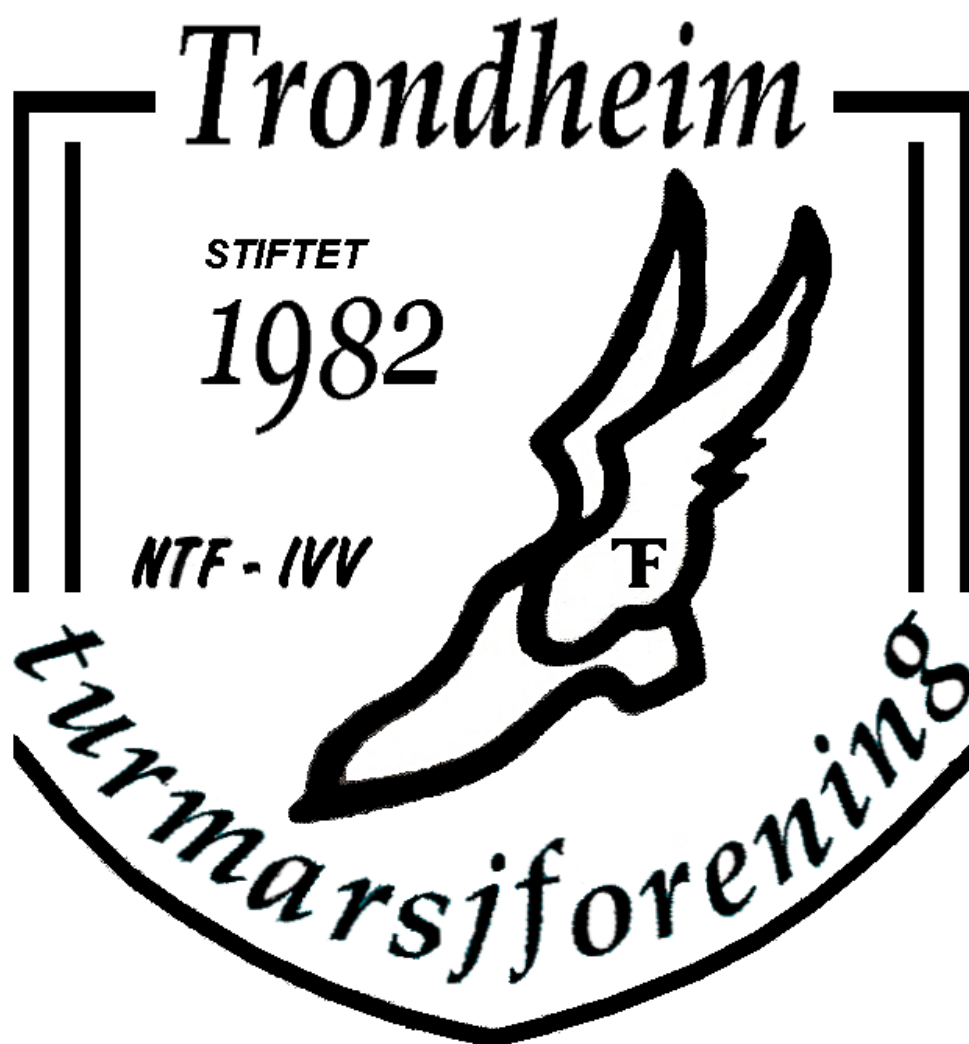


Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 1 – Mars 2020 – 37. ÅRGANG



Kjære turmarsjvenner – våren tror vi er her



Jallfall skriver vi nå mars 20

Takker til dere alle for et trivelig årsmøte og for den hyggelige årsfesten som dere var med og skapte. Nytt i år var koldtbord med et variert utvalg av matretter, noe som ble godt mottatt. Det var god mat og som vanlig hadde damene i foreningen vår bakt kjempegode kaker. Da musikken spilte opp var folk raske på gulvet, noe som fortsatte utover hele kvelden.

Det er mye sant i det tidligere nyordet «Vivaldi-vær» fra forfatter Helene Uri når hun i 2015 sa at i Tønsberg har vi de fire årstider i løpet av en halvtime. Det samme kan vi si i Trøndelag når været har skiftet i takt med de fire årstider mange ganger i vinter. Men dere er tøffe og møter opp til marsjer hver uke uansett vær og ikke minst den gjengen som går sammen på PV hver tirsdag, fredag og søndag. Selv så angrer jeg litt på at jeg skrev om piggsko i forrige blad. Det kan virke som jeg falt for egen spøk. Fordi på tross av gode pigger så gjorde jeg et rundkast tredje juledag øverst i Brobakken. Resultat ble en brukken ankel og advarsel om å ikke trå på foten over smertegrensa i flere uker. Motivasjonen min for å gå med smerter er ikke høy – men jeg vet det er mange av dere som går likevel fordi dere vet at alternativet er dårlig. Hva tenker dere som går med vondt i rygg, knær, hofter eller andre steder? Jeg har hørt at noen har «Triggerord eller setninger som «dette klarer jeg!». Den indre motivasjonen er sterk, men den kan gjøre oss svak hvis vi tenker «dette klarer jeg ikke!». Er dette et tema du vil dele så gjerne skriv i bladet eller ta en prat om det på turmarsj. Vi kan hjelpe hverandre.

Hvorfor er du vår Turmarsjvenn? Det kan det være vanskelig å svare på, men jeg syns det er fint du er det. Da Trondheim Turmarsjforening ble stiftet den 15. september i 1982 med formålet: ***”å fremme interessen for fysisk fostring gjennom avholdelse av turmarsjer og andre helsebringende tiltak”*** så vet vi enda mer i dag hvor viktig det er for oss mennesker å få kropp og hjerne til å fungere bedre. På våre marsjer kan vi gå i takt og prate sammen eller du kan gå i et «ikke-pratende» tempo for å få opp pulsen. Noen forskere anbefaler også å gå intervaller, og det er også fritt fram på våre marsjer – og noen gjør også det. Det er uansett et sosialt aspekt i å gå til faste tidspunkt på faste startsteder – du blir lettere motivert og er du ikke motivert så vil du bli det når du hører den gode praten og latteren som oppstår sånn plutselig. Noen ganger syns du det blir for mye av det gode med prat og latter – da går du på eller slakker etter gruppa – og så er du plutselig alene på stien. Til slutt vil det alltid være noen som venter på deg når du kommer i mål – vi passer på alle. Og i mål vil forpleiningen ofte sørge for at du vil kjenne duften av kaffe og vaffel.

Vi er drøyt 230 medlemmer, det er ei ganske stor vennegruppe. Mange går ofte mens andre går sjelden eller aldri. Vi har ofte snakket om dette i styret og tenker så det knaker på hvordan skal vi få våre medlemmer tilbake til marsj etter sykdom, eller hjelpe dem

opp av sofa'n eller hvordan får vi med nye medlemmer ut på tur. Det er ikke styret alene som skal finne på måter å oppfylle formålet så nå ønsker vi innspill fra deg som venn og medlem. Har du ideer om tiltak så ring eller send på epost: brit.s.isachsen@nord.no; Anne.Mette.Hybertsen@klp.no; svereno@online.no; magnarbakken@hotmail.com; judi-sa@online.no; arne.roen@hotmail.com; jorungu@hotmail.com

Så må dere ha fin vårsesong og kom dere ut i den fine naturen vi har – gå en tur først – du kan hvis du vil! Ønsker dere alle en god tur!

Brit

PV-Fri appen

På Forbundstinget i Norges Turmarsjforbund for noen år siden, kom visepresident Lisbeth Nerdal med et helt nytt forslag for gjennomføring av en PV. Bakgrunnen var at hun på hjemstedet, Mo i Rana, hadde gått den samme ruta så mange ganger at hun var lei av å se de samme husene med de samme gardinene og de samme bildene på veggene osv. Hun ville ha nye opplevelser på turene.

Hvordan skulle så det foregå? Jo, hun så for seg at en app på en smarttelefon kunne være løsningen. En slik app ville koste en god del, men det mente hun det kunne søkes om prosjektmidler til. Forslaget fikk tilslutning på tinget, og at det skulle sendes inn søknad til det internasjonale IVV om godkjenning. IVV svarte ja og starten av 2019 var appen klar for testing. Etter en del barne-sykdommer, var den samme høst tilgjengelig for de aller fleste som har en smarttelefon. Begrensningen er at det må være en PV i den kommunen der du skal gå. Ellers har nye kommunesammenslåinger vært noe problematisk. Klæbu er for eks. Dette skulle rettes på ved nyttårsskiftet, men er kanskje ikke helt i mål ennå. Ting tar tid!

Hvordan har så responsen vært blant turmarsjfolket?

Førjulsvinteren 2019 ble det gått nesten 2000 turer på landsbasis av ca 100 deltagere. Tilvarende tall for medlemmer i TTMF er: 323 turer fordelt på 16 deltagere.

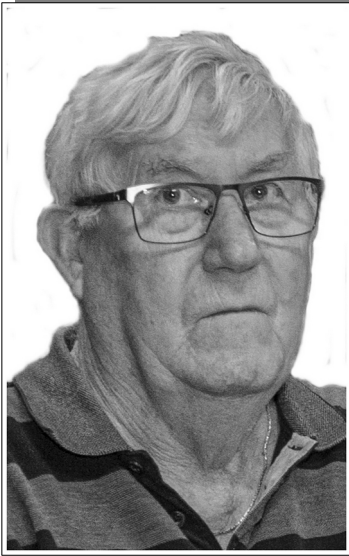
Etter nyttår, januar og februar er tallene: Norge: 804 (100) TTMF: 183 (17)

Når du går en slik tur, er det nest siste varslet du får på telefonen: Fullfør vandringen. Deretter blir du minnet om å oppsøke startstedet for PV-en, for å betale startkontingent. (kr 20) og stempling. Det siste er det ikke alle som følger opp, eller de er noe trege til å følge opp. For de $323+183 = 506$ turene som er gått av TTMF's medlemmer, er det pr. 1.3 betalt startkontingent. for kun 339. Er klar over at det kan være noe etterslep og noen feilføring i reg.bøkene på Schøller, pluss at noen turer er gått i andre kommuner, men det forklarer ikke alt. Er også klar over at PV-fri er en helt åpen app som ALLE kan benytte seg av, men jeg håper likevel at TTMF's medlemmer kun benytter den når de vil være betalende deltagere på PV-19 eller PV-103. Det finnes mange andre app-er for både distanse og skritteling!!

Vil sende en liten anonym påminnelse til de som er blant de «tregeste».

Hilsen listefører for PV-19 og PV-103

Dagfinn Oddvar Skarpnes's minne



Dagfinn var glad i å danse. Det var også grunnen til at han møtte Tove på gammeldans i Håndverkeren for ca 12 år siden. Lørdag 23. februar var det både årsmøte og etterfølgende dans i Gammeldansforeningen. Selvsagt var Tove og Dagfinn der. Etter bussturen hjem, ble Dagfinn uvel, og da han nesten var hjemme, sa han at Tove måtte holde han i armen. Dermed var hans tid omme, han hadde fått et kraftig hjerteinfarkt.

Dagfinn ble født på Hallarn på Frøya, 27.6.1943, som den midterste av 7 søsken. Fra Hallarn og til barne-skolen på Bekken var det 8 km en vei. Dette er en dryg avstand for en 7-åring, og dette var noe barnebarna fikk høre når de klaget

på lang vei til buss eller skole, selv om dette bare var en brøkdel av de 8 km.

15 år gammel fikk han hyre som førstereisgutt i utenriksfart. Dette ble en lang tur, slik det var den gangen. Det varte 3 år før han var hjemme igjen. Men det skremte ham ikke, og han fortsatte som sjømann til i slutten av 1960 årene. Da hadde han tatt maskinisteksamen ved Trondheim Maskinistiskole.

I 1968 ble han gift med Liv, og de fikk sin første sønn samme år. Lange turer i utenriksfart var ikke lenger noe å stå etter. Først ble det et års tids jobb hos Fritz Ramberg, samt at han på kveldstid skaffet seg elektrikerutdanning. Fikk nå arbeid på Siemens, og det ble arbeidsplassen for Dagfinn helt til han ble pensjonist.

Dagfinn var glad i omgang med folk. Historier, musikk og sang, pluss god mat. Dette opplevde familien i mange år på Storsand Camping på sommeren og i Meråker på vinteren. Men når mange av vennene, som de hadde kampert med på Storsand, flyttet over til Frosta, da kjøpte Dagfinn heller hytte i Åsenfjorden.

I 2002 døde Liv. Dette ble en tung tid for Dagfinn. Familien har fortalt at han i tiden etterpå forsøkte å gjennomføre alle de prosjektene Liv og han hadde før hun døde.

Som jeg alt har skrevet, Dagfinn var glad i å danse. Det var også grunnen til at han møtte Tove på gammeldans i Håndverkeren for ca 12 år siden. De 2 utviklet et meget nært vennskap. Tove var ikke bare glad i å danse, men hun hadde også gått turmarsj nesten helt siden starten av Trondheim Turmarsjforening. Dette ble selvsagt også Dagfinn med på, og ikke bare at han var med å gikk, han var også med i turmarsjhjelp-komiteen i 8 år. TTMF takker han for det. Medlemmene i TTMF vil savne deg Dagfinn.

Dagfinn var svært glad i familien sin. Barnebarna (3) og oldebarna (2) var alle hjertebarne hans. Han vil bli savnet av hele sin familie og av Tove.

Lyser fred over Dagfinn Oddvar Skarpnes's minne.

Magnar

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Postboks 5469, 7442 Trondheim

Tlf. 900 63 521

ÅRSBERETNING for 2019

Trondheim Turmarsjforening avviklet sitt 36. årsmøte i Autronicahallen lørdag 15. februar 2019.
45 medlemmer deltok.

Følgende har hatt tillitsverv i inneværende periode:

STYRET:

Leder	Brit Solli Isachsen
Nestleder	Anne Mette Hybertsen
Kasserer	Magnar Bakken
Sekretær	Amanda Selven
Styremedlem	Svein Renolen
Varamedlemmer	Jorun Gundersen
	Judith Samstad
	Arne Røen

Forpleiningskomité:

Leder	Astri Nordmark Dahl
	Anne Lysholm
	Randi Koren Bjertnæs
	Reidun Moe Reitan
	Mary Hernes
	Aud Mirjam Fjellhaug
	Gerhard Fjellhaug
	Villy Larsen
	Margot Larsen
	Ivar Askim

Marsjhelga:

John Berg
Dagfinn Skarpnes
Brit Solli Isachsen
Bjørn Borgen

Forpleiningsbil:

Magnar Bakken
Ragnvald Håbjørg
Ole Dagfinn Berg
Per Ole Berg

Løypekomité:

Leder	Møyfrid Grosberghaugen
	Per Klüver
	Tor Jan Larsen
	Bjarne Stangnes
	Gustav E. Karlsen
	Svein Erik Næss
	Rolf Selbekk
	John Hybertsen

PR-komité:

Leder Morten Selven
Ivar Askim
Fra styret: Brit Solli Isachsen

Redaksjonskomité:

Leder Bjarne Stangnes
Aud Mirjam Tokle Fjellhaug
Eli Fremstad

Revisorer:

Ragnvald Håbjørg
Astri Haugan

Rundvandringskomité:

Leder Roar Bardal
Jorun Gundersen
Aud-Mary Brun
Roger Hulsund

Turkomité:

Leder Kjellvår Eriksen
Aud-Mary Brun

Materiellforvalter:

Bjarne Stangnes

Vaktlister:

Svein Renolen

Valgkomité:

Leder Bjarne Stangnes
Astrid Svelmo
Magnus B. Småvik

Medlemstall pr. 31.12.19 var 230 inkludert familiemedlemmer.

ARRANGEMENTER I PERIODEN:

1. MARSJER

Arrangement	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010
Trondheimsmarsjen	84	96	97	75	90	108	114	111	109	133
Ormen Lange	73	88	88	100	94	115	121	102	101	123
Tine-marsjen	61	72	90	77	91	110	114	99	98	120
Ti-trimmen	894	988	984	943	1045	1155	1245	1294	1211	1471
Vinterserien	756	805	1118	1111	1215	1272	1213	1486	1383	1512
Vårsleppet	64	72	71	60	52	79	89	103	98	110
Sommertrim	66	48	75	74	40	68	80	64	106	115
Høstvandring	55	55	65	61	48	87	70	71	54	95
World Walking	0	0	0	65	63	69	55	79	74	77
Julemarsj	72	72	88	80	100	102	140	125	112	119
Tr.heim Rundvandring	22	28	23	37	25	43	45	41	56	48
PV-19 Trondheim Byvandring	1301	1560	1965	1535	1340	1670	1614	1186	825	922
PV-103 Ilabekken	92	105	115	99	179					
Turorientering	12	13	15	17	21	15	16	18	18	19
Gå for åpenhet	0	0	0	0	0	56	66	99	72	122
Til Topps	41	43	58	79	63	63	80	79	77	86
Rosa sløyfe	100	56	70	50	50	75	93	76	77	164
TV-marsjen	91	99	99	113	93	118	115	118	92	118
17-mai / (Grunnlovsmarsj / Forbundstingsmarsj/Jubileums- marsj)/Friluftslivets år	29	32	34	167	185	(187)	(177)	142	32	38
Pilegrimsvandring /Frostastien/ (Hjertemarsj)	31	35	64	44	58	(0)	(0)	(27)	(0)	(71)
Sum	3840	4267	5119	4787	4852	5392	5447	5320	4595	5463

2. SOSIALT SAMVÆR

TI-TRIM-AVSLUTNING

Onsdag 30. oktober var det Ti-trimavslutning på Risvold, med 64 deltagere. Utdeling av diplomer og utmerkelser.

3. MØTER

STYRET

I 2019 er det avholdt 8 styremøter og behandlet 72 saker. Leder for de forskjellige komiteer har deltatt på møtene der dette har vært aktuelt.

PR-KOMITÉ

Det er avholdt 6 møter i 2019. Styrets representant i PR-komiteen har deltatt på møtene.

4. ORIENTERING OM ULIKE ARRANGEMENTER SOM ER AVHOLDT

MARSJHELGA

Trondheimsmarsjen ble arrangert for 37. gang. De andre marsjene ble gått for 30. gang. Gamle, ærverdige Trondheimsmarsjen hadde størst deltagelse med 84 personer, Ormen Lange (den eneste 100 km marsj i Norge) hadde 73 deltakere og Tinemarsjen hadde 61. Noe lavere deltagelse enn tidligere år skyldes flere faktorer, blant annet et gjenstridig regnvær.

SERIENE

Deltagelse på Ti-trimmen og i Vinterserien varierer fra år til år. Sett over flere år viser den en nedgang. Siste år registreres 6 færre deltakere på Ti-trimmen. Vinterserien har mistet 39 deltakere. Dette er heldigvis langt unna nedgang i forfjor på 300 deltagere. Seriene er populære blant folk i nærmiljøet, og vi har med mange derfra som sjelden går andre turmarsjer. Vi har også fått overraskende besøk av deltakere fra utlandet på en av våre flotte turer langs fjorden.

FELLESMAARSJENE

Vårsleppet, Sommertrimmen, Høstvandringen og Julemarsjen er marsjer som arrangeres i regi av Norges Turmarsjforbund, og er en vesentlig inntektskilde for Turmarsjforbundet. Generelt sagt så har oppslutningen om disse marsjene viste en nedgang siden 2008, men i år var det en liten økning når man ser disse marsjene samlet.

TRONDHEIM RUNDVANDRING

Dette var 16. året med full sesong for Rundvandring. Det er fullført 22 Rundvandringer i løpet av året. En liten nedgang på 6 deltakere i forhold til i fjor, men omtrent som i 2018 (23 deltakere)

PERMANENT VANDRING

Start og innkomst er City Living Hotell Schøller i Dronningens gt. 26. Dette er 17. året for PV-19 Trondheim Byvandring. Deltagelsen økte markert for hvert år til å begynne med, men har gått opp og siste året ned til 1301. Endringer på 200-300 deltagere fra et år til det neste kan skyldes økning eller reduksjon med et par personer i den meget aktive gruppen som går PV-19. Når det gjelder denne marsjen, bør vi nemlig merke oss at det er en forholdsvis liten gruppe som står for en betydelig andel av disse tallene. PV-103 Ilabekken hadde 92 deltagere. Til sammen fullførte altså 1393 de to PV i 2019.

PV-FRI.

PV-fri er en app, program, på mobilen for registrering av Permanentvandring, hvor start og avslutning av vandringen ikke er fast. Turen lagres under historikk, men må registres og betales på ordinært startsted senere. Ved oppstarten av appen i høst var det noen problemer og uklarheter som nå er avklart. Da Klæbu ble en del av Trondheim falt Klæbu ut av systemet. Noen synes systemet er bra, men oppslutningen er ikke stor enda.

TURORIENTERING MED IVV-STEMPLING

Deltagelsen har vært ganske stabil og er tydeligvis viktig for de som utgjør denne gruppen. I 2019 fullførte 12 personer. Samarbeidsavtalene vi har hatt med Freidig og Wing om IVV-stempling i forbindelse med deres turorienteringsopplegg, vil fortsette også i 2020.

ANDRE ARRANGEMENTER

Vi er med i opplegget Til Topps og TV-aksjonen. Overskuddet fra sistnevnte arrangement har gjort at TTMF i løpet av sin levetid har kunnet gi langt over 370 000 kroner til TV-aksjonen. Mesteparten av de pengene er kommet fra medlemmer av TTMF.

Vandring bak vår fane 17. mai gir anledning til å vise foreningens eksistens, så de som stiller bak fanen på nasjonaldagen, yter en innsats for turmarsjsaken. Og de betrakter nok IVV-stemplingen denne dagen mer som en bonus, enn motivasjon for deltagelse.

31 turmarsjere møtte opp på Lian og gikk Pilegrimsvandring til Domkirken sammen med massevis av pilegrimer etter å ha deltatt på (gratis) utendørs frokost ved Lian restaurant. Alle våre turmarsjdeltagere fikk IVV-stempling. Dette er en meget fin og spesiell vandring og ved Domkirken blir vi ønsket velkommen med en rose, symbol på kjærlighet. **Kom å bli med i 2020.**

SMS-VARSLING OG PUBLISERING AV ARRANGEMENTER PÅ FACEBOOK

PR-komiteen fikk i 2016 bevilget penger til innkjøp av mobiltelefon og dekning av bruk for å varsle medlemmer om tid og sted for våre arrangementer. Ordningen fortsatte i 2017 uten ytterligere bevilgning grunnet PR-komiteens evne til å utnytte disse midlene og deres salg av kaffe m.m. Ordningen fortsatte i 2018 og 2019 og den blir nå sponset av TTMF.

Å publisere våre marsjer på Facebook gjør oss synlig og vi blir lagt merke til. Vi oppfordrer fortsatt våre medlemmer til å delta i å gjøre marsjene kjent gjennom å klikke "Liker", "Interessert" eller "Skal" og DELE annonsen til facebook venner. Stor takk til Sylwia som tar flotte bilder og følger opp denne kontoen på FB.

Stand på **Haukvatnet i Friluftslivets uke** var en suksess dersom en ser på hvor mange besøkte oss denne dagen. Det var stor interesse for de flotte draktene til Jorunn med påsydde merker fra hele Norge og resten av verden. Reportasjen og bilder fra dagen ble spredt ut til flere foreninger. Vi har kanskje ikke fått noen nye medlemmer i etterkant, men på lang sikt så bør vi også delta neste år. Gjette konkurranse, sjokoladekaker og kaffe/saft servering på dugnad var populært.

5. FOT-BLA'ET

Leder av redaksjonskomiteen er ansvarlig for produksjon og utgivelse av bladet. Det har også i år hatt fire utgaver, og komiteen har forhandlet frem en gunstig avtale for distribusjon slik at den kan avlastes arbeidet med dette. Bladet fungerer som et **informasjonsorgan for medlemmer** av TTMF, samtidig som det fungerer som historisk «minnebok» for oss alle.

Vi ønsker oss flere innlegg gjerne tilbakemeldinger om medlemmers opplevelser relatert til Turmarsj, ros eller ris. Kanskje noen vil del med andre «Hvorfor startet jeg med turmarsj – og hvordan var mitt første møte med «turmarsjfamilien?»

6. FORPLEININGSKOMITEEN

Forpleiningskomiteen organiserer innkjøp, lagging og servering av mat på flere av våre arrangementer. Den har også betalt kaker som medlemmer leverer til Ti-trimavslutningen og Årsfesten. Komiteens arbeid har både gitt et anselig bidrag til foreningens økonomi, og de gir et betydelig bidrag til trivselen og den gode samtalen etter hver tur.

7. FADDERORDNINGEN

Fadderkorpset har fått t-skjorter og refleksvester og de er godt synlige. De er et team som stiller opp to og to hver marsj. De guider nye deltakere gjennom løyper på 5 eller 10 km. De er kommet godt i gang og ønskes videre lykke til i 2020 med det nødvendige oppdraget.

8. SLUTTORD

I 2019 er det avholdt til sammen 56 arrangementer.

Disse består av 18 turer i Ti-trimmen og 18 i Vinterserien, 3 i Marsjhelga, 5 fellesmarsjer, RV, PV, Til topps, TV-marsj, Rosa- og Blå sløyfemarsj (med 100 deltakere, en dobling av antall deltakere fra fjoråret), Turorientering, Pilegrimsvandring, Deltakelse på Friluftslivets dag,

Ti-trimavslutning, Julebord på Capri restaurant på Risvollan og Årsmøte med årsfest.

Vi hadde vår vanlige "rømmegrøtkveld" fra Lohove Barnehage med grøt, spekemat og godt oppmøte. Det er fortsatt så populært at vi planlegger det samme i 2020.

Det planlegges 2 reiser i regi av TTMF, i mai til Frøya og i august til Fredrikstad (Norgesleker)

VI TAKKER:

Styret takker alle **komité-medlemmer** og **alle enkeltmedlemmer** i TTMF for helhjertet innsats. Den har gjort at vi sammen har kunnet holde vår høye aktivitet.

Trondheim Turmarsjforenings eksistens er avhengig av innsats fra sine medlemmer, og vi gjentar fra i fjor:

Ikke spør hva Trondheim Turmarsjforening kan gjøre for deg!

Spør hva du kan gjøre for Trondheim Turmarsjforening!

Vi vil rette en takk til COOP Obs City Lade, Goman Bakeriet AS, Rema 1000 avd. Bromstad, COOP Extra Risvollan og Prix Jakobsli for god støtte. Videre takker vi Vintervoll for støtte til trykking av informasjonsmateriale. Vi takker også Hotell Schøller, Shell Elgeseter og Statoil Wullumsgården, Ferista Friluftsbarnhage, Lohove Barnhage og Kyvannet friluftsbarnhage samt de skoler som så velvillig har lånt oss lokaler i forbindelse med våre arrangementer: Charlottenlund Barneskole, Utleira skole, Ugla skole, Rosten skole og Rye skole.

Til slutt retter vi en takk til Risvollan TV.

Uten all denne velvillighet hadde det vært umulig å holde et så høyt aktivitetsnivå som vi gjør.

Vi er med i Grasrotandelen hos Norsk Tipping.

Vi er oppført i Foretaksregisteret med organisasjonsnummer: 997870670.

Styret vil til slutt ønske det nye styret og komiteene for 2020 til lykke med et nytt arbeidsår, og håper at medlemmene også dette året slutter helhjertet opp om det arbeid styret og komiteene yter for sosial og fysisk fostring gjennom deltakelse i turmarsj og andre helsefremmende tiltak.

Vel møtt til et nytt aktivt turmarsjår for Trondheim Turmarsjforening under mottoet:

GÅ EN TUR FØRST - DU KAN HVIS DU VIL!

Styret og varamedlemmer til styret
i Trondheim Turmarsjforening

Brit Solli Isachsen

Anne Mette Hybertsen

Magnar Bakken

Amanda Selven

Svein Renolen

Arne Røen

Jorun Gundersen

Judith Samstad



Norgeslekene Fredrikstad

7 – 9. august 2020

Fredag 7.august: Steinkjer Fredrikstad

k. 04.30 Steinkjer jernbanestasjon.

kl. 05.00 Verdal jernbanestasjon

kl. 05.15 Levanger jernbanestasjon

kl. 06.00 Stjørdal v/ Esso

kl. 06.30 Trondheim sentralstasjon

kl. 10.15-11.00 Lunsjbuffet på Tiuren Kro, Koppang

kl. 15.30 Ankomst Fredrikstad

Overnatting i 2 netter på Quality Hotel Fredrikstad som ligger sentralt og kort gangavstand til Gudeberg skole i Gamle Fredrikstad.

Søndag 9.august: Fredrikstad - Steinkjer

ca. kl 13.00 avreise fra Fredrikstad

ca. kl. 17.15-18.00 Middagsbuffet på Tiuren kro, Koppang

ca. kl. 22.00 Retur til Trondheim

ca. kl. 24.00 Retur til Steinkjer

Pris: kr. 2.890,- per person, prisen inkluderer lunsjbuffet og middagsbuffet på Tiuren kro, overnatting i dobbeltrom i 2 netter på Quality Hotel m/frokost og buss tur/retur.

Tillegg enkeltrom: kr. 1.090,-

Påmelding til: Kjellvår mail: kjellvar.eriksen@gmail.com Tlf. 474 14 708

Aud-Mary mail: aud-mary@online.no Tlf. 958 76 493

Vi må ha deres fulle adresse og hvor påstigning.

Påmeldingsfrist 20. mars 2020

Brustad Busstrafikk AS kjører,



Kom i gang og bruk av PV-Fri appen

PV fri er et alternativ til Permanentvandring (PV), en turmarsj i regi av Norges Turmarsjforbund med lokale arrangører. Arrangementet er tilknyttet IVV. Permanentvandringen er en marsj som kan gås hver dag hele året. Det gis ett stempel i deltakerbeviset pr. kvartal. Max fire pr år. Alle kilometer (tilsvarende lengde på PV) godskrives og stemples i kilometerbeviset etter hver runde. OBS. Kun en runde pr dag pr PV. Etter at marsjen er unnagjort stemples kortene og man betaler startkontingent. Oversikt over Permanentvandringer finner man på:

<http://www.turmarsjforbundet.no/category/permanente-vandringer/>

Med PV Fri kan man starte og avslutte vandringen hvor man vil. Marsjene blir lagret under historikk og man kan samle opp før man drar til ordinært startsted og registrer seg, betaler og stempler. På appen PV Fri finner man alle permanentvandringene korte og lange og du kan gå hvor du vil i den kommunen den ordinære permanente vandringen er registrert. Forbundet har lagt inn alle registrerte Permanente vandringer.

Før du installerer appen må du sjekke at du har et abonnement inkludert mobildata. Så går du inn på innstillinger og setter på sporing, det må du for at GPS skal finne din mobil.

Så går du på «apper» og finner Play butikk på Android eller App store på Iphone.

Du laster ned appen

Registrer deg med

Navn

Mobilnummer

Postnummer

Så må du godta personvernopplysningen

Vi kan se at du har vandret i NN kommune, men ikke hvor du har gått.

Når du har lastet og registrert deg, gå da til innstilling på appen og aktiver «vis på kart» da kan du gå på historikk og se hvor du har gått de ulike turene. Det er bare du som kan se det.

Når du velger PV så sjekk at du har valgt rett distanse. De ulike vandringene ligger inne med lang og kort løype.

Velg så Fylke og så den PV du vil gå.

Velg så PV. PV med to lengder har hver sin rute.

Trykk så start og begynn å gå.

Etter endt PV blir dine vandringer lagret under «historikk»

Du drar så til det ordinære start/mål og registrerer deg, betaler og stempler.

På topplisten kan du se dine turer, dato og klokkeslett du gikk.

Ja, slik skal det gjøres, ifølge info på Turmarsjforbundet.no. På kort tid har dette tilbudet blitt populært. Vi kan starte en vandring hjemmefra, istedenfor å møte opp på



startstedet vårt, som er City Living hotell i Trondheim, gå det vi har planlagt og avslutte vandringen. Men vi må registrere vandringen på startstedet, betale for PV-er og stemple kortene. I Trondheim ble dette kjapt innført, takket være Magnar Bakken, som administrerer PV. Det gikk en sport i å gå flest antall marsjer, dette kunne sjekkes ved å gå inn på Topplista. Gubben og jeg fikk i overkant av 30 marsjer. Vi gikk den siste PV nyttårsaften, i grisat vær og føre, men vi sto han av, som det heter. Så fant vi ut at administrator nullte ut antall marsjer på nyåret, og så var det å starte fra null.

PV Fri er et artig verktøy, det har frista flere til å gå PV-er, men alt nytt har også en bakside, det kan fort gå ut over det sosiale ved å gå sammen.

Vi har vært en PV-gjeng i Trondheim som har vært å se i bybildet, vi har møtt uansett vær og vind, (som vi har hatt rikelig av på nyåret) og vi har hatt trivelige kaffestunder underveis. Så nå gjelder både å ta vare på det sosiale, og benytte muligheten til å gå PV Fri hjemmefra.

Aud Mirjam



Nesten alt klart på koldtbordet til årsfesten

Foto: Bjarne

Går tur uansett vær

Reidun Kvam og Anne Lysholm går tur tre dager i uken, uansett vær. Fredagens tur begynte ved Dronningens gate og gikk mot Gløshaugen via både Fjordgata og Bakkegata. Etter en kaffe på Gløshaugen fortsatte ferden ned mot Spektrum og Ila kirke, før de tok Elvegata tilbake til Bakklandet hvor Adresseavisen møter dem.

- Det er litt av en tur da!

- Vi går tur tre ganger i uka på mellom syv og 12 kilometer, forteller Lysholm.
- Det gjør vi selv om det er dårlig vær, sier Kvam, men understreker at været har vært ganske dårlig.
- Det er sørgelig at det må være sånn på den fineste årstida vi har, sier hun.
- Vi må bare kle på oss da, legger turvenninnen til.



Reidun Kvam og Anne Lysholm kler seg godt før de skal på tur i regnværet.: foto: Terje Svaan

På dagens tur forteller de at det var fem stykker som gikk.

- Vi er med i Trondheim turmarsjforening og er en gjeng som møtes og går tre dager i uka. Siden midten av juni har vi ikke gått med oppholdsvær en eneste dag, mener Lysholm.
- Det har vært mange skikkelige regnskurer i år, men vi kan ikke gjøre noe med det, og vi går læll, sier Kvam, før de to turgåerne fortsetter ferden mot Stiftsgården, hvor fredagsturen begynte.

Emilie Sofie Olsen

Adresseavisen

Deltager, mat, kaker og musikk på årsfesten



Foto Bjarne

Slanking.

Nå i begynnelsen av januar 2020, er det gode forsetter som gjelder.

Jeg fant denne snutten om slanking. Ganske aktuelt, spør du meg.
Den er saksa fra en eller annen avis/blad, og er på ingen måte forfattet av meg.

Hvis du føle dæ rund over ræva og låret
så begynn å gå tur og gå tur hele året.
Hiv dæ på sykkel`n og kom dæ på veien
førr mest alle kvinnfolk e med på ståheien.
Ja, ha du kje`sett?
Nu ska de bli lett,
førr de vil bli kvitt nokka kjerringfett.

Ja, her ska det trimmes, og her ska det slankes.
Og renn ikke kiloan av, så ska de bankes.
De hoppa og svøm, ja de rulla og danse.
Den bølgen har kallan tatt grep for å stansa.
Ja, de e besett.
Driv aerobic-ballett
førr å bli kvitt nokka kjerringfett.

Førr gikk det på Cola og Pizza og kake,
men sånt nokka ska de nu slett ikkje smake.
De drømme om ungpике-midje på atten,
og leve på kålrot og uttynna vatn.
De e på diett.
Og de ska uansett
prøve å bli kvitt nokka kjerringfett.

Og snart blir det igjen berre kvinne-embalalasje,
før bygda har møsst masse kvinne-tonnasje.
Ja, fettlynna ligg ette kjerring-trim-gjenget,
ho størkna på veien og flyt på bassenget.
Men ta nu tel vett!
Kallen syns rett og slett
det er deilig å ta i litt kjerringfett.

Dette ble ført i pennen av en av kallan.

Aud Mírjam

Viktige marsjer!

Fredsmarsjen 75 år

Onsdag 29. april

Start fra

Utleira skole

Vårsleppet

Onsdag 13. mai

Start fra

Rosten skole

Borgertoget 17. mai

Onsdag 17. mai

Start kl 12:00 fra

Ytre Kongsgård

Sommertrimmen

Onsdag 03. juni

Start fra

Utleira skole

Ti-trim med rømmegrøt

Onsdag 19. juni

Start fra

Lohove barnehage

Løypene er 5 og 10 km og starttid er kl. 18:00



Trondheim Turmarsjforening



Piggene ute

1

Så langt har vinteren vært problematisk når det gjelder å holde seg på beina. Et hælpiigg-par som har vært brukt i to, muligens tre, isete sesonger var utslitte. I hurten og spurten, dvs. ved overraskende isdannelse overalt i omgivelsene, ble et par hælpiigger kjøpt i desember hos Enklere liv. Etter én måneds bruk var en av piggene falt ut, de øvrige så godt som nedslitt, og gummisålene flatttrykte og frynsete i kanten. Sekunda vare. Et rådyrt, finsk par med lange, hissige pigger ble anskaffet like før jul. Det var så fryktinngydende at jeg nølte med å ta det i bruk. Nå har det fått prøve seg og har bestått prøvelsene med glans, dvs. at jeg så langt har klart å holde meg opprett, selv på de bulkete islagene i borettslagets gangveier. Innendørs, i butikker o.l., går jeg på tærne for å ikke bli kastet ut av næringsdrivende som er redd for gulvbelegget. Om ikke direkte kastet ut, så kanskje å bli bedt om å forlate lokalet. Det skjedde i fjor inn til kaféen til Sverresborg folkemuseum. Jeg hadde liten lyst til å tasse rundt i kafé, toalett og suvenirbutikk i strøpelestene, undertrykte derfor kaffetørsten og vandret videre, med pigger på beina og litt også i hodet. Men bevare meg vel, jeg forstår betjeningen godt, for jeg passer omhyggelig på å fjerne hælpiiggene før jeg går inn i egen bolig.

2

Piggbruken hos gående er økende, ifølge en NRK TV1-reportasje omlag midt i januar. Det gjaldt vist for Oslo-gryta. For mange av oss som ikke bor der, har pigger som fremkomstmiddel vært kjent lenge. Mon tro om ikke økende piggbruk snart blir gjenstand for «vitenskapelige» undersøkelser som påviser piggbrukens negative følger for både nærmiljøet og den globale forurensnings- og klimasituasjon. Omfattende piggbruk skaper støv i form av asfaltpartikler, trefliser, frakt av søle inn i hus, skraper opp brosteiner av kulturhistorisk verdi og utsig av kjemiske forurensninger fra støvet, for alt jeg vet. Noen vil formodentlig hevde at problemet holder på å bli så stort eller faretruende at det gir grunnlag for politiske vedtak og tiltak. Det kan komme til å innebære bøtlegging, pigg-gebyr, ekstraskatt eller regelrett forbud. Ta det med ro – jeg bare fantaserer. Men det skjer så mye merkverdig i dagens samfunn at en kan aldri vite.

3

Som en reaksjon på min skribling i Fot-bla'e så langt fikk jeg rundt nyttårstider en forespørsel på om «en» (formodentlig meg) ikke kunne skrive om noe annet det «en» finner negativt. Det ga litt å tenke på. Nå er jeg slett ikke alene skribent om å være «negativ» eller kritisk. Det finnes mange her i landet og andre steder som har det å være kritisk som en del av yrket, f.eks. mange vitenskapsfolk, litteratur- og andre kulturkritikere, journalister, for ikke å snakke om politikere. Ofte kalles de også - anmeldere: konsertanmelder, filmanmelder o.l. For alle slike utøvere er det fullt legitimt å være positive, til å renne over av begeistring om de vil. Men det er forunderlig nok ofte enklere å formulere meninger om det en finner negativt enn å se og rose det positive. Det er litt rart det der. I alle fall: takk for påminnelsen. Heretter skal «en» (jeg) ta meg på tak og skrive mer positivt. Men det vil nok bli vanskelig.

Jeg hadde planlagt en snutt om en del som skurrer i IVV-sammenheng, ikke minst om

Turmarsjforbundet og dets organer. Med mitt nye forsett om å være lutter snill og positiv, blir dere snytt for den opplevelsen. For stadig å minne meg selv på det gode forsettet, skal jeg prøve å få tak i T-skjorten som har trykt på brystet, ganske diskret: «Snill som et lam».

Eli Fremstad

Isvinter 2019-2020

Nå lakker og lir det med januar 2020. Dagene har blitt lengre, og vi ser fram mot lysere tider bokstavlig talt.

Men det jeg skulle skrive om i dag, gjelder altså isvinteren. Vi har hatt en merkelig vinter. Mye fint vær, snø den ene dagen, og regn neste dag. Skifolket gremmes, i løypene i bymarka har det vært minimalt med snø og muligheter til å gå på ski. Men is derimot, har vi hatt rikelig av. Vi som går turmarsj har knapt gått utenfor døra uten piggsko. Vi spøker med at vi har hatt piggene ute. Hver dag. Til og med på det nye flotte torvet i Trondheim lå det islag der kommunen ikke har sett seg råd til å sette på varmen. Mange gjorde seg noen dyrekjøpte erfaringer her. Det ble opptil flere brudd og merarbeid på legevakta. Men det hefter vel ikke, annet budsjett og andre penger.

Og tilbake til turmarsjere. Noen av oss har vært mer uheldige enn andre, og har falt og brukket både det ene og det andre. Verst har det gått utover en som gikk overende på isen like utenfor hjemmet i Sjetnemarka, hun slo seg skikkelig i hodet, ble lagt inn på sykehus julaften, og lå der, etter to operasjoner i hodet, til nyttårsaften. Fortsatt får hun intravenøs tilførsel av nødvendige vitaminer og næring. Vi ser fram til å finne deg i løypene igjen, Mary Flenstad. God bedring.

Så er det lederen vår, Brit Isaksen. Hun var ute på en PV, med piggsko såklart, og gjorde en eller annen merkelig manøver over sykkelheisen Trampe, der hun sklei og fikk et brudd i ankelen. Det tar nok sin tid før hun går PV igjen.

Vi har en dyktig vaffelsteker, Willy Larsen. Han og kona var i ferd med å bære inn de utallige veskene med utstyr til kveldens vaffel og kaffekos, på Charlottenlund skole. Han kunne ikke ha på piggsko, det er ikke direkte populært med verken pigg, eller utesko der. Han så ikke islaget utenfor døra, og gikk i bakken med et brak. Resultatet ble brukne ribbein, blåmerker og sår her og der.

Så har vi Tove Nordahl, hun dukket opp med brukket håndledd, hun hadde ikke falt på isen, men datt i trappa hjemme da hun skulle «bare» gå i kjelleren med slippers, som forsvant under henne.

Dette var de kjente bruddene etter isvinteren. Men vi har andre skader, to kunne skilte med Plantar Fasciitt etter overbelastning på hælputa etter vandring med piggsko på asfaltunderlag. Dette er en smertefull lidelse, og det kan ta lang tid å bli bra igjen.

Vi skylder på isen, måtte vinteren snart få en ende.

Aud Mirjam

Trondheim Turmarsjforening

Styre og komitéer 2020.

Funksjonsperioder:

STYRET:

Leder	Brit Isachsen	1 år ipv
Nestleder	Anne Mette Hybertsen	2 år gv
Kasserer	Magnar Bakken	1 år ipv
Sekretær	Amanda Selven	2 år gv
Styremedlem	Svein Renolen	2 år gv
Varamedlemmer	Jorun Gundersen	2 år gv
	Samstad, Judith	2 år gv
	Arne Røen	1 år ipv

Forpleiningskomité:

Leder:	Astrid Nordmark Dahl	2 år gv
	Anne Lysholm	2 år gv
	Randi Koren Bjertnæs	1 år ipv
	Reidun Moe Reitan	1 år gv
	Mary Hernes	2 år gv
	Aud Mirjam Fjellhaug	1 år ipv
	Gerhard Fjellhaug	1 år ipv
	Ivar Askim	1 år ipv

Marsjhelga:

John Berg	2 år gv
Dagfinn Skarpnes	2 år gv
Brit Isachsen	1 år ipv
Bjørn Borgen	1 år ipv

Forpleiningsbil:

Ole Dagfinn Berg	1 år ipv
Ragnvald Håbjørg	2 år gv
Brit Unni Håbjørg	2 år gv
Per Ole Berg	2 år ny

Løypekomité:

Leder	Bjarne Stangnes	1 år ipv
	Per Klüver	2 år gv
	Gustav E. Karlsen	2 år gv
	Svein Erik Næss	1 år gv
	Bjørn Borgen	2 år ny

Vaktlister:	Svein Renolen	2 år gv
--------------------	---------------	---------

PR-komité:

Leder	Morten Selven	2 år gv
	Anne Mette Hybertsen	2 år ny
	Brit Isachsen	2 år ny

Redaksjonskomité:

Leder	Bjarne Stangnes	2 år gv
	Aud Mirjam Fjellhaug	1 år ipv
	Eli Fremstad	1 år ipv

Revisorer:

Ragnvald Håbjørg	2 år gv
Astri Haugan	1 år ipv

Rundvandringskomité:

Leder	Roar Bardal	1 år ipv
	Jorun Gundersen	2 år gv
	Roger Hulsund	1 år ipv

Turkomité:

Leder	Kjellvår Eriksen	1 år ipv
	Terje Bargel	2 år ny

Materiellforvalter:	Bjarne Stangnes	2 år gv
----------------------------	-----------------	---------

Valgkomité:

Leder	Helen Bargel	2 år ny
	Astrid Svelmo	1 år ipv
	Magnus B. Småvik	1 år ipv

Redaksjonens side.

Årsmøte med valg og årsfest er godt i havn. Forarbeidet til årsmøte viste at vi blir ett år eldre for hvert år som passerer selv om de fleste av oss er ganske flinke til å gå og trimme. I år var det stort frafall i løypekomiteen og kandidater til fylle opp for avgangen var vanskelig å finne. De skjulte reserver må fram skal vi klare å merke løyper til de 18 planlagte seriemarsjer i tillegg 5 forbundsmarsjer og tv-aksjon. Alternativene er faste ruter eller førte vandringer, kanskje på dagtid?

Utfordringen er egentlig ikke noe som ligger under redaktøransvaret, men under en annen hatt som jeg ofte bærer.

Så ett ønske om at vi slipper rimelig unna koronaviruset som er på alle kanaler og fora i dag sammen med et ønske om:

En riktig god påske til alle våre lesere!

Bjarne

Redaksjonen i Fotbla'e består av:

Redaktør	Bjarne Stangnes bhstang@online.no	950 82 143
Journalist	Aud Mirjam Tokle Fjellhaug audtokle@gmail.com	909 44 210
Journalist	Eli Fremstad fremstadel@gmail.com	905 36 443

Neste utgave av, 2-2020, kommer ut ca 10.06.2020. Ta med penn/papir og ikke minst kamera på tur og del gleden med oss andre. Siste frist er 1.juni. Har du noe på hjertet så la oss få høre om det.

=====

Finner du en giro for innbetaling av medlemskontingent for 2020 medsendt bladet har ikke kasserer Magnar registrert noen innbetaling fra deg.

Betalingen kan enten gjøres til sekretariatet på en turmarsj eller i nettbanken. Benyttes nettbanken så husk å oppgi ditt navn i tekstfeltet for betalingsinformasjon. Vi har ikke KID-nummer.

Foreningen har egen internettside og der finnes mer informasjon om foreningens aktiviteter, linker til andre turmarsj-foreninger og de siste års utgaver av Fotbla'e.
<http://www.trondheim-turmarsjforening.org>

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

Trondheim Turmarsjforening

Ti-trimmen og litt til 2020

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 1	01. april	Charlottenlund ba. skole	Ti-trimmen
Onsdag 2	15. april	Rosten skole	Ti-trimmen
Onsdag 3	22. april	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag	29. april	Utleira skole	Fredsmarsjen 75 år
Onsdag 4	06. mai	Granåsen	Ti-trimmen
Onsdag	13. mai	Rosten skole	Vårsleppet
Onsdag	17. mai	Ytre Kongsgård	17. mai marsj
Onsdag 5	27. mai.	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag	03. juni	Utleira skole	Sommertrim
Onsdag 6	10. juni	Myra Ballplass, Ugla	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 7	17. juni	Skistua	Ti-trimmen
Onsdag 8	24. juni	Lohove barnehage	Ti-trim og rømmegrøt
		Sommerferie	
Onsdag 9	12. august	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 10	19. august	Ferista friluftsbarnhage	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 11	26. august	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 12	02. sept.	Granåsen	Ti-trimmen
Marsjhelga	11. - 13. sept.	Utleira skole	Marsjhelga
Onsdag	09. sept.	Rosten skole	Høstvandring
Tirsdag 13	15. sept.	Ugla skole	Ti-trimmen tirsdag
Onsdag 14	23. sept.	Charlottenlund ba. skole	Ti-trimmen
Onsdag 15	30. sept.	Utleira skole	Ti-trimmen
Onsdag 16	07. oktober	Rosten skole	Ti-trimmen
Tirdag 17	13. oktober	Ugla skole	Ti-trimmen tirsdag
Søndag	20. oktober	Utleira skole	TV-aksjonsmarsj
Onsdag 18	21. oktober	Charlottenlund ba. skole	Ti-trimmen
Onsdag	28. oktober	Risvold*	Avslutning

*Adminbygget Risvollan Borettslag, Asbjørn Øveråsveg 1, 2. etg.

Starttid ti-trim: 18· Distanser 5 og 10 km

Startkontingent: kr. 20,-

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

Kontaktpersoner er:

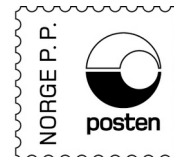
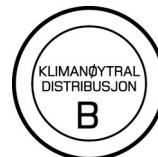
Brit Solli Isachsen: 900 63 521

Anne Mette Hybertsen: 992 94 317

Vår internettadresse: www.trondheim-turmarsjforening.org

Ferista friluftsbarnhage, Fjellseterveien 24, ved "Ferista" ovenfor Byåsen Butikksenter.

Mottaker:



Avsender:

Trondheim Turmarsjforening

Postboks 5469

7442 Trondheim



TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Tilsluttet

Norges Turmarsjforbund



Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM

Telefon: 900 63 521

Redaktør: Bjarne Stangnes

Trykking:

NYE OFFSET • GRAFISK PRODUKSJON • REPRO • KOPIERING
Heimdal Trykkerias

