

Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING
NR. 1 – Mars 2024 – 41. ÅRGANG



Kjære turmarsjvenner – vi er kommet til mars, ventemånedene er her!



Dagene blir lysere og lengre – å vi lengter etter vår og joggesko uten pigg, i hvert fall gjør jeg det, som bor omtrent i Bymarka med isete veger. Det er vel enda en stund til vi kan gå i bare skjorteermene rundt under nyutsprungne bjørker. Men vi kan drømme og forberede oss våren.

Vi fortsetter å gå serieturer, permanente vandringer og andre marsjer i dypsno, på holka og i sølepytter fra piggsko til småsko; med et værromslag og tilbake til snøslaps og is igjen. Men åkkesom rettes nesa mot påske og vår. Vi har mye å snakke om når vi har så blanda værtyper.

Måtte bare fortelle dokker om gårdagens episode. Etter vandringen i går, trampet jeg inn på bussen og hørte en fin pelskledd dame sa til venninnen sin: Hørte du den skrekkelige lyden; hvem er det som bruker brodder nå? Jeg klarte ikke å overhøre samtalen, så jeg sa: Det er meg som går lengre turer langs elva og litt utenfor byen og jeg har sikret meg så godt jeg kan mot å brette lårhalsen. (Mens jeg egentlig hadde lyst til å si: Hvem er det som bruker «pelskåpe» i 2024 og i tillegg har lufta 4 plussgrader). Men høflig som jeg er, i hvert fall noen ganger, gikk jeg på tå så stille jeg kunne og satt meg litt lengre bak i bussen.

Vi har mye å se framover til i 2024. Vi skal vandre og vandre – Mange planer er allerede lagt; noen deltar på marsjer rundt omkring i vårt langstrakte land. Mens noen skal til Danmark og Viborg, skal andre til Nederland og den kjente Nijmegen marsjen. Kanskje noen også skal til Fulda i Tyskland. Selv skal jeg delta på 7th. IVV Europiade, en vandring i Tyrol, Kitzbühel. Et høydepunkt i Norge er den internasjonale (IML) Sagamarsjen siste helga i august. **Do it!**

Best av alt i år; Vi skal arrangere **NORGESLEKENE 2024 helga 16-18. august i Trondheim**. Dette arrangementet har vi holdt på å planlegge siden høsten 2022 – og snart er vi i mål; men det hardeste og virkelige arbeidet starter nå. Og vi er glade for spørsmål og tipsene fra dere på de 2 fellesmøtene vi har hatt, samt arbeidet i komiteer er i gang. Vi trenger dere alle fremover, så fortsett å kom med tips eller forslag til å gjøre ting bedre. Styret er ansvarlig, men uten dere klarer vi ikke å gjennomføre dette store arrangementet. Mer info og flere felles møter kommer og alle som har meldt dere som frivillige inkluderes inn i de ulike komiteer etter behov.

Vi er glade i dere alle, men på tross av det så trenger vi så sårt nye medlemmer. På siste fellesmøte kom det en ide opp – Kampanje verv en ny turvenn! Vi støtter denne – og kom gjerne med innspill til styret på hvordan kan vi gjøre dette? Kan vi eventuelt bruke jobbinga (mens vi er i gang og oppglødd) til Norges-lekene, som en fakkell –eller skal vi vente til vi evaluerer arrangementet vårt? Håper noen har meninger og tiltak som vi kan følge opp.

Et tiltak jeg håper å fronte mer er **Stolpejakta**, en aktivitet som er blitt populær og som alle kan drive med. Trondheim Turmarsjforening er fra før inkludert i **Stolpejakta**, så den som registrerer seg får stempel i IVV kortene sine. Kommer tilbake til dette utover

våren; før årets Stolpejakt starter opp igjen. Vi er også med i **Freidig og Wing Turorientering og Turistforeningens: Til Topps**. Og vi har våre **Rundvandringer**, følger kart og beskrivelser (å finne koder) i marka.

Dagens motto er: *La oss lokke fram det lille smilet og en god latter, og ta det med oss ut å gå*

Ønsker dere alle en god tur!

Brit – leder'n

Stolpejakten

Stolpejakten er en aktivitet som har mange likheter med Turorientering. Men istedenfor poster ute i skog og mark, er det stolper med koder som er plassert mer urbant. I Trondheim har NTNUI i samarbeide med Freidig Tur-O utplassert 40 stolper denne sesongen. Halvparten på hver sin side av byen. Mer om dette finner en på www.stolpejakten.no og Facebook: Stolpejakten i Trondheim

NTF har godkjent dette som en aktivitet som kan gi IVV-stempling. Etter forespørsel fra flere medlemmer i TTMF, om også dette ga stempling her i byen, ble det søkt NTF om godkjenning av opplegget her i byen. Svaret var ja, og vi har fått tilsendt et stempel der det står STOLPEJAKTEN + et nummer. Det var alt vi fikk fra forbundet.

Hva med regler for ?

Etter telefonsamtale med daglig leder, har jeg fått opplyst de er lik de en har for Rundvandringer (RV, som kan gjennomføres flere ganger pr. sessong).

For Trondheim vil det i 2020 bety:

10 stolper 5 km og et dagsstempel

20 stolper 10 km og et dagsstempel

30 stolper 15 km og et dagsstempel

40 stolper 20 km og et dagsstempel

Kan ikke få mer en ett dagsstempel pr. fullført runde. Dvs. kan ikke stemple for 10 stolper med 5 km og et dagsstempel en gang, og så senere for 20 km og få ett nytt dagsstempel.

Må gjennomføre hele opplegget, 40 stolper, før en kan begynne på en ny runde !!.

Har faktisk fått forespørsel om en kan få stempling for opplegg utenfor byen, eks. Orkland osv. Luftet dette med daglig leder NTF. Svaret var at det i nærmeste fremtid skal være styremøte i forbundet, og der vil regler for aktiviteten bli behandlet.

Magnar

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Postboks 5469, 7442 Trondheim

Tlf. 970 43 993

ÅRSBERETNING for 2023

Trondheim Turmarsjforening avviklet sitt 40. årsmøte i Autronicahallen lørdag 11.02.23

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

STYRET:

Leder	Brit Solli Isachsen
Nestleder	Anne Mette Hybertsen
Kasserer	Aud Mary Brun
Sekretær	Amanda Selven
Styremedlem	Arne Røen
Styremedlem	Judith Samstad
Varamedlemmer	Jorun Gundersen Sissi Urgård

Forpleiningskomité:

Leder	Astrid Nordmark Dahl
	Reidun Bremset
	Anne Lysholm
	Mary Hernes
	Aud Mirjam Fjellhaug
	Gerhard Fjellhaug
	Gerd Eva Gimnes

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
	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
Kari Patay

Materialforvalter:

Bjarne Stangnes

Vaktlister:

Judith Samstad / Bjarne Stangnes

Valgkomité:

Leder Aud Mary Brun
Styret

Medlemstall pr. 31.12.23 180 inkludert familiemedlemmer.

ARRANGEMENTER I PERIODEN:**1) MARSJER**

Arrangement	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013
Trondheimsmarsjen	58	59	65	0	84	96	97	75	90	108	114
Ormen Lange	63	61	65	0	73	88	88	100	94	115	121
Tine-marsjen	57	54	51	0	61	72	90	77	91	110	114
Ti-trimmen	633	723	624	669	894	988	984	943	1045	1155	1245
Vinterserien	614	699	700	713	756	805	1118	1111	1215	1272	1213
Vårsleppet	44	52	60	55	64	72	71	60	52	79	89
Sommertrim	50	44	51	60	66	48	75	74	40	68	80
Høstvandring	43	48	38	54	55	55	65	61	48	87	70
World Walking/FLAGG 2021	0	0	63	0	0	0	0	65	63	69	55
Julemarsj	82	80	67	0	72	72	88	80	100	102	140

Trondheim Rundvandring	13	19	48	56	22	28	23	37	25	43	45
PV-19 Trondheim Byvandring	1854	1630	1952	1495	1301	1560	1965	1535	1340	1670	1614
PV-103 Ilabekken	111	230	422	490	92	105	115	99	179		
Turorientering	7	12	14	8	12	13	15	17	21	15	16
Utleiramarsjen/Gå for åpenhet	22/0	0	0	0	0	0	0	0	0	56	66
Til Topps/stolpe	43/37	53	65	57	41	43	58	79	63	63	80
Rosa sløyfe	0	0	0	0	100	56	70	50	50	75	93
TV-marsjen	82	87	56	62	91	99	99	113	93	118	115
17-mai / (Grunnlovsmarsj / Forbundsstingsmarsj/	19	27	0	0	29	32	34	167	185	(187)	(177)
Pilegrimsvandring/Frostastien/ Kartverkets 250 årsjubileum	27	33	0	0	31	35	64	44	58	(0)	(0)
40-timers jubileums marsj		142									
Dagen etterpå marsj 11.2.23	43	68									
Sum	3902	4119	4341	3719	3840	4267	5119	4787	4852	5392	5447

2) SOSIALT SAMVÆR

ÅRSFEST-ST.HANS-HISTORISK TUR M/EGON-TI-TRIMSAVSLUTNING -JULEBORD

Den 11. februar ble bordet dekket til 72 personer på Autronica for **årsmøte og feiring av 40 års jubileum**. Vi fikk besøk fra Steinkjer, leder Tove Lorås og president Roy Tait med kone Bjørg kom sørfra, med blomster, gaver og flotte ord. Programmet inneholdt taler og innlegg med minner og utnevning av 2 nye æresmedlemmer, Bjarne Stangnes og Magnus Småvik. Magnus skrev vårt 40 års jubileumsskrift. Nestor Aslaug Sandvik, fortalte om foreningens oppstart og historikk. Mat fra 2 kokker og friske toner fra John Benums Trio, fristet mange ut på gulvet. **17. juni** stilte vi med paviljong på Utleiraløpet og 22 deltok i et strålende solskinn. **21. juni** arrangerte vi den attraktive og populære seriemarsjen vår på **Lohove Barnehage**, med rømmegrøt, spekemat og saft. Ros til forpleining- og løypekomiteer. Godt frammøte.

28. juni historisk vandring med avslutning på Egon og Tema: **Parkene i og rundt byen vår**.

God stemning med praten i gang før mat. Alle var fornøyde med turen og guiden Eirik Lien. Han fanget alles oppmerksomhet, helt klart en meget dyktig forteller, som vi må engasjere igjen.

27. juni arrangerte primus motor Anne Lysholm, en sommeravslutning for de faste PV-vandrere på **Lille Skansen** med en oppmerksomhet for våre medlemmer som har passert 80 år.

25. oktober arrangerte vi den vanlige **Ti-trimavslutning på Risvold**. En fin avslutning med kakefest uten like og utdeling av PV-pins. Fin motivasjon å se tallerkenen med pins for 500 PV'er. Diplom til alle som gjennomførte minst 7 seriemarsjer i løpet av Ti-Trimmen 2023.

14. desember samlet vi oss for **Juletreff på Capri Risvollan**. De fleste valgte juleribbe og pinnekjøtt, men de som spiste biffsnadder eller laks var og godt fornøyde. Forhåndsbestilt mat smaker like godt år etter år og alle var i god julestemning.

20. desember, på folkemunne kalt **adventsmarsj**, stilte forpleiningen opp med julebrød, gløgg og pepperkaker. Alltid like hyggelig og samles, for det sosiale betyr like mye som det fysiske.

3) MØTER

STYREMØTER

I 2023 er det avholdt 12 styremøter, (i fjor 14) og behandlet 89 saker, (i fjor 99). Ledere fra de forskjellige komiteer har blitt innkalt på aktuelle saker for komiteene. Mer planlegging i fjor pga 40 års jubileum og OL IVV Texas. Store pågående saker fra 2023 er Norgeslekene 2024 og som innebærer tett oppfølging møtevirkosomhet i styret/komiteer. Også oppstart planlegging for OL IVV i Tampere startet i 2023. Dette vil kreve videre planlegging utover høsten 2024.

PR-KOMITÉ

På grunn av annen struktur for planlegging av NORGESLEKENE 2024 har ikke PR-komiteen hatt møtevirkosomhet i 2023. Men komiteens leder Morten Selven, har utarbeidet og sørget for trykking av Foldere med oversikt over våre marsjer og andre arrangementer for sommer- og vinterserier i 2023. Han har markedsført oss med intervjuer gjennom Trondheim TV

Et tiltak er å øke reiseaktiviteten både til inn- og utland, og neste medlemstur planlegges til Svalbard. Denne type aktivitet håper vi vil øke interessen for å bli med i foreninga vår. Vi håper og at arrangementet **Norgeslekene 2024, helga 16-18 august**, vil hjelpe oss med å bli mer synlige og motivere nye medlemmer med på våre marsjer.

I denne forbindelsen har vi har hatt 2 møter og 1 større fellesmøte (11.10.23). Dato for neste fellesmøte kommer snart. Mer enn 50 frivillige har sagt ja til å hjelpe til. Hjertelig takk til alle.

SAMARBEIDSMØTER:

Trondheim kommune og Trøndelag Fylkeskommune satset i fjor på **Frivillighetens år**, hvor vi deltok på Haukvatnet. Vi har vært representert på Norsk Friluftsliv kompetansekurs som ble arrangerte på Hadeland. Lederen for Forum for Natur og Friluftsliv og leder TTMF deltok for et styrket samarbeidet. **Tema var natur- og skogvern, fokus på skog/stier, miljø, rent vann og renere luft.** FNF har gjennomført 4 styremøter i 2023 og 2 dager på ovenfornevnte kunnskapskonferanse. Leder TTMF, Brit S. Isachsen sitter i sin tredje periode i styret FNF.

Vi har hatt 2 møter i 2023 med Utleira IL, leder Pål Wahl, for samarbeid utvikling psykisk/fysisk helse. I juni arrangerte vi en marsj på Utleiras Friidrettsdag, hvor vi hadde stand; og 22 deltakere gikk 5 og 10 km marsj. I Marsjhelga vår, fikk vi låne inngangspartiet på Utleirahallen for gjennomføring av vår 100 km siste 40 km på Ormen Lange. (Utleira skole tillater ikke leie av lokalet etter kl. 22.30).

4) KORT ORIENTERING OM ULIKE ARRANGEMENTER SOM ER AVHOLDT

MARSJHELGA

Trondheimsmarsjen ble arrangert for 41. gang. De andre marsjene; Tinemarsjen og Ormen Lange, ble gått for 33. gang. På Ormen Langes lengste distanse startet det 14 personer på 60 km og 8 som fullførte 100 km. Forpleiningsbil fulgte deltakerne med drikke og mat på rasteplasser og på Rye skole ble det en lengre pause. Totalt for hele helga i år var det en liten økning på 4 deltakere (178 personer) mens i 2022 startet totalt 174 deltakere.

SERIENE

Deltagelse på **Ti-trimmen** og **Vinterserien** varierer fra år til år med litt opp og litt ned med til sammen **185** færre deltakere i 2023 enn i fjor. Men denne nedgangen har vi tatt igjen på vår **PV 19** – her var økningen **224** flere deltakere i 2023. **Det gledelige her er at det er 3dje beste** resultat gjennom de siste årene og at deltagelsen er på vei opp igjen. Det påbegynte arbeidet med arrangementet **Norgeslekene** tror vi fører til mer synlighet og motivasjon til å få flere med på våre marsjer, noe som er et viktig tema på våre styremøter.

FELLESMARSJENE

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 økning til sammen 80 deltagere mot 53 deltakere i 2022. Totalt til sammen på våre marsjer hadde vi dessverre en nedgang i 2023, etter to år med oppgang, men vi regner med ny oppgang i 2024 med satsningen vår på **Norgeslekene 24** og det er flere marsjer på gang.

TRONDHEIM RUNDVANDRING

Dette var det 27-ende året med full sesong for Rundvandringen. 13 deltakere fullførte i år. Det er en nedgang og et bunnivå som vi må fronte framover til sommeren. Rundvandringene har de flotteste løypene. De er familievennlige og egner seg til å ta med barnebarn/oldebarn på tur, eller vi kan slå oss sammen å gå i lag på tur. Noen av løypene er lange, men de kan også deles opp. Løypene har ulik lengde, noen går gjennom byen, langs Nidelva oppover Leirfossene, andre lengste løypa går utover mot Ranheim. De resterende løypene går rundt i Bymarka.

PERMANENT VANDRING

Dette er 23-ende året for PV-19 Trondheim Byvandring. Denne har også hatt opp- og nedturer i forhold antall deltakere. I år ble det en markert **oppgang (1854)** på vei mot toppår i 2021 som hadde **1952** deltagere. Det er gledelig nytt. Den den faste gjengen går 2-3 ganger i uka, og selv om det faller i fra noen, så kommer det nye medlemmer til. For PV-103 Ilabekken, det niende året den ble gjennomført, ble det dessverre en stor nedgang. **PV 103** har en nedgang fra 230 til **111** deltakere i 2023, så når snøen tiner, må vi gå mer det i vakre anlegget i Iladalen/Ilabekken.

TURORIENTERING med IVV-stempling.

Deltagelsen har vært ganske stabil, men i 2023 fortsatte nedgangen fra 12 i 2022 til **7** personer i 2023. Samarbeidsavtalene vi har hatt med Freidig og Wing om IVV-stempling i forbindelse med deres turorienteringsopplegg, vil fortsette også i 2024 så vi må ta tak i dette også.

ANDRE ARRANGEMENTER

Som nevnt ovenfor er vi med i opplegget **Til Topps, Stolpejakta** hadde oppgang tils. 80 mot 53 i 2022. Stolpejakta kan friste flere familier ut på tur, så delta på den vil styret fronte framover.

TV-aksjonen 2023 med 82 deltakere fikk et rekordoverskudd **på kr. 11225**. Styret takker dere alle; fra forpleining, løypeleggere, gåere og besøkende og ikke minst våre 2 kanonsupre loddselgere. Vi har så langt til sammen kunnet gi langt over **400 000 kroner til TV-aksjonen**.

Marsjen på 17. mai ble gjennomført i år også – selv om det var et ufyselig vær og nesten en farefull jobb for fanebærer Morten, var vi 19 deltakere som gikk i Folketoget med vår fine fane og vårt «kamprop». Vi blir sett av mange. I bonus fikk vi gratis IVV-stempling denne dagen.

Pilgrimsvandringen på OLSOK fra Lian til Domkirken, ble gjennomført med 27 personer som fikk en nydelig frokost med kortreiste delikatesser. Jorun Gundersen sørget for stempel IVV, noe som varmet våre hjerter. Det er en spesiell opplevelse å gå denne siste delen av løypa til Nidaros og oppleve mottakelsen ved Erkebispegården. Vi anbefaler alle som kan å gjøre dette.

Vårt arrangement på **Friluftslivets dag på Haukvatnet 3.9. (30 år)** ble gjennomført i fin stil. Mange barn og familier besøkte vår stand. Sjokoladekaker, saft og kaffe forsvant som dugg for sola. Artig i år; Jorun stilte i sin festdrakt og ble beundret. Det var folk hele dagen ved vår stand. Morten stoppet de som passerte og markedsførte oss til store og små. Ivar og Reidun stiller med sin paviljong år etter år.

Kartverkets 250års jubileum 20.09.2023 ble feiret med en marsj på Rosten. Spesiell medalje til de som ønsket det; minne om kartlegging av vårt lands grenser, som betegner en krevende oppgave for et landskap med høye fjell, dype daler og lange fjorder.

SMS-VARSLING OM ARRANGEMENTER

PR-komiteen fikk i 2016 bevilget av styret kr 6000 til kjøp av mobiltelefon og dekning av bruk. Våre medlemmer får varsel om tid og sted for våre arrangementer. Viktige beskjeder og endringer på øyeblikkelig varsel er påminnelser og pådrivere for å få oss ut på tur.

5) FOT-BLA'E

Leder av redaksjonskomiteen, Bjarne Stangnes, 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. Også i 2023 ble artikler skrevet av våre medlemmer som også ble tatt inn i bladet Turmarsjnytt, bladet som dekker hele turmarsjmiljøet i Norge.

6) FORPLEININGSKOMITEEN

Forpleiningens komiteleder, Astrid Nordmark & Co, organiserer innkjøp, laging og servering av mat på flere av våre arrangementer, noen flere i år enn i fjor. Uten denne gjengen hadde vi ikke fått til våre sosiale møter. Denne gjengen er vi så glade i. De koker kaffe og steker vafler som vi koser oss med etter endt vandring. Ingen turmarsj uten kaffe- og vaffeldufter – vaffel hører til på Turmarsj. Siste marsj før sommeren kokes det rømmegrøt med spekemat på Lohove Barnehage. Dette er en blitt en tradisjon alle 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 servering både varm og kald mat fra To Kokker. 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. Magnus stilte som vanlig opp som nisse og det kom 82 deltakere til start; samme antall deltakere som på TV-aksjonsmarsjen i oktober. Imponerende.

7) FADDERORDNINGEN

Organiseringen av Fadderordningen var kommet på plass da vi ble stengt ned, men i løpet av pandemien måtte vi av naturlige grunner legge den ned. Vi kom igjen i gang i 2023 og håper dem fortsetter. Fint å ha tilbake de personene i hvite t-skjorter med «Gå-Fadder» på brystet. Det er trygt å ha en Gå-fadder som kan svare på de mange ting nye lurer på. Korpsset 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 2023 er det avholdt til sammen 55 arrangementer. Disse består av 18 turer i Ti-Trimmen og 18 i Vinterserien, 4 fellesmarsjer, RV, PV19, PV FRI og PV103, Til Topps, TV-marsj, Utleira friidrettsdag, Kartverkets 250 års, Historisk vandring, Turorientering og Stolpejakt og Pilgrimsmarsj. I tillegg til forpleiningens servering i forbindelse med marsjer, så har vi hatt 3 større sosiale arrangementer som nevnes spesielt her: **En felles middag etter historisk vandringen, Ti-Trimavslutning på Risvold og et Julebord på Capri Restaurant Risvolla.**

Foreningens medlemsturer: Vi engasjerte Brustad Busstrafikk i august for tur til Mo i Rana, og vi er glade for at turen ble vellykket. Sylwia Skorstad med god assistanse av Jorun og bussjåføren ledet deltagerne gjennom denne turen. Turen til OL i Texas tok styret seg av og arrangerte den med reiseleder Brit og assistent Bjørn. Gjengene fra Steinkjer og Trondheim ble sveiset godt sammen. Dette ble en tur hvor vi fikk blod på tann til flere turer.

VI TAKKER:

Styret takker alle **komité-medlemmer og alle enkeltmedlemmer i TTMF**, som så helhjertet har ytet en stor innsats. Dette har gjort at vi sammen har kunnet opprettholde vår aktivitet både i tiden med pandemien og nå etterpå. 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!*

Styret retter en stor takk til COOP Obs City Lade, Goman Bakeriet AS, Rema 1000 avd. Bromstad, COOP Extra Risvollan for god støtte. Videre takker vi Vintervoll for støtte til trykking av informasjonsmateriale. Vi takker også Quality Hotel Augustin, Comfort Park Hotell, Circle K på Byåsen, Lohove Barnehage, CSK-hallen (Charlottenlundhallen), Dalgård idrettsanlegg og Utleira IL, samt skolene Rosten, Utleira, Uglå og Rye som så velvillig har lånt oss lokaler i forbindelse med våre arrangementer. Til slutt retter vi en takk til Trondheim 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 2024 til lykke med et nytt arbeidsår, idet vi 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 flere arrangementer sammen med Utleira Idrettslag. Vi har leiet Rosenborg Skole og Hornemansgården til Norgeslekene. Vel møtt til et nytt aktivt turmarsjår for Trondheim Turmarsjforening:

ALDRI SUR UT PÅ TUR!

Styret og varamedlemmer til styret
i Trondheim Turmarsjforening

Brit Solli Isachsen	Anne Mette Hybertsen	Aud Mary Brun
Amanda Selven	Arne Røen	Jorun Gundersen
Judith Samstad	Sissi Urgård	

Trondheim Turmarsjforening

Styre og komitéer 2024

Funksjonsperioder:

STYRET:

Leder	Brit Solli Isachsen	1 år ipv
Nestleder	Anne Mette Hybertsen	2 år gv
Kasserer	Aud-Mary Brun	1 år ipv
Sekretær	Amanda Selven	2 år gv
Styremedlem	Judith Samstad	2 år gv
Varamedlemmer	Jorun Gundersen	2 år gv
	Sissi Urgård	1 år ipv
	Erling Rønning	1 år ny

Forpleiningskomité:

Leder:	Astrid Nordmark Dahl	2 år gv
	Anne Lysholm	2 år gv
	Gerd Eva Gimnes	1 år ipv

	Mary Hernes	2 år gv
	Reidun Bremseth	1 år ipv
	Gerhard Fjellhaug	1 år ipv
	Aud Mirjam Fjellhaug	1 år ipv
	NN	2 år ny
Marsjhelga:		
	John Berg	1 år gv
	Anne Nordskog	1 år gv
	Brit Isachsen	1 år ipv
	Bjørn Borgen	1 år ipv
Forpleiningsbil:		
	Ole Dagfinn Berg	1 år ipv
	Ragnvald Håbjørg	1 år gv
	Brit Unni Håbjørg	1 år gv
	Per Ole Berg	2 år gv
Løypekomité:		
Leder	Bjarne Stangnes	2 år gv
	Bjørn Borgen	1 år ipv
	Willy Larssen	2 år ny
	NN	2 år ny
PR-komité:		
Leder	Morten Selven	2 år gv
	Astri Haugan	2 år ny
	Brit Isachsen	2 år gv
Redaksjonskomité:		
Leder	Bjarne Stangnes	1 år gv
	Magnus Småvik	2 år ny
	Reidun Moe Reitan	2 år ny
Revisorer:		
	Ragnvald Håbjørg	2 år gv
	Astri Haugan	1 år ipv
Rundvandringskomité:		
Leder	Roar Bardal	1 år ipv
	Jorun Gundersen	2 år gv
	Møyfrid Grosberghaugen	2 år gv
Turkomité:		
	Sylwia Skorstad	2 år gv
	Sissi Urgård	1 år ipv
	Kari Patay	1 år ipv
Materiellforvalter:		
	Bjarne Stangnes	1 år ipv
	Judith Samstad	2 år ny
Valgkomité: Styresak		
Leder	NN	
	NN	

1 år ipv = ikke på valg, sitter til årsmøtet 2025

2 år gv = gjenvalg for 2024-2026

2 år ny = nyvalg for 2024-2026

Minneord



Min aller beste venn og turkamerat Randi Koren Bjertnæs gikk bort 25. august, etter mange år med Parkinsons sykdom, 76 år gammel.

Randi var sterk og lot seg ikke merke av sykdommen før helt mot slutten. Hun verken klaget eller snakket om den og var som hun brukte å være, med tusen jern i ilden.

Randi var kreativ - full av humor – raus på alle måter og hadde omsorg for sine medmennesker. Hun var glad i musikk -teater og kunst i alle former.

Hun var opptatt av å være tilstede og delta i kulturelle aktiviteter, og satt i flere år som styremedlem i Nordenfjelske Kunstindustrimuseums venner.

Randi utdannet seg til Interiørarkitekt i Tyskland og etter noen år tok hun videreutdanning og underviste som adjunkt ved Brundalen vg skole. Hun var en god pedagog som veiledet med entusiasme, inspirasjon og kunnskap. Ved siden av jobbet hun som kunsthåndverker i eget verksted.

Etter hvert ble det bare tid for verkstedet hvor hun stadig utviklet nye ideer med sikker sans for form og farger. Hun deltok på flere utstillinger, både separatutstillinger og sammen med andre.

Foruten alt dette hadde hun stor glede av trening og turer i naturen. Det var aerobic med årlige fjellturer, Trondhjem Turnforeningen med stevner i inn- og utland, og så var det Trondheim Turmarsjforening. Den oppdaget hun da hun var rundt 60-år, og fra dag 1 var onsdagene avsatt til turmarsj uansett vær- og føreforhold. Det tok ikke lang tid før hun ble hyret inn i

Forpleiningskomitéen, hvor hun var selvskreven i år etter år. Disse kveldene med kaffe og vaffel var en sosial opplevelse som Randi hadde stor glede av.

Nå er en epoke over og det blir aldri det samme, men i tankene vil Randi alltid være med oss på turer i naturen – i kunsten og musikken med glede, latter, varme og vennskap.

Takk kjære Randi.

Astrid Nordmark Dahl

En turmarsjer av rang – som aldri skulket en eneste onsdagsmarsj

– Harald Lindgjerdet

Nyttårsaftnen i 1994 satt vi en gjeng, som hadde vært ute og sett på Fyrverkeri og ønsket det nye året velkommen – Tenk det er 30 år siden og hvor tiden flyr. Litt i alvor og mye i skjemt så sa en i gjengen: Skal vi gjøre noe nytt i år. Hva da spurte noen? Jo forslaget var å starte å gå Turmarsj. Fint forslag – men vi venter til sommeren og snøen er forsvunnet, svarte andre. Han som kom med idéen var mer ivrig enn andre – gjetter dere hvem det var? – Feil, fordi det var ikke Harald som kom med ideen, men Harald var den av oss som i hvert fall gikk turmarsj en dag i året og hadde gjort det i mange år. Han gikk ikke for IVV stempel, men han deltok for sin egen glede i et årlig arrangement; *Vassfjellet Rundt*. Det er egentlig et løp som i 2019 gikk for 50 gangen og i 2023 gikk den 54 utgaven. Men man var ikke nødt til å løpe – man kunne gå og den korteste løypa var 13 km lang. For dere som er nysgjerrige, så var det Mary's mann Kjell Hernes som kom med ideen. Og sannelig klarte Kjell å få med oss på turmarsj. Den første turmarsjen vår startet fra Maritime Skoler – i et ufyselig vær og glatt; vi datt og vi datt. Men da vi kom tilbake til mål og kjente lukta av vafler og kaffe, så vi på hverandre og sa: «Dette klarte vi». Distansen var 10 km (som vi måtte gå for å få IVV), Vi hadde frost i kinna, stive knær og såre tær fordi vi var uvante med farta og lengden. Siden har vi gått km på km.

Tilbake til Harald Lindgjerdet som fremdeles stråler når vi nevner Turmarsjforeninga – han fylte 80 år 18.11.2023 og jeg besøkte han på Sykehjemmet med hilsen fra oss. Han fikk mange gaver, men mest glad ble han da han fikk 3 utgaver av Fotbla'e. Det var



Harald på Nordkapp med familien.

sykdommen som dessverre førte til at det ble slutt på turmarsj for hans del. Dette er en ækte turgåer og han holdt hånda mi lenge – og førte den til hjertet sitt. Dette rørte meg slik at jeg bare måtte skrive noen ord om han. Nå har han meldt seg inn igjen i forening vår – for å støtte oss, og får å få Fotbla'e i posten i 2024.

Harald hadde turmarsj som hobby og i tillegg til turmarsj, drev han med smedarbeid. Det ble hans yrke og han arbeidet hos Torvaldsen verksted på Leangen. Etter noen år tok Harald over firma. Mange av dere har kanskje besøkt Nordkapp? Den globusen som stod der oppe i mange år, er et av de arbeidene han er mest stolt av. I Trondheim står det en «kongebolig» i Munkegata, og da Stiftsgården ble restaurert i 1991-1997, fikk Harald det ærefulle oppdraget med å

gjenskape rekkverk og baldakinen over hovedinngangen mot Munkegata. Mange foto

er tatt av de kongelige som står på trappa i forbindelse med jubileum, bryllup og signing. Og kanskje har dem støttet seg til «Haralds rekkverk», det mest kjente motiv er «Solhverv».

Jeg hyller en turmarsjer som gikk stille og rolig i løypa og som vi kanskje ikke la så godt merke til, men han så oss. Var vi slitne, kom han stikkende med liten sjokolade eller en pastill.

Hilsen Brit

Turmarsj uten IVV på Madeira del 2

(Del 1 finner du igjen i Fot-bla'e nr 4-2021)

Noe senere planla vi levadavandring. På 1700-tallet arbeidet fanger/slaver med et sinnrikt system av grøfter hugget i fjellet, for oppsamling av vann (slik som vannveiene/kanalene i Kristiansund) til overrisling av jordbruksarealer. Det er populært med vandring langs levadaene. En dag gikk vi opp til den berømte Nonnenes dal. Der var vi innom et vertshus og spurte om veien til levadaen som i følge kartet førte ned til Funchal. De viste oss starten på levadaen som lå like nedenfor vertshuset.

Etter å ha gått langs levadaen en stund, traff vi to menn på vei oppover. De hadde snudd og sa at det burde vi gjøre også, for det ble snart mørkt. Vi fortsatte likevel, for vi regnet med å nå Funchal før solnedgang. Levadaen ble smalere, og høyden over dalen økte. I tillegg ble det glattere fordi det lå mye vått løv på "grøftkanten". I en sving i fjellsiden gikk jeg gjennom en portal under en foss. Da jeg kom ut på andre siden, og kikket tilbake, så jeg Åse stå igjen. Hun nektet å gå videre fordi kanten langs levadaen ble stadig smalere og glattere. Jeg gikk litt til, og måtte etter hvert gå med ryggen mot fjellet fordi stien ble så smal at det bare var plass til hælene. Og foran meg så jeg flere hundre meter rett ned. Da innså jeg at videre vandring ikke var trygg, og snudde. Det ble mørkt før vi kom opp til vertshuset igjen, så vi forhørte oss om det gikk buss ned til Funchal. Det gjorde det, så turen tilbake ble behagelig.



Noen dager senere var vi på et reisebyrå for å leie bil. Da spurte jeg innehaveren om hvorfor levadaen fra Nonnenes dal til Funchal ikke var stengt. Han sa at den var det. Så hentet han en avis som var noen måneder gammel, og viste oss en artikkel med bilde av en kvinne som sto og gråt. Hennes mann hadde falt 300 meter rett ned fra et sted like etter fossen.

En trygg og populær levadavandring er fra Camancha og vestover til Mon Magnuste.

Før starten gikk vi i butikker og så på de flotte, flettede kurvene som byen er kjent for. Da vi kom frem til Monte, kunne vi beundre en botanisk have med blomster. Det var også 60-70 typer papegøyer og et par påfugler der. Forøvrig så vi Papegøyeblomsten som finnes mange steder på øya.

I Monte ligger kirken Nossa Senhora do Monte (Vår frue kirke). Inne i den oppdaget vi

at det var lagt ned krans på en grav i et av sidekapellene. Et skilt forkynner at det er siste keiser av Østerrike, Karl I, som ligger begravet der.

Monte befinner seg ca 6 km ovenfor Funchal. Man kan, som nevnt, komme dit via Camancha og langs levadaen derfra, eller spasere rett oppover fra Funchal, eller ta bil eller gondolbane derfra. Når man skal ned igjen, kan man ta gondolbanen eller rutsje i en stor trekasse nedover de asfalterte gatene mens et par mann springer bak og styrer i svingene. Dette siste er omtalt som turistfelle, og er ofte vist på TV.

I Funchal er det en fiskehall. Der selges bl.a. de spesielle fiskene som er halt opp fra dypet. Denne over en meter lange fisken er Madeiras nasjonalrett. Den heter espada og lever på 2000 meters dyp, men går om natten opp til 700 meter dybde, og der fanges den med line. Mange synes espadan er stygg, men smaker himmelsk godt.



Men det som folk flest forbinder med Madeira, er kanskje deres spesielle vin. Den ligner portvin, for produksjonsmetoden for de to vinene ligner hverandre bortsett fra at Madeiravinen blir utsatt for høy temperatur (37° til 60° Celsius) gjennom flere måneder. Den tilsettes også brennevin for å øke holdbarheten.

Det finnes eksempler på at madeiravin har vært i utmerket tilstand etter 150

års lagring. Da Churchill bodde på Belmont Reid's Palace (et 5-stjernes hotell som er det mest luksuriøse på øya) i 1950 for å male og skrive historie, fikk han smake Madeiravin fra slutten av 1700-tallet og konstaterte at den var meget god. (Kanskje den overgikk smaken på brandy?)

Jo eldre vinen er, jo dyrere blir den. Vi kjøpte noen flasker som var lagret i fem år. Men etter hvert ble våre flasker over ti år. Da drakk vi vinen mens vi ennå hadde råd til det.

Magnus

På bytur

En bonde og hans lille sønn var en tur til byen og vandret i det store kjøpesenteret. De var begge imponert av det meste de så, men spesielt betatt av to skinnende, sølvvaktige vegger som kunne bevege seg fra hverandre og i sammen igjen.

"Hva er det?" spurte sønnen faren sin.

"Sønn, jeg har aldri sett liknende i mitt liv. Jeg har ingen anelse." svarte faren.

Mens far og sønn fulgte nøye med, rullet en dame i rullestol frem til de bevegelige veggene og trykket på en lysende knapp. Veggen åpnet seg og damen kjørte inn i det lille rommet som skjulte seg bak.

Veggen lukket seg, og far og sønn studerte små sirkler av lys med nummer over veggen som flyttet seg. Etter en tid lyste numrene opp i motsatt retning. Veggen åpnet seg igjen og ut kommer en lekker ung blondine.

"Gå og hent mor di med en gang" sa faren til sønnen sin.

Årsmøte og fest

Da var det igjen duket for årsmøte med påfølgende fest den 10. februar 2024. Autronica var bestilt, styret hadde møtt fram fredag ettermiddag, og rigget festlig bord. Ca 50 var påmeldt, og møtte fram til fastsatt tid, kl. 19.00. Leder Brit Isaksen åpnet møtet, og det ble en times tid med årsmøtesaker og informasjon. Spesielt ble det endel kommentarer til det kommende arrangementet Norgeslekene, som Trondheim Turmarsjforening påtok seg etter Fredrikstadlekene. Det ble enighet om at programmet og planene var kommet for langt til å gjøre endringer nå. Valg ble gjennomført uten benkeforslag.



Så ble salen kjapt gjort om fra møte- til festsal. Koldtbordet fra To Kokker var ankommet, mye god mat, altfor mye mat egentlig. Neste gang det bestilles mat, kan en trygt redusere antall porsjoner.

Magnus Småvik var toastmaster, og ledet bordsetting og taffel. Levende musikk, gitar og trekkspill kom etterhvert på plass, etter at Jorunn Gundersen var ropt fram og ble utnevnt til nytt æresmedlem. Sannelig på

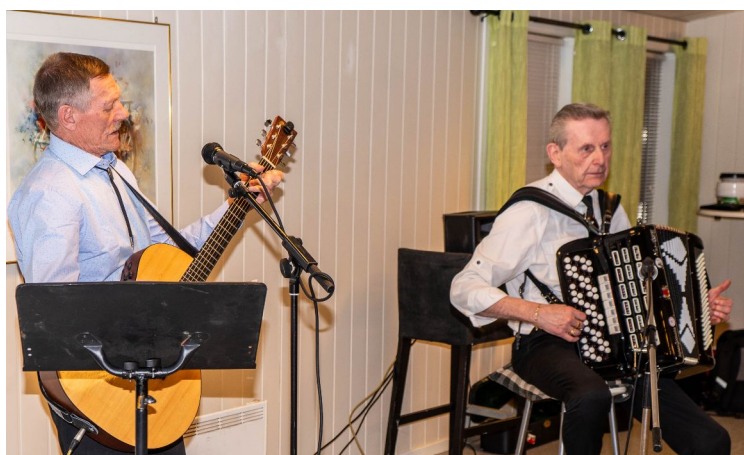
tide.

Så ble det åresalg, masse gevinster og mye god dessert og kaffe. Noen par benyttet anledningen til å svinge seg på parketten, men kvelden gikk altfor fort, det ble tid for rydding og vasking. Kjøkkenpersonalet fikk kjørt seg. Men god trening og vante rutiner gjorde at det fungerte etter planen. Alt brukt bestikk, kopper og kar og glass måtte telles, det føres nøye oppsikt om riktig antall befinner seg på riktig plass. Og det ble gjort og forhåpentlig ble alt funnet i orden. Ett år ble leder av forpleiningskomiteen oppringt og ble fortalt at en te-skje manglet.

Selv om manges stilte opp og var med på å rydde, ble klokka 01.30 før vi var hjemme. En trivelig stund med mange gode turmarsjvenner. Men vi (folk flest) ble enige om at møtet bør begynne kl. 18.00, og maten serveres en time tidligere. Det var også enighet om at dessert istedenfor kaker var minst like bra.

Og det var det.

Aud Mirjam



Trondheim Turmarsjforening

Ti-trimmen og litt til fra vår til høst 2024

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 1	03. april	Rosten skole	Ti-trimmen
Onsdag 2	10. april	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 3	17 april	Myra idrettsanlegg	Ti-Trimmen (Byåsen)
Onsdag 4	24. april	Charlottenlundhallen	Ti-trimmen
Tirsdag	07. mai	Hauken Haukvannet	Vårsleppet
Onsdag 5	15. mai	Rosten skole	Ti-trimmen
Fredag	17. mai	Ytre Kongsgård	17. mai marsj
Onsdag 6	22. mai.	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 7	29. mai	Skistua	Ti-trimmen
Onsdag	05. juni	Utleira Skole	Sommertrim
Onsdag 8	12. juni	Ferista Friluftsbarnehage	Ti-trimmen (Byåsen)
Tirsdag 9	18. juni	Lohove barnehage	Ti-trim og rømmegrøt
		Sommerferie	
Onsdag 10	14. august	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Marsjhelga	16. - 18. aug.	Rosenborg skole	Norgeslekene
Onsdag 11	21. august	Myra idrettsanlegg	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 12	28. august	Hauken (Haukvannet)	Ti-trimmen
Onsdag	04. sept.	Utleira skole	Høstvandring
Onsdag 13	11. sept.	Lohove barnehage	Ti-trimmen
Onsdag 14	18. sept.	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 15	25. sept.	Rosten skole	Ti-trimmen
Onsdag 16	02 oktober	Utleira skole	Ti-trimmen
Onsdag 17	09. oktober	Charlottenlundhallen	Ti-trimmen
Onsdag 18	16. oktober	Rosten skole	Ti-trimmen
Søndag	20. oktober	Utleira skole	TV-aksjonsmarsj
Onsdag 19	23. oktober	Myra idrettsanlegg	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag	30. 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

Redaksjonens side.

Velkommen til et nytt og forhåpentligvis godt og begivenhetsrikt år.

Må begynne med å takke for meget god bistand fra mine to skrivende journalister Aud Mirjam Tokle Fjellhaug og Eli Fremstad som har vært med å fylle Fotbla'e med innhold som har gledet, opplyst, rost og provosert medlemmer av foreningen i mange år. Nå har de sagt nei til frivillig å bli med videre. Hjertelig tusen takk til begge to.

Jeg vet at etterfølgerne Magnus B. Småvik og Reidun Moe Reitan er meget gode til å formulere vyer og fakta, men det vil fortsatt være behov for innspill fra dere andre medlemmer av foreningen også så kom igjen med tekst og bilder.

Forberedelsene til Norgeslekene 2024 er kommet godt i gang som leder Brit skriver om.

Bjarne

Redaksjonen i Fotbla'e består av:

Redaktør	Bjarne Stangnes bhstang@online.no	950 82 143
Journalist	Magnus B. Småvik mbs@motorconsult.com	970 43 993
Journalist	Reidun Moe Reitan reitanreidun@gmail.com	926 36 206

Neste utgave av Fotbla'e, 2-2024, kommer ut ca 10.06.2024. Ta mobil / kamera med 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.

Foreningen har egen internettside med informasjon om foreningens aktiviteter, linker til andre turmarsj-foreninger og Fot-bla'e fra 4-2004 og til 3-2024.

<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.

Gullkorn til ettertanke

Barns svar på kristendomsprøve:

Kona til Gud heter Gudmor. Hun er moren til alle barnebarna hans, Moses, Jesus og Julenissen.

Trondheim Turmarsjforening

Ti-trimmen og litt til fra vår til høst 2024

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 1	03. april	Rosten skole	Ti-trimmen
Onsdag 2	10. april	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 3	17 april	Myra idrettsanlegg	Ti-Trimmen (Byåsen)
Onsdag 4	24. april	Charlottenlundhallen	Ti-trimmen
Tirsdag	07. mai	Hauken Haukvannet	Vårsleppet
Onsdag 5	15. mai	Rosten skole	Ti-trimmen
Fredag	17. mai	Ytre Kongsgård	17. mai marsj
Onsdag 6	22. mai.	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 7	29. mai	Skistua	Ti-trimmen
Onsdag	05. juni	Utleira Skole	Sommertrim
Onsdag 8	12. juni	Ferista Friluftsbarnehage	Ti-trimmen (Byåsen)
Tirsdag 9	18. juni	Lohove barnehage	Ti-trim og rømmegrøt
		Sommerferie	
Onsdag 10	14. august	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Marsjhelga	16. - 18. aug.	Rosenborg skole	Norgeslekene
Onsdag 11	21. august	Myra idrettsanlegg	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 12	28. august	Hauken (Haukvannet)	Ti-trimmen
Onsdag	04. sept.	Utleira skole	Høstvandring
Onsdag 13	11. sept.	Lohove barnehage	Ti-trimmen
Onsdag 14	18. sept.	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 15	25. sept.	Rosten skole	Ti-trimmen
Onsdag 16	02 oktober	Utleira skole	Ti-trimmen
Onsdag 17	09. oktober	Charlottenlundhallen	Ti-trimmen
Onsdag 18	16. oktober	Rosten skole	Ti-trimmen
Søndag	20. oktober	Utleira skole	TV-aksjonsmarsj
Onsdag 19	23. oktober	Myra idrettsanlegg	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag	30. 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.

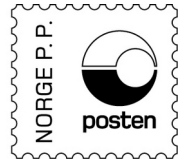
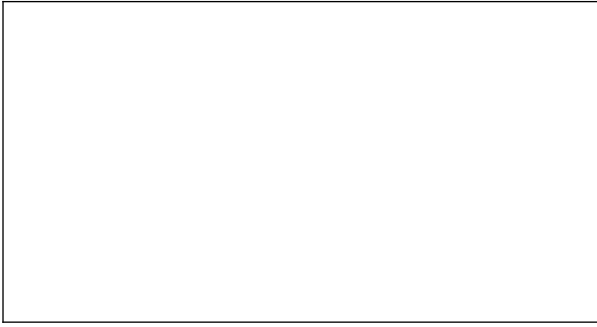
Kontaktpersoner er:

Brit Solli Isachsen: 900 63 521

Anne Mette Hybertsen: 992 94 317

Vår internettadresse: www.trondheim-turmarsjforening.org

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 Trykkeri as