

Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAG FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 1 – Juni 2026 – 43. ÅRGANG



Kjære turmarsjvenner – Endelig hjem Fotbla'e. Det har mange ventet på!



I denne utgaven av Fotbla'e (nr. 1/2026) er nr.1 og nr. 2 sammenslått. Og uttrykket: «Bedre sent enn aldri» har aldri passet bedre. Vår kjære redaktør, Bjarne Stangnes og leder av løype-komiteén, sklei på glattisen for ca. 3 måneder siden. Parkeringsplassen var full, så han parkerte på kortsiden av skolen, *og skulle bare...* ja jeg sa bare; fordi føret så greit ut. Men friksjonskoeffisienten var 0 og vår kjære venn fikk et fall som resulterte i en lengre sykehistorie. Først stod han på en hasteliste for operasjon, som senere endres til venteliste. Ikke operert, men han redigerer denne utgaven før sommeren, med

litt skrivehjelp fra flere.

I år har TTMF utvidet nettverket sitt til Trondheim Kommune og Fylkeskommunen. Et samarbeid som skjer via PR komiteen: Sylwia Skorstad og med assistanse v/Jorun Gundersen. Lederen holder oversikt på aktiviteter og ting som skjer der. Hele styret har jobbet aktivt med våre marsjer for 2026; oversikten finnes i dette bladet. **Et nytt startsted ved Skansen**, tidligere Askeladden barnehage, med oppstart 24.juni, blir spennende å prøve ut. Nå er huset pusset opp og stedet leies gratis. Styret har også vedtatt at det serveres gratis kaffe/vaffel på de fleste marsjer. I tillegg fortsettes det med gratis Grøtmarsj 17. juni, Ti-Trimavslutning på Risvold torsdag 29.oktober, adventsmarsj med gløgg og sterkt subsidiert middag/musikk på Årsmøte/årsfest som normalt i februar 2027. Terminboka er også gratis for våre medlemmer.

Dette var litt om noe som har skjedd og litt om hva vi har i vente fremover.

43 påmeldte deltakere gleder seg til turen i august med Brustad Bussreiser til Horten, for å delta på NORGESLEKENE 2026. Overnattingsstedet er Sjømilitære Samfunns Hotell og ligger bare en liten gåtur unna startstedet. Har du spørsmål så kontakt Erling: 93419653. Minner om at **du selv melder deg på lørdag 15.8. HYGGEKVELD på Baltzer kr.400.- til Kjell Hagberg telefon 92494963, e-post kjellhagberg@gmail.com** Mange av foreningsmedlemmer har stor reiselyst og deltar på flere IML-marsjer rundt om i verden. Oppfordrer også i år at alle som har mulighet for å delta på Norges eneste IML marsj, Sagamarsj på Stiklestad, oppsøker dette flotte arrangementet. I år arrangeres **den åttende Europiade i Bütbach i Belgia**, flere medlemmer herfra reiser dit 9-16. juni.

Her hjemme i Trondheim har vi de faste **RV, PV, O-løp, Til Topps** med kart og beskrivelser (å finne koder) i marka og **Stolpejakta** har startet opp igjen. Fantastisk; ta med familien og venner. Alle disse aktiviteter får du stemplet i våre kort. **Ti-Trimmen**, vårt faste arrangement hver onsdag i hele sesongen (en liten pause fra siste uke i juni til 12. august), er i full gang.

Vintervoll fortsetter å hjelpe oss med å trykke opp Folderen vår og det er en gave vi setter stor pris på. Hvis du ikke har lest overskriften på denne, så plukk med deg en folder på neste onsdag og les spesielt siste punktet: ***Frisk luft. Blir fin i hodet. God psyke.***

Dagens motto: **Vi bare går og går med nye løyper og nye impulser, styrker hjernen vår!**

NB! De som ønsker Fotbla'e fysisk må varsle/sende e-post til perhsabo@ntebb.no

Brit – leder'n

Kjære Møyfrid Ingebjørg Grosberghaugen



I vår 43-årige historie har Trondheim Turmarsjforening (TTMF) utnevnt 12 personer til æresmedlemmer. I dag blir listen utvidet med en til. Det er med stor glede vi oppnevner deg til æresmedlem av foreningen. Den er foreningens høyeste utmerkelse og tildeles personer som har vært aktive gjennom mange år. Som æresmedlem får du et livslangt og gratis medlemskap i foreningen.

Du er enestående og pliktoppfyllende, og fremdeles er du en meget aktiv person i TTMF. Du sier aldri nei, en flott representant for hele miljøet. Med din måte å være på, har du over tid, markert foreningen både innad og utad på en særdeles omsorgsfull og positiv måte. Du er ikke den som snakker mest, men du blir lyttet til når

du snakker. Du betyr mye for mange, og du har evnen til å motivere folk til å ta på seg oppdrag og for å hjelpe til der det treng som mest.

Viljen din til å stå på for TTMF er enorm, og du står på med stor energi. I den siste tiden har du jobbet hardt i valgkomitéen for å skaffe frivillige til alle komitéer og styreverv. Vi er glade for å nyte godt av din arbeidskapasitet og evne til å «gi jernet», det vil si at du gir aldri opp. Du står støtt på beina.

Du er alltid punktlig, en person å stole på; absolutt på alle områder. Det er en fryd å gå sammen med deg på marsjer. Energien din smitter over på oss andre, både ved samarbeid, reiser på turer eller vi er sammen i festlige lag.

Jeg ønsker å påpeke og takke deg for at du har vært en utrolig god og nyttig medspiller å ha med på laget i foreningen vår og at det vil forsette enda i mange år.

Vi er stolte over å kunne overrekke deg diplommet som symboliserer ditt meget vel fortjente æresmedlemskap!

Trondheim, 14. februar 2026

Brit Solli Isachsen
Leder i Trondheim Turmarsjforening.



TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Postboks 5469, 7442 Trondheim

Tlf. 970 43 993

ÅRSBERETNING for 2025

Trondheim Turmarsjforening avviklet sitt 42. årsmøte på Trygg/Ladehuset lørdag 15.02.25
46 medlemmer deltok. Følgende har hatt tillitsverv i inneværende periode:

STYRET:

Leder	Brit Solli Isachsen
Nestleder	Anne Mette Hybertsen
Kasserer	Per Sæbø
Sekretær	Amanda Selven
Styremedlem	Judith Samstad
Varamedlem	Erling Rønning
Varamedlem	Jorun Gundersen
Varamedlem	Aud Mary Brun

Forpleiningskomité:

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

Marsjhelga:

Mildred Solemsli
Brit Solli Isachsen
Bjørn Borgen

Forpleiningsbil:

Tove Breisnes
Møyfrid Grosberghaugen
Ragnvald Håbjørg
Trond Markovic

Løypekomité:

Leder	Bjarne Stangnes
	Roger Hulsund
	Roar Bardal
	Willy Larsen
	Bjørn Borgen
	Møyfrid Grosberghaugen

PR-komité:

Leder	Morten Selven
	Anne Mette Hybertsen
	Brit Solli Isachsen

Redaksjonskomité:

Leder	Bjarne Stangnes
	Magnus Småvik
	Reidun Moe Reitan

Revisorer:

Ragnvald Håbjørg
Astri Haugan

Rundvandringskomité:**Leder**

Roar Bardal
Jorun Gundersen
Møyfrid Grosberghaugen

Turkomité:**Leder**

Sylwia Skorstad
Erling Rønning

Materialforvalter:

Anne Mette Hybertsen/Judith Samstad

Vaktlister:

Judith Samstad/Bjarne Stangnes

Valgkomité:**Leder**

Møyfrid Grosberghaugen
Magnus Småvik

Medlemstall pr. 31.12.25. 160 inkludert familiemedlemmer.

ARRANGEMENTER I PERIODEN:**1) MARSJER**

Arrangement	2025	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016
Trondheimsmarsjen	42	171	58	59	65	0	84	96	97	75
Ormen Lange	54	169	63	61	65	0	73	88	88	100
Tine-marsjen	46	201	57	54	51	0	61	72	90	77
Ti-trimmen	646	537	633	723	624	669	894	988	984	943
Vinterserien	567	539	614	699	700	713	756	805	1118	1111
Vårsleppet	42	19	44	52	60	55	64	72	71	60
Sommertrimmen	39	20	50	44	51	60	66	48	75	74
Høstvandring	43	26	43	48	38	54	55	55	65	61
FN-marsjen/Svalbardmarsj	40	27								
Julemarsj	82	77	82	80	67	0	72	72	88	80
Trondheim Rundvandring	26	90	60	18	48	56	22	28	23	37
PV-19 Trondheim Byvandring	1457	1750	1854	1630	1952	1495	1301	1560	1965	1535
PV-103 Ilabekken	115	35	111	230	422	490	92	105	115	99
Turorientering	15	13	26	12	14	8	12	13	15	17
Gå for åpenhet	0	37	0	0	0	0	0	0	0	0
Til Topps	20	39	43	53	65	57	41	43	58	79
Rosa sløyfe	36	34	0	0	0	0	100	56	70	50

TV-aksjonsmarsjen	53	84	82	87	56	62	91	99	113
17-mai / (Grunnlovsmarsj)	21	21	19	27	0	0	29	32	167
Pilegrimsvandring	30		27	33	0	0	31	35	64
Hjertemarsjen		30							44
50 års jubileum NTF	44								
Dagen etterpå marsj	44	41	43						
Stolpejakta	35	82							
Utv. 200 årsmarsj/Fremtidsmarsj	22	27							
Blindemarsjen 125 årsjubileum	151								
Bålmarsjen	30	31							
Vårmarsj fra Hotell Augustin	28								
HELE NORGE VANDRER	47								
Sum	3818	4092	3902	4052	4341	3719	3840	4267	5119
		4787							

2) SOSIALT SAMVÆR – 12 ARRANGEMENTER

15. februar ble årsmøte og påfølgende årsfest arrangert på tradisjonelt vis; med 46 medlemmer i et mindre lokale enn vi tidligere har vært vant til. Festen ble åpnet med Brit, som overlot ordet til toastmaster Anne Mette. Forpleiningen serverte koldtbord med kaffe og dessert, samtidig som programmet inneholdt; talere, vitser, åre-salg med Anne Nordskog/Aud Mary Brun. Musikken ble levert av Bjarne Kråkevik og Bjørn Gjellein.

16.februar arrangertes marsj fra hotellet og til T/L-huset for sosialt samvær og til rester.

23. februar arrangertes PV vandring som en VM-marsj for å oppleve stemningen i byen like før ski-VM startet. En meget trivelig vandring i en forventningsfull by. Målgang på To Tårn, hvor John Berg, Mary Flenstad og Esther Gjærvold hadde tatt av bord til oss.

22. mars; Vårjevndøgnmarsj (vårens nyttår). 28 vandret i sollyset; målgang på Egon Prinsen.

6.april TTMF's stand i Trondheim Spektrum, Finn-Fram-Fest, som laget PR/ rullende reklamer om oss, både i hallen, på TrønderTV, i Midtnytt Trøndelag og på YouTube.

3. mai gikk turen til Breivika på Agdenes og feiring av Joruns 85 årsdag/50 årsjubileum NTF.

18. juni, den tradisjonelle rømmegrøtmarsjen på **Lohove Barnehage** gikk av stabelen. Besøk av ordfører Ranum og kona og kommunedirektør John K. Selven; de gikk 5 km sammen oss.

25. juni feiret Friluftsårets 25 årsjubileum. Start fra Ferista ned Iladalen og til Krigsseilerplassen, hvor FN-veteraner serverte vafler/kaffe. 47 registrerte IVV (+10 + 1 hund uten IVV), vandret alle hele løypa.

13-18. august OL IVV i Tampere, Finland. TTMF's tur ble lagt opp av Erling Rønning og styret. Vi fikk en kjempes fin tur sammen. Alle leste løypekartene, mens Per fant løypene og Brustad kjørte oss.

31. august - 125 årsjubileumsmarsjen; Fra Klæbu til Lerkendal med 151 deltakere fra hele landet. Dette var morsomt og krevende. TTMF hadde sekretariatet, førte løypene 6, 13, 15, 20 km, 1 rasteplass og målgang, og ordnet rabatt på Pizza for de sultne. Blindeforbundet ordnet med transport, kontroller, 3 rasteplasser og premier. Lederne i begge foreninger møtte alle vandrerne ved statuen av Nils Arne i mål

30. oktober arrangertes **Ti-trimavslutning på Risvold.** En kakefest uten like og utdeling av PV-pins og diplomer. Gjest Roy Johnsen fra NVIO informerte en lyttende gjeng om hva dem drev med. TTMF vil gjensidig sende informasjon og invitere dem til våre aktiviteter.

18. desember samlet Amanda oss for Juletreff på **Capri Risvollan.** 30 deltakerne stilte opp til en hyggelig kveld. Det var alle enige om; for det sosiale betyr like mye som det fysiske.

3) MØTER

STYREMØTER

I 2025 avholdtes 11 styremøter, (i fjor 13) og behandlet 93 saker, (i fjor 105). Ledere fra de forskjellige komiteer ble innkalt for aktuelle saker. Videre arbeid er nå TTMF's tur til Horten og Norgeslekene 2026. Påmeldingen er i gang.

SAMARBEIDSMØTER:

Friluftslivets jubileumsår 2025. 6 møter med Blindeforbundet, 3 møter med NVIO, 2 møter med Trondheim kommune, Trøndelag Fylkeskommune, Trondheim Turistforening, drivere for Grønli, Lavollen og Estenstadhytta og flere. TTMF' representasjon på Kompetansekurs i Trondheim sammen FNF med **Tema klima, natur og mennesket**. Brit sitter i styret FNF (forum for natur og friluftsliv) og deltatt på 4 styremøter i 2025 + årsmøte, og er valgt med videre. TTMF var representert i Norges Turmarsjforbund med Anne Mette Hybertsen i 4 år. Brit S. Isachsen erstattet henne i juni; deltatt 3 møter

4) KORT ORIENTERING OM ULIKE ARRANGEMENTER SOM ER AVHOLDT

MARSJHELGA. Tinemarsjen og Ormen Lange, ble arrangert for 35.gang og Trondheismarsjen for 42. gang. På Ormen Langes lengste distanse startet 14 på 60 km og 9 som fullførte 100 km. For hele helga samlet startet 142, som dessverre er en nedgang fra antall startet i 2023 (178) og i 2022 startet 174 vi har ingen tall fra 2024 på grunn av de lengste distansene ikke inngikk i arrangementet Norgeslekene

SERIENE og FELLESMARSJENE

Deltagelse på **Ti-trimmen** og **Vinterserien** varierer fra år til år, i år en liten oppgang **+129**. Også økning arrangement **fellesmarsjer**, **677** deltakere i 2025, mot i 2024 var tallet **453**, en oppgang på **+224**.

TRONDHEIM RUNDVANDRING. Dette var den **30-ende** sesong for Rundvandringen. Deltakelse ble lavere i år, men flere har kjøpt kart for å gå runder i 2026. Rundvandringene har de flotteste løypene. De er familievennlige og egner seg til å ta med barnebarn/oldebarn på tur, eller avtal med noen for 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. Det er **26-ende året for PV-19** Trondheim Byvandring. Dessverre en stor nedgang (-293). Folk faller i fra av naturlige årsaker. Den faste gjengen går fortsatt 2-3 ganger i uka. For **PV-103 Ilabekken, 11-de året** den ble gjennomført, ser vi antall deltakere er økt til **115 (+80)**. Håper fortsatt på at flere ønsker å ta flere på turer i det vakre anlegget i Iladalen/Ilabekken.

TURORIENTERING med IVV-stempling. Deltagelsen har vært ganske stabil, en svak oppgang fra 11 til **13**. Samarbeidsavtalene vi har hatt med Freidig og Wing om IVV-stempling i forbindelse med deres turorienteringsopplegg, vil fortsette også i 2025.

ANDRE ARRANGEMENTER

Stolpejakta Den positive trenden i fjor med Stolpejakta har dabba av i år. Er den for lite sosial? Da er utfordringen å spørre folk rundt om de blir med på stolpejakt i 2026. TTMF er med i opplegget: **Til Topps, Tur-O, Stolpejakta mm.**

Marsjen på 17. mai ble gjennomført med 21 deltakere, og underveis fikk ordføreren en spontan invitasjon til å bli med på turmarsj. 18 mai kom det et JA fra rådhuset. I tillegg er det hyggelig med gratis IVV-stempling denne dagen.

Pilgrimsvandringen på OLSOK fra Lian til Domkirken. 30 personer ble registrert, samme antall som i 2024. Det er en spesiell opplevelse å gå sammen med hundrevis av mennesker den siste mila fra Lian via Sverresborg og til Nidaros domkirke.

Friluftslivets dag på Haukvatnet og vår stand er blitt en tradisjon, og i 2025 tror jeg nesten alle de 800 deltakerne i arrangementet stoppet og pratet med oss. Saft, kake og kaffe forsvant fort og konkurransen å gjette trekker hele familien til vårt bord. TTMF med egen paviljong, satt opp av våre dyktige frivillige.

TV-aksjonen 2025 færre som gikk i år; **53** deltakere imot 84 i fjor. Det gledelige var at overskuddet, som gikk til årets aksjon, ble på ca. samme størrelse som i fjor. Foreningen takker sekretariat, forpleining, løypeleggere, gåere, besøkende, og loddselger Sonja for deres innsats i TV-aksjonen.

5) KOMITÉER

PR KOMTITEN

Morten Selven fortsetter å lage foldere for serie- og fellesmarsjene. Vi følger opp med markedsføring for alle disse med bredere profilering i møter og i sosiale medier.

SMS-VARSLING OM ARRANGEMENTER

PR-komiteen fikk i 2016 bevilget kr 6000 til kjøp av mobiltelefon og dekning av bruk. Pengene er brukt opp. I 2025 startet TTMF med varslings til våre medlemmer om tid og sted for våre arrangementer via nettsiden vår, e-post og sosiale medier. Viktige beskjeder og endringer på øyeblikkelig varsel går på sms. Medlemmer som ikke er på internett, får påminnelser på sms.

FORPLEININGSKOMITEEN

Forpleiningen organiserer innkjøp, laging og servering av mat på våre innendørsarrangementer. Før sommeren serveres det rømmegrøt med spekemat på Lohove Barnehage. Dette er en tradisjon vi setter stor pris på. Ti-Trimmen avsluttes i oktober. Da organiserer forpleiningen en «Kakefest» i særklasse. På årsfesten har forpleiningen ansvaret, sammen med styret, for bordpynt, oppsetting og rydding av bord og stoler. Selvsagt går vaffelpressa på vår julemarsj.

FADDERORDNINGEN

Organiseringen av Fadderordningen fra 2019, er ikke kommet i gang etter Covid, 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.

6) SLUTTORD

I 2025 er det avholdt til sammen **62 arrangementer**. Disse er: 19 turer i Ti-Trimmen og i Vinterserien, 16 fellesmarsjer, RV, PV19, PV FRI og PV103, Til Topps, Turorientering, Stolpejakt og Pilgrimsmarsj. På **Finn-Fram-Fest** stilte vi med egen stand i Trondheim Spektrum i forbindelse med Friluftslivets 25 årsjubileum. Vi hadde også Norges Blindeforbunds 125 års jubileumsmarsj. På Friluftslivets dag stilte vi stand på **Haukvatnet med markedsføring for 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 2025. De frivilliges innsats har også i 2025 vært helt unik – og da spesielt for gjennomføringen av årets største arrangement i Trondheim Turmarsjforening - **Blindemarsjen**. Dette har vi klart så vi har kunnet opprettholde vår aktivitet på tross av nedgang i våre PV-er. TTMF har hatt totalt **275 færre deltakere i 2025 enn 2024**.

Vi vil først rette en spesiell takk til Reidun Kvams pengegave til oss. Hennes siste ønske om å gi en pengegave til Trondheim Turmarsjforening, kom meget godt med. Det kom inn mer enn kr. 10.000 på vår konto. Videre takker vi Vintervoll for støtte til trykking av våre foldere. Vi takker FNF for støtte til vårt arrangement på Haukvatnet. Vi takker også Quality Hotel Augustin, Park Comfort Hotell, Circle K Wullumsgården Byåsen, Lohove Barnehage, Kyvannet friluftsbarnhage og Charlottenlund hallen, samt de skoler som så velvillig har lånt oss lokaler i forbindelse med våre marsjer.

En takk til COOP Obs City Lade, Goman Bakeriet AS, Rema 1000 avd. Bromstad, COOP Extra Risvollan. Og vi takker også Norges Turmarsjforbund for å bli premiert med penger for å arrangere Hele Norge Vandrermarsjen. Vi takker Blindeforbundet, Sør-Trøndelag fylkeslag. 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 samarbeid om arrangementer sammen med NSSG, Byåsen veteran, Støren sportsklubb, Utleira Idrettslag, Forum for Natur og Friluftsliv (FNF) og Trondheim kommune.

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

La oss lokke fram det lille smilet og en god latter, og ta det med oss ut å gå

Styret og varamedlemmer til styret i Trondheim Turmarsjforening

Brit Solli Isachsen Anne Mette Hybertsen Amanda Selven Per Sæbø

Jorun Gundersen Aud Mary Brun Judith Samstad Erling Rønning



Klar for dagen-derpå marsjen.

Når nettene blir lange og kulda setter inn – da kommer Amanda med påmeldingslista si for julebord på Capri skal det i år og bli!



Det er mange som deltar på julebord – vi i Trondheim Turmarsjforening er også en av de mange som er glad i god mat. Det har blitt en tradisjon og kunne møtes på Capri Restaurant på Risvollan en kveld i desember. Intet unntak i 2025.



Etter mange trivelig år, opplevde vi et år hvor alt ble feil. Altfor mange folk i lokalet, ribba var for fet, pinnekjøttet for tørt, maten var kald og noen ventet lenge på sin julemat. Til og med «garderoben», som var et enkelt stativ, knakk sammen og yttertøyet vårt havnet på gulvet. Men heldigvis ble klagen fra oss hørt, så på siste julebord var stemning meget bra. Sjefen på Capri ga oss en god velkomst og presenterte seg for oss. Noen klinket og i glasset og sa noen ord. I år var det ingen i tvil om pinnekjøttet stammet fra lam eller vær. Riskremen var det heller ingen grunn å klage på. Stemningen ble bedre og bedre, og skravla gikk.



Noen timer senere gikk, kjørte eller busset folket hjem igjen hver for oss. Takk til alle som gjorde kvelden god og varm for hverandre.

Trondheim Turmarsjforening takker Amanda for en fin ramme rundt årets julebord på Capri Restaurant Risvollan.

Brit

17. mai 2026

Dagen startet som vanlig med spisebordet dekket i rødt, hvitt og blått – og så ut med flagget. Det som ikke var helt vanlig; Bjørn og jeg ikledde oss foreningens «blådress» for å gjøre oss mer synlig i Folketoget. Jeg liker godt akkurat den blåfargen foreningen har valgt for mer enn 40 år siden. Og med 17. mai sløyfe og flagg, følte vi oss kledd for anledningen på veien til nærmeste bussholdeplass. Men på informasjonstavlen: 1. avgang innstilt og 2. avgang innstilt. Det var bare å vandre videre til endeholdeplassen Lund for å ta Metrobussen til byen. Buss på buss kom, uten å ta på passasjerer. Men endelig etter 45 min. venting, kom bussen vår, og vi fikk sitteplass mens bussen ble stappfull. Vi var heldigere enn folket som ventet på resten av holdeplassene ned mot sentrum. Håper de på selveste nasjonaldagen fikk ordnet seg på en måte.



rad, snorvokterne Kjell Arne Larsen fra Flatanger og Jorun Gundersen og resten av trofaste medlemmer stilte opp bak fanen. Kl. 13.00 hørtes kanonene fra Festningen og kl. 13.05 var toget i gang. Ruta gikk i år ut i Bispegata og svingte venstre ned Munkegata mot Torget og videre fulgte den samme ruten som barnetoget. Det var majestetisk å snu seg å ta bilder av våre flotte medlemmer på vei ned byens paragate.



I byen samlet vi oss på Ytre Kongsgård med Bjørn Borgen som fanebærer for 3 dje året på



Etter toget vandret vi sammen til 2 etg. og gamle Befalsmessa, dit Per ofte har tatt oss med. Slukøret oppdaget vi at alle dører var åpne, men ingen folk, mat eller drikke – alt var ferdig. Noen av oss fortsatte til Hornemansgården og ble samlet rundt et bord. Litt mimring fra gamle dager mm – og litt framoverprat om IML, Europiaden, Norges lekene og neste års OL.

Alltid koselig sammen med turmarsjvenner. Vipps så var dagens feiring nesten over.



Til slutt takk til alle dere som deltok under fanen vår i år. Været strålte og folket likedan. Vi følte oss litt som kjendisene gjør, med skikongen Johannes Høsflot Klæbu foran oss og alle jentene som ville ha selfies og autografer av stjerna altså. Bak oss hadde vi Bispehaugens veterankorps med marsjmusikk og høye fotløft. Kanskje vi også løfta beina litt ekstra i dag?

Samtidig følte vi at også vi ble lagt merke til. Og en stor takk til alle dere som hilse oss med høye HURRA! langs ruta.

Årets deltakelse var 19. Det ønskes en større deltagelse neste år, men samtidig så har tallet medlemmer vært +/-20 de siste årene med lavest på 18 deltakere i 2023. Kanskje neste år når 17. mai ikke faller sammen med en søndag.



Foto og tekst: Brit Solli Isachsen

Ein syrgjeleg song ...

Den blir tynnere og tynnere, tenkte jeg da jeg i januar mottok «Turmarsjer i Norge Terminliste 2026» utgitt av Norges Turmarsjforbund (NTF). Bak meg ligger 30 års trasking eller gåing, iallfall ikke marsjering, men jeg har bare tatt vare på de siste ni årgangene av turmarsjkatalogen, fra 2018 og utover. At katalogen i løpet av denne tiden er blitt tynnere er beviselig, med en ryggbredde på 10 mm i 2018 mot 5–6 mm hos 2026-utgaven. I begge årgangene utgjør innledende og opplysende stoff om lag 20 sider. Slankestoffet ligger i selve katalogen, dvs. i kapitlene «PVer i nummerert rekkefølge», oversikter over rundvandring og toppturer og «Ordinære arrangement i dato- og fylkesrekkefølge». Her får du en røff sammenligning mellom 2018- og 2026-katalogene, og en uhyggelig sum:

	2018	2026
PVer	92	67
Rundvandring	10	6
Toppturer	17	12
Ordinære arrangementer	213	112
Sum arrangementer	332	197

I de to årgangene utgjør disse temaene henholdsvis 194 og 130 sider – et slankeresultat som ikke er oppmuntrende, tvert om. Hvis en ser på utviklingen i de enkelte fylkene (der det i mellomtiden har foregått politisk motiverte sammenslåinger) er det påfallende store nedganger i arrangementene, også i Trøndelag. Der er 57 arrangementer ført opp i 2018-katalogen, mot 33 i 2026.

Heldigvis er det mye som foregår lokalt og regionalt som ikke omfattes av årskatalogene fra NTF, som de regelmessige lokale vandringene, enten de skjer en gang i uka, ved særskilte begivenheter eller for å markere og støtte særarrangementer av ymse slag. Men, huttetu, det er ikke bare her i Trøndelag det er nedgang i antall arrangementer og frafall og nedgang i deltaker- og medlemstall i lagene. Det er heller ikke lett å rekruttere nye «gåere» selv i tider da det er stort fokus i diverse medier på mental og fysisk helse og på fordelene ved å være «i form» og på det å være i lag med andre. Moderat, men rimelig hyppig gåing anbefales nå av de fleste forståsegpåere, iallfall av dem som tenker på helsetilstand og -utvikling hos folk flest.

Redusert antall arrangementer og dårligere tilbud lokalt, regionalt og fylkesvis er nok del av en samfunnsutvikling som jeg ikke er glup og kunnskapsrik nok til å analysere. Et annet aspekt ved «marsjene», er hvordan gjennomføringen av de enkelte arrangementene har endret seg, iallfall i Trondheim. Det kan bli mitt neste bidrag til Fot-bla'e. Men før det vil jeg bare påpeke noen mulige forklaringer på nedgangen i deltakelse på de enkelte vandringene.

1. Økende alder for dem som allerede er ihuga deltakere, og økende problemer med helse og utholdenhet.
2. Svak rekruttering og problemer med å få de som forsøksvis dukker opp på en vandring til å gjøre det flere ganger, enn si komme i vane med å vandre med oss. For de nyankomne kan det være tungt å få kontakt med de erfarne vandrere.
3. Bare det å gå og gå er kanskje ikke nok. Mye tyder på at for noen er det å kunne prate mer eller mindre uavbrutt underveis kanskje like viktig som det å komme seg ut uansett vær, vind og føre. Ikke alle vandrere orker kontinuerlig jabbing underveis.
4. Det at så godt som alle vandringer, selv 5-kilometerne, nå er blitt førte vandringer, gjør at det ikke er mulig å gå i eget, foretrukne tempo. Tidligere kunne vi gå så raskt eller tregt vi orket så lenge vi kom oss tilbake til startstedet innen en viss tidsfrist.

Det er ikke så lett å se eller foreslå forbedringer, for uansett må en si seg enig med salig Ivar Aasen: «Til lags åt alle kann ingen gjera, det er no gamalt, og vil so vera ...» De tre små versene hans beskriver erfaringer som vi alle gjør.

Eli Fremstad

VÅR-OPPLEVELSER

*Sov du vesle spire ung,
ennå er det vinter,
ennå sover bjørk og lyng,
roser, hyasinter.
Ennå er det langt til vår,
langt til rogn i blomstring står.
Sov du vesle spire,
ennå er det vinter.*

Vi feiret påske på hytta i år også. Det jeg liker best med påsken er at den kommer til litt forskjellige tider hvert år. Og det ble påske. Den frieste av alle årstider, når barnåler lå på sammensunket snø, og det dryppet fra taket, og vinteren liksom sto i yttergangen for å dra, mens våren sparket slaps av skoene og hoiet sin ankomst: «Jeg holder mitt løfte også i år». Sola sto godt på, og omkring oss datt snø fra granskogen, og jeg behøvde ikke votter.

Vi ruslet ned til naustet for å nyte været der. Kaffe smaker alltid godt i friluft. En fremmed mann kom bort til oss og begynte å spørre om forskjellige ting. Vi svarte etter beste evne, men han var tydeligvis ikke fornøyd med svarene. Han nikket surt og forsvant uten et ord. Jeg stirret etter han. Han hadde i hvert fall ikke slitt ut hælene ved å slå dem taket, konstaterte jeg. Han var jammen ikke noen spøkefugl. Ikke høflig heller.

Våren hadde ikke forhastet seg. Den hadde faktisk vært så treg at mange hadde begynt å undres på om krig og annen elendighet som foregikk på vår lille klode, hadde fått hele universet til å sette farten ned. Men i mars/april var det som om den slumrende våren plutselig våknet, besatt av en forbløffende virketrang nå innfant seg i full galopp, drivende varm og med jublende konvoier av forsinkede troster og dompaper i sitt følge. Det beste vårtegnet er når store, tunge vintersko (og piggsko) kan byttes ut med joggesko. Nye joggesko. – Som å gå på skyer!

Vår = sol på himmelen og pollen i lufta, og sommeren er like rundt hjørnet.

Forbruket på helsekost stiger med antall nys nå i denne «pollen-tid».

Jeg jobber som frivillig i kirka, og en gang i uka besøker jeg en gammel, koselig dame. Hjemme hos henne la jeg merke til en porselensfigur med et lite barn og en hund som så på hverandre inn i øynene, og jeg husket den fra barndommen. Solstrålene fra vinduet skinte inn i karmen, plutselig husket jeg navnet på porselensfiguren med hunden og barnet. Det var den som het: «Kan du inte tala?»

I skogen er vi alle kolleger. Vi smiler og hilser. Det ble mange smil og hilsener en godværsdag på vei til Lavollen. Der møtte vi mange blide mennesker, og kaffe og kannelsnurrer gikk ned på høykant. Alt smaker god i friluft, spesielt når det er godt vær og hyggelige mennesker rundt oss. Siden det var vår i luften, solskinn og nye, lette joggesko på beina, ble turen både oppover og hjemover en herlig opplevelse.

Med solens tilbakekomst er det mange av oss som blir ivrige etter å legge ut på en (løpe)tur. Frisk luft og gratis trening lokker helt klart.

Livet er som en berg- og -dalbane. Det går opp og ned. Bli med og nyt turen!

Hvert år på denne tiden avsluttes de fleste vinteraktiviteter. Vi i TTMF er så heldige at vi har en person som sørger for at vi fortsatt kan gå sammen på fellesturer gjennom sommerhalvåret. TAKK FOR DET!!!

Ønsker dere alle varme og fine vår- og sommerdager. Ta godt vare på hverandre.

Ingenting er som å sette punktum for vinteren enn med en deilig vår og sommer. Nyt lyset og snøfrie hager – og kanskje kjærligheten?

Beste hilsen fra Reidun Moe Reitan

Turmarsj og Trondheims nye palmehage i den nyåpnet Teknostallen – har de noe felles?

Størens vinterseriemarsj ble arrangert på Luciadagen lørdag den 13. desember. Flokken ble ledet av Roger Hulsund og Roar Bardal. Roger viste oss rundt i den nye Teknobyen på Øya.



Flokken på vei til Teknostallen- den nye palmehagen i Trondheim, med 100 trær.



Den gamle trikkstallen fra 1923 har fått nytt innhold! Hovedinngangen i rød farge.

Bilder fra bygningene og flokken som kommer vandrende på vei inn; og de færreste visste hva som ventet oss innendørs. Roger hadde adgang til hele huset fra garasjen og til «taket». Der oppe fikk alle muligheten for å trekke frisk luft, se urtehager, drivhus og en fantastisk utsikt over byen.



Taket er kjempestort med en fantastisk utsikt og plass til drivhus, bier og urtehager.



Teknobyens tak; utsikt nordover med domkirkens spir (skimtes til venstre i bildet)

Til sommeren er urtehager og drivhus i full gang igjen – men den største overraskelsen der oppe, var den anlagte løpebanen. Den bare lå der – og selvsagt måtte vi vandre rundt på den.

På selveste Luciadagen fikk Elsa Sørflaten oppdraget å gå først i «toget». Selvsagt skulle hun være Santa Lucia med krans på hodet og tente lys. Litt av et opptog som vandret i

taktfaste steg etter Elsa, og sang: *Svart senker natten seg i stall og stue. Solen har gått sin vei. Skyggene truer. Inn i vårt mørke hus. Stiger med tente lys: **Santa Lucia osv.....*** Vel nede igjen i 1. etasje ligger kafèer, restauranter, en veterantrikk fra 50-tallet og i «parken», mellom palmer og eksotiske planter, ventet Greta Flenstad og søstrene Høyem på oss med gløgg, pepperkjeks, blåost og honning fra biene på taket. Over oss så vi 4 etasjer opp med bruer i sirkler, trapper mellom etasjene som er plassert forskjøvet, irregulært; fantastisk opplevelse!



Både Veksthus, treningsapparater og løpebane i luftige omgivelser på taket



Her vandret vi Luciamarsjen med Elsa som leder og med tente lys. Godt planlagt!

Alt dette og mere til har den gamle trikkestallen blitt en Teknostall, selve kronen på verket, når KPL Eiendom utviklet Teknobyen til 113 000 kvadratmeter næringsareal, fordelt på 5 bygg. I Teknostallen, har det blitt skapt en stor og viltvoksende hage med over 2000 levende palmer og 100 høye trær under et stort glasstak. Hit ble vi altså inviteret inn av Roger Hulsund som guidet oss rundt i alle etasjer.



En smak av en kortreist honning – fra bikubene på taket.

Etter denne turen har vi gått på PV og sveipet innom Teknostallen og kafeen SNURR. Hele den subtropiske parken og serveringsstedene kan anbefales på det varmeste.

Bare å vente på sommeren – og vi gjentar gjerne suksessen når biene og plantehagen på taket er i blomst.

Vi har gått mange flotte vinterseriemarsjer, men aldri før har vi rastet i Trøndelag, som om vi skulle vært i en jungel på Jakarta eller Malaysia.

Konklusjonen er at både turmarsj og palmehager gir oss en indre ro og følelse av fellesskap og evigheter som vi lever lenge på.

Foto og Tekst: Brit Solli Isachsen

Trondheim Turmarsjforening

Ti-trimmen og litt til fra vår til høst 2026

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag	03. juni	Utleira Skole	Sommertrim
Onsdag 8	10. juni	Ferista Friluftsbarnhage	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 9	17. juni	Lohove barnehage	Ti-trim og rømmegrøt
Onsdag	24. juni	Askeladden, Ila	Sammen for en bedre verden
		Sommerferie	
Tirsdag	28. juli	Lian	Pilgrimsmarsj
Onsdag 10	12. august	Askeladden, Ila	Ti-trimmen
Onsdag 11	19. august	Myra idrettsanlegg	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 12	26. august	Hauken (Haukvannet)	Ti-trimmen
Onsdag	02. sept.	Utleira skole	Høstvandring
Onsdag 13	09. sept.	Lohove barnehage	Ti-trimmen
Marsjhelga	11. - 13. sept.	Utleira skole	Marsjhelga
Onsdag 14	16. sept.	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 15	23. sept.	Rosten skole	Ti-trimmen
Onsdag 16	30. sept.	Askeladden, Ila	Ti-trimmen
Onsdag 17	07. oktober	Utleira skole	Ti-trimmen
Onsdag 18	14. oktober	Rosten skole	Ti-trimmen
Søndag	18. oktober	Utleira skole	TV-aksjonsmarsj
Onsdag 19	21. oktober	Myra idrettsanlegg	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag	28. oktober	Askeladden, Ila	Rosa sløyfe
Torsdag	29. 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



TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Tilsluttet

Norges Turmarsjforbund



Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM

Telefon: 900 63 521

Redaktør: Bjarne Stangnes

Trykking:

