

Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 1 – Mars 2022 – 39. ÅRGANG



Godt nyttår – kjære turmarsjvenner!



Vi er allerede kommet et stykke ut i 2022 og vi leter ikke lenger etter nisselua, men vi er på *jakt etter formen* fra i fjor. Hvor ble det av *formen*? Noen av oss trenger nok noen uker på å finne igjen den. I Trondheim Turmarsjforening har vinterserien atter startet opp hver onsdag.

Jeg har trosset GYDA og andre snøstormer og sammen med flere er jeg i gang med å gå tur.

Det er to ting øverst på ønskelista akkurat nå; og det ene er å komme inn i hverdagstralten så snart som mulig, og det andre er å *finne tilbake til formen* igjen. Det er flere marsjtilbud i Trøndelag. Et godt alternativ for å *jakte på formen* er å delta på flere turmarsjer.

Og en lørdag i januar 2022 deltok 44 marsjvenner og jeg på ett av arrangementene til Per Sæbø's marsjer; også kalt **Førte Vandringer i Trondheim**. Et flott tiltak for blant annet å bevare eller gjenvinne kondisjonen enten fordi du ønsker å trene deg opp til å delta på lange marsjer eller om du ønsker å gå de kortere distanser i inn- eller utland.

Og som vanlig når man har gått nedover, så kommer det senere alltid noen motbakker. Det handler om å finne en fart hvor vi flyter av gårde – det blir lettere dersom man klarer å henge på den som går jevnest. Noen ganger holder jeg – andre ganger sprekker jeg. Denne lørdagen sprakk jeg og savnet av *formen* min var stor. Jeg fikk testet min lungekapasitet på vei tilbake til Tyholtårnet. Blek om nebbet og med en pust som hadde beleiret brystet mitt, tenkte jeg at både kols og astma hadde angrepet eller erobret det. En jogger «seiler» forbi meg, proppet av selvtillit så han har tydeligvis funnet *formen* allerede på nyåret, mens jeg peser meg videre – og nærmer meg mål. Motivasjonen stiger for å anstrenge seg litt ekstra.

Tilbake til hvorfor går vi turmarsj?

Mens noen satser på langløp (ultra- og maratonløp), der deltakerne er mest opptatt av å svi av fett, kalorier og ikke minst å komme først i mål; er vi andre godt fornøyd med å gå en marsj for å *komme i form*.

Med å følge Pers vandringer er vi garantert at han tilpasser alles tempo og tar jevnlig pauser. Samtidig hvis noen ønsker å sette opp farta, så er det også lov. Motto vårt er at:

«Vi går i vårt eget tempo» – tror vi da. Et viktig poeng er å bli svett nedover ryggen, varm i panna og røde kinn. Dette vet vi er godt for kondisjonen. Å holde et tempo til vi blir svett i trøya; og kanskje om noen uker klarer vi å presse opp farta litt mer også.

Jeg har oftest en svak sesongstart i januar – men kan også være seig og utholdende og jamenn fungerer det å bruke viljen og presse seg litt. For min del og kanskje for mange andre som er glad i turmarsj, ***så fungerer det best å gå på sammen med andre og da er de faste seriemarsjene gull verdt for å finne formen.***

Brít - Leder'n

En lysere tid i møte.

I skrivende stund bader hjemmet vårt i solskinn, og snøen ligger kald og hvit utenfor. "Våren er vakker for den som lenge har hatt vinter",sa Bjørnstjerne Bjørnson.

Og vi har hatt vinter lenge. Det kjennes hvertfall sånn. For oss som er mest glad i bare veier, grønne trær og lave sko, har det vært noen lange måneder. Selv om vi bare er i slutten av februar, og vinteren er lang enda, er det godt å se lyset fra sola som minner oss på at vi går lysere tider i møte. ☀

Vinterglede

Dersom du velger å ikke
glede deg over snøen,
vil du ha mindre
glede i livet,
men
samme mengde snø.



Hilsen Reidun Moe Reitan

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Postboks 5469, 7442 Trondheim

Tlf. 970 43 993

ÅRSBERETNING for 2021

Trondheim Turmarsjforening avviklet sitt 38. årsmøte i Autronicahallen lørdag 11.09.21
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
	Sissi Urgård

Forpleiningskomité:

Leder	Astrid Nordmark Dahl
	Reidun Bremset
	Anne Lysholm
	Reidun Moe Reitan
	Ivar Askim
	Mary Hernes
	Aud Mirjam Fjellhaug
	Gerhard Fjellhaug

Marsjhelga:

John Berg
Anne Nordskog
Brit Solli Isachsen
Bjørn Borgen

Forpleiningsbil:

Per Ole Berg
Ole Dagfinn Berg
Ragnvald Håbjørg
Brit Unni Håbjørg

Løypekomité:

Leder	Bjarne Stangnes
	Per Klüver
	Gustav E. Karlsen
	Svein Erik Næss
	Rolf Selbekk
	Bjørn Borgen

PR-komité:

Leder Morten Selven
Anne Mette Hybertsen
Brit Solli Isachsen

Redaksjonskomité:

Leder Bjarne Stangnes
Aud Mirjam Tokle Fjellhaug
Eli Fremstad

Revisorer:

Ragnvald Håbjørg
Astrid Haugan

Rundvandringskomité:

Leder Roar Bardal
Jorun Gundersen
Roger Hulsund

Turkomité:

Leder Sylwia Skorstad
Astri Haugan

Materialforvalter:

Bjarne Stangnes

Vaktlister:

Svein Renolen/Magnar Bakken

Valgkomité:

Leder Helen Bargel
Magnus Småvik
Astrid Svelmo

Medlemstall pr. 31.12.21 var 220 inkludert familiemedlemmer.

ARRANGEMENTER I PERIODEN:

1) MARSJER

Arrangement	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012
Trondheimsmarsjen	65	0	84	96	97	75	90	108	114	111
Ormen Lange	65	0	73	88	88	100	94	115	121	102
Tine-marsjen	51	0	61	72	90	77	91	110	114	99
Ti-trimmen	624	669	894	988	984	943	1045	1155	1245	1294
Vinterserien	700	713	756	805	1118	1111	1215	1272	1213	1486
Vårsleppet	60	55	64	72	71	60	52	79	89	103
Sommertrim	51	60	66	48	75	74	40	68	80	64
Høstvandring	38	54	55	55	65	61	48	87	70	71
World Walking/FLAGG 2021	63	0	0	0	0	65	63	69	55	79
Julemarsj	67	0	72	72	88	80	100	102	140	125
Tr.heim Rundvandring	48	56	22	28	23	37	25	43	45	41
PV-19 Trondheim Byvandring	1952	1495	1301	1560	1965	1535	1340	1670	1614	1186
PV-103 Ilabekken	422	490	92	105	115	99	179			
Turorientering	14	8	12	13	15	17	21	15	16	18
Gå for åpenhet	0	0	0	0	0	0	0	56	66	99
Til Topps/stolpe	65	57	41	43	58	79	63	63	80	79
Rosa sløyfe	0	0	100	56	70	50	50	75	93	76
TV-marsjen	56	62	91	99	99	113	93	118	115	118
17-mai / (Grunnlovsmarsj / Forbundstingsmarsj/Jubileums- marsj)/Friluftslivets år	0	0	29	32	34	167	185	(187)	(177)	142
Pilegrimsvandring/Frostastien/ (Hjertemarsj)	0	0	31	35	64	44	58	(0)	(0)	(27)
Sum	4341	3719	3840	4267	5119	4787	4852	5392	5447	5320

2) SOSIALT SAMVÆR

TI-TRIM-AVSLUTNING

På tross av Covid 19 fikk vi likevel den 27. oktober gjennomført vår vanlige Ti-trimavslutning. På grunn av Covid 19 måtte alle holde avstand og andre regler i tråd med myndighetenes smitteverntiltak. 40 deltagere var til stede i tillegg til de som var med i arrangement.

3) MØTER

STYREMØTER

I 2021er det avholdt samme antall styremøter som i fjor (11) og behandlet 68 saker (67 saker i 2020). Ledere fra de forskjellige komiteer ble innkalt når det har vært aktuelle saker for komiteene.

PR-KOMITÉ

På grunn av covid 19 har PR-komiteen ikke gjennomført vanlig møtevirksomhet. Men dette håper vi blir gjenopptatt i 2022.

Kommunikasjonen har foregått på epost. Foldere og brosjyrer har blitt utarbeidet og gitt ut til medlemmene på marsjer i 2021. Det har fortsatt vært problematisk å starte vervekampanjer eller å kunne markedsføre oss for å samle nye deltakere. Men vi fortsetter å sette fokus på å få nye og «gamle» medlemmer med på våre marsjer. Dette har vært tema på styremøtene i år og blant annet har Anne Mette Hybertsen vært i kontakt med nye grupper. Rett før utbruddet av korona var Brit i kontakt med lederen i Trondheim Pensjonistforening. Han har gått turmarsj tidligere og han ønsket å få i gang et samarbeid med oss. Dette kommer vi tilbake til når tilstanden blir mer normal for alle. Vi har tro på at 2022 blir ett mer vanlig år.

4) KORT ORIENTERING OM ULIKE ARRANGEMENTER SOM ER AVHOLDT

MARSJHELGA I SEPTEMBER

Tinemarsjen, Ormen Langemarsjen og Trondheimsmarsjen ble gjennomført da Utleira skole åpnet for oss på dagtid. Fremdeles stengt gymsal da myndigheten satte krav til et strengt smittevern når personer skulle sove i samme rom. Det medført at sekretariatet for nattmarsjen av Ormen Lange ble flyttet til Hotel Quality Augustin – tidligere Misjonshotellet i byen. Nye løypetraser ble laget, som startet med en transportetappe fra Utleira til hotellet og ny rundløype. Rom ble også leid for tilreisende deltagere som måtte ønske overnatting i marsjhelga.

SERIENE

Deltagelse på Ti-trimmen og i Vinterserien varierer fra år til år. Sett over flere år viser den en nedgang, og året 2021 ble som forventet intet unntak, (-45 deltakere på Ti-Trimmen og -13 på Vinterserien) mens vår PV 19 hadde en økning på 457 deltagere. (PV 103 -68 RV -8 antall deltakere i 2021). Mer orientering kommer senere i rapporten.

FELLESMAARSJENE

Vårsleppet, Sommertrimmen, Høstvandringen og Julemarsjen er marsjer som arrangeres i regi av Norges Turmarsjforbund, og er tradisjonelle som arrangeres år etter år.

Andre aktiviteter i år er Stolpejakta. Denne og sammen med Til Topps hadde vi 8 flere deltagere enn i 2020. Totalt til sammen på våre marsjer hadde vi en økning i antall deltakere er på **622**.

TRONDHEIM RUNDVANDRING

Dette var det 25- ende året med full sesong for Rundvandringen. 48 deltakere fullførte i år, en liten nedgang fra i fjor, men fremdeles en dobling mot 23 deltakere i Rundvandringen i 2019.

PERMANENT VANDRING

Dette er 21-ende året for PV-19 Trondheim Byvandring. Også i år ble det en markert økning for deltagelse i forhold til fjoråret. PV-19 står for omtrent hele økningen fra 2020 til 2021 i sum av 1952 deltagere. For PV-103 Ilabekken, sjuende gangen den ble gjennomført og hadde 422 deltagere mot 490 i 2020. Altså en nedgang på 68 i forhold til i fjor, men fremdeles en flott økning fra 2019 som hadde 92 deltakere.

Det er fortsatt flere nye deltakere som bare går disse vandringene og deltar sjelden eller aldri på vanlige seriemarsjer. Flere på grunn av de liker å gå på dagtid – spesielt i vinterhalvåret.

TURORIENTERING med IVV-stempling.

Deltagelsen har vært ganske stabil med en liten økning fra 8 personer i fjor til 14 personer i 2021. Samarbeidsavtalene vi har hatt med Freidig og Wing om IVV-stempling i forbindelse med deres turorienteringsopplegg, vil fortsette også i 2022.

ANDRE ARRANGEMENTER

Vi er med i opplegget Til Topps, Stolpejakta og TV-aksjonen. Overskuddet fra sistnevnte arrangement har gjort at TTMF i løpet av sin levetid har kunnet gi langt over 350 000 kroner til TV-aksjonen. Mesteparten av de pengene er kommet fra medlemmer av TTMF.

Marsjen på 17. mai ble også avlyst i 2021. Det er synd fordi den gir oss anledning til å vise foreningens eksistens. Men vi gleder oss til vi igjen kan stille oss bak fanen på nasjonaldagen. I tillegg er det hyggelig med IVV-stemplingen denne dagen som en bonus.

I 2022 har foreningen vår eksistert i 40 år og vi håper vi kan markere vårt 40 årsjubileum på en måte som gjør oss enda mer synlig på Norges nasjonaldag. Vi kommer tilbake til dette når vi vet mer om 17 mai blir arrangert på vanlig måte. Vi har også andre planer for 2022 og vårt 40 års jubileum – blant annet å gjennomføre en 40 timers marsj i mai/juni. Selve feiringen skal vi mest sannsynlig vente til neste år.

Pilgrimsvandringen fra Lian til Domkirken i 2021 ble bokstavelig talt bare satt på pause, som en pust i bakken. Den ble også utsatt på linje med mange andre marsjarrangement. Samme ble vårt arrangement på Friluftslivets dag på Haukvatnet. De fleste ekstra aktiviteter ble dessverre avlyst eller utsatt til neste år på grunn av økt smitte og utfordringer med at mange var rammet av pandemien. Etter hvert har de fleste i befolkningen vaksinert seg, og vi kan møtes og gjennomføre planlagte arrangementer.

SMS-VARSLING OM ARRANGEMENTER

PR-komiteen fikk i 2016 bevilget kr 6000 til kjøp av mobiltelefon og dekning av bruk. Våre medlemmer fikk varsel om tid og sted for våre arrangementer. I koronatiden ble denne funksjonen helt nødvendig for å nå ut til alle våre turvenner og i tillegg fungerte denne ordningen som en informasjonskanal på mange nivå. Viktige beskjeder som var helt nødvendig å sende ut på øyeblikkelig varsel om plutselig endret startsted og klokkeslett, om løypa var merket eller førte vandringer og ikke minst viktig at arrangementer ble gjennomført med eller uten kaffeservering. SMS tikket inn på våre telefoner både som påminnelser og pådrivere for å få oss ut på tur. Dette fortsetter vi med.

5) FOT-BLA'E

Leder av redaksjonskomiteen er ansvarlig for produksjon og utgivelse av bladet. Og som et mirakel har de også i år hatt fire utgaver i 2021. Ikke like enkelt å skaffe stoff til Bla'e, men redaksjon har stått på og de har lokket fram kjente og ukjente historier. Fremdeles ønskes også ditt bidrag, så hvorfor ikke spisse pennen og lage et innlegg? Redaktør og journalister ønsker fortsatt tilbakemeldinger om medlemmers opplevelser relatert til turmarsj, ros eller ris. Også i 2021 ble artikler tatt inn i Turmarsjnytt, et blad som dekker stoff om turmarsj for hele Norge.

6) FORPLEININGSKOMITEEN

Forpleiningskomiteen organiserer innkjøp, laging og servering av mat på flere av våre arrangementer, noen flere i år enn i fjor. Men vi måtte vente lenge før denne gjengen, som vi bare er så glad i, fikk mulighet til å komme inn under tak. Da var de raske til å sette i gang vaffeljernet igjen. Spesielt er vi glade for det arbeidet de gjorde da vi fikk gjennomført avslutning Ti-Trimmen 2021, og da de improviserte med rømmegrøt og spekemat på Lohove Barnehage. Og ikke minst da årsmøtet 2020, som hadde blitt utsatt 3 ganger, endelig ble arrangert 11.09.21

7) FADDERORDNINGEN

Organiseringen av Fadderordningen var kommet på plass da vi ble stengt ned, men dette nødvendige oppdraget vil fortsette så snart vi er tilbake til vanlig hverdag. Vi prøvde flere ganger i løpet av året å komme tilbake til felles start kl.18.00 for alle våre seriemarsjer og med et Fadderkorps på plass. Men vi lyktes ikke med dette i løpet av 2021. Vi håper på 2022.

8) SLUTTORD

I 2021 har vi avholdt til sammen 50 arrangement. Disse består av 18 turer i Ti-Trimmen og 18 i Vinterserien, 4 fellesmarsjer, RV, PV19, PV FRI og PV103, Til Topps, TV-marsj, Turorientering og Stolpejakt. På tross av store utfordringer med nye bestemmelser fra myndighetene – helt fra nesten full lukning i starten på 2021, til full åpning midt under marsjhelga 25.09. Så tilbake til nesten full lukning igjen i midt av desember, har vi klart å gjennomføre våre seriemarsjer i 2021.

Vi har også gjennomført: Ti-Trimavslutning og Julebord på Capri Restaurant, Risvolla, Dessverre fikk vi ikke gjennomført de planlagte reisene (i regi av Trondheim Turmarsjforening). Som eksempel tur til Frøya i mai, Norgeslekene til Fredrikstad og OL IVV til Sør-Korea. Men vi satser på minst 2 reisearrangement i 2022.

VI TAKKER:

Styret takker alle **komité-medlemmer og alle enkeltmedlemmer i TTMF** som så helhjertet har yttet en innsats. Dette har gjort at vi sammen har kunnet opprettholde vår aktivitet på tross av pandemien.

Trondheim Turmarsjforenings eksistens er avhengig av innsats fra sine medlemmer, så derfor vrir vi på en kjent uttalelse: *Ikke spør hva din turmarsjforening kan gjøre for deg! Spør hva du kan gjøre for din 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 Quality Hotel Augustin, 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. 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 2022 til lykke med et nytt arbeidsår, og håper at medlemmene også dette året slutter helhjertet opp om det arbeid styret og komiteene yter for fysisk fostring og psykisk helse gjennom 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	Jorun Gundersen
Judith Samstad	Sissi Urgård	

Trondheim Turmarsjforening

Styre og komitéer for 2022

Funksjonsperioder:

STYRET:

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

Forpleiningskomité:

Leder:	Astrid Nordmark Dahl	2 år gv
	Anne Lysholm	2 år gv
	Reidun Moe Reitan	1 år gv
	Ivar Askim	1 år gv
	Mary Hernes	2 år gv
	Reidun Bremseth	1 år ipv
	Aud Miriam Fjellhaug	1 år ipv
	Gerhard Fjellhaug	1 år ipv

Marsjhelga:

John Berg	2 år gv
Anne Nordskag	2 år gv
Brit Solli 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 gv

Løypekomité:

Leder	Bjarne Stangnes	2 år gv
	Per Klyver	2 år gv
	Bjørn Borgen	2 år gv
	Svein Erik Næss	1 år gv
	Judith Samstad	1 år ny (Vaktlister)

PR-komité:

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

Redaksjonskomité:

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

Revisorer:

Ragnvald Håbjørg	2 år gv
Astri Haugan	1 år gv

Rundvandringskomité:

Leder	Roar Bardal	1 år ipv
	Jorun Gundersen	2 år gv
	Møyfrid Grosberghaugen	2 år ny

Turkomité:

Sylwia Skorstad	2 år gv
Astri Haugan	1 år gv

Materiellforvalter:

Bjarne Stangnes	2 år gv
-----------------	---------

Valgkomité:

Leder	Aud Mary Brun	2 ny
	Magnus Småvik	1 år ipv
	Morten Selven	1 år ipv

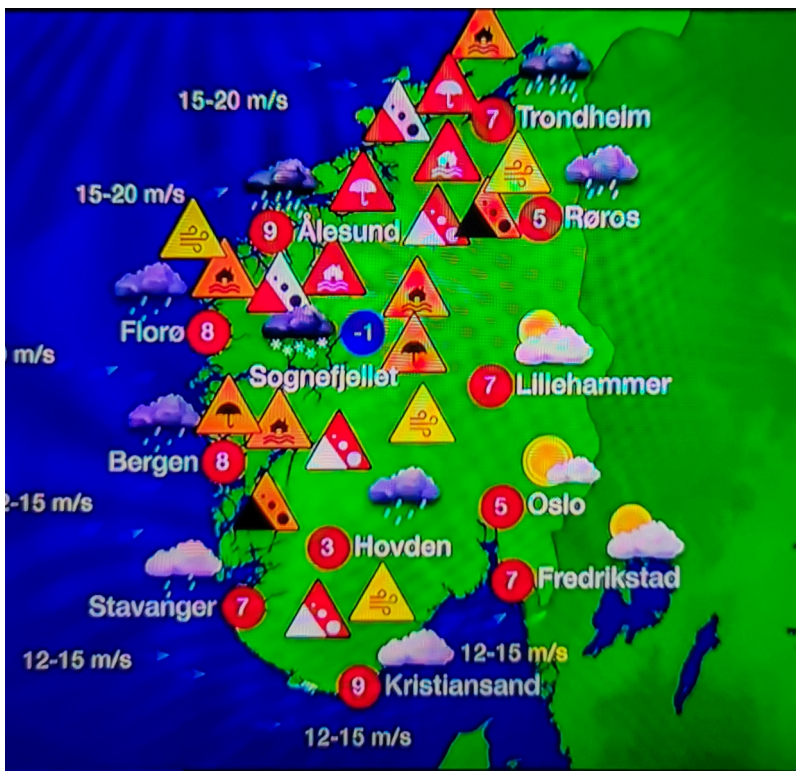
Gyda

Godt nyttår, til alle Fotbla lesere.

I dag er det 13 januar, dvs 20 dags jul, og da er jula offisielt over. Det er med andre ord midtvinter, og Knut kjem og jager jula ut med sopelime. Nå skal juleølet være drukket opp, og bjørnen snur seg i hiet. Presten Hans Jacob Wille i Seljord skriver at man danset jula ut, og så var det ute med julegleden. I Østerdalen spiste man rømmegrøt til dugurd. I Rana-distriktet hadde kvinnene sørget for at utrustningen til lofotfisket sto klar. Nå kunne de ta seg fri og komme sammen til kjerringjuledagen. Mange steder var det visse typer grovarbeid som ikke skulle utføres på trettendedagen og tjuendedagen. Tjuendedagen ble også kalt avfaredagen, nå var tiden inne for at gjestene skulle reise hjem til sine daglige gjøremål. I Romsdal het det seg at om det snødde tjuendedagen, skulle det komme 20 snørrier før sommerdagen 20 april.

Og da er jeg tilbake til det jeg egentlig skulle skrive om. I går var det turmarsj fra Ugla skole på Byåsen.

Mens vi venter på Godot – Nei vaddedesålekt, vi ventet på Gyda.



Værrvarslet for Gyda på Yr 12. jan 2022

Vi fikk høre i nyhetene om Gyda, ekstremværet som skulle ramme norske-kysten, fra nord til sør, ekstrem mye vind og ekstrem mye regn. Apropos Gyda, merkelig at de uværene som kommer for å plage oss, har kvinnenavn? Hm, lurte på hvorfor det?

Men altså, med Gyda i tankene og turmarsj fra Ugla, tenkte jeg at det blir vel et herrens uvær kl 18 når vi skal møtes for å gå 5 eller 10 km. Kanskje blir hele arrangementet avlyst, såkalt «messefall»?

Vi møtte trøstig fram, i god tid, og de samme tankene hadde nok slått flere turmarsjere. Klokka 18 var det siger og skriver 3 stykker

som la ut på ført vandring på 10 kilometeren. 12 starta på 5 kilometeren. Og da vi talte opp antall turmarsjere, inklusive de to i forpleiningskomiteen og 3 i sekretariatet, var det totalt 20 stykker. Gyda hadde nok skremt bort de fleste. Men turen gikk fint den, på stort sett bare fortau. Vi gikk med piggsko alle som en, kloke av tidligere erfaringer fra Byåsen på vinters tid. Så takk for turen, Gyda slo ikke til onsdagskvelden i alle fall, ikke i Trondheimsregionen. Islaget som preget parkeringsplassene forsvant i løpet av natta, aldri så gæli at det ikke er godt for noe.

Aud Mirjam

Til Kjell Hernes på hans 50 årsdag

Melodi: marsjkonkurransen

En gang vi var samlet i -93,
seks stykker vi fant på en ny ide' -
for fysisk fostring er så bra for alle.
Hu Mary og Kjell ble "hekta på tanken"
Vi andre ble med for å delta i "kampen."
Blant annet for å se noen kilo falle.

Ref.: og **vi** gikk og gikk og
gikk og gikk og gikk og
gikk og gikk og gikk.

I byens eneste turmarsjforening -
så startet vi kroppens videreforedling.
Et fond av kraft og ynde for medaljer.
Hainn Kjell som var vant til å trimme om morran -
hadde behov for å være foran,
men feilvurderte sine medkanaljer.

ref.: og **han** gikk og gikk og

Kjell pressa seg frem og kom forrest i flokken.
Så halt'n seg innpå'n Steinar med lokken.
Med tunga ut av halsen, halvt i svime -
hain så til sin glede, at nå var'n sliten,
men pusten var tung på den letteste biten.
Han måtte komme seg inn på vel en time.

ref.: og **han** gikk og gikk og

Mot målet var Kjell ikke lenger å true.
En pins skulle henges i egen lue.
En ære er det alltid for de store.
senere kunne han også fortelle -
for hjem lot han alltid en tåre felle,
når medaljer lå utover hele bordet.

ref.: og **han** gikk og gikk og

Så la oss hylle en grepa kar.
Her sitter han også som bestefar.
For alle prestasjoner kan ei måles.
En annen pris som han også tar -
det er når han står med kroppen bar -
for fjorten mistet kilo bør det **s k å l e s !**

Hei. Sitter og rydder i gamle minner og kommer over denne sangen som mannen min, Steinar, skrev til 50-års dagen til sin gode venn og «turmarsjer» Kjell Hernes. Mange av dagens medlemmer kjente også Kjell. Den ble fremført av og fra turmarsjerne Brit og Jan Roar Isachsen, Steinar og meg i turutstyr.

Anne Lysholm

Finnes ikke dårlig vær, sa du?

Jo så sannelig, da ukens turmarsj skulle gå fra Charlottenlund den 19. januar, og vi så snøføyka ule forbi stuevindue, tenkte vi et kort øyeblikk å skulke turmarsjen. Men som de ihuga turmarsjerne vi er, iførte vi oss ull under, ull utenpå, votter og yttertøy med hette, samt piggsko. Nypigga sko også, xxl gjør dette for en fornuftig pris..

I kveld kommer det ikke så mange, tenkte flere enn oss, men det ene kjente ansiktet etter det andre dukka fram mellom snøbygene. Tilsammen var det ca 30 som møtte fram. Vi baska oss igjennom løypene på 5 og 10 km, og kaffe og vafler etter innkomst smakte himmelsk, som vanlig. Folk diskuterte glatte veier, på Tiller hadde det vært kaos, busser sto på tvers, privatbiler måtte snu, blålys og politi dirigerte trafikken. Og vi hørte at politiet anmodet folk om å holde seg inne, la bilen stå og heller sitte og se på TV. Ja, sa vi, fornuften tilsa jo det, men når vi engang har turmarsj som hobby, da går en uansett vær. Og utsagnet om at det ikke finnes dårlig vær, bare dårlige klær, har nok noe for seg. Vi bruker å si når vi er ute i regn og blåst, at vi tørker vel opp til neste gang vi skal ut å gå.

Men når det er sagt, vi turmarsjere diskuterer livets gjenvordigheter når vi treffes. Nå ett par år har det vært corona og smitte og testing og karantene. Det er ikke for mye sagt at vi er møge hakke lei av begrepene vi har vært nødt til å lære oss, nye ord som kohort vi lo av i starten av pandemien, men som nå har glidd inn i språket som selvfølgeligheter. Som en sa, jeg gleder meg til vi må google navn som Nakstad, FHI og sitte tett i tett rundt bord uten covid 19 hurtigstest til forrett og dessert. Vaksinerter og uvaksinerter har på sett og vis blitt motsetninger, når folk velger å ikke vaksinere seg, har det fått følger for de (oss) som har valgt å følge nasjonale råd. Som en sa, når folk velger å ikke ta førerkort, kan en ikke kjøre bil. Når en velger å ikke vaksinere seg kan det få følger for andre enn en selv, som restriksjoner andre må forholde seg til. Men dette er betente temaer, vi lar det ligge.

Artigere er det å tenke tilbake på gamle gåter, som noen av oss fikk overlevert fra foreldregenerasjonen, fra den tid en måtte underholde seg sjøl. Mine døtre har lært seg dem, og synes det er artig å dra dem fram. Og husk, det finnes ikke usømmelighet i disse gåtene.

Her kommer en: Ti titilunga dreg ein fispung oppover eit glattraka berg??

Fire gangande, fire hangande, to peikar opp mot sky, to viser veg mot by, og ein diltar etter??

Det stive, det stange det hekk under tak, det mjuke det lodne det gjekk og det rak, det mjuke og lodne deg tenkte med seg, det stive det stange skulle vært midt inni meg???

Det ramla og skramla i bestemor si gamla, ovom knea og under navlen????

Om dagen, full av kjøtt og blod, om natta den står og gapar???

Ja, noen av disse er kjent, andre må du spekulere på til neste utgave av Fotblaet.

Aud Mirjam

Vente på Godot

Gyda kom som forutsett av meteorologene. Godot kom derimot ikke – for mer om han, les videre.

I forrige nummer av Fotbla'e ga Aud Mirjam en oversikt over noen forhold som kjennetegnet oppveksten for iallfall mange av oss som ble født like etter fredsslutningen i 1945. Blinksudd! Det var som å få et kjapt tilbakeblikk på egen barndom og ungdom. Men det er flere forhold fra den tiden som har klistret seg fast i en eller annen del av hjernen. Min familie fikk TV i svart-hvitt, selvsagt, inn i stua noen gang i 1963/64. Noen av sendingene i årene som fulgte har av litt uforklarlige grunner gjort uutslettelige og litt gysende inntrykk, bl. Fjernsynsteaterets Ibsen-forestillinger, som ved gjensyn i dag virker, ja nettopp, teatraliske. Finske forestillinger med vodkasuping og badstueim var heller ikke egnet til å skape teaterentusiasme. For ikke å snakke om absurde oppsetninger som Samuel Becketts skuespill «Vente på Godot» fra 1952. Hæ? Hva er vitsen kunne både tenåringer og de eldre spørre. Nå har jeg – av litt kronglete grunner – lest skuespillet og innbiller meg at jeg forstår litt mer. Eller om forståelsen som sådan svikter, så har jeg iallfall fått erfaring nok til å forholde meg til absurditeten i hovedpersonenes tilværelse. Hele handlingen består i særdeles springende samtaler mellom to landstrykere som sitter i en veikant og tre personer som passerer dem i korte perioder i løpet av et par døgn. De to venter på Godot, en person de ikke kjenner, og ikke vet de hvorfor de venter på ham heller. Vekslende humør og mangel på resultater av ventingen tærer på forholdet mellom dem. Det hele virker ganske meningsløst.

Av noen grunn synes jeg ikke det er helt borti veggene å sammenligne landstrykernes absurde tilværelse litt med det vi har opplevd i snart to år. Vi synes vi har ventet lenge, lenge nok, på å ta opp igjen det vi har måttet forsake eller unngå på grunn av et virus med diverse varianter. Noe av det som ble spådd eller forventet er ikke blitt realisert, mye er blitt endret, og fremdeles vet vi ikke helt hvordan resultatene av ventingen blir. De fleste av oss ønsker vel at «alt skal bli som før». Men stopp en halv – er det egentlig så smart? Her har vi en god anledning til å starte på ny frisk eller med en ny vri. Flere har sett dette for lengst, for i bokhandelen finnes allerede flere livsstilbøker med titler med uttrykk som «ny start» eller «ny vri». Skribenter og eksperter (ofte mer eller mindre selvutnevnte) av ymse slag er kjappe til å fange opp strømninger i tiden. Fra gammelt av har vi uttrykket «Carpe diem», grip dagen. Gjør endelig det, for vi har nå en god anledning til å legge om stilen, gjøre noe nytt, endre på noe annet – i det hele å forandre på noe vi synes kunne vært annerledes. Selvsagt, den sjansen har vi, og har hatt, hele tiden, men de kommende månedene er kanskje en enda bedre anledning enn før til å gire et hakk eller to, opp eller ned, alt ettersom. Samme hva det er, bare en får en god følelse av å ha gjort noe nytt eller til det bedre. Jeg skal forsøke selv å endre på flere forhold og omstendigheter. Beretning om det bør komme på slutten av året.

Popgruppen «Karpe diem» har visstnok endret navn til bare «Karpe». Kanskje har den ikke bare tenkt av gripe dagen, men alt annet også. Da gjelder det å ikke forgripe seg.

Eli Fremstad

Gratulerer med vel overstått 80-års dag, Astrid!



*Og ønsker deg mange gode år videre!
Hilsen turmarsjvenner*

Det er ittjå som kjem tå seg sjøl

Ikke et Årsmøte i Trondheim Turmarsjforening, i hvert fall.

Etter ett par år med corona og pandemi og strenge nasjonale og kommunale tiltak, var det nok en gang tid for årsmøte med påfølgende festligheter. Årsmøte i 2021 var planlagt, ble utsatt, men likevel gjennomført i oktober, med meterlang avstand på folk på møtet, og rundt bordet.

I 2022 hadde styret planlagt nytt årsmøte den 12 februar, i Autronica-hallen som vanlig. Og hvis du tror at dette arrangementet gjør seg sjøl, tar du skammelig feil.

Antall komitedlemmer i Turmarsjforeninga utgjør ca 50. Ikke alle var engasjert i planlegging av årsmøtet. Men for styret ligger det masse jobbing. Tidspunkt, bestilling av lokale, påmelding, bestilling av mat, innkjøp av drikkevarer, innkjøp av nødvendig utstyr til bord-dekking, blomster, tigging av gevinster til lotteri, etc etc. Og «bestilling» av kaker til dessertbordet. Folk i Turmarsjforeninga er gode til å gå og røre på seg. Og de (vi) er minst like gode til å kose oss med kaker.

Forpleiningskomiteen ble engasjert, vi var 5 stykker på kjøkkenet. Kjøkkenet på Autronica er vel tilrettelagt for vårt formål, skikkelig kjapp oppvaskmaskin, masse

kopper og kar, et stort kjølerom til kakene som strømmet på da medlemmene dukket opp til årsmøtet.

Som sagt, kjøkkenet fungerer godt for oss i forpleining, styret har ikke like gode forhold når det gjelder å sette bord og stoler til rette for festen. Bordene er kjempetunge, det krever noen sterke armer og rygger når bordene skal rigges.

Men altså, mitt oppdrag er å skrive om årsmøtet sett fra kjøkkenbenken. Som sagt, vi møtte fram i 18.30 tiden, og helt automatisk ble jobbene fordelt. Fløte skulle fra boks til fløtemugger, sukkerbiter måtte fordeles, kaffen ble satt i kok, mange kaffekanner skulle fylles og settes fram. Og så kom maten tilkjørt, masse mat, den ene kartongen etter den andre kom trillende inn. Brett fulle med alskens godsaker måtte strippes for glad-pack, serveringsbestikk skulle finnes fram og legges på. Og som de mer erfarne bestemte, brettene skulle settes på bordet slik at folket kunne forsyne seg fra begge sider, for å unngå kødannelse.

Årsmøtet gikk sin gang, det var unnagjort på en time ca, positivt og nytt for året var at valgkomiteen hadde sluppet å knegå folk for å få fylt opp komiteene.

Det er et årlig spenningsmoment hvilket bord som får gå og forsyne seg først. Dette hadde toastmaster Magnar Bakken god styr på. Loddtrekning denne gang. Og mengden av mat tilsa at alle ville få nok, uansett hvilket bord som fikk gå og forsyne seg først eller sist.

Vi i forpleininga passet på å etterfylle fatene ettersom maten forsvant. Men det gikk ikke med så mye mat, egentlig ble det mer til overs enn noen hadde beregnet. Det følger altfor mye brød med, folket spiser ikke så mye lenger, verken brød eller annen mat. Ikke skal (bør) vi spise så mye heller.

Det kom 11 store fine kaker, en kjapp hoderekning tilsa at det var ca 1/4 kake pr person, og etter all den gode maten gikk det med langt mindre enn forventet.

Vi hadde årsmøte den 12 februar. Da planleggingen skjedde, var det fortsatt coronarestriksjoner, det var ikke lov med dansing, dermed heller ingen musikk. Lite visste vi att nettopp denne lørdagen slapp samfunnet opp, tilbake til vanlig liv, til og med lov å danse og klemme. Men folket var som vanlig forsiktig, smitten er fortsatt økende i Trondheim.

Så klokka 24 var så og si festen over, vi rydda bord, fikk igang vaskemaskina, satte kopper og kar tilbake på plass, og styret fikk slått sammen bord og stoler. Mye etterarbeid også, tomgoods måtte leveres, og heller ikke dette året fikk vi levere maten som ble til overs til verdige trengende i byen. Så min anmodning til de som bestiller mat neste år, reduser antall porsjoner til minst 5 eller 10 færre enn antall påmeldt.

Ca kl 00.30 var vi hjemme igjen, beina måtte befries fra såkalte pensko, en turmarsjer er jo vant til å gå i joggesko, og når sant skal sies var det flere av oss som hadde joggeskoa på lur under bordet.

Men trivelig fest var det, takk for en trivelig stund.

Aud Mirjam

Snø. Eller snøv, som hun værdama på TV sier.

Om du ikke er i stand til å glede deg
over vinter og snø,
Vil du ha en glede mindre,
og samme mengde snø.

Ja slik kan det også sies. Men jeg er altså overhode ikke i stand til å glede meg over vinter og snø. Ikke som vår gode redaktør av Fotblaet, som måker snø og tar det som trening og synes det er helt greit med all snøen som ramler ned. Saint ja, Bjarne?



Dyre- og mennesketrakk i dyp snø

Nå skriver vi 24 februar. Heldigvis har vi fått gått turmarsjer både onsdagskvelder og PV fri på dagtid. Og vi har gått i snø. Snøslaps. Vabbet i snø.

De fleste onsdagskvelder har vi gått rimelig bra på fortauer rundt i byen. Siste onsdag, fra Dalgård, gikk vi på en flott brøyta autostrada, samtlige skrytte av fortauet.

I dag, i Adresseavisa, står det om manglende brøyting på Uгла. Der har de fått nytt fortau til flere millioner, men dette ligger skjult under snøhaugene. Det brøytes ikke, klager beboere som er ute og går. De må gå i gata, og dette kan fort bli trafikk farlig. Ungene som skal til skolen må også gå i gata, da fortauene ikke er brøyta.

Vi bor i et vinterland, rett nok, og bør være forberedt på snø, men en gang må det da bli slutt på det hvite som daler ned fra himmelen. Folk jeg snakker med sier at nå er det nok. Jeg bruker å tilføye, nå er det mer enn nok.

Akkurat denne uka er det vinterferie for skolene, og ungene setter nok pris på å kunne gå, renne, ake i bakkene. Bra for dem det. Barnebarna våre i Frankrike setter også pris på at foreldrene kjører dem opp i Jura fjella, for å kunne kjøre slalom, eller gå på bortoverski, som de sier. Av og til sender jeg bilder av snøen her, og da kommer det sukk tilbake: eia var vi der. Evig eies kun det tapte.

Men nå hoper snømengdene seg opp. Bydrifta greier ikke å kjøre bort haugene, og det er også spørsmål om hvor snøen skal dumpes. Ikke kan det slippes på sjøen, da blir det forureining, som det sies. Akkurat som ikke snøen, når den engang tiner, renner i sjøen åkkesom. Huseiere som brøyter egen grunn fortviler, hvor i all verden skal de gjøre av snøen? Umulig å bli kvitt den. Og når vi er ute og kjører, må vi ha ett øye på minst hver finger, plutselig kan det dukke opp en person ut av en innkjøring, mange jogger, mange kjører sykkel, heldigvis har vi sluppet å kjøre på noen. Men bank i bordet.

Ja som sagt, nå er det nok. Mer enn nok snø og vinter, spør du meg. Is er det også, når jeg ser ut av vinduet er det som en skøytebane utenfor huset. Akkurat i dag er det plussgrader, og da tiner snøen i gata og gir utfordringer til dem som våger seg utpå. Heldigvis har vi piggsko, vi fikk pigga opp skoene på XXL, for en rimelig penge, og disse piggene er gull verdt.

Nok klage?

Det er bare så vidt jeg er enig når folk sier at det er så vakkert med hvit snø. Renere er det nok, og lysere, men nå blir jo dagene merkbart lengre og lysere likevel. Skjønner?
Det var godt å få sagt det.

Aud Mirjam

Tanker om livet, sånn i det daglige, sakset fra Børre Enoksen

Dagen har nettopp startet og --- klokken er seks om kvelden.
Mandagen kom nettopp og det er fredag allerede
Og måneden er allerede over
og året er snart kvart
og 40- 50 eller 60 eller 70 år av våre liv har allerede gått.
Og vi innser at vi har mistet foreldrene våre,
vennene våre
og vi innser at det er for sent å snu tilbake
sånn-- Tross alt, la oss prøve å få mest mulig ut av tiden vi har igjen.
La oss ikke slutte å lete etter aktiviteter som vi liker
La oss legge litt farge på våre grå dager
smil til de små tingene i livet som er som balsam for hjertene våre
Og tross alt må vi fortsette å utnytte denne tiden vi har, i ro og fred.
La oss prøve å eliminere «etterpå»
Jeg gjør det senere
Jeg sier det senere
Får tenke på det senere
Vi utsetter alt til senere som om det «senere» er vårt liv.
Fordi vi ikke forstår er at
etterpå blir kaffen kald
da endres prioriteringene
da er tiltrekkingen brutt
eller helsa er over
og så vokser barna
og så blir foreldrene gamle
da er løftene glemt
da blir dag natt
så tar livet slutt
Og da er det ofte for sent.
Vel – la oss ikke utsette noe til senere

Fordi mens vi venter på senere, kan vi gå glipp av de beste øyeblikkene
De beste opplevelsene noensinne,
beste venner noensinne
Den beste familien noensinne
I dag er dagen, øyeblikket er nå
Vi er ikke lenger i en alder hvor vi kan utsette til i morgen det som må
gjøres umiddelbart.
Så la oss se om du har tid til å lese dette innlegget.
Eller kanskje du lar det være til «senere»?

Aud Mirjam



19.01.22 på Vinterserien hvor 33 deltagere deriblant Brit og Morten er i bra driv .



Valgets kvaler for Gerd og Rudolf.

Redaksjonens side.

Dersom noen savner bilder fra årsmøte i februar så gjør jeg det selv også, selv om jeg hadde med kamera og brukte det. Bildene var tydeligvis ikke lagret på PC'en før jeg formaterte minnekortet i kameraet. Tabbe!

Nå går det raskt mot lysere tider, påske og forhåpentlig vis bedre tider selv om krigen i Ukraina kaster uhyggelige skygger over Europa.

Terminlista for Ti-trimmen er satt opp og du finner den bakerst i bladet. Får håpe at vi kan følge den utover vår og sommer.

Følg med på meldingene som sendes ut til mobiltelefon.

Tví tví! La oss leve i håpet!

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, Fotbla'e , kommer ut ca 10.06.2022. Bruk mobilkamera flittig på tur og del opplevelsene 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 2022 medsendt i 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.

Foreningen har egen internettside med informasjon om foreningens aktiviteter, linker til andre turmarsj-foreninger og Fotbla'e fra 4-2004 og til 2-2021.

<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!

Følg med på meldingene som sendes ut til mobiltelefon. Får du ikke melding så ta kontakt med leder.

Trondheim Turmarsjforening

Ti-trimmen og litt til 2022

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 1	06. april	Rosten skole	Ti-trimmen
Onsdag 2	20. april	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag	27. april	Utleira skole	Vårsleppet
Onsdag 3	04. mai	Byåsen Dalgård	Ti-trimmen
Onsdag 4	11. mai	Lohove barnehage	Ti-trimmen
Tirsdag	17. mai	Ytre Kongsgård	17. mai marsj
Onsdag 5	18. mai.	Rosten skole	Ti-trimmen
Onsdag 6	01.juni	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag	08. juni	Utleira skole	Sommertrim
Onsdag 7	15. juni	Ferista friluftsbarnhage	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 8	22. juni	Lohove barnehage	Ti-trim og rømmegrøt
		Sommerferie	
Onsdag 9	17. august	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 10	24. august	Ferista friluftsbarnhage	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 11	31. august	Lohove barnehage	Ti-trimmen
Onsdag 12	07. sept.	Rosten skole	Ti-trimmen
Onsdag 13	14. sept.	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Marsjhelga	16. - 18. sept.	Utleira skole	Marsjhelga
Onsdag	21. sept.	Ugla skole	Høstvandring
Onsdag 14	28. sept.	Byåsen Dalgård	Ti-trimmen
Onsdag 15	05. oktober	Rosten skole	Ti-trimmen
Onsdag 16	12. oktober	Utleira skole	Ti-trimmen
Søndag	16. oktober	Utleira skole	TV-aksjonsmarsj
Onsdag 17	19. oktober	Ugla skole	Ti-trimmen
Onsdag	26. 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:

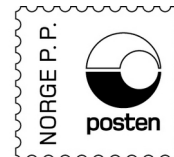
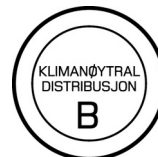
Brit Solli Isachsen: 900 63 521

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

