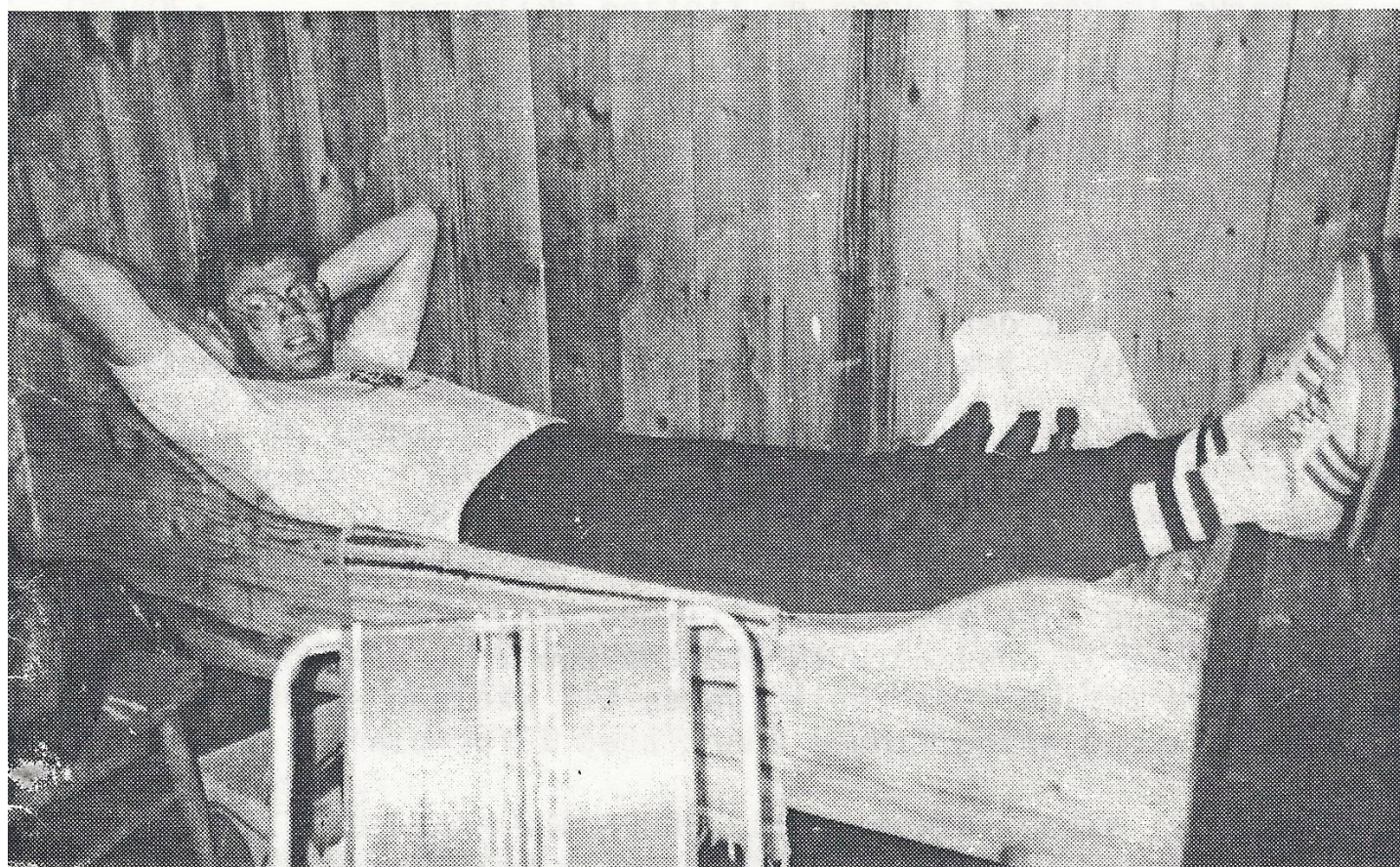


# Fot-bla'e

NUMMER 1 - APRIL 1986 - 3. ÅRGANG  
INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMER AV TRONDHEIM TURMARSJFORENING



En rasteplass under fjorårets 'Rødven Rundt' var i en gammel seterbu, og den slitne vandrer Joar Birkelund fra Ørlandet prøvde seg med en liten strekk i sengen. Men det er ikke greit når mannen er stor og sengen er dimensjonert for tidligere tiders budeier. Dengang hadde man nok ikke de samme krav til komfort og bekvemmeligheter som nå; det var hverken varmt eller kaldt vann, ei heller vannklosett og dusjkabinett i bua.



# Lederspaltten

Vi skriver 1986 - ja vi er faktisk kommet et godt stykke ut i året allerede, så langt at Vinterserien for vårt vedkommende er avsluttet. Vi har avviklet 5 vinterserieturer etter nyttår og tilsammen har 155 løst startkort hos oss. Hvor mange av disse som er kvalifisert for merke er vanskelig å si, da deltakerne har hatt anledning til å starte på andre steder i regionen hvor Vinterserien har vært arrangert. 46 har innløst merke hos oss til nå - disse vil bli utdelt ved en enkel sammenkomst senere.

Når vi ser på den oppslutningen det har vært om turene, med opptil 80 startende enkelte ganger, kan vi trekke den konklusjon at det er et behov for turmarsj også om vinteren, selv om marka lokker med nysnø og finfine skiløyper.

Men de fleste av oss lengter vel nå mest til snøfrie gater og stier, og det regner vi med det blir den 16. april. Da arrangerer vi PROPAGANDAMARSJ med start fra Rådhuset i Munkegata kl 1800 - 1900. Dette er en marsj som går i regi av NTF, som på denne måten vil slå et slag for FYSISK AKTIVITET - HELSE - TRIVSEL. Det er om å gjøre å få alle med ut å gå - store og små, derfor vil det denne gang bli løyper med distanser på både 10 Km og 4-5 Km. Den under 10 Km har IKKE IVV-stempling.

Så ta med deg familie, venner, bekjente, kolleger og andre og la oss slå et slag for TURMARSJ. La også andre få kjenne hvor godt det er med litt fysisk aktivitet - la de få del i det gode sosiale samværet som hersker blant turmarsjgåere.

TTF vil også i år avvikle Ti-trimmen, et tilbud som vil strekke seg over 12 onsdager. Vi starter opp 23. april og går 6 turer før ferien - så tar vi pause til skolene starter igjen. Nærmere kunngjøring finnes annet sted i Fot-bla'e.

Så sier vi altså velkommen til PROPAGANDAMARSJ den 16. april, samtidig som vi ønsker gamle og nye Ti-trimmere velkommen til nye spennende spaserturer i og omkring Trondheims ulike bydeler.

Aslaug Eide Sandvik



## ===== LANGVANDRING I TRØNDELAGSOMRÅDET ? =====

Med utgangspunkt i Ole Kr.'s artikkel i julenummeret av Fot-  
bla'e stiller jeg spørsmålet: Kan ikke vi også arrangere lang-  
vandring? I land som Italia, Tyskland og Østerrike finnes en  
rekke muligheter for de som vil gå slike vandringer.

I Trondheimsområdet som ligger midt i Midt-Norgeregionen skulle  
forholdene ligge godt til rette for et arrangement av denne  
typen. En Langvandring er, for uinnvidde, en lang marsj opp-  
delt i mange etapper. Disse kan gås når som helst i sesongen.  
Start/mål registreres ved f.eks. stemplingsur, og det er kun  
selvkontroll ute i løypene.

Med dette som utgangspunkt, tillater jeg meg å foreslå, som en  
start, visse hovedlinjer vi kan følge:

### OMRÅDE:

Vi bør begrense oss til ett startsted, og det er da naturlig  
å tenke på Bymarka, Trondheims eminente utfartsterreng. Deler  
av byen kan også benyttes. Ved en eventuell utvidelse eller  
omlegging av vandringen, kan området på østsiden av byen  
komme nærmere i betraktning.

### STARTSTED:

Mulighetene må være til stede for å registrere start/mål helt  
til utpå kvelden, hverdag som helg. Lian restaurant peker seg  
ut som et brukbart alternativ, ettersom den er åpen hele året.  
Vi må i tilfelle avtale med restauranten om å få bruke dette  
som startsted.

### MERKING AV LØYPER/KONTROLL:

Får vi tillatelse fra kommune/almening er ikke dette noe  
problem. Kontrollen kan skje ved tall/bokstavkombinasjoner som  
henges opp ute i løypene og skiftes regelmessig.

### LØYPER/LENGDER:

Løypene kan variere fra 6 til 20 Km. Samlet lengde 120 Km.

Men: Hvis vi ønsker å starte allerede i vår, kan det være for-  
nuftig å begrense samlet lengde til 80 Km i en prøvesesong.

De fleste løypene kan ha utgangspunkt Lian, mens noen kan ha  
start/mål ute i marka/inne i byen. Disse må da legges slik at  
de kan kombineres med en løype som starter fra Lian.

Løypene bør mest mulig gå langs farbare stier og veier, slik



at en slipper å vasse i gjørme eller å bli nedkjørt av biler.

### STEMPLING/MEDALJER:

Det har kommet oss for øre at "søringen" har vandring på gang i Oslo-området. Derfor vil det ikke by på problemer å få godkjent en slik vandring for IVV-stempling, bare den blir godt nok planlagt/arrangert. Kontroll kan som nevnt foregå ved at deltakerne noterer tall/bokstavkoder langs løypa. Ferdig utfylte startkort leveres til en av flere personer med kontrollmyndighet, ev. sendes via post. Man får da utlevert/sendt medalje. For hver 40 Km får man 1 deltakerstempel + 40 Km IVV. System for stempling av IVV-kort må avklares med NTF. TTF kan f.eks. ha stempel hele tiden vandringen pågår. En egen medaljeserie må utarbeides.

Vandringen må gå i den lysere årstid, la oss si fra slutten av april til starten av november. Etappene kan gås alle dager i dette tidsrommet, f.eks. fra 0900 til 2100 (avhengig av åpningstidene på Lian restaurant). Vandringen må fullføres samme kalenderår. Alle etappene må fullføres før man begynner på ny runde. Man kan altså gå vandringen flere ganger pr. år og få IVV-stempel for det. Det registreres likevel bare en gang pr. år når det er snakk om medalje.

For turgåere som bor i Trondheimsområdet blir det altså mulighet til å ta seg en tur opp i marka en hvilken som helst dag. Bymarka kan også være en fin helgatur for andre som bor litt lenger unna, også "søringer". For langtravere kan jo hele vandringen gjøres unna på en helg eller to. Slik kan den nås av andre enn bare oss i og rundt Trondheim.

Selvsagt har jeg ikke tenkt på alle momenter, men jeg sparker ballen ut til medlemmene i Trondheim Turmarsjforening, og håper at andre også kan interessere seg for saken.

Til slutt må jeg tilstå at vi allerede har en idegjeng som har planlagt en del hvordan en slik vandring skal kunne startes opp. Men vi vil gjerne ha flere synspunkter på saken. Det er helt sikkert noen som kan tenke seg å hjelpe til med dette. Arbeidet består hovedsakelig av å gå opp løyper (merking/måling). Kontakt gjerne undertegnede eller redaktøren av Fot-bla'e eller andre i styret i TTF og kom med synspunkter. Våren nærmer seg. Det haster !

Roar Bardal



PS

For de som er redd for at en langvandring vil konkurrere for sterkt med f.eks. Ti-trimmen, så tror jeg ikke det blir tilfelle. En langvandring vil, som Ti-trimmen, appellere ikke bare til den erfarne vandrer, men også til den menige mann som ofte bare blåser av oss turmarsjere. I og med at en vandringsetappe kan gå når det passer den enkelte, vil den og Ti-trimmen langt på vei utfylle hverandre. Det sosiale aspektet er jo langt mer fremtredende på Ti-trimmen.

Dessuten tror jeg markedet for turmarsj fremdeles ikke er mettet, hverken her i Trøndelag eller i resten av landet. Langvandring kan være et skritt i riktig retning for å oppnå Forbundets høye mål: Å få flest mulig opp å stå, ut å gå.

DS

=====

**«UHØRT»** (fra virkeligheten)

Undertegnede benyttet nyttårshelga til å flykte fra snø, kulde og årsmålsdag. Med på reisen var også en noe frustrert kone.

Selv om årene begynner å bli mange, ser og hører jeg fortsatt som en ørn. Det samme kan ikke sies om reisefølget, selv om årene der ikke er så mange.

Jeg har observert at hørselen i den senere tid har avtatt betraktelig hos henne. Dette bestemte jeg meg for å teste en dag jeg kom tilbake fra en handletur.

Kona sto i den andre enden av leiligheten, ca 8-9 meter borte med ryggen til. På anrop fra meg "hallo, jeg er tilbake" var det ingen reaksjon, fortsatt ivrig speidende ut av vinduet.

Jeg tok så to-tre skritt nærmere, samme anrop og samme reaksjon fra hennes side. På to skritts avstand prøvde jeg en gang til. Uten at hun snur seg får jeg følgende svar:

"For tredje gang, Reidar; jeg svarer at jeg hører det. Er du full eller?!"

En' takk til Trondheim Turmarsjforening for en meget vakker blomsterhilsen på den nevnte dag.

Reidar.



# 10 - TRIMMEN

Som lederen nevnte fortsetter vi med Ti-trimmen også i år. Det har allerede vært spørsmål om vi ikke snart skulle starte opp, så det er tydeligvis interesse for dette.

Her er 'terminlisten':

dato	startsted	buss	ansvarlig
23/4	Mørtelverket, Lade	4	Robert Schjevik
14/5	Nidarøhallen	11a	Helge Rognhaug
21/5	Nardo Skole	5,90	Gabriel Brovold
28/5	Heimdal Vid.g. Skole, Saupst.	12,42	Morten Volden
4/6	Søremshallan, Smistadkryssset	12	Reidar Høsøien
18/6	Kyvatnet, garderobebygget	8,12	Aslaug Sandvik
20/8	Lian restaurant	1	Per H. Sæbø
27/8	Ferista, Møllebakken	8,12	Robert Schjevik
3/9	Veiskillet, Moholt	22,66	Åsmund Skagen
10/9	Kattem Samvirkelag	48,90	Per Eide
17/9	Utleira Skole, Risvollan	5,95	Reidar Høsøien
24/9	Lohove	22,62	Aslaug Sandvik

Som dere ser har vi noen nye startsteder i år. Det er nok en fordel å flytte litt rundt i byen. Da blir man bedre kjent i terrenget, og de som går mye slipper å gå for mye i sine egne fotspor.

Listen er satt opp i februar/mars, og det kan selvfølgelig dukke opp ting som gjør at turene må legges om. Deltakerne må derfor følge med under 'kretser og lag' i avisene. Der vil turene være kunngjort dagen før.

Starttiden er kl 1800 - 1830 for alle turene hvis ikke noe annet blir spesielt angitt. Systemet er det samme som før, med merket løype på ca 10 Km, og med kontroll ute i sporet. Som regel er det også forfriskninger å få kjøpt ved start/mål.

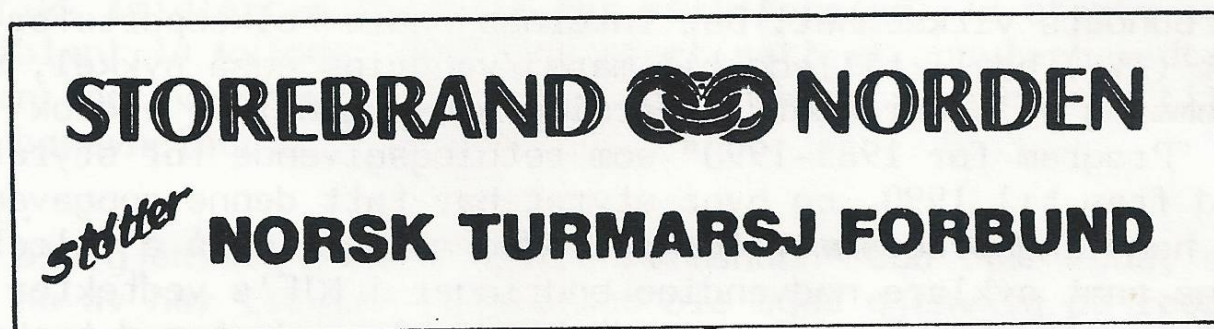
Startkort kjøpes første gang man går, og gjelder for hele sesongen. Kontingenten er kr 25,- for voksne og kr 10,- for barn under 16 år, uansett hvor mange turer man går.



Premieringssystemet blir også som før. Etter 5 turer får man kjøpe halsmedalje i bronse, etter 8 turer sølvmedalje. Fullfører man 8 turer for andre gang kan man kjøpe gullmedalje. Disse medaljene har før kostet ca 40,- kroner. Når det gjelder videre premiering, så er dette ikke bestemt ennå. En komite, den såkalte Reidar-komiteen, skal se på dette og komme med forslag til styret om dette. Fullfører man 10 turer, får man i tillegg tildelt Ti-trimmens spesielle tøymerke. Alle som deltar tre ganger får diplom. Overrekkelse av trofeer vil foregå ved en hyggelig sammenkomst utpå høsten. Det trykkes forøvrig en egen Ti-trimfolder for alminnelig distribusjon.

Vel, da er det bare å ønske god tur, og håpe at årets Ti-trim blir like vellykket som tidligere.

Per H.



## Fottur bedre enn piller

MO I RANA: Homøopat Aksel Gjerstad beviste at det å drive fysisk aktivitet er langt mer effektivt for å fjerne overflødige kilo enn dr. Hessels slankepiller og andre slankekurer. Han har nå gjennomført en fottur fra Bodø til Mo i Rana. På denne turen, som var en protest mot slankepiller, tapte han fem kilo!

Gjerstad har dermed bevist at det mest effektive for å slanke seg, er fysisk aktivitet kombinert med sunt kosthold. Og rana-væringen, som i løpet av tre uker la på seg hele fire kilo ved hjelp av dr. Hessels slankepiller, erfarte at det eneste vekt-tap han da registrerte, var de bortkomne tierne i pengepungen.

(Hans Chr. Almås i Adresseavisen 28/2-86)



## REFERAT FRA NORSK TURMARSJ FORBUNDS GENERALFORSAMLING 1986.

Åsmund Skagen og undertegnede var TTF's representanter i Sarpsborg 1. mars, sammen med delegater og observatører fra resten av landet. Nord for Trøndelag var det imidlertid bare to delegater som hadde sett seg tid og råd til å dra helt ned til Sarpsborg. Presset var derfor stort på Trondheim Turmarsjforening om å arrangere Generalforsamlingen i 1988, noe jeg synes foreningen skal ta stilling til når den tid kommer.

Etter den offisielle åpningen med hilsningstaler og gaveoverrekkelser ble de fremmøtte representanter godkjent. Likeså ble forretningsorden og sakliste godkjent. Styrets beretning samt regnskap og budsjett ble deretter godkjent med små kommentarer, og vi fikk også bekreftet at det ikke blir noe kontigent- eller avgiftsforhøyelser inneværende år.

Av innkomne forslag la styret fram til godkjennelse omfanget av Forbundets virksomhet. Det Internasjonale Folkesportsforbundet (IVV) har i tillegg til marsj/vandring også sykkel, ski og svømming på programmet. Generalforsamlingen 1985 vedtok NTF's "Program for 1985-1990" som retningsgivende for styrets arbeid frem til 1990, og hvor styret har tatt denne oppgaven inn i handlingsprogrammet for perioden med sikte på å tilrettelegge samt avklare nødvendige endringer i NTF's vedtekter og retningslinjer. En del av vedtektene ble endret med tanke på å åpne for disse aktivitetene.

Styret la deretter frem retningslinjer for opprettelse og drift av "REGIONER". Forbundet skal godkjenne regionene som kan legges innen et geografisk område eller på tvers av fylkene.

Formålet med regioner er:

- å ivareta og utbygge samarbeide mellom tilsluttede medlemmer
- koordinere arrangementer innen regionen
- arbeide for utbredelsen av folkesportsinteressen

Region Midt-Norge (Møre-Trøndelag) har til nå vært en foregangsregion - dette takket være Robert Schjevik som har lagt ned et stort arbeide i denne forbindelse.

Kristiansand Marsjforening la frem forslag om løypelengders godkjenning i forbindelse med at dispensasjonsgrensen på 40 Km heves til 60 Km. Styret skal se på dette under revideringen av retningslinjer som legges frem på neste generalforsamling.



Kristiansand Marsjforening hadde også et forslag om en reisekostnadsfordeling ved NTF's generalforsamlinger, slik at alle utsendinger betaler det samme uansett reisestrekning. Denne saken ble utsatt. Styret skal jobbe med dette og legge frem et forslag på neste generalforsamling.

Trondheim Turmarsjforening hadde sendt inn forslag om å endre titelbenevnelsene i §§ 4 og 5. Vi ønsket at:

- formann endres til leder
- nestformann til nestleder
- varamann til varamedlem osv.

Styret i NTF anbefalte ikke vårt forslag. Det mente Likestillingsloven ikke ga pålegg om å fjerne kjønnsdiskriminerende titler. Videre henviste Det til at også Norges Idrettsforbund bruker formann, nestformann osv. Styrets mening var at en endring i såfall måtte skje som en konsekvens av at det innen IVV brukes benevnelsen president, visepresident osv.

Vi fikk imidlertid flertall for vårt forslag. 28 stemte imot, deriblant 14 kvinner. Det var stort sett et populært vedtak, skjønt det vil nok ta litt tid for enkelte å venne seg til de nye benevnelser.

Valg.

Det ble gjenvalg på den "gamle formannen" Odd Ivar Ruud, som fra nå av har titelen Leder. Det ble også gjenvalg på resten av styret, hvor TTF har med Robert Schjebak som styremedlem for perioden 86/87. Valgkomiteen ble også gjenvalgt med bl.a. undertegnede som medlem.

Siste punkt på dagsorden var en invitasjon fra Gaugen Marsjklubb som ønsket å stå som teknisk arrangør av NTF's Generalforsamling 1987. Dette ble enstemmig bifalt.

Senere på kvelden var det festmiddag med påfølgende dans for innbudte, styret, delegater og observatører. Det alltid gode miljøet og samholdet som vi møter blant marsjgåere var så absolutt til stede også denne kvelden.

Aslaug Eide Sandvik.



Som lovet i forrige nummer presenterer vi nå de som står for styre og stell i TTF. Dette for at både nye og gamle medlemmer skal få bedre kontakt med sin forening, og vite hvem de kan henvende seg til hvis det er noe de lurer på.

ASLAUG EIDE SANDVIK er foreningens Leder. Hun var med da foreningen ble stiftet i 1982, og var sekretær det første året. Hun ble valgt som Nestleder i 1985 og i 1986 ble hun valgt som Leder for ett år, da Reidar Høsøien ba om å få tre ut av styret pga sykdom. Hun er også med i NTF's valgkomite. Aslaug har tilbakelagt 1500 Km/62 marsjer på IVV. Er ansatt ved Pleie og Omsorgskontoret i Trondheim Kommune og treffes på telefon 546215 om dagen og 513787 privat.

HELGE ROGNHAUG er Nestleder. Han meldte seg inn i 1983, og ble da med i løypekomiteen. I 1984 gikk han over i forpleiningskomiteen og var med der ut -85, da han altså ble Nestleder. I tillegg ivaretar han også funksjonen som sjef for PR-komiteen. Han har nå 1600 Km/70 marsjer på IVV. Helge er ansatt ved Autronica i Trondheim og treffes på telefon 918080 lj 256 på dagtid og 921249 privat.

ROBERT SCHJEVIK er vår Sekretær. Han var med og stiftet foreningen, og var Formann de to første årene. Robert er en størrelse innen turmarsjen, og har vært styremedlem i NTF siden 1984. Han har nå ansvaret for godkjenning av nye marsjer, samt å holde ajour Forbundets medalje- og båndarkiv. Han er også regionskoordinator, dvs leder for regionsstyret i Møre/Trøndelag. Til nå har han gått 4000 Km/183 marsjer på IVV. Han er pensjonist fra NSB, og bestyrer nå Fram Reklamebyrå i Trondheim. Treffes på telefon 531300 1000 - 1100 og 920598 privat.

GABRIEL BROVOLD er Kasserer i TTF. Dette vervet har han hatt siden stiftelsen. Han var også foreningens materiellforvalter fram til -86.

Gabriel har gått ca 2000 Km/73 marsjer på IVV. Han er ansatt i Trøndelagsbanken i Trondheim, og nås på telefon 524100 på dagtid og 940225 privat.

ÅSMUND SKAGEN er Styremedlem. Han er en av våre mest trofaste vandrere, og har vært medlem siden starten. Var medlem av løypekomiteen ut 1984. Åsmund har gått 5000 Km på IVV, men stempler ikke marsjer. Han er ansatt ved Nidar Sjokoladefabrikk og har telefon 846072 privat.



TORDIS EIDE er Forpleiningssjef. Hun var også med fra starten, da i PR-komiteen. Der var hun til hun ble ansvarlig for mat og drikke i 1985. Hun har gått ca 1300 Km/70 marsjer på IVV. Er ansatt i ISS Rengjøringsbyrå og har telefon 845914 privat.

PER H. SÆBØ er Løypesjef. Meldte seg inn i foreningen i 1983, og har vært varamedlem i styret siden -84. Ble løypesjef i -85 og fra -86 også redaktør av Fot-bla'e. Han har gått 5800 Km/185 marsjer på IVV, og er ansatt i Forsvaret. Treffes på telefon 556400 lj 57 på jobb og 554140 privat.

ROAR BARDAL leder Valgkomiteen. Han var med ved stiftelsen, og ble da med i festkomiteen, som senere gikk inn i forpleiningskomiteen. Han har gått ca 4500 Km/150 marsjer på IVV. Roar er ansatt ved SINTEF fram til sommeren, da han skal i det militære. Har telefon 594742 om dagen og 967944 privat.

Vi nevner også OLE KR. TANGEN som de siste årene har fungert som foreningens Tursjef, selv om dette ikke er noe offisielt verv. Han har arrangert bussturer i foreningens regi. Har i år trappet ned slik at det bare blir tur til Nijmegen for hans vedkommende. Medlem siden 1983, og har kommet til ca 4000 Km/135 marsjer på IVV. Han er også med i løypekomiteen, og er ansatt i Unit Reisebyrå i Trondheim. Han har telefon 584311 på jobb og 889194 privat.

Dette er altså nøkkelpersonene i Trondheim Turmarsjforening for tiden. Bilder mangler, men en overarbeidet og stresset redaktør fikk ikke ordnet bilder til denne utgaven av Fot-bla'e. Vi får se om det ikke kan ordnes til et senere nummer.

Per H.



## PORSELENSMARSJEN 1986

Det var lenge usikkert om det i det hele tatt skulle bli noen Porselensmarsj i år, og marsjen er ikke ført opp i NTF's terminliste for 1986.

Nå er det likevel noen som har bestemt seg for å redde marsjen. De kaller seg Porselensmarsjens Venner og leder er Bjørn Oddvar Trønnes. Marsjen går 10-11/5 og har 2x20 og 2x40 Km. Henvendelse til: Porselensmarsjen, Boks 131, 3901 Porsgrunn.



# Molde Marsjklubb

Molde er etterhvert blitt godt kjent blant vandrere i Midt-Norge, og Fot-bla'e avser gjerne spalteplass til vår nabo i sørvest.

Molde Marsjklubb avviklet sitt årsmøte den 28/11-85, der følgende styre ble valgt: Arvid Ottestad formann, Brynhild Heen nestformann, Eli Britt Asprem kasserer, Borghild Rosvoll sekretær og Randi Juberg styremedlem. I tillegg selvfølgelig de nødvendige komiteer.

Klubben har nå ca 70 medlemmer, og må sies å være ganske aktiv. I 1985 arrangerte de 16 tringturer med startgebyr, sammenlignbart med TTF's Ti-trim, men med premiering etter loddtrekning. Bortimot 90 stykker deltok på disse turene. MK arrangerer også sin endagersmarsj som selvfølgelig heter Rosemarsjen, siden jo Molde er kjent som Rosenes By. Marsjen er godt besøkt av trøndere, og tilreisende blir alltid godt mottatt i Molde.

Molde Marsjklubb ble stiftet den 9/4 1981, og det første styret var: Nils Watn, Bjørn Inderhaug, Turid Gyldenskog, Pia Gyldenskog og Jostein Stokke. Nils Watn var formann helt til han døde høsten -85. Nils, sammen med Turid Gyldenskog, er vel de som har gjort mest for å plassere Molde på Turmarsjkartet.

9. april feirer klubben 5-årsjubileum, og de mest aktive går da en 'privatmarsj' med videooptak og etterfølgende party. Rosemarsjen går også for 5. gang i år, og dette vil bli behørig markert.

Vi ønsker Molde Marsjklubb lykke til videre.

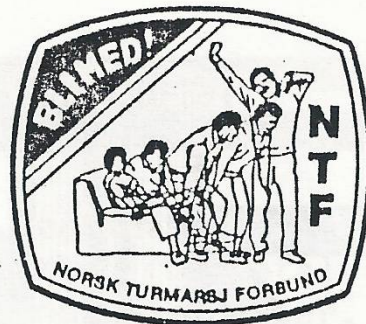
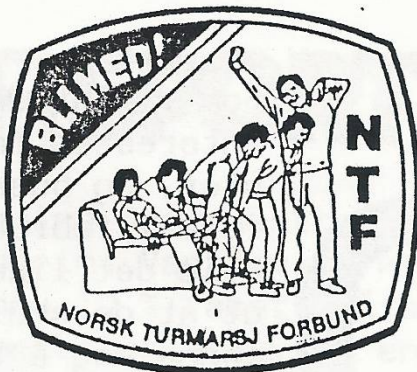
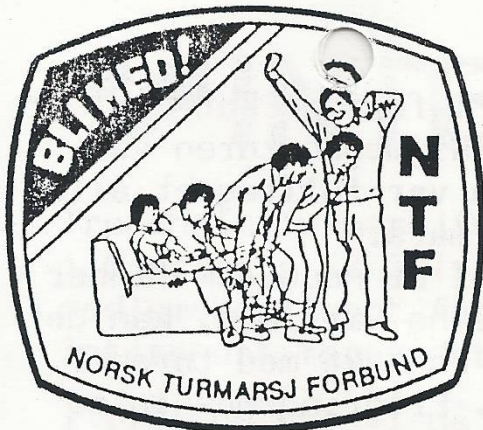
Per H.



Vinterserien ble avsluttet med siste tur fra Nidarøhallen den 9. mars. 46 stykker har bestilt medaljong. Den ser ut som vist til venstre her. Disse er bestilt fra NTF og vil bli utdelt så snart vi de kommer.

Den som hverken har det i bena eller hodet har det som regel i albuene.





# PROPAGANDAMARSJEN

STARTSTED: RÅDHUSET I TRONDHEIM

TID: ONSDAG 16/4, KLOKKEN 1800 - 1900

STARTKONTIGENT: KR. 15,- FOR VOKSNE  
KR. 10,- FOR BARN

MEDALJE: FLOTT MEDALJE TIL ALLE

TØYMERKE: KJØPES FOR KR. 15,-

LØYPER: 10 KM MED IVV-STEMPLING  
CA. 5 KM UTEN IVV-STEMPLING

RASTEPLASSER: I BEGGE LØYPER. GRATIS  
SAFT. SNACKS Å FÅ KJØPT

TRONDHEIM TURMARSJFORENING ARRANGERER

I SAMARBEID MED

**NORSK TURMARSJ FORBUND**  
Postboks 147 -1473 Skårer



Tilsluttet  
Det Internasjonale Folkesportsforbund - IWV

DnC



DnC



LØYPENE GÅR I SENTRUMSGATENE I TRONDHEIM.  
MØT OPP, VANDRERE! LA OSS MARKERE OSS  
SIKKELIG FOR FOLKET I BYEN.





Som vi antydte i forrige Fot-bla' er interessen for Nijmegen-turen vår stor, og bussen var fulltegnet allerede i februar/mars.

Hvis det likevel er noen som finner ut at de skulle ha vært med, kan det lønne seg å ta kontakt med tursjef Ole Kr. Tangen. Erfaringsmessig er det alltid noen som trekker seg, og da blir det kanskje mulighet også for noen etternølere.

Detaljene for turen begynner å bli klare, og de som er påmeldt blir

holdt løpende orientert om siste nytt.

Vi har merket oss at det blir røykeforbud på bussen i år, et tiltak som hilses velkommen av de fleste, også en del røykere. Det er å håpe at alle forstår at hensikten med et slik forbud ikke er å 'ta' røykerne, men å hindre at turen blir en lidelse for de som er allergiske og andre som plages av røyken.

Så derfor, røykere: Bruk pausene til røyking, og vit at du dermed sparer dine busskamerater for unødige ubehageligheter.

I år som i fjor er det Fjerdingen fra Stjørdal som skal bringe oss trygt til og fra Holland.

Per H.

=====

### MEDLEMSKONTIGENT 1986.

Vi kommer ikke utenom det ubehagelige. Det er fortsatt en god del medlemmer som ikke har betalt inn kontigenten for 1986. Vi minner derfor om at de som vil være medlemmer og ennå ikke har betalt, bør gjøre dette snarest. Vi gjør oppmerksom på at de som unnlater å betale, ikke får tilsendt neste Fot-bla', og de får heller ikke de andre fordelene medlemskapet gir. Vi ber samtidig om at de som flytter, skifter navn eller lignende, gjør oss oppmerksom på dette. Det blir ellers umulig for oss å holde kontakt.

Pr 1/4-86 har foreningen 245 medlemmer.

**ETTERLYSNING:** Er det noen som kjenner Unni Lorvik? Hun er medlem, men vi har ikke hennes adresse. Hun må ta kontakt med Fot-bla'e, telefon 554140 etter kl 1700.





Trondheim Turmarsjforening har rabattavtale med Intersport i Fjordgata 62 i Trondheim. Ved å vise kvittering for betalt medlemskontigent får man 10 % rabatt på alle normale priser. Intersport fører det meste av utstyret en turmarsjer trenger.

I tillegg har vi nå fått en avtale angående overtrekksjakker med foreningens navn på ryggen. Jakken er blå med hvite striper og hvit tekst. Vanlig pris er kr.298,-pr. stk, og vi får 20% rabatt på dette. Intersport vil imidlertid ha bestilling på flere jakker samtidig, og leder Aslaug vil ordne dette. Interesserte kan ta kontakt med henne og si fra om størrelse. Hun har også skaffet seg en jakke selv, så man kan se hvordan den ser ut.



---

# BUSSTURER

Trondheim Turmarsjforening har buss til Nijmegen, fulltegnet.

Stjørdal Turmarsjforening og Steinkjer Turmarsjforening har i samarbeid tatt sikte på å sette opp følgende turer:

Frigjøringsmarsjen/FN-Marsjen	avreise 2/5
Romsdalsmarsjen	" 27/6
Moskusmarsjen/Dovremarsjen	" 4/7
Vestnesmarsjen/Rosemarsjen	" 12/9
Ullensakermarsjen	" 19/9
Lillomarka Rundt/(Østmarkmarsjen?)	" 3/10

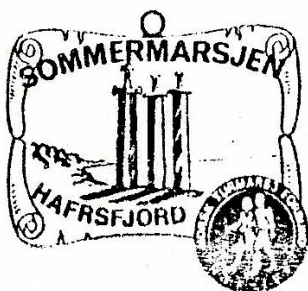
Som vi ser et ganske omfattende program, og noe for enhver smak. Turene har utgangspunkt Steinkjer, og starter som regel kl 1630. Lillomarkaturen har tidligere start, ca kl 1200.

Prisen regnes ut etter antall deltakere på hver tur. Blir det full buss til Frigjøringsmarsjen blir prisen kr 100,- og med 40 deltakere blir den kr 125,-.

Kontaktmann i Stjørdal er Sverre K. Bjørgan, telefon 07-826446 på dagtid og 07-826916 privat.



# Saker og Ting



## SOMMERMARSJEN 1986.

Vi vet ikke nøyaktig dato for Sommermarsjen men normalt går den i begynnelsen av juni. Medaljemotivet skifter hvert år. Som kjent har det vært motiv fra Molde og Hamar, og årets medalje har motiv fra Hafrsfjord.

## ROBERTS FJELLTUR.

Dette var tydeligvis et populært tilbud. 15 stykker har meldt seg på til nå, og turen går i månedsskiftet juli/august. Vi regner med å få referat fra turen når de er vel hjemme igjen.

## STOFF TIL FOT-BLA'E NR 2/86.

Vi takker alle som har bidratt med stoff til denne utgaven. Innlegg til neste nummer, som kommer ut primo juli, bør være innlevert innen 10. juni.

Adresse: Fot-bla'e, boks 3175, 7001 Trondheim.

## KONTORTID NORSK TURMARSJ FORBUND.

Av NTF's INFO nr 4/85 ser vi at fra 1/1-86 er kontortiden: Tirsdag kl 0830-1515, onsdag kl 0830-1230, torsdag kl 1830-2200. Telefon 02-498676, adresse: Boks 147, 1473 Skårer.

Som medlem av Trondheim Turmarsjforening har man mange fordeler:

- Medlemsbladet Fot-bla'e 4-5 ganger i året, med informasjon om det som skjer innen turmarsj i regionen.
- Rabattordning hos Intersport i Trondheim.
- Lavere startkontigent på Trondheimsmarsjen.
- Subsidiert abonnement på Turmarsjnytt, organ for NTF.

Sørg for at du ikke går glipp av disse fordelene. Har du venner og kjente som kan være interessert, så få dem med på en marsj. Driv aktiv PR for turmarsj og Trondheim Turmarsjforening. Det er mange som er interessert hvis de bare får vite om tilbudet, og alle har godt av en frisk spasertur.