

# Fot-bla'e

\*\*\*\*\*  
INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING  
**NR. 1 – Mars 2023 – 40. ÅRGANG**



## ***Kjære turmarsjvenner – våren var her, men den snudde brått.***



Jeg takker dere alle for et trivelig og vel gjennomført årsmøte og takk for den særs hyggelige jubileumsfesten som dere var med og skapte. Med Magnar som toast mester kunne intet gå galt. Han ledet oss stadig gjennom kveldens «sanghefte» og med god kontroll på alt som skulle skje. En spesiell glede for meg var det ærefulle oppdraget å utnevne 2 nye æresmedlemmer i foreningen vår; Magnus Småvik og Bjarne Stangnes. Og spesielt gjevt var det også å få besøk av presidenten i NTF, Roy Tait med sin kjære Bjørg. Roy holdt tale og overrakte oss en glassplakett til vårt 40 årsjubileum.

Steinkjer Turmarsjforenings leder Tove Lorås, overrakte oss blomster sammen med gode ord på veien videre.

Det var dekket til 72 gjester som fikk servert koldtbord av Astrid og hennes dyktige damer i forpleiningen. John Benums Trio spilte opp til dans og folket var raske ut på gulvet. De fortsatte utover hele kvelden.

Dagen «etterpåmarsj» ble en «skalkfest» for alle. Det ble servert kaker og koldtbord av det som var igjen fra kvelden før. I tillegg fikk vi samlet inn kr. 4.250.- + 1000 til REDD BARNA, som også er mottaker av høstens TV-aksjon.

Så noen personlige ord og det handler om tre ting jeg ikke klarer meg uten; 1. Gode sko for korte og lengre vandring, 2. mobiltelefonen som har blitt min «andre hjerne» og 3. gode turmarsjvenner.

**Sko:** På skotøyet skal «godtfolk kjennes» sa man i gamle dager – i dag har joggesko blitt helt «in» og jeg var ikke alene på årsfesten med mine Skechers. Jeg hadde også med «penskoa» til dansen, men da knær og hofter knirket, ble det raskt et skoskifte på meg.

**Mobil:** Den har blitt et helt nødvendig redskap for både jobb og fritid – vi organiserer og holder oversikt over dagens gjøremål – også er vi litt på de sosiale medier da. Forresten husker dere å trykke «likes» på alle våre facebookinnlegg. Vi har vært på FB i mer enn 5 år nå, men skulle gjerne ha hatt 100 likes eller mer for hvert innlegg.

**Kom igjen folkens!** Gjerne med kommentarer også da.

**Turmarsjvenner:** De gode turmarsjvennene mine betyr mye for trivselen på vandring. Det psykososiale miljøet er viktig overalt – både når vi reiser på tur og når vi går sammen her hjemme. Vi påvirker hverandre hele tiden direkte og indirekte. Turen vi hadde til Texas var et godt eksempel på samhold. Og det skal vi fortsette med på flere turer framover de neste årene. Neste OL IVV er i 2025. Helseministeren vår ble upopulær da hun antydte at vi kunne planlegge alderdommen bedre, men hun hadde et poeng; det er lurt å gjøre en liten egeninnsats. Vår egen Jorun og flere med henne er med i forskningen NTNU gjør; på at mennesker i 80-årene med litt mer styrketrening og aktiv livsstil, fikk mye bedre livskvalitet. Jeg gir deg og andre utfordringen – og jeg kan gi den til meg selv.

**Bli med på UT Å GÅ – OG VI SKAL GÅ SAMMEN -**

***Ønsker dere alle en god tur!***

*Brit - Leder'n*

## Heftig og begeistret

Overskriften er lånt fra filmen med samme navn.

I all sin enkelhet viste den hvilken kreativitet fellesskap, nærhet og samhandling mellom mennesker er i stand til å utløse.

Sangen bandt dem sammen, og begeistringen lyste av dem.

I TTMF er det turene og det sosiale fellesskapet som binder oss sammen.

Det er en enorm forskjell på fellesskap - foreninger som bare har medlemmer og de som har begeistrede medlemmer.

Glede over naturen, turene og den sosiale sammenkomsten er felles plattform for alle som er med i TTMF.

På den bygger vi små og store fellesskap.

Avkobling og påfyll på batteriene er mer et spørsmål om tilkobling enn avslapping.

Kan det tenkes noe mer inspirerende å koble til enn å komme de fire årstider mer inn på livet og nyte den enorme spennvidde vi har i norsk natur?

Er det bare jeg som er begeistret?

La oss skape et begeistret fellesskap sammen!

Er du begeistret for TTMF - si det til naboer og venner.

Er du ikke fornøyd og har forslag til forbedringer, si det til styret.

Ta en telefon eller bruk e-post, den virker døgnet rundt.

Velkommen til aktiv innsats.

*Hilsen Reidun Moe Reitan*

## Ol-marsj



# TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Postboks 5469, 7442 Trondheim

Tlf. 970 43 993

\*\*\*\*\*

## ÅRSBERETNING for 2022

Trondheim Turmarsjforening avviklet sitt 39. årsmøte i Autronicahallen lørdag 12.02.22

47 medlemmer deltok. Følgende har hatt tillitsverv i inneværende periode:

### **STYRET:**

<b>Leder</b>	Brit Solli Isachsen
Nestleder	Anne Mette Hybertsen
Kasserer	Magnar Bakken
Sekretær	Amanda Selven
Styremedlem	Judith Samstad
Varamedlemmer	Jorun Gundersen
	Arne Røen
	Sissi Urgård

### **Forpleiningskomité:**

<b>Leder</b>	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:**

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

### **PR-komité:**

<b>Leder</b>	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:** Judith Samstad/ Magnar Bakken

**Valgkomité:**

**Leder** Aud Mary Brun  
Magnus Småvik  
Morten Selven

Medlemstall pr. 31.12.2 180 inkludert familiemedlemmer.

## ARRANGEMENTER I PERIODEN:

### 1) MARSJER

Arrangement	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012
Trondheimsmarsjen	59	65	0	84	96	97	75	90	108	114	111
Ormen Lange	61	65	0	73	88	88	100	94	115	121	102
Tine-marsjen	54	51	0	61	72	90	77	91	110	114	99
Ti-trimmen	723	624	669	894	988	984	943	1045	1155	1245	1294
Vinterserien	699	700	713	756	805	1118	1111	1215	1272	1213	1486
Vårsleppet	52	60	55	64	72	71	60	52	79	89	103
Sommertrim	44	51	60	66	48	75	74	40	68	80	64
Høstvandring	48	38	54	55	55	65	61	48	87	70	71
World Walking/FLAGG 2021	0	63	0	0	0	0	65	63	69	55	79
Julemarsj	80	67	0	72	72	88	80	100	102	140	125
Trondheim Rundvandring	19	48	56	22	28	23	37	25	43	45	41
PV-19 Trondheim Byvandring	1630	1952	1495	1301	1560	1965	1535	1340	1670	1614	1186
PV-103 Ilabekken	230	422	490	92	105	115	99	179			
Turorientering	12	14	8	12	13	15	17	21	15	16	18
Gå for åpenhet	0	0	0	0	0	0	0	0	56	66	99
Til Topps/stolpe	53	65	57	41	43	58	79	63	63	80	79
Rosa sløyfe	0	0	0	100	56	70	50	50	75	93	76
TV-marsjen	87	56	62	91	99	99	113	93	118	115	118
17-mai / (Grunnlovsmarsj / Forbundstingsmarsj/Jubileums- marsj)/Friluftslivets år	27	0	0	29	32	34	167	185	(187)	(177)	142
Pilegrimsvandring/Frostastien/ (Hjertemarsj)	33	0	0	31	35	64	44	58	(0)	(0)	(27)
40-timers jubileums marsj	142										
«Alt blir bra» marsj	68										
<b>Sum</b>	<b>4119</b>	<b>4341</b>	<b>3719</b>	<b>3840</b>	<b>4267</b>	<b>5119</b>	<b>4787</b>	<b>4852</b>	<b>5392</b>	<b>5447</b>	<b>5320</b>

### 2) SOSIALT SAMVÆR

#### ÅRSFEST - 40-TIMERS- OG TI-TRIMSAVSLUTNING – ST.HANS - JULEAVSLUTNING

Den 12. februar ble det igjen dekket bord på Autronica for **årsmøte og årsfest**. Program som vanlig med sang, taler og Koldtbord fra 2 kokker. Loddsalg med flotte premier. Fremdeles henger det igjen noen restriksjoner fra pandemien, så derfor ikke musikk.

31. mai ble det **40-timersavslutning Viva Italia** med 40 deltakere og mye snakk om hvem hadde gjennomført fleste runder. Konkurransen om beste sitat fra siste bilde hadde 4 vinnere. Dette ble omtalt i medlemsbladet vårt og vinnerne har nå fått sine premier.

Den 26. oktober arrangerte vi **Ti-trimavslutning på Risvold**. Endelig kunne vi gjennomføre den som FØR pandemien; da alle måtte bruke munnbind og holde avstand. Nå kunne vi igjen sette oss ned/bytte bord for å

prate med flere. Det ble utdeling av diplomer til alle som har gjennomførte minst 7 seriemarsjer i løpet av Ti-Trimmen 2022. Kaker og loddsalg ble godt mottatt, premiering og utdeling av gavekort fikk smilene fram. Vi var **50** deltagere.

22. juni arrangerte vi den mest attraktive og populære seriemarsjen vår på **Lohove Barnehage** med rømmegrøt, spekemat og saft.

8. desember samlet vi oss for Julebord på **Capri Risvollan**. Forhåndsbestilt mat smaker like godt år etter år. Det gikk mest i juleribbe og stekt laks og alle var i god julestemning.

15. desember arrangertes siste seriemarsj før jul, kalt adventsmarsj med gløgg og pepperkaker.

### 3) MØTER

#### STYREMØTER

I 2022 er det avholdt 14 styremøter, 3 flere enn i fjor (11) og behandlet 99 saker (68 saker 2021). Ledere fra de forskjellige komiteer har blitt innkalt når det har vært aktuelle saker for komiteene. Det har vært større aktivitet igjen for planlegging av 40 årsfeiring og OL IVV Texas.

#### PR-KOMITÉ

På grunn av covid 19 gjennomførte ikke PR-komiteen møtevirksomhet i 2020 og 2021, og vi håpet på møter i 2022 og det ble gjennomført 3 møter. Morten Selven har utarbeidet og sørget for trykking av Foldere med oversikt over våre marsjer og andre arrangementer sommer som vinter i 2022. PR-komiteen tar seg av markedsføring ifbm jubileet. Andre møter som ble gjennomført i regi av PR-komiteen hadde Morten Selven og Brit Solli Isachsen møter med Kjell Kjærstad, Risvollan TV og journalist Morten Karlsen i NRK Midtnytt. Disse møtene resulterte i årets artigste arrangement, 40-timers jubileumsmarsj ble gjennomført 30-31. mai på Lohove parkeringsplass med både TV Risvollan og NRK Trøndelag til stede på direkten.

**40-timeren** er et arrangement hvor det var deltagere i løypene i 40 sammenhengende timer. TTMF fikk god reklame og omtale i media da Tv-teamene filmet oss ved starten tidlig om morgenen på Lohove, og vi ble også filmet ved seriemarsj på Rosten skole like før Marsjhelga i september. Morten Selven gjennomførte intervju med Magnar Bakken, Jorun Gundersen og Brit Solli Isachsen. NRK Trøndelag med journalist Morten Karlsen kom med filmteam til Lohove og filmet og intervjuet deltakere. Dermed kom vi med på Midtnytt samme ettermiddag. Sendingen ligger i arkiv både hos NRK og på Risvollan TV. Ryktene sier også at vi ligger ute på You Tube, og mange seere har bekreftet at disse ryktene er sanne.

Foldere og brosjyrer har blitt utarbeidet og delt ut til medlemmene på marsjer og til naboer ved våre startsteder. Dette kan vi gjøre i mye større skala i 2023. Vi fortsetter med fokus på nye medlemmer som kunne ønske å bli med på våre marsjer. **På styremøtene er dette et tema**, og Anne Mette Hybertsen har vært i kontakt med nye grupper. Vi fortsetter med dette og vi tror at 2023 blir ett enda mer vanlig år. Nå kan vi reise og vi kan planlegge flere turer sammen, og det vil komme tilbud om flere reiser litt senere i år. Og vi er i gang med å planlegge framover til **16-18 august 2024 hvor TTMF skal arrangere NORGESLEKENE**, møtetidspunkt kommer.

#### SAMARBEIDSMØTER:

Trondheim kommune og Trøndelag Fylkeskommune satset i **Frivillighetens år**, 10.5.22, på nært samarbeid med institusjoner, foreninger og idrettslag for å fremme **Folkehelsen** med motto: «**SAMMEN PÅ TUR**». Fra oss møtte Jorun Gundersen – en god ambassadør for TTMF. Vår nære samarbeidspartner Rolf Selbekk, Byåsen IL, deltok også på dette møtet. Vår 2 dagers vandring i mai var helt i tråd med Trøndelags Fylkeskommunes satsning på Frivillighetens år i 2022. Det er et samarbeid i tiden med felles motto: **UT Å GÅ – OG VI SKAL GÅ SAMMEN**

På Trøndelag Fylkeskommunes konferanse om Idrett og Friluftsliv møtte Brit Solli Isachsen sammen med 2 styremedlemmer i FNF (Forum for Natur og Friluftsliv Trøndelag). FNF har gjennomført 4 styremøter i 2022 og en 2-dager Workshop på Teveltunet, Meråker, hvor TTMF's leder møtte. Brit Solli Isachsen er inne i sin 3dje periode som styremedlem i FNF hvor det legges vekt på Trøndersk natur og holdninger til folk flest:

## Ut å gå og ta vare på folkehelsa.

**2 møter i høst med Utleira IL**, leder Pål Wahl, for samarbeid utvikling psykisk/fysisk helse. Her møtte Magnar Bakken, Jorun Gundersen og Brit Solli Isachsen

### 4) KORT ORIENTERING OM ULIKE ARRANGEMENTER SOM ER AVHOLDT

#### SERIENE

Deltagelse på **Ti-trimmen** og **Vinterserien** varierer fra år til år. Sett over de siste 5 årene så er det litt opp og litt ned, med **723** deltakere i 2022 opp mot 624 i fjor. Deltakere på vinterserien er 699 i 2022 mot 700 i 2021. Det vil jeg si er omtrent lik deltakelse, mens våre **PV 19 og PV 103** hadde nedgang i 2022 fra 2021. Men det må sies at fjorårets deltakelse var høyere enn de foregående 3 årene. Så konklusjonen er at vi ligger sånn innenfor normalen for de siste års deltakelse. Konklusjon PV 'ene våre er fortsatt populære å gå, spesielt i den glatte og mørke årstiden.

#### FELLESMAARSJENE

Vårsleppet, Sommertrimmen, Høstvandringen og Julemarsjen er marsjer som arrangeres i regi av **Norges Turmarsjforbund**. Andre aktiviteter vi er med på i år er **Stolpejakta**. Denne og **Til Topps** hadde 53 deltagere, 12 deltakere færre enn i 2021. Totalt til sammen på våre marsjer hadde vi dessverre en nedgang i 2022, men med den 40-timers vellykkede jubileumsmarsjen ser vi positivt på utviklingen. Vår 40-timers jubileumsmarsj hadde 142 deltakere og det er vi stolte av.

#### TRONDHEIM RUNDVANDRING

Dette var det 26-ende året med full sesong for Rundvandringen. 19 deltakere fullførte i år. En nedgang og et bunnivå som vi må fronte framover til sommeren. Det har vært lave tall tidligere også i 2017 (23) og 2019 (22), men gode tall i **2020 og 2021 (henholdsvis 56 og 48)**. Rundvandringene har de flotteste løypene så her må vi oppfordre våre medlemmer til å ta med hele familien på søndagstur. Stort potensial for å komme med kreative ideer og tips for å få flere ut i våre løyper. Løypene har ulik lengde, noen går både gjennom byen, langs Nidelva oppover til Leirfossene, utover mot Ranheim. Men de fleste løypene går rundt omkring i Bymarka.

#### PERMANENT VANDRING

Dette er 22-ende året for PV-19 Trondheim Byvandring. Denne har også hatt opp- og nedturer i forhold antall deltakere. Dessverre i år ble det en markert nedgang (1630). PV-19 står for mange deltakere med toppår i fjor på 1952 deltagere. For PV-103 Ilabekken, den åttende gangen den ble gjennomført, og den hadde 230 deltakere mot 422 i 2021 og 490 i 2020, altså en stor nedgang, **men fremdeles en god oppslutning i forhold til tidligere år**. Det er fortsatt flere nye deltakere som bare går disse vandringene og deltar sjelden eller aldri på vanlige seriemarsjer. Flere på grunn av at de liker best å gå på dagtid – spesielt i vinterhalvåret.

#### TURORIENTERING med IVV-stempling.

Deltagelsen har vært ganske stabil med en liten nedgang fra 14 til 12 personer i 2022. Samarbeidsavtalene vi har hatt med Freidig og Wing om IVV-stempling i forbindelse med deres turorienteringsopplegg, vil fortsette også i 2023.

#### ANDRE ARRANGEMENTER

Som nevnt ovenfor er vi med i opplegget **Til Topps, Stolpejakta og TV-aksjonen** (87). Overskuddet fra sistnevnte arrangement har gjort at TTMF i løpet av årene har kunnet gi langt over **350 000 kroner** til TV-aksjonen. Mesteparten av de pengene er kommet fra medlemmer av TTMF gjennom loddsalg og hele inntekter fra deltakelse i marsjer med medaljer.

**Marsjen på 17. mai** ble avlyst i 2020/2021, men i 2022 var vi på plass med **27** personer i Folketoget med vår fine fane og vårt «kamprop». Det er flott at så mange deltar i toget som gir oss anledning til å vise foreningens eksistens. Vi har fått mange tilbakemeldinger på at vi har blitt sett. I tillegg er det hyggelig med gratis IVV-



stempling 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 neste 17 mai.

**Pilgrimsvandringen** fra Lian til Domkirken i 2021 ble satt på pause, men i 2022 deltok 33 personer på denne. Det ble et flott arrangement, gjennomført med konserter, taler og bønn sammen med en nydelig frokost med kortreiste delikatesser. Været var i kaldeste laget, men Magnar Bakken hadde med stempel IVV til oss, noe som varmet våre hjerter. Vårt arrangement på **Friluftslivets dag på Haukvatnet** ble atter gjennomført og i år var vi en del av arrangementet. Barna gikk rundt med et kart å skulle finne poster, hvor også vår stand var med. Vår stand ble flittig besøkt og Joruns festdrakter ble beundret. Vi har forskjøvet vår Marsjhelg en uke fram i 2023 og håper at flere vil delta på denne når den ikke kolliderer med elgjakta.

## SMS-VARSLING OM ARRANGEMENTER

PR-komiteen fikk i 2016 bevilget kr 6000 til kjøp av mobiltelefon og dekning av bruk. Våre medlemmer får varsel om tid og sted for våre arrangementer. I koronatiden ble denne funksjonen helt nødvendig for å nå ut til alle våre turvenner og nå ser det ut som den fungerer meget godt som en informasjonskanal på mange nivå. Viktige beskjeder og endringer på øyeblikkelig varsel er påminnelser og pådrivere for å få oss ut på tur. Dette fortsetter vi med.

## 5) FOT-BLA'ET

Leder av redaksjonskomiteen er ansvarlig for produksjon og utgivelse av bladet. Det har også i år kommet ut fire utgaver. Ikke like enkelt å skaffe stoff til Bla'e, men redaksjon står på og de har lokket fram kjente og ukjente historier. Fremdeles ønskes ditt bidrag så hvorfor ikke spisse pennen og lage et innlegg. Intet innlegg er for kort og skal det være i lengste laget; Ja, da ordner det også seg. Redaktør og journalister ønsker fortsatt tilbakemeldinger om medlemmers opplevelser relatert til turmarsj, ros eller ris. Også i 2022 ble artikler skrevet av våre medlemmer, ble 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. Denne gjengen er vi så glade i. De koker kaffe og steker vafler, som vi kan kose oss med etter endt vandring. Dette er den sosiale settingen hvor praten og latteren går lett rundt bordet. Siste marsj før sommeren kokes det rømmegrøt med spekemat på Lohove Barnehage, dette er en blitt en tradisjon vi setter stor pris på. Ti-Trimmen avsluttes i oktober og da står forpleiningen for en «Kakefest» i særklasse. Det er alltid fullt hus på dette arrangementet – det gjelder å få meldt seg på i god tid. Og årsfesten i februar trår de til med både varm og kald mat. De har i år som i alle år sammen med styret, ansvaret for bordpynt og oppsetting og rydding av bord og stoler. Selvsagt går vaffelpressa på vår julemarsj. Det var 80 deltakere på 2 juledag, nest best etter antall deltakere (87) på TV-aksjonsmarsjen i oktober.

## 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 hadde gjennom hele pandemien ulike startsteder og tidspunkt, samt påbudet om å holde avstand, da satte vi Fadderordningen på vent. Vi måtte tilbake til felles start kl.18.00 for alle våre seriemarsjer før vi kunne tenke på vårt Fadderkorps, men så har vi vært noe trege med komme i gang igjen i 2022. Vi håper oppstart på Ti-Trimmen 2023, fordi det vil være behov for en Gå-fadder som kan svare på de mange ting nye lurer på. Vi ønsker å ha tilbake de personene i hvite t-skjorter med «Gå-Fadder» på brystet og vi håper de dukker opp igjen etter påske. Korpset består av 10-12 personer som har sagt seg villige til å ta seg av nye deltakere. Kort sagt gi nye turvenner en god velkomst og informere om praktiske ting om turmarsj og miljøet i foreningen.

## 8) SLUTTORD

I 2022 er det 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, Jubileumsmarsj og Alt blir bra marsj. I tillegg til forpleiningens servering i forbindelse med marsjer så har vi hatt 4 større sosiale arrangementer som nevnes spesielt her:

– **En felles middag etter 40 timers marsjen på Viva Italia og en Ti-Trimavslutning på Risvold, et Julebord på Capri Restaurant Risvollan og årsfest på Autronica Lade.**

Vi er og meget glade for at vi fikk til en bussreise til Norgeslekene i Fredrikstad og en stor takk til Astrid Haugan som sammen med Brustad reiser ledet oss gjennom denne turen. Turen til OL IVV 2021 til Sør-Korea ble utsatt til 2022. Reisekomiteen fra 2021 hadde gjort et godt forarbeid, som reisekomiteen 2022 tok over, men så ble denne avlyst. Per Sæbø arrangerte fysisk tur til Nijmegen, som mange fra Trondheim deltok på. Flere har vært med på Per Sæbøs turer i Trondheims- og Trøndelagsområdet. Han arrangerte også en tur til Östersund som var populær for våre medlemmer. Sylwia Skorstad arrangerte virtuell jubileumsmarsj i september.

## **VI TAKKER:**

Styret takker alle **komité-medlemmer og alle enkeltmedlemmer i TTMF** som så helhjertet har ytet en innsats. Dette har gjort at vi sammen har kunnet opprettholde vår aktivitet både i pandemien og at vi ikke har mistet medlemmer nå i ettertid.

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 vi kan gjøre sammen for vår 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, Statoil på Byåsen Wullumsgården, Ferista Friluftsbarnhage, Lohove Barnhage, Kyvannet friluftsbarnhage og Charlottenlund hallen, samt de skoler som så velvillig har lånt oss lokaler i forbindelse med våre arrangementer. Til slutt retter vi en takk til Risvollan TV og NRK Midtnytt Trøndelag. 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 2023 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 turmarsjer og andre helsefremmende tiltak. **Vi er også i gang med å få til arrangementer sammen med Utleira Idrettslag.**

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
Arne Røen	Jorun Gundersen	Judith Samstad	Sissi Urgård

## Julemarsj 2022 på Utleira skole

2022 ble endelig et år vi igjen fikk lov til å delta fysisk på fellesmarsjer både i inn- og utland. På seriemarsjer fikk vi lov til å komme innendørs på våre faste startsteder, nyte en kopp kaffe, spise vaffel og være sosiale. Så deilig å kjenne på det gode fellesskapet med å gå i takt – eller gjerne gå i utakt i eget tempo, men samtidig være en del av flokken vår. Dette skal vi også få til i 2023, selv om det er en økende bølge av ulike virus og influensa i samfunnet vårt.

Turmarsj gir oss mange gode opplevelser og velbehag etter endt vandring – for samme hvor trøtt og sliten du kan være **før** en tur, så føler du deg lettere både i hode og kropp **etter** turen.

Trondheim Turmarsjforening inviterte så mange som mulig av sine medlemmer til å stikk innom 2. juledag på Utleira skole, enten for å «*gå av seg ribbefettet*» eller for å ta en prat over en kopp kaffe. Vi lokket også med at nissen plutselig dukker opp. Da jeg ble oppfordret til å skrive om vår Julemarsj 2022 i Trondheim, takket jeg JA med glede.

I Trondheim har 2 juledag stort sett vært den dagen vi har arrangert julemarsjen vår på Utleira skole, og 2022 var intet unntak. Selv om julemarsjen kommer igjen og igjen hvert år, (eller kanskje nettopp derfor) så ble det en meget hyggelig og tradisjonell dag. Det var stor trivsel blant alle som stakk innom og i år var det hele **80 deltakere** med smått og stort som vandret 5 eller 10 km. Dette ble rekord i 2022 for antall registrerte IVV deltagere på en enkeltmarsj.



Gerhard og nissen Magnus ønsket velkommen til Julemarsj.

Folk ute i løypa (som var lagt av Jorun Gundersen, Møyfrid Grosberghaugen og Bjarne Stangnes) var godt fornøyd med det flotte turværet og at de møtte nissefar Magnus Småvik sånn midt i løypa. Han var riktig antrukket for anledningen. Godt fornøyd med dagens temperatur og at han fikk dele ut juleposer til barna. Inger og Amanda Selven var dessverre ikke unge nok, men vel tilbake til Utleira ved innkomst fikk de servert kaffe og vafler.



Det var mer enn 30 barn ute i løypene og noen av dem testet også årets slager, nemlig Snowracere. De fikk merke at stiene ikke var helt som i gamle dager – de var godt strødd og uten gli for kjelker. Men utenfor løypene var det nok bakker og snøkanter å boltre seg i. Den som kunne ha hatt bare litt av deres energi.

Favoritt gavene måtte bare prøves i dag.



Lava sa at det var artig så lenge ikke veien var strødd. Så sa hun videre at det var spennende og artig at de møtte nissen. Av han fikk de en godteripose og en litt skummel nisseklem.

Inne på Utleira skole fikk Aud Miriam og Gerhard Fjellhaug noen travle timer utover dagen med servering av kaffe og vafler til de som stakk innom, og ikke minst til alle de som etter hvert kom i mål. Tenker noen savner bilder av flere deltakere, men forfatteren måtte så raskt hjem til sine middagsgjester at det må bli et annet år. Slekta inviteres hvert tredje år på 2. juledag, dette går på rundgang.



Store og små koset seg med vafler og alle var stolte av den fine pepperkakemedaljen i år.

Tilslutt vil jeg oppfordre alle til å ta beina fatt så man har litt å gå på når det nærmer seg november neste år. Alle vet vi at den hyggelige juletiden starter tidlig i november og det som er av julegodterier og julemat i butikkene glir lett ned, men heldigvis har vi løsningen her og det er bare å gå turmarsj neste år også og vårt motto vil også neste år være: «la ribba få bein å gå på».

*Jeg ønsker alle et kreativt og godt nytt vandrear!*

Litt mer framover i tid så vil 2024 vil være et spennende år for oss. Vi ser framover mot 2024 når vi skal arrangere Norgeslekene i Trondheim. Dette er et stort arrangement som vi håper at alle våre medlemmer, samarbeidspartnere og turmarsjere i hele Norge har lyst til å være med på. For å få til dette så er vi langt på vei fordi vi er en forening med mange medlemmer som bryr seg, er engasjerte og folkelige, viktige verdier som skal leve videre i hele turmarsjmiljøet

**Allerede nå sett av helgen 16-18 august 2024**

*Tekst og foto: Brit Solli Isachsen*

## Mildrid en sprekk 85 åring



Den 6 februar 2023 fylte spreke Mildrid Solemsli 85 år. Hun er fra Rødøy kommune i Nordland, men har bodd i Trondheim i mange år. Mildrid har 4 barn, mange barne- og oldebarn.

Hun er råsprekk, har gått Nijmegen 7 ganger, og vært med på utrolig mange Turmarsjer . Utallige Marantonvandringer har hun gått, til tross for at hun har skiftet hofte, og hun har brukket en ankel.

Mildrid har jobbet som omsorgsarbeider i Trondheim kommune, så hun har ikke fått vært med på så mange Olympiader som hun har ønsket å delta på pga jobben.

Hun har vært frivillig i Trondheim Turistforening. På Rønningen var hun frivillig i årevis, og i 2019 fikk hun hederspris og livsvarig medlemsskap. Hun har også jobbet på Jøldalshytta og vært ressursperson i opplæring av yngre personale.

Nå vil Mildrid gjerne være med på lange turmarsj-turer, hun forteller at hodet vil gjerne, men at kroppen etterhvert ikke vil. I går kveld, 8. februar gikk hun imidlertid 10 km på isglatte fortau og med kraftige vindkast innimellom.

Trondheim Turmarsjforening ønsker tillykke med 85 årsdagen, og vi håper å se deg i løypene i mange år fortsatt.

*Aud Mirjam*

\*\*\*\*\*

### Ut på tur

Noen av oss må nå og da dyttes for å komme oss ut i friluft. «Ut på tur, aldri sur» er en sannhet med modifikasjoner særlig når det er vintermørkt, glattføre, søkkvått eller stiv kuling i kastene, snøfillene klasker i kinnene eller andre forhold som slett ikke frister til utendørsaktivitet. Det skjer noen ganger hver sesong. Kom ikke her med det evinnelige «det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær». Klær er nå til dags ingen unnskyldning for å ikke gå ut, for aldri før har allmennheten (vi vanlige folk) hatt bedre klær å beskytte oss med. Butikkene renner over av spesialtilpassete plagg for all tenkelig aktivitet i grisevær. De vet å ta seg betalt, av og til til utrolig høye priser. En trøst er at aktiviteten vår ikke fordrer så mye annet utstyr. En kan vel kalle «turmarsj» en økonomisk lavterskelaktivitet.

«Ut på tur, aldri sur» er en slags påstand om at hvis du bare kommer deg ut, så er du iallfall ikke sur. Når jeg får tenkt meg om, må jeg innrømme at det er noe i påstanden. Om jeg er bittelite grannet sur i det vi starter, så er jeg utrolig nok i bedre humør når vandringsen er over. Grunnen til det, vil du kanskje si, kan være lettelse over at turen gikk bra, kaffe og vaffel eller sludring etterpå med andre vandrere. Det hjelper det også. Men tilfredsheten over å ha overvunnet en iboende makelighet er nok den viktigste grunnen til at jeg er gladere etter fullført tur. For min egen del har jeg omformulert Ut på tur osv. til «Ut på tur om du er aldri så sur». I det ligger det en større oppfordring eller utfordring enn i den originale versjonen.

*Eli Fremstad*

## Nytt år - nye muligheter !

Godt nytt år !

I skrivende stund er det 12. januar, og ute er det holkeføre og is.

Å bevege seg ute for meg uten piggsko er utenkelig.

Jeg har piggsko på til og med når jeg går ut med søpla.

Men turer blir det likevel. Kan ikke slutte med det fordi om isen ligger tykk nesten overalt.

Vi turmarsjere vet hva en real tur gjør med helsa og humøret vårt.

Jeg har lyst til å dele med dere noe jeg leste, skrevet av den amerikanske forfatteren **John Burroughs** :

Naturen er utvilsomt det beste stedet for å få orden på tankene sine.

Solen som glitrer i vannet, fuglene som synger, lyden av løv som rasler i vinden.

Jeg opplever at naturen gir meg ny energi - og ro.

Det trengs ingen vitenskapelige bevis på at det er bra for oss å være ute i naturen - det merker vi i hele kroppen. Forskningen har imidlertid bekreftet at naturopplevelser gjør oss mindre impulsive, mer avslappede, mer hjelpsomme og mer kreative.

Vi opplever heller ikke fysisk smerte like sterkt når vi ferdes ute i naturen, vi kjenner oss mindre ensomme og isolerte, barna elsker å løpe rundt og oppdage nye ting og så videre - listen kan gjøres lang.

Vi er ikke skapt for å tilbringe all tiden vår blant biler, asfalt og betong.

Forskere over hele verden oppfordrer oss til å komme oss ut i naturen oftere.

Man kan nemlig rent fysiologisk måle at frisk luft, vann og grønne farger beroliger nervesystemet.

Når vi er ute i naturen utløses velværehormonene dopamin og serotonin.

Det gir økt energi og motvirker depresjon.

Så, da vet vi det ! Håper at året 2023 blir et fint år for oss alle, og at vi møtes ofte. Stor nyttårsklem fra meg til dere alle !

--  
*Hilsen Reidun Moe Reitan*



## Årsmøte og Jubileumsfest 11.02.23

Som annonsert i Fotblæet av desember 2022 var det planlagt årsmøte og jubileumsfest i Autronicahallen lørdag den 11.02.23. Styret med komiteene hadde gjort et utmerket forarbeid, og lokalet var vakkert pyntet, med duker, roser og lys.

I og med at det var 40 års jubileum siden foreningen ble startet, var det invitert representanter fra Forbundet og fra nordfylket, til og med musikere fra Steinkjær var på plass. Vel 70 hadde meldt seg på, og mange hadde med kaker.

Årsmøtet ble avholdt på sedvanlig effektivt vis, lederen leste årsberetningen, kassereren la fram



budsjett og regnskap, og valg ble kjøpt gjennomført. Og etterpå ble det servert en velkomstdrink, med og uten alkohol.

To kokker leverte som vanlig lekkert koldtbord. Mye og god mat. Middagen ble gjennomført med taler og takk til medlemmer som har utmerket seg. To nye æresmedlemmer fikk vi, nemlig Magnus Småvik og Bjarne Stangnes. Begge har bidratt med mye frivillig innsats gjennom årene. Det ble tatt mye bilder, journalisten styrte med

kjøkkentjeneste og fikk ikke med seg så mye av det som foregikk i salen.

Og etterpå var det fest, langbordene ble omgjort til småbord, folk minglet, det ble servert kaffe og kaker. Magnus Småvik hadde satt sammen en video fra diverse arrangementer. Og omsider ble det musikk og dans. Alle som møtte fram fikk et nytrykket





jubileumsskrift på vel 40 sider, med tekst og bilder, fra foreningen ble stiftet for 40 år siden. Det er interessant lesning.



Resterende mat og kaker ble ryddet sammen og satt på kjølerommet. Det var nemlig lagt opp til skalkefest dagen etterpå. PV-marsj fra hote Il Augustin, til Autronicahallen. Det startet ca 40 personer, en del gikk 5 km, flere tok en 10 km. De var heldige med været, det var annonsert masse regn i Trøndelag, men de fleste kom seg i hus før himmelens sluser åpnet seg.



Så ble kasserer og nestor Magnar Bakken behøring takket av for mangeårig innsats, han har bekledd de fleste roller i styrer og stell. Ifølge Magnar er det en tid for alt, og nå mente han det var tid for å gi seg, han sitter inne med masse kunnskap og erfaring, og han blir nok bedt om råd og tips når behov dukker opp.

Og så var det ryddetid, bordene ble slått sammen og satt på plass, kopper og kar ble vasket og satt i skuffer og skap. Masse

usortert søppel ble hevet i containere som sto utenfor. Forhåpentlig ble lokalene overlevert i så god stand at vi får låne/leie neste år også, om husene fortsatt står. Alle har vel hørt om rivingsspøkelset.

Det ble et kakefat til overs, dvs ingen meldte seg som eiere til det. Vi tar det med til neste turmarsj, så får vi tro eieren får tilbake fatet sitt.

*Aud Mirjam*



Sylwia med medalje og sertifikat for å ha gått 2022 km i året 2022.

*Gratulerer Sylwia!*

Foto: Bjarne

## 18. Olympiade IVV/San Antonio, Texas

Nå har vi gjennomført vår 5 Olympiade i Texas, av alle steder. Vi spekulerte lenge på om vi skulle melde oss på Trondheim Turmarsjforening sin planlagte tur til OL i Texas. Dyrt var det, og turen ville ta ca 15 timer i fly, og opptil flere timers venting på flyplassene i København, Chicago til San Antonio, og samme ventetid og flytid tilbake, returen via Washington.

Vi var med i OL i Tyrkia, i Italia, Tyskland, Frankrike og nå skulle OL arrangeres i USA. Vi slo til, vi har ikke vært i USA før, og det ante oss at dette ville være vår mulighet til å komme *over there*, og her kommer en orientering om turen. Vi hadde med flere kanonfotografer, Willy Larsen tok masse flotte bilder med tekst som er lagt ut på siden til Trondheim Turmarsjforening, Facebook. Svein-Erik Næss tok også mange bilder.

En gruppe kom også fra Horten Marsjklubb, samt Jorunn Gundersen med Walter Svendsen fra Tromsø.

Den 17. februar samlet Trønderbataljonen på 19 personer seg på Værnes, ikke fritt for at enkelte hadde sommerfugler i magen. Det var meldt kraftig vind i Midt-Norge, og vi ble anmodet om å sitte fastspent i setene på veg sørover. Turbulens ble det, men ikke så ille som fryktet. Det ble noen timers ventetid på flyplassen i København. 9 timers flytid over Atlanterhavet til Chicago, 7 timers tidsforskjell fra gamlelandet. Så ventetid i Chicago, før siste etappe til San Antonio. Det var tog/bane på flyplassen der, en diger flyplass. Vi hadde en stor fordel av å være en gruppe som reiste sammen, noen kunne mer enn andre. Her må nevnes datter til Randi Eidsvaag fra Steinkjer, nemlig Laila Eidsvaag. Hun var reisevant og en kløpper til å orientere seg. Hjertelig takk til Laila, hun fant fram overalt. I Chicago måtte vi hente ut koffertene og videresende dem. I San Antonio var det mørkt, ikke spesielt varmt. Vi hadde buss til hotellet, bare lys å se i byen, vi gleda oss til morgendagen for å få en oversikt over hvor vi skulle tilbringe de neste 8 dagene. På hotellet var det kaldt, men vi hadde gode, store senger, og varmt ble det etterhvert. Det viste seg at 3 personer ikke fikk koffertene, fra vår gruppe var det leder Brit Isachsen, som fikk kofferten etter 3 dager, 2 fra Hortengruppa, de fikk koffertene sine etter et par dager.

Lørdag var det fortsatt kaldt, men det var vi forberedt på. Vi hadde sjekket Yr. San Antonio, og visste at etter et par dager ble det annen temperatur. Etter en langvarig frokost, ventetida var lengst. Merkelig mat forresten, vi bestilte fra en meny, men det vi fikk på tallerkenen var slett ikke det vi hadde forventet. En fra P.T.A. Tours, reiseselskapet kom med ol-materiell, sekker, skjorter, kart og medaljer.



Han viste oss veg til sentrum i byen, langs River Walk, som vi ble godt kjent med etterhvert. Det var en festival i byen, mye folk og stor festivitas. Det ble arrangert Rodeo en ukes tid i byen, vi var jo i cowboyland, men vi valgte å ikke bli med på den. For egen del tenker jeg det er dyreplageri, cowboyene tirra oksene med spyd, blodet rant osv. Usj.

Vi gikk til fortet: St. Alamo, der det sto et slag i 1836, mellom Mexico og Texas. Det var nå museum, med masse å få kjøpt. Ifølge historien ble Davy Crockett fra Tennessee drept der. Søndag var det registrering på et hotell i byen, vi gikk en runde før det var offisiell åpning av det 18 OL. 26 nasjoner



møtte med sine lands flagg, vi gikk i flokk og følge, mange av oss hadde med det norske flagget.

Underveis i løypa møtte vi på et TV-team som filma og intervjuet oss. Gruppen vår på kan skryte av at vi har vært på lokal TV i San Antonio. I åpningsseremonien sa guvernøren at dette var det første OL som

noensinne er holdt i USA.

Gradene steg for hver dag. Noen av oss gikk 10 km, det holdt for oss, enkelte gikk atskillig lengre. Etappene var 5 km, 10-15 km, og 21 km. Selv om vi fikk stempla inn 10 km gikk vi mye mer, til og fra startsted og rundt på River Walk på kveldstid for å få oss mat. Løypene var veldig godt merka, det var limt opp rosa bånd for 5 km, grønt bånd for 10-15 km, og orange for lengre løyper. Det var rikelig med rastestopper, vi fikk utdelt så mye vann vi behøvde, vi fikk banan og noe søtsaker som skulle gi energi, og det var

toaletter strategisk plassert ved rastestoppene. Merkebåndene fant vi overalt hvor vi gikk. Ca 90 frivillige var plassert rundt på starthotellet og langs løypene.

Onsdag var det maraton, da viste gradestokken opp til 32 grader. Fra Trønderbataljonen stilte 3 sprekinger, Bjørn Borgen, Laila Eidsvaag og Grethe A. Leine. Hortengruppa hadde flere som gikk maraton. Jorunn Gundersen gikk selvfølgelig maraton.

Vi hadde innkomst og stemping i Olympiabyen, og det var utrolig godt å kjøpe et glass iskaldt øl og hvile mødige bein mens samla troppene.

En ettermiddag fikk vi en sightseeingtur på kanalen, det var en artig opplevelse. En artigkar førte skuta, eller flåten. Jeg trodde jeg kunne engelsk og hadde forventet å forstå hva folk sa, men de prata så fort, og hadde slik dialekt at det var å få med seg annet enn enkelte gloser. Det samme skjedde på restaurantene. Mange var nok fra Mexico, og knota vel amerikansk likt med meg eller oss. En kuriositet, når vi satte oss ned og bestilte en øl, kom det alltid et digert glass med vann foran oss. Mulig de drikker mye mer vann en hva vi gjør? Øl og vann, i ett spann. Og da blir det pø om pø øllebrød, ifølge sangen? Bare oss gamlinger som husker den sangen, ventelig.

Hver dag var det ny retning på marsjene, øst, vest, nord og sør. Det var utrolig variert bebyggelse, mange hus kjente vi igjen fra gamle Westernfilmer. Stort sett var husene velholdt, noen ikke. Spesielt ett hus skilte seg ut, det var søppel overalt, på veranda, rundt i hagen, noen høner kakla i bakgården, og flere bikkjer gneldra. På en rastestasjon glemte Bjørn mobilen sin, vi måtte vente på at han sprang tilbake og fant den igjen. Mange hadde ringt mobilen for å lokalisere den, men Bjørn visste hvor han hadde lagt den, og det gikk bra. På samme turen hadde Rudolf Hybertsen mista brillene sine, han var også heldig og fant dem.

Underveis kom vi til et marked, med utrolig mye meksikansk håndverk, og mye annet som var typisk suvenirer. Vi kjøpte med oss noe hjem, noen kjøpte cowboyhatter, en kjøpte cowboystøvler. En ønsket å kjøpe ett par jeans, men de var så vide nederst at han sto over. Han spurte hvorfor buksene hadde slik sleng? Sikkert et dumt spørsmål, for å kunne dra buksene over cowboystøvlene fikk han høre. Ja da så.

Sant Antonio er en by i delstaten Texas, i 2019 var det 1.547 mill mennesker der, det gjør den til USAs 7 største, og den største i Texas. Flott hus og gater, store hoteller, mye stas og prakt. Hus og hotell var vakkert opplyst. Flotte parker. Mange ekorn å se, mange ender i kanalen, en dag så vi et andepar med 8 unger.

Det var veldig få tiggere der, men vi gikk forbi uteliggere som lå på benker her og der, og enkelte trillet rundt med alle sine eiendeler på en vogn.

Det var tydelig tidlig på våren der og, noen holdt på å rake gammelt løv, andre var tydelig sommerboliger, med ustelt hage og såg fra fraflytta ut. En dag gikk vi gjennom en krigskirkegård, hundrevis av gravstøtter, som vi fant ut var fra borgerkrigen mellom nord- og sørstatene fra 1836. Det var kilometervis med gravstøtter, den ene kirkegården fulgte den andre. Vi møtte 2 stykker i løypene som gikk med rullator. Mange var elendige i føtter og rygg, mange var overvektige, men utrolig mange spreke hvithåringer som vandret rundt i byen.

Etter 4 dager IVV stemping var OL over. Men da var det nye muligheter. Mange hadde kommet til San Antonio for å gå IML, det betyr tydeligvis mye for mange. Sannelig gikk flere maratonstrekning på nytt, Bjørn Borgen og Grethe A. Leine. Laila Eidsvaag fikk ødelagt føttene etter første maraton, hun tok ikke sjansen på flere, Bjørn fikk beina behandla av Per Sæbø, han er ekspert på å fikse blemmer, og Bjørn kom seg gjennom maratonen igjen. Ung og sprek.

Har jeg nevnt merkelig mat? På hotellet vårt, et flott hotell, fikk turmarsjerne servert frokost i et separat rom. Det var mange nasjoner som bodde der. Som sagt, første dagen ble vi servert frokost i restauranten. De neste dagene hadde hotellet rigga til varm eggerøre, raspa potet, kjøttkaker og en merkelig saus, brødet kan jeg nesten ikke beskrive. En slags scones, og noe bagett lignende. Etter ett par dager kom det bacon til eggerøra, det kom yoghurt. Men juice, melk og kaffe fikk vi servert hver dag. Enkelte dager ble det tomt for det meste, frukta forsvant øyeblikkelig, folk tok med til niste underveis. Jeg måtte spørre hvorfor de serverte stekt raspa potet til frokost? Det spiste alle texanere fortalte servitøren.

Ja, ja, vi ble mette. Egentlig spiste vi bare 2 måltider pr dag. Vi greidde oss underveis med frukta vi fikk utdelt, barer med frø fikk vi også. Det var tydelig mange sponsorer til arrangementet.

En kveld gikk vi gamle ungdommene på Hard Rock kafe. Det angra vi på. En musiker sang og skråla noe forskrekkelig. Noen fra vår gruppe satt bare noen meter ifra han, og hadde knapt mulighet til å prate over bordet. En annen kveld tok vi en skikkelig Texas biff, det var veldig godt. Ellers fikk vi servert en skål med natsjos med dip i varierende styrke før vi hadde rukket å bestille noen ting. Det var helt vanlig. Vi fant en Irish Pub langs Riwer Walk, Dirty Nelly. Der kjøpte noen fish and chips, rikelige porsjoner. Men det var irish stemning inne, og musikken var høylydt. Ja vi fant ut at noe er vi for gamle til. Gerhard tok ut høreapparatet når vi gikk ut om kveldene, det var skikkelig smart.

Avslutningen på OL ble arrangert på Magic Teater, prominenser talte, presidenten i IVV fra Italia skrøt veldig av arrangementet. (best OL ever)

Siste marsjdager gikk vi «bare» 5 km, som ble både 6 og 10. Det ble kaldere i været, så kaldt at det ikke frista med øl engang, vi gikk over til kaffe. På en rest lette vi etter kaker, det fant vi ikke så der bestilte alle bare kaffe. Willy hadde lyst på noe søtt, han greidde å forklare servitøren noe, som foreslo noe ingen skjønnte hva var, men Willy tok sjansen på å si takk. Da det ble servert en karamellpudding i skål med sylta morell på, ville vi andre også ha. Servitøren ble veldig blid. Vi også.

Etter hvert drog turmarsjfolket hjem, det ble færre folk til frokost. Avreisedagen ble vi henta kl 0500. Ingen frokost, bare trøtte folk å se. Etter 10 dager var vi tydeligvis glade for å dra hjem, nok er nok. Men vi var skjønt enige i at turen hadde vært en opplevelse vi ikke ville vært foruten. Hele trønderbataljonen kom gjennom OL uten nevneverdige skader. Noen blemmer og gnagsår fantes vel, men vi var heldige som ikke hadde skader eller uhell i løpet av dagene. Hotellet hadde aircondition, den var tøff for tandre norske vinterturister. Flere fikk en saftig forkjølelse. Det ble forverret under flyreisen, men slik går over.

Takk til leder Brit Isachsen, og Laila Eidsvaag som tok godt vare på oss, vi er uendelig takknemlig for å være kommet hjem i god behold

Men tror du alle kom seg hjem 28 februar? Langt fra, vi kjenner vel Jorun Gundersen. Hun og Walter hadde flybilletter videre til Japan, noen IML-marsjer som de bare måtte være med på. Etter en ukes tid der skal de til Mongolia, der var det også noen marsjer som fristet. Jorun har vært i Japan, men ikke i Mongolia. Hjem drar de via Tyrkia, og Jorun blir borte en måned. Ikke verst for en dame som går i sitt 84 år. Hipp hipp og hurra.

*Aud Mirjam*

## Dårlig føre og brøyting, men vi gikk

Verre enn været kan værre i Verran, kan det itj værre når været står på. Ja det sang Otto Nilsen engang på 40-50 tallet. Ja, han kunne så si. Men været da vi gikk siste turmarsjen fra Dalgård den 7. desember kunne sannelig måle seg med Verranværet. Det kom uhorvelig mangde snø på en dag, Bydrifta gjorde så godt de kunne, men rakk ikke å holde verken hovedveier eller fortau åpne. Vi ble anmodet om å holde oss hjemme om det ikke var helt nødvendig å bruke bilen. Det ble advart om biler som kjørte ut og gjorde hindringer både her og der. Jeg går ikke i kveld, sa jeg til gubben. Å, jeg skal ihvertfall ut å gå, sa han, Østlendingen. Og var det vær for en Østlending, skulle det sannelig være vær for en Romsdaling. Så vi kledde oss for uvær og kjørte avgårde. Byåsenveien var knapt brøyta, General Bangs vei var ikke brøyta. Vi kjørte forbi sykkelvogn som hadde gitt opp og parkert. For ikke å snakke om parkeringsplassen ved Dalgård. Vi kom oss inn i en snøfonn og fikk satt fra oss bilen. Inne i lokalet satt noen få sjeler, skal det bli turmarsj eller skal det ikke bli turmarsj? Gode Rolf Selbekk som bruker å merkeløyper var indisponert, han sleit med halsvondt og hadde ingen planer om å gå ut i snøen. Det kom 9 turmarsjere, og da 3 ville gå 1 mil, ble det kjapt besluttet at Bjarne Redaktør skulle lede 5 kilometeren, mens milgåerne fikk ordne seg sjøl. Fortauene var ikke brøyta, noen hadde tydeligvis gått før oss, så vi gikk i gåsegang. 6 stykker. Vi vassa i vei, snøen var tett og vi slingra hit og dit, ett under at ingen datt underveis. Glatt var det ikke, det blåste ikke, og vi kom gjennom løypa tilbake til utgangspunktet. Gode kaker som vanlig, det ble nok noen til fryseboksen denne kvelden.

Ja, det ble en minnerik turmarsj.

Så ble det iskaldt i Trønderhovedstaden. Vakkert, blå himmel og nedsnødde trær gjorde vinterdagene fine og lyse. Men da siste turmarsjen gikk fra Charlottenlund 14 desember, vi annonserte med gratis servering, gløgg og julekake, kom det 20 stykker. Det blir antagelig gløggservering på 2. dags julemars. Først til mølla, osv. Og så er det juleferie.

*Aud Mirjam*

\*\*\*\*\*

## Turmarsj under varmere forhold i Texas



## Sport eller idrett?

Nordmenn har vært flinke til å lage myter om seg selv (blant mye annet). Vi liker å omtale oss som naturelskende, friluftsfolk, sporty, idrettsentusiaster. Vi er født med ski på beina og har stål i bein og armer. Vel, slik var det muligens før. Tiden går og selv nordmenn endrer seg. Nå er en stor del av befolkningen blitt sofasittere, TV-slaver, opptatt av spill, noen er sågar spillavhengige. Mange vet ikke hva de skulle ha gjort om de mistet eller rotet bort mobiltelefonen. Det mer og mindre offentlige Norge har til og med godkjent noen av de mer fysiske passive aktiviteter jeg kan tenke meg som sport. Det skal mye hjerneaktivitet til og fysisk styrke til å sitte anspent så lenge som sjakkesset Carlsen gjør under en match, men er sjakk en sport? Hans bragder blir iallfall rapportert i NRKs sportsrevy, og i egne programmer. Dart (pilkasting), som vel ikke krever all verden av fysisk aktivitet, blir også av og til referert til, bl.a. i vinter om hvem som ble verdensmester i dart. Nå er visst også e-sport tatt inn i sportsvarmen. Spør ikke meg hvorfor.

Forresten, hva er sport og hva er idrett? Store norske leksikon gir svar. *Idrett* er fysisk aktivitet som skal bedre utøvernes fysiske og psykiske helse gjennom mosjon og rekreasjon (mosjonsidrett) eller for å oppnå best mulige resultater i øvelser med fast struktur og regelverk (konkurransetidrett). Ordet idrett er avledet av et gammelnorsk uttrykk som omfatter virksomhet pluss styrke. Visste jeg det ikke – det er noe erkenorsk, sunt og fornuftig i idrettsbegrepet!

Begrepet *sport* er derimot avledet fra gammel fransk og står for adspredelse, fornøyelse. Britisk overklasse tok ordet i bruk på 1500-tallet. Visste jeg ikke det også – mellom europeerne har vært mest opptatt av å ha det gøy! Går vi enda lenger tilbake, havner vi i antikkens Grekenland. Der var det alvor, for sportslig eller idrettslig aktivitet ble utført til ære for gudene – og dem var det mange av. Ikke så få av dem er for øvrig kjent for ganske usportslig opptreden.

Hva med oss, vi som er tilsluttet noe som kaller seg Norges Turmarsjforbund? Driver vi idrett eller sport? Vår aktivitet kommer vel nærmest mosjonsidrett. Etter litt grubling over forholdet, har jeg kommet til et kompromiss: Det spiller vel ingen rolle om vi klassifiserer turmarsj som det ene eller det andre. Derimot synes jeg, fremdeles, at navnet på aktiviteten vår er ganske så håpløs. Turmarsj – hvem i h... har funnet på at slikt navn? Selv etter 27 år i gamet har jeg ikke klart å akseptere det. Det er navnets andre del som skurrer: marsj. Vi marsjerer jo ikke. Når jeg prøver å forklare utenforstående hva aktiviteten består i, merker jeg at «marsj» gir feil assosiasjoner. Det er direkte anti-rekrutterende. Ordet «turmarsj» består av to deler, der «tur» for nordmenn flest gir positive assosiasjoner, mens «marsj» gir assosiasjoner i militær retning eller musikk i 4/4-dels, 2/4-dels eller 6/8-dels takt. Altså noe som er taktfast. Andre språk har hyggeligere betegnelser i retning «vandring». Og det er vel det vi gjør, vandrer. Det er en viss forskjell mellom innbydelsene «bli med på marsj» og «bli med på vandring».

*Eli Fremstad*



# Styre og komitéer 2023

## Funksjonsperioder:

### STYRET:

<b>Leder</b>	Brit Solli Isachsen	2 år gv
Nestleder	Anne Mette Hybertsen	1 år ipv
Kasserer	Aud-Mary Brun	2 år ny
Sekretær	Amanda Selven	1 år ipv
Styremedlem	Samstad, Judith vaktl	1 år ipv
Varamedlemmer	Jorun Gundersen	1 år ipv
	Sissi Urgård	2 år gv
	Arne Røen	1 år ipv

### Forpleiningskomité:

<b>Leder:</b>	Astrid Nordmark Dahl	1 år ipv
	Anne Lysholm	1 år ipv
	Gerd Eva Gimnes	2 år ny
	Mary Hernes	1 år ipv
	Reidun Bremseth	2 år gv
	Gerhard Fjellhaug	2 år gv
	Aud Mirjam Fjellhaug	2 år gv
	NN	2 år ny

### Marsjhelga:

	John Berg	1 år ipv
	Anne Nordskag	1 år ipv
	Brit Isachsen	2 år gv
	Bjørn Borgen	2 år gv

### Forpleiningsbil:

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

### Løypekomité:

<b>Leder</b>	Bjarne Stangnes	1 år ipv
	Svein Erik Næss	2 år gv
	Bjørn Borgen	1 år ipv
	Per Klüver	1 år ipv
	NN	2 år ny
	NN	2 år ny

### PR-komité:

<b>Leder</b>	Morten Selven	1 år ipv
	Anne Mette Hybertsen	1 år ipv
	Brit Isachsen	1 år ipv

### Redaksjonskomité:

<b>Leder</b>	Bjarne Stangnes	1 år ipv
	Aud Mirjam Fjellhaug	1 år ipv
	Eli Fremstad	1 år ipv

**Revisorer:**

Ragnvald Håbjørg	1 år ipv
Astri Haugan	2 år gv

**Rundvandringskomité:**

<b>Leder</b>	Roar Bardal	2 år gv
	Jorun Gundersen	1 år ipv
	Møyfrid Grosbergshaugen	1 år ipv

**Turkomité:**

Sylwia Skorstad	1 år ipv
Sissi Urgård	2 år ny
Kari Patay	2 år ny

**Materiellforvalter:**

Bjarne Stangnes	1 år ipv
-----------------	----------

**Valgkomité: Styresak**

<b>Leder</b>	Aud-Mary Brun	1 år ipv
--------------	---------------	----------

\*\*\*\*

## Redaksjonens side.

Året har startet med mye aktiviteter: årsmøte med jubileum, Ol i Texas og tildels heftig vær, noe som også gjenspeiler seg i denne utgaven av Fotbla'e. Noe innkommet stoff ble det ikke plass til uten å øke sidetallet enda mer. Det ligger over til neste utgivelse.

*Bjarne*

## Redaksjonen i Fotbla'e består av:

<b>Redaktør</b>	Bjarne Stangnes <a href="mailto:bhstang@online.no">bhstang@online.no</a>	950 82 143
<b>Journalist</b>	Aud Mirjam Tokle Fjellhaug <a href="mailto:audtokle@gmail.com">audtokle@gmail.com</a>	909 44 210
<b>Journalist</b>	Eli Fremstad <a href="mailto:fremstadel@gmail.com">fremstadel@gmail.com</a>	905 36 443

Neste utgave av Fotbla'e, 2-2023, kommer ut ca 10.06.2023. Siste frist er 1.juni. Har du noe på hjertet så la oss få høre om det.

Foreningen har egen internettside med informasjon om foreningens aktiviteter, linker til andre turmarsj-foreninger og Fot-bla'e fra 4-2004 og til 3-2022.

<http://www.trondheim-turmarsjforening.org>

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

Finner du giro i bladet så er innbetaling av medlemsavgift ikke registrert

# Trondheim Turmarsjforening

## Ti-trimmen og litt til 2023

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 1	12. april	Rosten skole	Ti-trimmen
Onsdag 2	19. april	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 3	26. april	Myra idrettsanlegg	Ti-Trimmen (Byåsen)
<b>Onsdag</b>	<b>03. mai</b>	<b>Utleira skole</b>	<b>Vårsleppet</b>
Onsdag 4	10. mai	Rosten skole	Ti-trimmen
<b>Onsdag</b>	<b>17. mai</b>	<b>Ytre Kongsgård</b>	<b>17. mai marsj</b>
Onsdag 5	24. mai.	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 6	31. mai	Skistua	Ti-trimmen
<b>Onsdag</b>	<b>07. juni</b>	<b>Rosten skole</b>	<b>Sommertrim</b>
Onsdag 7	14. juni	Utleira skole	Ti-trimmen
Onsdag 8	21. juni	Lohove barnehage	Ti-trim og rømmegrøt
		<b>Sommerferie</b>	
Onsdag 9	16. august	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 10	23. august	Myra idrettsanlegg	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 11	30. august	Lohove barnehage	Ti-trimmen
<b>Onsdag</b>	<b>06. sept.</b>	<b>Utleira skole</b>	<b>Høstvandring</b>
Onsdag 12	13. sept.	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
<b>Marsjhelga</b>	<b>15. - 17. sept.</b>	<b>Utleira skole</b>	<b>Marsjhelga</b>
Onsdag 13	20. sept.	Rosten skole	Ti-trimmen
<b>Tirsdag</b> 14	26. sept.	Ugla skole	Ti-trimmen
Onsdag 15	04. oktober	Utleira skole	Ti-trimmen
Onsdag 16	11. oktober	Charlottenlundhallen	Ti-trimmen
Onsdag 17	18. oktober	Rosten skole	Ti-trimmen
<b>Søndag</b>	<b>22. oktober</b>	<b>Utleira skole</b>	<b>TV-aksjonsmarsj</b>
<b>Onsdag</b>	<b>25. oktober</b>	<b>Risvold*</b>	<b>Avslutning</b>

\*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.**

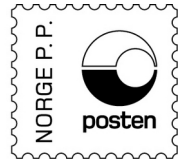
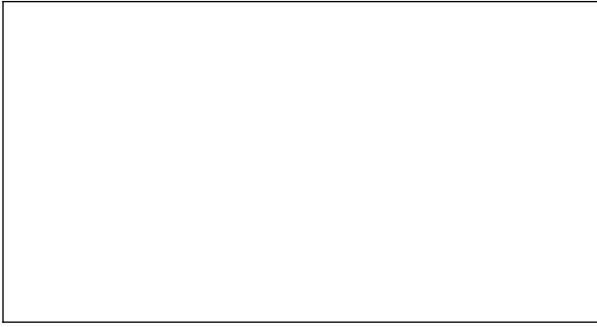
**Kontaktpersoner er:**

**Brit Solli Isachsen: 900 63 521**

**Anne Mette Hybertsen: 992 94 317**

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

Mottaker:



**Avsender:**

**Trondheim Turmarsjforening**

**Postboks 5469**

**7442 Trondheim**

# Fot-bla'e

***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**

