

Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING
NR. 1 – Mars 2025 – 42. ÅRGANG



Kjære turmarsjvenner – Trondheim har i fullført ett flott Ski-VM 2025



Jeg vil først takke dere alle for et hyggelig gjennomført årsmøte, årsfest og *Årsmarsj 25*. I en egen tekst blir det mer om *årshelga*, imens feirer vi GULL hver dag. Vi jubler for alle som deltar; og først og fremst for vår dronning Sonja (snart 88 år) som deler ut medaljer og hilser på alle. Hun «overrumplet» vår egen «skikonge», Johannes Høstflot Klæbu med en klem. Og han som har holdt alle på 2 meter avstand, livredd for å få noen baskelusker på seg. Sonja er virkelig sporty. Det skyldes kanskje hennes humor og positive innstilling, samt hennes mange gåturer i skog og fjell. Forresten har vi flere medlemmer i hennes alder, som er minst like spreke, og med samme positive innstilling til å bevege seg utendørs i all slags vær!

Våren er her snart og med den blir dagene lysere, noe som vekker gode følelser og livslyst i oss. Jeg vil fronte at vi har verdens fineste forening. Til og med når vi blir klissvåte på tur, så er vi positive. Sånn er det vi Trøndere bare er – og det er helt normalt i Trøndelag, sa «Pølsa» Pettersen. Trener for et Team som berørte oss alle da de gjennomførte 5 km i Granåsen. *Folk er folk*, sier han, og legger til: *Å bli sett på hvem man er – å bli inkludert* er et ønske alle har.

Hva skal skje framover lurer dere sikkert på? Friluftslivets 25. jubileumsår er i gang og det kommer mer aktivitet i den forbindelse. Hvis noen ikke fikk det med seg, så startet vi 18.januar, hvor hele landet «Bålet». **Søndag 6. april skal vi ha «stand» for å promotere oss**, dvs. vi skal «propagandere» vår virksomhet på våre arrangementer i 2025. Håper flest mulig av dere vil delta eller stikker innom **Trondheim Spektrum på Finn-Fram-Fest**. Den er en del av våre forberedelser for å gjøre oss mer synlig i Trondheim. Vi er allerede i gang med et prosjekt som heter: **Bedre sent enn aldri**. Kort fortalt; handler dette om satsning på folk over 50 som er friske, men som enda ikke har funnet sin favorittaktivitet. Vi hadde besøk av 8 nye gåere på en seriemarsj på Rosten skole og vi håper de kommer på tur igjen. De var overrasket over hvor godt de ble mottatt og inkludert. Noe riktig gjør vi.

Det er mer å glede seg til og blant annet reiser vi **13.8.** med buss og ferje til Tampere i Finland for å delta på OL IVV 25. **Info og påmelding kommer når Erling er tilbake igjen**. Jorun har også invitert til en turmarsj **lørdag 3.5**. Hun har en overraskelse på lur til oss. Og vi skal finne datoer for Norges Turmarsjforbunds jubileum 50 år – og vi skal på marsj med bålpanna. Mange ønsker seg turmarsj på en lørdag/søndag, og målet vårt er å få til hver måned. Mange har lyst til å bli med Stjørdal Turmarsjforening til Fulda i oktober – jeg skal! Skal dere?

25.6 skal vi delta i Hele landet varndrer. Marsjen starter fra Theisendammen og går ned den vakre stien til Ilsvika, videre gjennom byen og avsluttes på Egon Prinsen. **Ti-Trimmen starter 2.4.på Rosten**. Og vi har de faste RV, PV, O-løp, Til Topps med kart og beskrivelser (å finne koder) i marka. **Stolpejakta** ble populær i fjor – og nå starter den

snart opp igjen. Fantastisk og ta med familien og venner. Alle disse aktiviteter får du stemplet i våre kort.

Vi minner om ideen som ble tatt fram av Hanne Edvardsen på siste fellesmøte (i forkant av forberedelser Norgeslekene) – **Kampanje verv en ny turvenn!** Vi støtter denne – og kom gjerne med innspill til styret på hvordan kan vi gjøre dette?

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

Brit – leder'n

Nyttårsforsetter?

Ja, nå er vi kommet noen måneder inn i det nye året, så hvordan går det med nyttårsforsettene? Har du satt deg noen nyttårsforsetter, eller har du bare satt deg?

Det hevdes at ca tre millioner nordmenn hvert år setter seg nyttårsforsetter, men utløpsdatoen på de fleste av dem er rimelig kort. Så hvor mange av oss overholder dem fremdeles?

Det hjelper ikke å ha et nyttårsforsett som sier; «I år skal jeg ikke ha noe nyttårsforsett», for da har du jo allerede brutt det. Selv har jeg ett nyttårsforsett om å bryte minst ett av forsettene mine. På den måten er jeg i hvert fall garantert å overholde ett av dem.

Hvis du likevel ikke kan holde selv de enkleste forsetter, kan du like gjerne finne noen som er nesten umulige. Det er jo mye mer imponerende: sette ny verdensrekord i stavsprang, gå baklengs fra Trondheim til Oslo, blir statsminister, bli verdens beste ballettdanser osv...

Men de fleste av oss har nok mer alminnelige nyttårsforsetter. For dem av oss som ikke er født i overvektens tegn, men som har havna der, er det naturlig at forsettene handler om kosthold og slanking. Mediene er fulle av slanketips.

Selv har jeg kjøpt pulsklokke med skritt-teller. Det er et inspirerende hjelpemiddel, men den kan også være litt irriterende når du om kvelden må ta 50 ekstra turer rundt skrivebordet fordi den sier at du ikke har gått langt nok. Det synes jeg faktisk er å gå litt for langt.

Det er ennå lenge igjen av året, men en ting er sikkert; kjøper du alle bøker om trening, slanking og kosthold, så blir i hvert fall lommeboka di slankere.

Reidun Moe Reitan

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Postboks 5469, 7442 Trondheim

Tlf. 970 43 993

ÅRSBERETNING for 2024

Trondheim Turmarsjforening avviklet sitt 41. årsmøte i Autronicahallen lørdag 10.02.24
50 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	Erling Rønning
Styremedlem	Judith Samstad
Varamedlem	Jorun Gundersen
Varamedlem	Sissi Urgård

Forpleiningskomité:

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

Marsjhelga:

John Berg
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
	Willy Larsen
	Bjørn Borgen

PR-komité:

Leder	Morten Selven
	Anne Mette Hybertsen
	Brit Solli Isachsen

Redaksjonskomité:

Leder Bjarne Stangnes
Magnus Småvik
Reidun Moe Reitan

Revisorer:

Ragnvald Håbjørg
Astrid Haugan

Rundvandringskomité:

Leder Roar Bardal
Jorun Gundersen
Sissi Urgård

Turkomité:

Leder Sylwia Skorstad
Sissi Urgård
Kari Patay

Materialforvalter:

Bjarne Stangnes/Anne Mette Hybertsen

Vaktlister:

Judith Samstad/Bjarne Stangnes

Valgkomité:

Leder Møyfrid Grosberghaugen
NN

Medlemstall pr. 31.12.24 180 inkludert familiemedlemmer.

ARRANGEMENTER I PERIODEN:**1) MARSJER**

Arrangement	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014
Trondheimsmarsjen	171	58	59	65	0	84	96	97	75	90	108
Ormen Lange	169	63	61	65	0	73	88	88	100	94	115
Tine-marsjen	201	57	54	51	0	61	72	90	77	91	110
Ti-trimmen	537	633	723	624	669	894	988	984	943	1045	1155
Vinterserien	539	614	699	700	713	756	805	1118	1111	1215	1272
Vårsleppet	19	44	52	60	55	64	72	71	60	52	79
Sommertrimmen	20	50	44	51	60	66	48	75	74	40	68
Høstvandring	26	43	48	38	54	55	55	65	61	48	87
Svalbardmarsj	27										
Julemarsj	77	82	80	67	0	72	72	88	80	100	102
Trondheim Rundvandring	90	60	18	48	56	22	28	23	37	25	43

PV-19 Trondheim Byvandring	1750	1854	1630	1952	1495	1301	1560	1965	1535	1340	1670
PV-103 Ilabekken	35	111	230	422	490	92	105	115	99	179	
Turorientering	13	26	12	14	8	12	13	15	17	21	15
Gå for åpenhet	37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	56
Til Topps	39	43	53	65	57	41	43	58	79	63	63
Rosa sløyfe	34	0	0	0	0	100	56	70	50	50	75
TV-aksjonsmarsjen	84	82	87	56	62	91	99	99	113	93	118
17-mai / (Grunnlovsmarsj / Forbundstingsmarsj/Jubileums- marsj)/Friluftslivets år	21		27		0	0	29	32	34	167	185 (187)
Pilegrimsvandring/Frostastien/ (Hjertemarsj)	30		27	33	0	0	31	35	64	44	58 (0)
40-timers jubileums /Norgeslekenemarsjen	161		142								
Dagen etterpå marsj 11.2.23		43									
Stolpejakta	82										
Fremtidsmarsjen	27										
Sum	4189	3902	4052	4341	3719	3840	4267	5119	4787	4852	5392

2) SOSIALT SAMVÆR

Den 10. februar ble bordet dekket til 50 personer på Autronica, **årsmøte og påfølgende fest**. Programmet var taler og utnevning av ett nytt æresmedlem, Jorun Gundersen. Åre-salg med Anne Nordskog og Aud Mary Brun og levende musikk med deres samboere, Bjarne og Bjørn. Maten som vanlig fra 2 kokker, koldtbord med kaffe og dessert.

19. juni arrangerte vi Ti-Trimmarsj m/rømmegrøt og spekemat på **Lohove Barnehage**.

17-23. september TTMF, Svalbard: Brustad Buss; lagt opp av Kari Patay. Sissi Urgård/Brit Isachsen var reiseansvarlige for vår andre tur til Svalbard.

30. oktober arrangerte vi **Ti-trimavslutning på Risvold**. En fin avslutning med kakefest uten like og utdeling av PV-pins. Diplom til gjennomførte minst 6 seriemarsjer i løpet av Ti-Trimmen 2024. Program med Tema: OL IVV i Finland i 2025, Erling Rønning.

17. desember samlet Amanda oss for Juletreff på **Capri Risvollan**. I år var vi godt fornøyde med mat, garderobe og service og alle var i god julestemning. 42 deltakere.

10. desember, adventsmarsjsamvær, 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 2024 er det avholdt 13 styremøter, (i fjor 12) og behandlet 105 saker, (i fjor 89). Ledere fra de forskjellige komiteer ble innkalt for aktuelle saker og spesielt Norgeslekene; som fikk egne komiteer med møtevirksomheter. Egen rapport. Videre følges arbeidet for OL IVV i Tampere 2025. Et arbeid som krevde mye planlegging høsten 2024. Påmelding før påsken 2025.

PR-KOMITÉ Vi håper at arrangementet Norgeslekene vil motivere nye medlemmer til å bli med på våre marsjer. Morten Selven fortsetter å lage foldere for serie- og fellesmarsjene. Vi følger opp med markedsføring for alle disse med bredere profilering.

SAMARBEIDSMØTER:

Høsten: Friluftslivets jubileumsår 2025. Møter med Trondheim kommune, Trøndelag Fylkeskommune, Trondheim Turistforening, drivere for Grønlia, Lavollen og Estenstadhytta, Kompetansekurs i Trondheim: Forum for natur og friluftsliv, FNF. **Tema var verdien av natur- og mennesket.** Lederen har deltatt her på 4 styremøter i 2024 + årsmøte i FNF og er på valg i 2025.

4) KORT ORIENTERING OM ULIKE ARRANGEMENTER SOM ER AVHOLDT

MARSJHELGA 2024

Trondheim Turmarsjforening slo sammen vår årlige marsjhelg, som vanlig er i midten av september, og Norgeslekene til en langhelg for trim og sosialt samvær. Den startet fredag 16.8 med Tinemarsjen som ble arrangert for 34. gang. Deltakere var 201 deltakere.

Lørdag 17.08 Ormen Lange med distansene 5, 10 og halvmaraton 21 km for 34. gang. Deltakere: 169

På søndag 18.08 Trondheismarsjen med distansene 5 og 10 km for 41. gang. Deltakere: 171

På grunn av et mer omfattende og større arrangement så leiet vi Rosenborg skole start/mål og med nye løyper – bedre tilrettelagt for alle deltakere som kom fra hele landet. Vi leiet også Hornemansgården, hvor vi lørdag hadde stand ved Torgkjerringa og mulighet for alle til å titte innom for å se på bilder og mimre. En av to hovedraster på søndag, hvor de fleste var innom for påfyll av kaffe og noe attåt.

SERIENE

Deltagelse på **Ti-trimmen** og **Vinterserien** varierer fra år til år med litt opp og litt ned til sammen **151** færre deltakere i 2024 enn 2023. Men vi har arrangert flere fellesmarsjer, **125** deltakere, det reelle tallet vedrørende seriemarsjene er **26** færre i 2024.

FELLESMARSJENE

Vårsleppet, Sommertrimmen, Norgeslekenemarsjen 2024, Høstvandringen, Svalbard-marsjen, Rosa Sløyfe, Gå for Åpenhet, Fremtidsmarsjen, TV-aksjon- og Julemarsjen er marsjer som arrangeres i regi av **Norges Turmarsjforbund**.

TRONDHEIM RUNDVANDRING

Dette var det **29-ende** året med full sesong for Rundvandringen. Deltakelse på **90 fullførte** runder i år, som er en oppgang på 30 (60 i 2023). 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. Løypene har ulik lengde, den korteste går i byen, en lengre går langs Nidelva oppover Leirfossene, den lengste går mot Ranheim. Resterende er rundt i Bymarka.

PERMANENT VANDRING

Dette er **25-ende året for PV-19** Trondheim Byvandring. Denne har også hatt opp- og nedturer i forhold antall deltakere. I år ble det en liten nedgang fra 1854 til **1750**. Den faste gjengen går 2-3 ganger i uka. For **PV-103 Ilabekken, det tiende året** den ble gjennomført, ble det dessverre en stor nedgang. **PV 103** har en nedgang fra **111** deltakere til **35**, så vi må satse på å motivere flere på turer i det i vakre anlegget i Iladalen/Ilabekken.

TURORIENTERING med IVV-stempling.

Deltagelsen har vært ganske stabil, men fortsatt nedgangen fra **26 til 13**. Samarbeidsavtalene vi har hatt med Freidig og Wing om IVV-stempling i forbindelse med deres turorienteringsopplegg, vil fortsette også i 2025. **Håper noen tar tak i dette i år.**

ANDRE ARRANGEMENTER

Det som var meget positivt i 2024 at Stolpejakta tok litt av – noe som antas fortsetter i 2025. Som nevnt ovenfor, er TTMF med i opplegget Til Topps, Tur-O, Stolpejakta, som til sammen hadde 134

deltakere registrert (flere på stolpejakt som ikke registrerte seg, men kanskje vil de gjøre det i 2025). Stolpejakta frister flere ut på tur.

TV-aksjonen 2024 med 84 deltakere. Overskuddet gikk til «Å etablere familiehus på St. Olavs barneklipp» for familier med alvorlig syke barn. Vi takker dere alle; fra forpleining, løypeleggere, gåere og besøkende, og ikke minst våre 2 supre loddselgere, Sonja og Lillian.

Marsjen på 17. mai ble gjennomført med 21 deltakere, som fikk mer oppmerksomhet i år med våre **frivillige T-skjorter for Norgeslekene 2024**. TTMF blir sett av mange. I tillegg er det hyggelig med gratis IVV-stempling denne dagen som en bonus på selveste Nasjonaldagen vår.

Pilgrimsvandringen på OLSOK fra Lian til Domkirken, ble gjennomført med 30 registrerte personer, som fikk en frokost med kortreiste delikatesser. I år hadde vi ordnet med registrering ved Lian trikkholdeplass for stemping IVV. Det er en spesiell opplevelse å gå sammen mange hundrevis av mennesker i Pilgrimsløypa til Nidaros domkirke og Erkebispegården.

Vårt arrangement på **Friluftslivets dag på Haukvatnet** ble atter gjennomført i fin stil. Mange barn og familier besøkte vår stand for en prat og gjettekonkurranse; saft, kake og kaffe forsvant som dugg for sola. I år stilte TTMF med egen paviljong, satt opp av den vanlige dugnadsgjengen

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. 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' E

Leder av redaksjonskomiteen Bjarne Stangnes er ansvarlig for produksjon og utgivelse av bladet med 4 årlige utgaver. To rutinerte journalister Aud Mirjam Fjellhaug og Eli Fremstad takkes av TTMF, mens Magnus B. Småvik og Reidun Moe Reitan har kommet inn. Redaksjon står på, men fremdeles ønskes ditt bidrag, så spiss pennen og lage et innlegg. Intet innlegg er for kort, og skal det være i lengste laget; Ja, da ordner det også seg.

6) FORPLEININGSKOMITEEN

Forpleiningen organiserer innkjøp, laging og servering av mat på våre arrangementer. Mest omfattende arbeid i år var **Norgeslekene**, med frokost, lunsj og middag. Uten denne gjengen hadde vi ikke fått til våre sosiale møter. Ingen turmarsj uten kaffe- og vaffeldufter. 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 organiserer forpleiningen en «Kakefest» i særklasse. På årsfesten ansvaret, sammen med styret, for bordpynt og oppsetting og rydding av bord og stoler. Selvsagt går vaffelpressa på vår julemarsj.

7) FADDERORDNINGEN

Organiseringen av Fadderordningen fra 2019, kom ikke i gang i 2024, men håper den fortsetter i en eller annen form fordi det fint å gi nye turvenner en god velkomst og informere om praktiske ting på turmarsj og miljøet i foreningen.

8) SLUTTORD

I 2024 er det avholdt til sammen **60 arrangement**. Disse er: 19 turer i Ti-Trimmen og i Vinterserien, 8 fellesmarsjer, RV, PV19, PV FRI og PV103, Til Topps, Tur- O, Stolpejakt og Pilgrimsmarsj.

Vi arrangerte Norges Turmarsjforbund sitt signaturarrangement: Norgeslekene 2024.

På Friluftslivets dag stilte vi stand på **Haukvatnet med markedsføring TTMF**.

VI TAKKER:

Styret retter en stor takk til alle **komité-medlemmer og alle enkeltmedlemmer i TTMF** som så helhjertet har ytet en innsats i 2024. De frivilliges innsats har vært helt unik – og da spesielt med tanke for gjennomføringen av **vårt største arrangement**. Dette har vi klart sammen og gjort at vi sammen har kunnet opprettholde vår aktivitet på tross av nedgang i vanlige seriemarsjer og PV'er. TTMF har totalt hatt **287 flere deltakere i 2024 enn 2023**.

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 Tine meieri for god støtte. Videre takker vi spesielt Vintervoll for støtte og sponing til T-skjorter og trykking av informasjonsmateriale. Vi takker FNF for støtte til vårt arrangement. Vi takker også Quality Hotel Augustin, Equinor Wullumsgården Autosenter, Lohove Barnehage, 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 Rosenborg Skole som låne oss lokaler for Norgeslekene 2024.

Uten 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 2025 lykke til 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 fortsetter å få til samarbeid om arrangementer sammen med Utleira Idrettslag og FNF**

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 Amanda Selven

Aud Mary Brun Judith Samstad Erling Rønning

Jorun Gundersen Sissi Urgård

Trondheim Turmarsjforening

Styre og komitéer 2025

Funksjonsperioder:

STYRET:

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

Forpleiningskomité:

Leder:	Astrid Nordmark Dahl	1 år ipv
	Anne Lysholm	1 år ipv
	Gerd Eva Gimnes	1 år gv
	Mary Hernes	1 år ipv
	Reidun Bremseth	2 år gv
	Gerhard Fjellhaug	2 år gv
	Aud Mirjam Fjellhaug	2 år gv

Marsjhelga:

	Kari Patay	1 år ny
	Brit Isachsen	2 år gv
	Bjørn Borgen	2 år gv

Forpleiningsbil:

	Bengt Johansen	1 år ny
	Ragnvald Håbjørg	1 år gv
	Rudolf Hybertsen	1 år ny
	Tove Breisnes	1 år ny

Løypekomité:

Leder:	Bjarne Stangnes fv	1 år ipv
	Bjørn Borgen fv	2 år gv
	Willy Larssen fv	1 år ipv
	Roar Bardal fv	
	Roger Hulsund fv	
	Møyfrid Grosberghaugen fv	

PR-komité:

Leder	Morten Selven	1 år ipv
	Astri Haugan	1 år ipv
	Brit Isachsen	1 år ipv

Redaksjonskomité:

Leder.	Bjarne Stangnes	1 år gv
	Magnus Småvik	1 år ipv
	Reidun Moe Reitan	1 år ipv

Revisorer:

	Ragnvald Håbjørg	1 år ipv
	Astri Haugan	1 år gv

Rundvandringskomité:

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

Turkomité:

	Sylwia Skorstad	1 år ipv
	Erling Rønning	Jobber med tur til Tammerfors

Materiellforvalter:

	Anne Mette Hybertsen	2 år ny
	Judith Samstad	1 år ipv

Valgkomité styrets forslag:

Leder:	Møyfrid Grosberghaugen
	Magnus Småvik

1 år ipv = ikke på valg, sitter til årsmøtet 2026

2 år gv = gjenvalg for 2024-2026

2 år ny = nyvalg for 2024-2026

fv = ført vandring

Tusen takk for oppmerksomheten til min fødselsdag 24.02 (80 år).

Jeg vil også takke for den fine muligheten dere har gitt meg til å komme meg ut for å holde «maskineriet» i gang. Jeg går bare 2 dager i uka, men de turene og den sosiale omgangen er jeg blitt «avhengig» av.

Jeg er født og oppvokst i Trondheim, og har barn og barnebarn her, og ellers mange kjente, men gjennom turmarsjen er mitt sosiale liv utvidet, og det stortrives jeg med. Bare hyggelige, blide og omtenkssomme folk.

Tusen takk!

Med vennlig hilsen

Brit Greiff Johnsen

Helgen 15. og 16.2.25 hadde vi:

Årsmøte, årsfest og Årsmøtemarsj i Trygguset, Lade

I år har vi også gjennomført et årsmøte med påfølgende årsfest og dagen derpå gikk vi en årsmøtemarsj med 2 muligheter, 5 eller 10 km ført vandring. Det var dekket på til 47 personer og denne gangen hadde vi leiet Trygguset, som var et mindre lokale enn det vi har vært vant til de siste årene. Det betydde at alle måtte sitte til bords, også på årsmøte.

På selve årsmøte deltok 46 personer, og 2 forlot møtet, mens 2 nye veteraner kom til festen. Gjennomføringen av årsmøtet gikk som vanlig rolig for seg – nesten da. Det ble noe uro når regnskapet fortsetter med underskudd også i fjor. Dette skal det nye styret ta tak i og se hva vi kan gjøre. Norgeslekenes regnskap er så godt som i balanse og ble godkjent. Det positive er at i 2024 hadde vi økt deltagelse på våre marsjer med nesten 290 glade turgåere. Men heldigvis er vår forening solvent, noe som gjør oss i stand til å betale våre utgifter. Vi er også ganske solide, og spesielt godt å se at vi har likviditet som sier at vår evne til å møte kortsiktige økonomiske forpliktelser er innenfor normalen.

Årsfesten med mat som vanlig fra To Kokker var meget god, desserten karamellpudding hadde en kjempegod smak og masse krem – men vi savnet karamellsausen – og noen savnet kakene vi har hatt før. Dette skal vurderes til neste årsmøte. Men du verden hvor mange hyggelige meldinger jeg fikk dagen etter. Og festen viste også at *de eldste er best på fest*. De holdt ut lengst denne gangen. Gerhard sa litt tørt – de fleste hadde gått kl. 24. Men jeg legger til at vi startet festen kl. 19 og ikke kl. 20 som tidligere år. Åresalg med flotte premier, oste-kurv, 2 fruktkurver, gavekort og mye mer. Dans ble det også – når Bjørn og Bjarne spilte opp

Årsmarsjen gikk i bra vær og alle kom rødlette tilbake til restene fra Koldtbordet. Alle ble mette også på søndagen – men da var det meste av maten oppspist. Glemte å si at det var ny ledelse på kjøkkenet denne gangen. Mary stod på fikk jeg høre og Reidun B var rask i steget som vanlig, mens «sjefene Aud Mirjam og Gerhard styrte det hele med full kontroll. Tusen takk til dere alle som var til stede og gjorde denne helgen til en flott helg for mange. Så kanskje styret og kan skryte litt av oss selv. På søndag skulle det vaskes og ryddes og vi var ferdig kl. 15.00 altså en time foran skjema. Og det beste vi fikk skryt av Trygg/Lade etterpå.

Ut på Årsmøtemarsj i flokk og følge på Ladehalvøya. Det ble en fin tur i nye omgivelser for noen av oss.

Brit og Bjarne



Per Sæbø som «fører»



Reidun M. Reitan og Ivar Askim



Gerd og Kjell Kløver

Etter marsjen serverte Anne Mette «rester fra koldtbordet», dessert og sjokoladekaker til kaffen. Trivelig stemning og mange hadde mye på hjertet – en god sosial prat i nye lokaler.



Anne og Svein, Tove og Rudolf



Aud og Svein Erik, Bjarne og



Sekreteriat Jorun og Brit

«Hele landet Båler» – en flott åpning for Friluftslivets 25. jubileumsår – Bålvandring

Trondheim Turmarsjforening og Støren SK-trim arrangerte i samarbeid en «Bålvandring» fra Utleirahallen til Øvre Leirfoss lørdag den 18. januar 2025. Turen var og inspirert av jubileet til Friluftslivets år 2025, som oppfordrer oss alle å finne sin *natur- og gåglede*.



Torild H, Roger H, Elsa S, Magnar B, Bjørn B Margot L, Brit S.I, og Bodil B



Så var vi i gang; 31 deltakere startet vandringen fra Utleirahallen, litt sør for Risvollan. Ferden gikk i gangfart mot Øvre Leirfoss. Der skulle vi samles rundt et bål. Magne og Mats Skinderhaug fra Støren SK-Trim gikk bak og fulgte med på om noen trengte pauser.

Å hvilken «kombo» vi fikk da vi ankom rasteplassen; først ble vi varme i trøya av noen kilometer gange, og på rasteplassen møtte vi ei oppfyrt bålpanna.



Per Sæbø hadde laget ei fantastisk flott bålpanne til bruk for Bålmarsjen. Denne hadde han fyrt opp en halvtimes tid før vi ankom rasteplassen. Da var det bare å benke seg ned ved bord og på stakk og stein.

Hans Kongelige Høyhet Kronprins Haakon åpnet dagen i Oslo, og i Trøndelag startet et show og en feiring på Torvet i Trondheim, men vi valgte å gjøre det vi er best på – **nemlig å ut å gå tur!** Og når været også var på vår side, nesten vindstille, var det bare å spikke noen pinner og legge pølser og brød på bålet. Skal si vi hygget oss – og flere slike marsjer med bålrast var det mange som ønsket seg videre i 2025. Det kan vi få til, fordi Per forærte oss bålpanna til odel og eie. Nå ligger den klar til vi finner en ny dato for neste bålmar sj.



Med tente bål og noe godt å spise, håper jeg vi kan inspirere både nye og gamle turvenner, ikke bare i 2025, men i mange år fremover. Takk for turen til de 31 deltakerne for en trivelig bålvandring og en koselig rast ved bålpanna.

Tekst og Foto: Brit S. Isachsen, Bjørn Borgen og Willy Larsen

Trondheim Turmarsjforening

Ti-trimmen og litt til fra vår til sommer 2025

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Lørdag kl.12	22. marsj	Quality Augustin Hotel	Vårmarsj
Onsdag 1	02. april	Rosten skole	Ti-trimmen
Onsdag 2	09. april	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 3	23 april	Myra idrettsanlegg	Ti-Trimmen (Byåsen)
Onsdag 4	30. april	Rosten skole	Ti-trimmen
Lørdag kl 12	03. mai	Brevika, Selva	NTF's 50 års jubi. marsj
Onsdag	07. mai	Hauken Haukvannet	Vårsleppet
Onsdag 5	14. mai	Rosten skole	Ti-trimmen
Lørdag	17. mai	Ytre Kongsgård	17. mai marsj
Onsdag 6	21. mai.	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 7	28. mai	Skistua	Ti-trimmen
Onsdag	04. juni	Utleira Skole	Sommertrim
Onsdag 8	11. juni	Ferista Friluftsbarnhage	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 9	18. juni	Lohove barnehage	Ti-trim og rømmegrøt
Onsdag	25.juni	Teisendammen	Hele Norge vandrer

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

Startkontingent: kr. 20,-

Kontaktpersoner er:

Brit Solli Isachsen: 900 63 521

Anne Mette Hybertsen: 992 94 317

Vår internettadresse: www.trondheim-turmarsjforening.org

Tjalvehelleren

Ivar og jeg er på vei til hytta i Selva på Agdenes. Vi kjører forbi den livlige campingplassen ved Breivik i ytre Agdenes, for å ta en titt på Tjalvehelleren og for å få et innblikk i den rike, eldgamle historien til den digre steinhelleren.

Dette er nesten som en gammel jakthytte fra steinalderen. Tjalvehelleren ligger ca 40 meter over havet.



Vi følger pilen på treskiltet og går rett opp på en bratt og kronglete sti. Noen ganger må vi nesten gå på alle fire for å komme opp, men det går. Vi går forsiktig over en liten falleferdig trebro, og så er vi der. Vi er kommet fram til Tjalvehelleren. Når jeg står her føler jeg at jeg har et bein i historien og et bein i nåtiden.

Tjalvehelleren er en naturlig gapahuk som består av fjell. Det minner om et steinalderhjem bestående av et stort og et litt mindre rom med en fantastisk utsikt over Trondheimsfjorden. Trær og busker skjuler den

ganske godt, men upåklagelig utsikt likevel. En benk av nyere dato er her også. Vi setter oss på den og puster ut.

Litt snø faller ned. Jeg løfter ansiktet for å kjenne fnuggene smelte mot huden. Lyset holdt dem mens de svevde. Å bevege seg på den måten, det virker så lett.

Et lite blikk på informasjonsskiltet ved siden av benken får oss inn i fortidshistorien til Tjalvehelleren.



Dette er Agdenes' blodige historie – Tjalvehelleren:

Dette er et meget spesielt sted. Det er blant annet funnet matrester på bakken (skjell og beinrester) som antas å være flere tusen år gamle. Beinrestene er tatt bort, men det ligger fortsatt gamle skjell på bakken der. Historien knyttet til helleren er også nevnt i Snorre kongesagaer.

Begivenhetene det er snakk om, utspant seg i år 995. Håkon Ladejarl hadde akkurat slått Jomsvikingene, altså

danskene, og styrte i Norge. Han trodde da han var foruten rivaler, i og med at Norge var uten noen av kongesætt med arverett til tronen.

Så fikk han høre at en av kongeætt ved navn Olav Tryggvason var på vikingferd. Håkon sendte ut spionen Tore Klakka for å finne Olav. Tore Klakka kommer sikkert fra Klakken på andre siden av Trondheimsfjorden. Klakka ble sendt til Dublin for å finne og ta Olav med til Norge, så Håkon kunne ta livet av han.

Spionen oppsporer Olav Tryggvason, vinner hans tillit og får han med seg. Samtidig greier han å få Olav til å skjule for alle at han er i landet.

Klakka og Tryggvason ankrer opp i Djupvika i Agdenes og skal overnatte under Tjalvehelleren.

Mens Klakka har vært borte, har trønder-bøndene gjort opprør mot Håkon Ladejarl fordi jarlen har lurt døtrene deres med seg til sengs. Olav fikk bud fra Selva om at Klakka var en spion. Da var Tryggvason snar til å hugge hodet av han. Om halshuggingen skjedde akkurat i Tjalvehelleren eller i området rundt, er usikkert.

Hodet til Tore Klakka ble sendt til Munkholmen. Der ble det satt på stake ved siden av hodet til trelen Kark. Kark ble halshugget av Olav Tryggvason for å ha tatt livet av Håkon Ladejarl. Det er en blodig historie, og deler av den ble utspilt her i Tjalvehelleren.

Navnet Tjalvehelleren kommer sannsynligvis fra Tors tjener, Tjalve, som var kjent for å være spesielt rask til beins. Det henspiller til at det er fort gjort å komme seg opp i helleren.

Ivar og jeg speider ut over den samme utsikten som Olav Tryggvason og Tore Klakka hadde dagen Tore Klakkas hode rullet på bakken. Restene av gamle Kong Øysteins Havn er skjult under vann. Det er her vikingene gikk i land.

Ikke langt unna Tjalvehelleren, nærmere bestemt flyhangaren i Fagerlia i Breivika ved flyplassen til Olmar (broren til Jorunn Gundersen) planlegger Jorunn Gundersen spennende turer 3. mai.

Dette blir spennende (og ingen hoder skal rulle)!

Reidun Moe Reitan



**Velkommen til 3-dagers
fra Utleira skole
i Trondheim
12. – 14. sept. 2025**



Fredag 12. september arrangeres

Tine-marsjen

for 35. gang.

5 og 10 km: start kl. 18:00 – 19:00

Lørdag 13. september arrangeres

Ormen Lange

for 35. gang.

5 og 13 km: start kl. 09:00 – 12:00

60 og 100 km: start kl. 07:00

Søndag 14. september arrangeres

Trondheimsmarsjen

for 42. gang.

5 og 10 km: start kl. 10:00 – 11:00

Kafeteria på startstedet. Bra med parkeringsplasser.

IKKE muligheter for overnatting på skolen.

For ytterligere informasjon, ring Brit Solli Isachsen: 900 63 521 eller

Anne Mette Hybertsen: 992 94 317.

Velkommen!

Trondheim Turmarsjforening

Redaksjonens side

Velkommen til ett nytt år som har begynt litt turbulent etter at det på årsmøte ble lagt fram ett budsjettforslag med stort underskudd og hvor Fotbla'e har blitt den største salderingsposten.

Leser du Fotbla'e du får tilsendt i posten?

Hva med innhold og utforming. Hva forventer du å finne? Hva er uvesentlig?

Skal det bare være tilgjengelig på Internett, som det faktisk har vært i mange år? Utsendelse som E-post til de som har det og hva med de som er foruten?

Dagens trykking og postombringelse koster av 180 eksemplarer ca 6.000 pr utgave. På årsbasis 24.000 kr.

Setter stor pris på en tilbakemelding fra deg.

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, 2-2025, kommer ut ca 10.06.202??.

Siste frist er 1. juni. Har du noe på hjertet så kom med det.

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

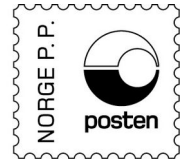
<http://www.trondheim-turmarsjforening.org>

Turmarsj – fin trim for alle..., Trondheim Turmarsjforening og Ut på tur... marsj! har egne profiler(grupper) på Facebook. Den første er en felles gruppe for hele landet.

Skriv **navnet på den gruppen du søker** i søkefeltet på Facebook så dukker siden opp. Lykke til!

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

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:

FAGTRYKK

