

# Fot-bla'e

Nr. 1 - 1985

Informasjon for medlemmer av T.T.F.



**Trondheim Turmarsjforenings nyvalgte formann, Claus Reidar Høseien**



## FORMANNEN HAR ORDET

Ved foreningens årsmøte fikk vi et delvis nytt styre. Det er med den største respekt for innsatsen jeg takker de som går fra "borde". Foreningen er som vi vet ung, og det er en kjennsgjerning at de største og tyngste tak blir tatt av "bureiserne".

Vi nærmer oss 250 medlemmer - et stort antall - men vi har plass til flere entusiastiske turmarsjgåere. Jeg har i skrivende stund ingen tiltredelseserklæring å formidle, men la meg ta med noen tanker om arbeidet fremover mot sesongstart.

Vi har bak oss en innkjøringsperiode på vel 2 år - nå skal vi konsolidere stillingen.

Med det mener jeg at de allerede faste arrangementer skal tilstrebes gjort enda mer strømlinjeformet, bl.a. med faste arbeidsrutiner - instruksjer - for de enkelte komitéer og styremedlemmer.

Stikkord for oss i styret må være:

### **SAMARBEIDE - KOMMUNIKASJON - INFORMASJON og LOJALITET.**

En oppfordring ønsker jeg å komme med til alle medlemmer. Vi forsøker å gi ut et medlemsblad - vær med - send bidrag - store/små - ris/ros - forslag av alle slag.

Tenk ikke på det språkmessige. redaktørene ordner det.

Med ønske om et godt samarbeide hilser jeg til samtlige medlemmer.

**Claus**

- hvorfor får ikke din kone være med i turmarsjforeningen mer?
- hun gikk for langt med formannen .....





Stemningsbilde fra årsfesten.  
Tone - Robert - Eli

Vi vil benytte anledningen til å si takk til Robert når han nå slutter som formann i foreningen. Det er ikke få timer av sin fritid han har brukt til å få TTF dit den er i dag.



## TOLVER'N KRISTIANSAND 4. AUGUST 1960

Ideen vart unnfanga på bussen fra Romsdalsmarsje i St.Hans-helga. En vanvittig idé, som berre "de gale" ville tatt alvorlig. Det vil si at vi straks var fire stk "påmeldt" til "Norges tøffeste turmarsj". Tolver'n 120 km turmarsj hvor terreng og harde motbakker utgjør en stor del av løype-traséen. Innen avreise torsdag 2. aug var medlemslista auka til åtte.

Vi ankom Kristiansand 3. august ca 9 på kvelden. Innmelding og innkvartering ble ordna raskt og fint av marsjlauget Tolver'n. Vi klarte å komme oss i seng i noenlunde rett tid, men først etter å ha satt til livs et skikkelig måltid.

Lørdag 4. august: Opp kl 6 - start kl 7, og vi var i gang. Den første erfaring vi gjorde var at været på Sørlandet ikke alldit er like bra, sjøl på sommeren. Fredag var det overskyet og grått; det samme lørdag, bare med den forskjell at regnet øste ned i tillegg.

Den andre erfaringen var at det før omtalte måltidet kvelden før skulle bli det siste på en stund. På rasteplassene, som det var mange av (10 stk + 9 væskestasjoner), var det nemlig nok så dårlig med mat, altså spisende føde. Dette var ett av de svært få minus ved marsjen, men såpass viktig at det bør framheves. Lutt pussig var det også, ifjor var dette visstnok intet problem, og på en såpass lang og hard marsj - varende i 25 - 30 timer - bør ikke deltakerne gå og sulte.

Nåvel. Litt om løypa: Start Katedralskolen, Kr sand S, nordover mot Vennesla. Svalandstårnet, tilbake til Vennesla, ned til Kjevik flyplass, Randesund, Katedralskolen. Første del av løypa er 79.5 km (Trondheim - Levanger). Andre del går i området vest for Kr sand, om Mosby og Augland tilbake til byen. 40 km.

Begge løypene er fulle av lange og harde motbakker, og med en god del terreng. Det er dette, sammen med lengden på marsjen, som gjør at arrangøren med rette kan kalle den for "Norges tøffeste turmarsj".

Mye fint å se på sjølsagt, men lange og tunge drag hvor du har mer enn nok med å holde deg på beina, enten på grunn av lite søvn eller fordi føttene streiker. Personlig opplever jeg den psykiske belastninga mye verre enn den fysiske. Mangelen på søvn er én ting. Det er ingenting som er verre enn å gå og småsove på slike langmarsjer. En annen ting er problemet med å holde humøret og optimismen oppe. Det holder hardt å gå i 25 - 30 timer uten å ha svarte tanker både om marsj og medgangere. Det hjelper absolutt å gå flere i lag, som vi gjorde for det meste.

Første del av løypa, som altså var 8 mil, var vi ferdige med kl 2330, det skulle bli noe sånt som 16½ time. Andre del - 4 mil - startet vi på kl 0200 og var inne i mål kl 1130, altså 9½ time. Ser en på kilometertida er det klart at noe racertempo er ikke dette..

De største problemene skapte været. Litt mer mat på rasteplassene hadde heller ikke skadet.

Det tar på kolossalt fysisk, og ikke minst psykisk, å gå en slik marsj. Dette er imidlertid de fleste som starter oppmerksomme og forberedt på. Av oss fra Trøndelag var det 5 som hadde vært i Nijmegen i år, vi hadde mellom 40 ot 110 mil bak oss denne sesongen, og vi er en godt sammensveisa gjeng som kjenner hverandre såpass at vi ikke tar det ille opp om noen blir "tungsint og stiv" på turen. Dette for å gi noen perspektiver over en slik marsj. Men: Jeg vil absolutt ikke skremme noen fra å starte på en langmarsj. Kanskje bør en prøve å gå "Lillomarka rundt" først, eller kanskje aller helst være med til Nijmegen samme sesong som en eventuelt forsøker Tolver'n.

Turen heim var tung. Det er ikke bare å kjøre over 85 mil etter nesten ikke å ha sovet på hele helga. Vi vet nå at neste år skal samtlige ta seg fri mandag etter en slik tur ..... Det er iallefall en stor fordel å være flere som bytter på kjøringa.

"X"



## BUSSTUR MED TRONDHEIM TURMARSJFORENI TIL ROMSDALSMARSJEN - ÅNDALSNES 22 - 24 JUNI 1984

Som en av de mer ungdommelige turmarsjfelste vil jeg prøve å gi en stemningsrapport fra bussturen med TTF til Åndalsnes og Romsdalsmarsjen.

I det jeg sier ungdommelig, tenker jeg først og fremst på alderen. Når det gjelder sinnet, har jeg inntrykk at de aller fleste turmarsj-gjengere er ungdommelige - og vel så det.

Vel, turen starta fredag ettermiddag fra Jernbanestasjonen i Trondheim. 44 stk ga en så godt som full buss, og etter et par stopper underveis, var vi framme på Åndalsnes ca kl 2300. Enkelte valgte å markere framkomsten til langt på morgenkvisten, mens de fleste rulla ut soveposen og sovna inn etter hvert.

Revelje lørdag morgen kl 0600 og etter en rask frokost i messa på Setnesmoen, ble vi kluppet ut på første dags løype. Denne går midt i et av Norges (Verdens) mest imponerende fjellandskap; i farten kan vi nevne Trollveggen, Bruraskaret og Romsdalshorn. Løypa var fin og variert, og dette sammen med et strålende vær - gjorde marsjen absolutt vellykket. Underveis ble det også tid til en liten sangtime ved elva (forsida til den første utgaven av "Fot-bla'e" er hentet herfra, fra fjordårets marsj). Vel inne igjen var det den sedvanlige IVV-stemplinga, og for de som var mest sultne etter en lang dags marsj, var det mulig å kjøpe middag i messa. Dette med middags- og frokostservering er populært, og er en fin service til de gående. I det hele tatt var arrangementet "profft" og stødig gjennomført av Molde HVU's idrettslag. Det er tydelig at det er rutinererte folk som holder på her. Dette sees også på utviklingen i antall deltakere ved Romsdalsmarsjen: fra den starta opp i 1980 har den utvikla seg raskt, og fjordårets marsj var landets største. I år ble det nevnt et tall omkring 1700-1800 deltakere.

Lørdagskvelden var det duket for blemmeball i Sykehusskogen. Her var det utedans med danseplatt og trekkspillmusikk.



Søndagens marsj starta kl 0700 - derfor opp kl 0530. Turmarsj er ikke tingen for utprega B-mennesker. Vår utmerkede sjåfør Edmund Knudsen kjørte oss til startstedet denne dagen som den forrige, men vi klarte ikke å lure ham med oss på søndagens løype .....

Det gjorde han derimot lørdag, og det til og med på den lengste løypa.

Søndagens løype gikk innover Isfjorden. Her var det lagt inn rasteplass med biljard-bord, hvor de sprekste av oss tok et slag. Ulempen med slike raster er at tida går så fort, men vi kom inn i tide, slik at vi fikk tid til en rask (og kald) dusj før bussavgang kl 1500. Middag på Dombås og arrival Trondheim kl 2030.

"X"



*Trivelig - ikke sant.  
Rasteplass under Trondheimsmarsjen 1984.*



Hallo fotfolk!

Takk for et artig fotblad og takk for en herlig marsj-sesong! Ja, så har altså vinteren kommet. Mørkt og kaldt ute. Fysi!!! Inne er det også ganske hustrig. Orker ikke å stå opp i dag. Vil putte meg under dyna igjen. Der er det varmt, trygt og godt å være. Ah, deilig!!!

- Nei, så søren om jeg vil ligge her. Har jeg ikke ekte norsk vikingblod i årene kanskje? Dessuten skal det kuler til en trønder! Forresten så er jo atnåtil østerdøl - vokst opp i 30-35 graders vinterkulde. Ta deg sammen! Mann deg opp! (Selv om du er kvinne). Jo, viljen er nok der. Den inbitte argheta - staheta. Men hva med humøret? Optimismen? Den sprudlende gleden over å være til? - det å ha armer, ben, et hode som er til for å brukes, kort sagt en kropp som fungerer perfekt, selv om den begynner å "dra på årene"? Jeg burde jo være tindrende glad, men er det faktisk ikke likevel.----- Hva sa gamle Kung-fu-tse? "Det er bedre å tenne et lys, enn aldri så lite, enn å forbanne mørket". Dette var vismannens ord. Ja, vel så får jeg for søke da. Setter meg ned og mediterer en stund. Plutselig er det der - LYSET - TRONDHEIM TURMARSTEFORNING. Selvfølgelig! At jeg ikke tenkte på det! Med ett ser jeg alt foran meg: Skogkledde åser med grønne musører på trærne! Solskinn! Herlige regnskurer! Klukkende bekker! Vitrerende fugler! Syngende, leende turmarsjfolk! Bussturer - kanskje helt til Nijmegen!

Sa jeg at det var mørkt, kaldt og trist????

"Pytt, sa'n pål"! Nei, nå med ulltøy og anorakk! Her må trenes! Om noen måneder er turmarsjesesongen her igjen. Da er det viktig å være i toppform.

Takk for meg, og nå gjensyn til våren, kjære fotfolk!

Wilsen "Winterbarn"

Vi takker "Winterbarn" for koselig innlegg med påminnelse om at også vinteren kan være en herlig tid.



## TERMINLISTE - TRØNDELAG - 1985

16.5	Namdalsmarsjen,	
16.5	Asserøymarsjen, Asserøy	11 og 21 km
18-19.5	Jarnskjeggmarsjen, Ørland	12 og 32 km
26.5	Størenmarsjen, Støren	10 og 30 km
26.5	Steinkjermarsjen, Steinkjer	11, 21 og 30 km
2.6	Råkvågmarsjen, Råkvåg	12 og 22 km
8.6	Slottsmarsjen, Stjørdal	12, 18 og 36 km
9.6	Festningsmarsjen, Stjørdal	15, 26 og 42 km
<b>12.6</b>	<b>Sommermarsjen, Trondheim</b>	<b>ca 10 km</b>
15.6	Verdalsmarsjen, Verdal	12 og 25 km
16.6	Vømmøltrampen, Verdal	10 og 20 km
7.7	Tambardilten, Gudå	16 og 23 km
13.7	Falstadmarsjen, Frostad	11 og 27 km
14.7	Frostatingsmarsjen, Frostad	16 og 30 km
28.7	Gruvemarsjen, Røros	16 og 28 km
<b>10-11.8</b>	<b>TRONDHEIMSMARSJEN</b>	<b>10-20 og 30 km</b>
17.8	Kopparenmarsjen, Bjugn	12 og 22 km
18.8	Partisanmarsjen, Ørland	40 km
24-25.8	Saga-Marsjen	17 og 35 km
1.9	Byåsmarsjen	12-22 og 40 km

I forbindelse med Norsk Turmarsjforbunds 10 års jubileum vil det bli arrangert **JUBILEUMSMARSJ** over hele landet i dagene 15 - 18 april. TRONDHEIM TURMARSJFORENING vil arrangere marsjen **17. april** og distansen er ca 10 km.

Julemarsjen blir som vanlig 2. juledag.

Noen marsjer i Møre og Romsdal:

4.8	Rødven Rundt, Rødven
29-30.6	Romsdalsmarsjen, Åndalsnes
7.9	Vestnesmarsj, Vestnes
8.9	Rosemarsj, Molde

Også i år vil vi arrangere bussturer til noen marsjer. Det vil vi komme tilbake til senere.

Til Nijmegenmarsjen i Nederland 16.-19. juli er det allerede bestemt at det blir oppsatt buss. Du kan jo kontakte "Tursjef Tangen" for nærmere opplysninger.



## INNTRYKK FRA EN LANG (?) MARSJ-SESONG

Det er vinter, til og med Nyttårsaften, og jeg sitter her og reflekterer over marsjsesongen?!? Burde jeg ikke heller drikke champagne, feste, skyte raketter i hytt&vær, spise god mat, være sammen med kjente og kjære istedenfor å sitte og mimre over fortiden? Er ikke 31. desember den store dagen for fremtidsplaner, istedenfor tilbakeblikk og minner??? Enhver får vurdere på sin måte, her er iallefall noen ord om marsj-sesongen 1984:

Verdalsmarsjen i mars ble årets første møte med såvel landeveien som sine likesinnede, og disse elementer ble det gjensyn (opptil flere) med senere på året også. Første "treff" skjedde i Hamartraktene, hvor Friggjøringsmarsjen var den første styrkeprøven på vårkanten. Fra Porselensmarsj i/rundt Porsgrunn - en opplevelse som frister til gjentakelse -, via Jarnskjeggemarsj på Ørlandet, Størenmarsj på Støren (!), til årets beste (når det gjelder været) marsj: Asserøymarsjen. Nydeligste vær en kan tenke seg: 25-28 grader og strålende sol!

Senere ble det verre. På Råkvåg slo det "trønderske sommerværet" til, og det varte med få unntak året ut. Slotts- og Festningsmarsjen gikk dog i brukbart vær, likedan både Steinkjermarsjen og Vømmøltrampen, og inntrykkene etter slike arrangementer står liksom i stil med været: Passe bra. Men det er liksom noe eget med en skikkelig styggværsmarsj (jfr Tolver'n for de som har gått den ....), det blir virkelig minner for livet, som det så fint heter.

En trivelig tur med eget bussarrangement hadde vi til Romsdalsmarsjen, Åndalsnes. En dag med godvær, én med regn. Pr. buss (=minibuss) forgikk også transporten til neste marsj: Floramarsjen ved Jessheim. En kjempetur for det fåtall "priviligerte" som deltok. (Alle skriver under på det.)

Så: **årets største** (=lengste) marsj: Nijmegen -84. Ny busstur = ny positiv opplevelse! Ordspråket etter årets marsj-dager i Holland er følgende:



"Dåm si de e' så hart de-herre, men e syns-ittj de e'så hart e!" Tiltredes!! Det frister til gjentakelse for mange, og det blir vel flere turer .....

Røros er kjent som et kjølig sted. Gruvemarsjsen ble en fuktig, men ikke kald opplevelse. Tvertom, en trivelig helg for oss som deltok. Helgen etter husker vel også de fleste av oss: Stikkord: 12 mil . Det var bare de "galeste" av oss som marsjet, og det er lite å si på at mange ble hjemme, ettersom stedet var Kristiansand (=ca 873 km fra Trondheim) og distansen var 120 km! "Norges tøffeste turmarsj" er faktisk den marsjen som har krevd mest av undertegnede både fysisk og psykisk. ("Æ ska!") Og samtlige tilreiste trøndere og den ene møring klarte oppgaven, selv om flertallet sto (=sov) over Randesundmarsjen "dagen derpå".

"Vår egen marsj" - Trondheimsmarsjen - ble naturlig nok ikke gått 'der og da', p.g.a. "forpliktelser". Det ble derimot Partisanmarsjen på Ørlandet, på tross av "forpliktelser". Vellykket gjennomført i vind og regn, og p.g.a. god hjelp og assistande kom både liten og stor gjennom strabasene med helsa i behold .....

Sagamarsjen er noe for seg selv. I år var det for min del en spesiell opplevelse å gå i godvær - iallefall én dag.

Godvær slapp vi å 'plages' med påfølgende helg, i Vestnes/Molde. Nedbør i overflod, og det vi husker best fra Møre-helga er regnet lørdag, festen, og regnet søndag.

Helgen etter var det tid for "høstens klassiker" - Ullensakermarsjen - opprinnelig planlagt til 2x40, men p.g.a. gode sovehjerner blant oss tilreisende ble det "bare" 25 km 2. dag .....

Ferden fra Jessheim gikk for noen få av oss videre sørover, til Vest-Tyskland/Sveits/Østerrike.

"Int. Bodensee-wandrung" - 3 dager/100 km. Passe lang - passe festlig, Skikkelige løyper og god forpleining sammen med variert vær gjør at det kan bli flere turer. Neste begivenhet frister også til årlig gjentakelse: 90 km Lillomarka Rundt.

"lett" løype, distansen tatt i betraktning, og topp arrangement!



Og så: Etter at Østmarkmarsjen dagen etter var gjennomført, var det bare Aksjonsmarsj og Julemarsj igjen, og så var sesongen over. For min egen og en del likesinnedes del ble det tilbaketog ca 1500 km, og for å oppnå dette ble det reist ca 19000. (Riktig: nitten tusen) kilometer . . . . . På en måte er det som mange vil skjønne godt at sesongen er over, på den annen side ser mange av oss den nye lyst i møte, og det er for enkelte planlagt like stor aktivitet - om ikke større. . . . - i 1985 som i 1984. Så det er vel en grunn til at T-skjorte-teksten "INGEN HELG UTEN . . . ." slo såpass godt an blant så mange.

Sjer dæ!

På vegne av flere: "Tursjefen"

NÅKKÅ TÅ KVART:

Vi har studert terminlista

Det blir langhelg på Fosen i mai.

Asserøymarsjen 16.5. Jarnskjeggmarsjen 18. og 19.5. 17 mai? Du kan jo gå i 17-maitoget i Bjugn eller Brekstad. Ring og bestill campinghytte!!!

17. og 18. august igjen til Fosen. Kopparenmarsjen er lagt til dagen før Partisanmarsjen. Flott!!!

50% rabatt på tog til/fra marsjer er så og si i orden. Noen praktiske detaljer gjenstår, men vi håper å ha det klart til neste nr.

Takk til alle som har sendt oss bidrag til FOT-BLAE. Husk, du er med og bestemmer hvordan bladet skal være. Send inn bidrag eller ring om du har noen gode ideer.

Stoff til neste nr må være Astrid Svelmoe, Karolinerveien 8a eller Elsa Sørflaten, Grundtvigs gt 7a, i hende innen 1. mars 1985.