

Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 2 – juni 2006 – 23. ÅRGANG





LEDER'N HAR ORDET.

Hei folkens! Endelig er sommeren over oss igjen og vinteren har ubønnhørlig sluppet taket. Noen jubler for det, mens det kanskje betyr at de med pollenallergi tenker at det var mye, mye bedre da de måtte kle seg skikkelig for å gå ut vintermørket med snø og kulde. Ja, sånn er det nå bare, noen liker datra mens andre syns best om mora. Slik er det også når det gjelder turmarsj både når det gjelder løypevalg og merking osv.

På en tur fra Uгла registrerte jeg følgende bemerkninger fra deltagerne:

- 1) Dette var en skikkelig fin løype.
- 2) Løypa i kveld var alt for bratt og så var det bløtt i tillegg.
- 3) Merkinga var svært dårlig denne gangen.
- 4) Hadde du problem med merkinga? Nei, denne gangen var det skikkelig bra!
- 5) Er det ikke kaffe og vafler i dag? Nei, det er på vinteren vi har det. Vi to synest det hadde vært bedre om det hadde vært servering på sommers tid, vi da.

Dette var bare noen spredte ytringer en vårkveld på Uгла skole. Og så har en den stadig tilbakevendende kommenteringen om løypas lengde. Den vanligste kommentaren er at i dag var løypa langt over 10 km. Til det er å si at det er sikkert svært sjelden at den er nøyaktig så lang som det som blir stemplet i IVV-kortene. Min påstand er at i 95 % av tilfellene er den kortere enn det som blir registrert i kortene. En skal være klar over at det er bare de aller færreste av oss som er i stand til å gå en mil på under 90 min. i en lett løype, så når det blir kupert terreng så er det ikke unaturlig at en bruker mellom 1t.40 min og 1t.50 min. på en mil. For å teste mine påstander ber jeg dere om å registrer tiden dere bruker mellom kilometerstolpene der veivesenet har målt opp. Denne oppramsingen her er ikke for å unnskyld alle de feil og tabber som TTMF har gjort og sikkert også kommer til å gjøre, men det er for å vise at det meste har flere sider. Vær også klar over at de fleste løypelegger helt på egen hånd må finne en passende trace uten noe støtteapparat bak seg!

Også i år legger vi opp til maksimal IVV-godkjent aktivitet. Dvs. at vi viderefører samarbeidet både med Freidig og Wing når det gjelder turorientering. TIL TOPPS er med som før, likeledes Tr.heim Rundvandrig og Tr.heim Byvandring. Og så har vi alle onsdagsturene da som kommer som perler på en snor.

I tillegg planlegges det tur til Molde på ettersommeren. Stå på folkens !

Jeg ønsker alle foreningens medlemmer en god turmarsjsommer.

Turmarsjhilsen til alle medlemmer i TTMF

Magnar !

Busstur til Molde

Trondheim Turmarsjforening



arrangerer busstur til Molde høsten 2006. Avreise fredag 8.september, med retur søndag 10.september. Det blir overnatting begge netter på sovepose/madrass i tribunebygget på gamle stadion i Molde, der det er start/mål for Rosemarsjen. Nedover kjører vi om Surnadal, med matpause på Skei, og går Trollpiltrasken på Bolsøya på vei til Molde. Lørdag kjører vi først til Hovdenakken, der vi går Vågamarsjen. Etterpå kjører vi en tur ut til Bud på sightseeing, og deretter tilbake til Molde og går Minirosen. Om kvelden blir det sosialt samvær med grilling etc hvis været tillater det. Søndag morgen går vi Rosemarsjen før vi starter hjemover. Turen går nå via Atlanterhavsveien, Kristiansund, Hitra og Snillfjord. En spektakulær tur med flere ferger og tunneller. Atlanterhavsveien er kåret til forrige århundres byggverk i Norge, så den bør besøkes av de som ikke allerede har vært der.

Program for turen:

Start fra Steinkjer jernbanestasjon: Kl 12.00 fredag 8.september
Passering Verdal, jernbanestasjon: Kl 12.30 ---"
Passering Stjørdal, jernbanestasjon: Kl 13.30 ---"
Passering Trondheim, tidl. Scandic Hotell : Kl 14.10 ---"
Ankomst Molde, innkvartering: Kl 21.30 ---"



Avreise Molde: Kl 08.30 lørdag 9.september
Ankomst Hovdenakken, Vågamarsjen: Kl 08.45 ---"
Avreise til Bud, sightseeing og lunch: Kl 12.00 ---"
Ankomst Molde, Minirosen: Kl 15.30 ---"

Avreise Molde, kjøreute via Atlanterhavsveien, Kl 11.00 søndag 10.september
Kristiansund, Hitra, Snillfjord, Orkanger:
Passering Trondheim: Kl 19.00 ---"
Passering Stjørdal: Kl 19.30 ---"
Passering Verdal: Kl 20.25 ---"
Ankomst Steinkjer: Kl 21.00 ---"

Opplysninger: Per H. Sæbø, tlf 7394 2671, 9706 2458

Pris for turen er kr 700,-. Dette inkluderer busstur m/ferger og overnattinger, samt fellesmiddag i Surnadal på nedovertur. Startkontingenter og mat for øvrig må besørges av den enkelte. Prisen for den angitte kjørerute er beregnet ut fra 40 deltakere. Endret deltakerantall kan medføre justering av prisen.

Påmelding kun ved å girere kr 700,- til: Turkomiteen/TTMF, v/Per H. Sæbø, Volvevn. 2a, 7033 Trondheim, kontonr 0539.15.54317. Merk giroen med "Molde", påstigningssted og ditt eget telefonnr. Husk tydelig navn og adresse.

Påmeldingsfrist: 15.august 2006.

OLE HENRIK JAHREN TIL MINNE!

Må bare innrømme at jeg ble svært overrasket da Ole Henrik og hans kone Sissel dukket opp på Ti-Trimmen på Nyborg for en 8-10 år siden. Før den tid hadde jeg kjent Ole Henrik både fra hans arbeidssted på Luftkrigsskolen og fra NKI-skolen.. Vi jobbet begge i mange år som timelærere ved NKI-skolen i en tid da det ennå var svært populært å studere tekniske fag. I den forbindelse lærte jeg å kjenne Ole Henrik som en usedvanlig engasjert og omsorgsfull lærer og en solid pedagog.

At Ole Henrik var en meget dyktig bridgespiller, ble jeg også tidlig kjent med. Han var ikke bare spiller, men også en flittig turneringsarrangør. Men at han også var et ivrig friluftsmenneske, det fikk jeg først greie på da han og Sissel ble aktive deltagere i Trondheim Turmarsjforening. Blant annet hadde han allerede da tatt gullmerket i turorientering både i Wing`s og Freidig`s opplegg i mange år, og dette fortsatte han med til og med 2005. Selv etter at han var blitt alvorlig syk og lå på St. Olav`s ga han Sissel beskjed om at hun måtte få registrert 2005 deltagelsen i IVV-kortene hans.

Ole Henrik og Sissel ble ikke bare deltagere i TTMF, men så snart de ble spurt var de begge villige til å ta på seg oppgaver i foreningen. Først var Ole Henrik medlem i løypekomiteen i 2 år og deretter sa han ja til å være med i styret i to perioder.

For knappe to år siden møtte jeg helt tilfeldig Sissel og Ole Henrik på Liaåsen og jeg husker tydelig at Sissel sa: "Er det ikke en sprek mann jeg har, Magnar? Ole Henrik er 70 år i dag. Vil du ha en kaffesup, du også?" Jeg måtte da være helt enig med Sissel, Ole Henrik var en sprek og meget oppegående 70 åring. Overraskelsen var derfor stor da Sissel kom på siste års julemarsj og fortalte at Ole Henrik hadde fått store plager mens de hadde vært i Syden like før jul.

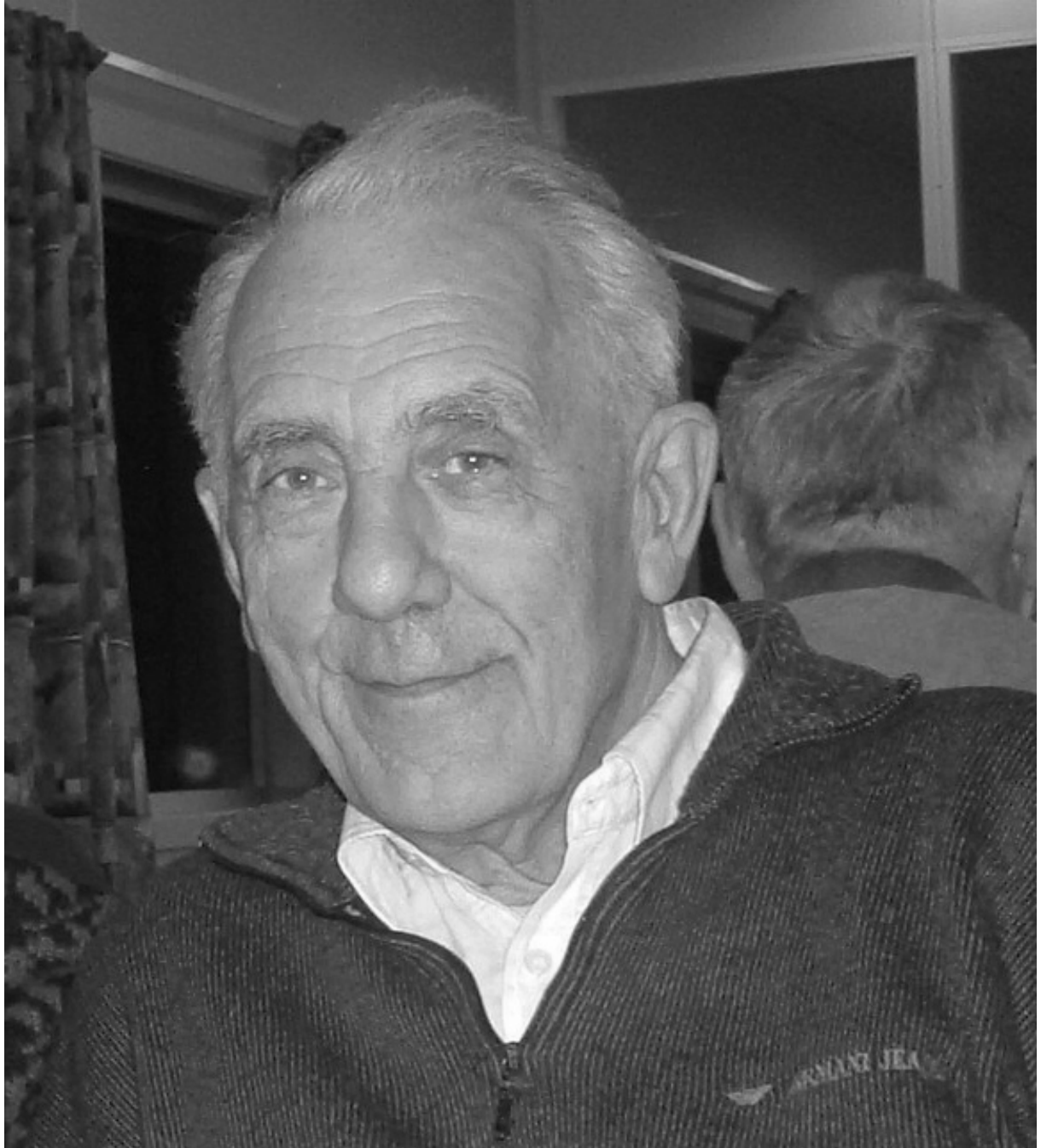
Allerede i mellomjula måtte han legges inn på sykehus og Kristi himmelfartsdag døde Ole Henrik. Ennå en gang hadde kreften tatt knekken på et meget aktivt og svært åndsfriskt menneske i alt for tidlig alder.

Mange av foreningens medlemmer var til stede ved Ole Henrik`s bisettelse i et nesten fullsatt Tilfredshet kapell.

I TTMF vil det bli et stort tomrom etter deg, Ole Henrik. Men vi skjønner at dette tomrommet blir mye større for deg Sissel og din familie.

Lyser fred over Ole Henrik sitt minne!





Det går også an ...

Selv om Ti-Trimmen tar fri, er det mye som kan gi stempel i IVV-boka i løpet av sommeren. Det arrangeres turmarsjer rundt omkring i det ganske land, men for deg som ikke har muligheter eller lyst til å farte land og strand rundt på jakt etter en turmarsj finnes det massevis av arrangementer rett utenfor døra di!



Trondheim Rundvandring og Trondheim Byvandring

Både rundvandringen og byvandringen vår er så klart åpne. Pakk med deg en liten sekk med termos-kaffe og litt å bite i. Løypene er *enda* finere når man tar det med ro og nyter dagen! Løypene er overstrødd med nydelige plasser som egner seg godt til en rast.

Tur-Orientering

Tur-orientering er det mange av oss som holder på med, og de siste årene har vi også kunnet få IVV-lønn for strevet. Trondheim Turmarsjforening har som kjent et samarbeid med to av orienteringsklubbene i Trondheim.



Wing Orienteringsklubb har postene sine på østsiden av byen; i Estenstadmarka/Jonsvannet -området. Wings Tur-O-konvolutter får du kjøpt flere steder. Bl.a. på Hank Sport, Axel Bruun Sport og Estenstadhytta (!).

Mer info kan du finne på www.wingok.no

Sportsklubben Freidig har sine poster på vestkanten; i Bymarka. Konvoluttene deres kan du bl.a. få kjøpt på Axel Bruun Sport og Shell Granåsen.

Mye mer info finner du på freidig.idrett.no/o/turo

Hvor mye du får i IVV-kortene dine, avhenger av hvor mange poster du finner. Etter hvert som du blir bitt av basillen, kommer du til å hige etter å finne dem alle sammen. ☺

Hvis du er nysgjerrig på dette med turorientering men ikke helt klar for å kaste deg ut i det på egen hånd, vil du garantert klare å finne en litt mer erfaren turkompis i Trondheim Turmarsjforening. Ta kontakt med sekretariatet på en av marsjene våre, så skal vi klare å 'koble' deg sammen med noen som kan veilede deg!

Til Topps

'Til Topps' arrangeres i år for 5. gang. Også i år vil du kunne få IVV-stempel for toppturene dine. Hvor mye du får 'godskrevet' avhenger av hvor mange topper du har besteget.

Folderen med beskrivelse av opplegget og postene finner du 'litt overalt'. Du kan også hente den ned fra Trondheim Turistforenings nettsider (www.tt.no) og skrive den ut selv. I folderen finner du også 'startkort'.

Det er forresten ikke bare i Trondheim du kan få IVV-stemplet toppturer. Lignende arrangement finnes flere steder i landet. Du kan finne mer info på nettsidene til Norges Folkesportsforbund: www.folkesport.no/topp.htm



Til fjells med NFF og DNT

Dette er strengt tatt ikke rett utenfor stuedøra di, men er et så bra opplegg at vi rett og slett *må* ha det med!

Norges Folkesportsforbund samarbeider med Den Norske Turistforening og har IVV-godkjent en rekke traséer. Her har du virkelig muligheten til å oppleve flotte turer og storslått natur!

Om du setter i vei med telt og sovepose eller velger å gå fra hytte til hytte, er opp til deg selv. Og du kan bruke så mange dager på turen som du bare vil. Her som overalt ellers (!) er det turen og ikke målet som er viktig!

Mer info om opplegget kan du finne på: www.folkesport.no/fjell.htm

Hvis det skulle vise seg at disse fjellturene er noe for nettopp deg, anbefaler vi også at du melder deg inn i Den Norske Turistforening!

Nettside: www.turistforeningen.no



Riktig god tur og god sommer!

Arne

Smått og stort

Tida går, og Emma sitter fremdeles fast i redaksjonsstolen til Fotbla'e gitt! Og som sine forgjengere så har hun blitt oppmerksom på at det ofte er mye stort og smått som samler seg når man skal lage blad. Og hvilket sted er vel ikke bedre for alt det lille og store enn vår egen smått og stort spalte? Denne plassen er egentlig åpen for de fleste og det meste, så hit er det bare å komme med både informasjon og annet nyttig som du måtte ha av turmarsjsrelevans. Ja, om det er interessant nok, så kan det jo til og med være at det kommer seg inn uten noen relevans i det hele tatt?!

Emma

Den forsvunne giro ?!

Har registrert at en del ikke har betalt medlemskoningenten for 2006 ennå. Går ut fra at det skyldes at giroen lurt seg bort på en dertil egnet plass. Eller kanskje det var feil navn på den giroen som lå i siste Fotba'e ? For du vil vel være medlem ? Sender derfor med en ny giro denne gangen. Husk å skrive på avsenders navn, vi får stadig noen innbetalinger hvor det er helt blankt i feltet der navnet til avsenderen skal stå.

Skulle det likevel være slik at du har betalt og ikke vi har klart å registrere det så ber vi om unnskyldning og at du gir oss et hint så vi får rettet det opp.



Gå ikke glipp av

Turmarsjhelga på Frosta 2006

Fredag 23.juni

Sommerseriemarsj

Start 17:00 – 21:00 (5 og 10 km)

Lørdag 24.juni

Falstadmarsjen

Start 09:00 – 13:00 (5 og 11 km)

09:00 – 11:00 (25 km)

Brumarsjen Frosta – Tautra

Start 14:00 – 16:00 (5 og 10 km)

Søndag 25.juni

Frostatingsmarsjen

Start 09:00 – 12:00 (5 og 11 km)

09:00 – 11:00 (23 og 32 km)

Startsted alle dager: Frosta skytterhus.

Muligheter for dusj, mat og overnatting på stedet.

Velkommen!



Løsning på SuDoKu 1-2006

4	2	3	5	1	9	6	8	7
8	1	7	6	4	2	9	5	3
6	9	5	8	7	3	4	2	1
9	4	2	1	5	8	3	7	6
7	8	1	3	2	6	5	4	9
5	3	6	4	9	7	8	1	2
2	7	8	9	6	4	1	3	5
1	6	4	2	3	5	7	9	8
3	5	9	7	8	1	2	6	4

Vi venta og vi venta - - på tur - -



Forventningen til været den 17. i år var så som så. Regn i bøtter og spann og kanskje snøbyger? Men hva skjedde, jo knall blå himmel og solskinn. Ved åttetiden etter flaggheisingen, var det en meteorolog på TV2 som nesten med gråten i stemmen bare måtte beklage at det med bøtter og spann det stemte for området rundt Sinsenkrysset. De som bare kunne ta på finstasen og gå ut i solskinnet - ja de befant seg i Midt-Norge.

Da tiden endelig var inne, til at vi som ville sikre oss ett IVV-stempel for deltagelse i Borgertoget, kunne starte på dagens vandring var det riktig godt og varmt i sola på Ytere Kongsgård. Ventetiden for den yngste turmarsjer'n, 3 år, ble i



lengste laget så mormor stakk av for å finne is, som kunne inntas under veis i toget. Vi andre kortet tiden med innøvelse av Aud's nye kamprop. Det lød riktig bra når vi sto i ro, men kommet ett stykke nedover Munkegata med flott musikk fra to kanter ble det merkbart tammere. Når vi endelig kom ut i Bispegata var spenningen stor. Fikk vi "eget" musikkorps i år også? Jo, vi var som vanlig heldige og fikk ett rett foran med ett noe utvidet repertoar. Vi følte oss nesten hensatt til åpningsparaden under jazzfestivalen i Molde. I toget ble vi fulgt tett av Dombås-trimmeran, Onsdagstrimmen, Skiforeningen og ett par småting til, før neste musikkorps. Med jazz i front og jegermarsj i nakken druknet liksom vårt nye kamprop litt i lydbildet, men hva gjorde det?

Vi hadde en hyggelig onsdagsmarsj gjennom byen med en masse blide tilskuere, både kjente og ukjente.

Vi var rundt 50 til start i år. Blir du også med neste år, kanskje?

Bjarne



Tre på tur!

Vi i fotbla'e redaksjonen har observert at det har blitt mer og mer populært med faste spørsmålspalter i avisene, og føler nå at det er vår tur til å kaste oss på denne trenden. Hva er det egentlig turmarsjerne syns og mener om ting og tang? Dette vil vi finne ut av! Så se opp: kanskje er det nettopp du som vil bli neste offer til å svare på "Tre på turs" spørsmål?!

Emma

Dette kvartalets undersøkelse ble foretatt en svært så regnvåt onsdag på Lade, noe bildene bekrefter. Her er spørsmålene vi stilte:

1. Hva liker du best med turmarsj?
2. Er det noe du syns kan bli bedre?
3. Hva liker du best med fotbla'e?
4. Har du noen forslag til forbedringer av bladet?

Svarene er som følger:



Signe og Ole Berg:

1. Grei og enkel måte å mosjonere på.
Det at det er på en fast ukedag. Og så er det sosialt!
2. Ikke spesielt
3. Leserinnlegg og bilder fra turmarsjer.
4. Generelt dekkende fra lagets virksomhet

Anne Mari Bakken

1. Det beste med turmarsj er at en kommer seg ut en gang i uka!
2. Synes det meste er greit
3. Det beste med fotbla'e er å få oversikt over det som skjer i T.M.F.
4. Skulle ønske at flere av medlemmene skrev litt i bladet



Vitalturen

Nå har det kommet nok en grunn til å gå Byvandring! Vandringeren vår har nemlig blitt en del av Vitalturen! Vitalturene skal være enkle tilrettelagte turer, til spennende turmål i byer og tettsteder over hele Norge. Dette er ikke et opplegg som er lagt opp spesielt av IVV, men et samarbeide, der foreninger som Trondheim Turmarsjforening kan bli medlem med aktuelle løyper. Norges Folkesportforbund har valgt å legge inn hele 59 permanente vandringer (PV), så da skulle det være nok Vitalturer å ta av med IVV-stempel også.



Kravet er at løypene skal være med på å oppmuntre til aktivitet i befolkningen, samtidig som de er uforpliktende. De skal gå til steder med en historie å fortelle, noe en finner nok av her i Norge. Til nå så er det så mange som 250 Vitalturer, og flere blir lagt til hele tiden!

Så kan man spørre seg selv om hva det er som egentlig blir forskjellen i Byvandringa. Vel, for det første så er det hengt opp to Vitalturplakater i løypa. På disse er det notert et nummer på vandringa/posten, og en kode. Dersom en går inn på Vitalturens hjemmeside på nettet (www.vitalturen.no), så kan en her begynne å registrere kodene på Byvandringa eller andre Vitalturer etter hvert som man går dem. Jo flere marsjer man registrerer; jo flere poeng får man. I tillegg så er alle registrerte medlemmer av Vitalturen med i trekningen av flere flotte premier.

De som er under tolv år vil få tilsendt diplom via e-post etter gjennomføringen av første Vitaltur. I tillegg så vil de få utdelt premie når de har gjennomført tre ulike Vitalturer!

Så nå er det bare å sette i gang! For mer informasjon er det bare å gå inn på Vitalturens hjemmeside: www.vitalturen.no

Ti-Trimmen 2006

<u>Dag</u>	<u>Dato</u>	<u>Startsted</u>
Onsdag	14. juni	Kyvannet
Onsdag	21. juni	Lohove
Onsdag	16. aug.	Nilsbyen
Onsdag	23. aug.	Lohove
Onsdag	30. aug.	Kyvannet
Onsdag	6. sep.	Granåsen
Onsdag	13. sep.	Maritime skoler
Onsdag	20. sep.	Ugla skole
Onsdag	27. sep.	Maritime skoler
Onsdag	4. okt.	Utleira skole
Onsdag	11. okt.	Ugla skole
Onsdag	18. okt.	Maritime skoler

Starttid. 18.00-18.30

Startkont. Kr 15.- pr. tur

Arrangør: Trondheim Turmarsjforening.

Sommerseriemedalje i henholdsvis sølv/gull kan kjøpes etter 6/10 serieturer.

Vel møtt!



SuDoku

I finværet som vi kommer til å få oppleve i sommer (..kremt..) er det antagelig ingen som har tid til å sitte og løse SuDoKu oppgaver. Men vi har forstått det slik at dette er en av de populære sidene våre, så vi tør rett og slett ikke å la være å ha den med av frykt for hevnaksjoner!

Så her er den altså; sommerens SuDoKu utfordring!

Løsningen kommer i neste nummer.

Vel bekomme og lykke til !

Arne

						4		
				2	1			7
	1	9		4		6	3	
		4		8	3			
		3		9		2		
			7	1		5		
	5	2		7		3	1	
7			9	6				
		8						

Jorun Gundersen på tur – nok en gang!

I 1980 ble Jorun bitt av turmarsjbasillen, og siden da har joggeskoene forblitt på og føttene har holdt seg i bevegelse. Ikke bare har Jorun gått Norge på langs og tvers, men hun har også besøkt det meste som er å besøke i verden. Ja, legger hun sammen stemplene i IVV-bøkene så har hun gått hele 80000 kilometer! Altså har hun gått rundt jorda en gang, og er nesten kommet hele veien hjem igjen fra den andre runden også!

Det er flere marsjer som skiller seg ut når Jorun tenker på alle kilometerne hun har gått opp i gjennom årene. Men det å velge en spesiell blir nok heller vanskelig. Partisanmarsjen i 1980 forblir selvfølgelig i minnet, siden det er den første marsjen Jorun noensinne gikk. Ellers så kan jo de aller første marsjene til Trondheim turmarsjforening nevnes. For Jorun Gundersen var jo selvfølgelig med da foreninga ble stiftet på høgskolen i 1982! Det skal også sies at det ikke er mange som kan sitte og se på nyhetene slik som Jorun gjør det. For til tross for at hun ikke var utenom Norge og Sverige før hun var fylt 42 år, så har hun jo i årene etter besøkt en god del av de stedene som dukker opp! Har du for eksempel hørt om vulkanene som nå er aktive i Indonesia? Der var Jorun Gundersen med syv andre nordmenn i 2001. Riktignok så ble de fulgt av både militære og politi i frykt for tigerangrep, men IVV-marsjen skulle gjennomføres likevel!



Bilde: Jorun og Otto på Kapp det Gode Håp

Nå i april fikk Jorun endelig lagt det siste av verdens kontinenter til lista over besøkte steder. Sammen med 12 andre nordmenn ble hun en av de første som fikk Afrikas aller første IVV-marsj. Men det var ikke bare Afrika som ble besøkt i løpet av mars og april, neida, innfelt i turen var både Sør – Amerika og Australia. Det hele begynte i Oslo 19. mars, og på tiden fram til 11. april så var hun og samboeren Otto Aursand innom både Chile, Brasil, Argentina, Sydney og Sør Afrika. Bare for å nevne noen.



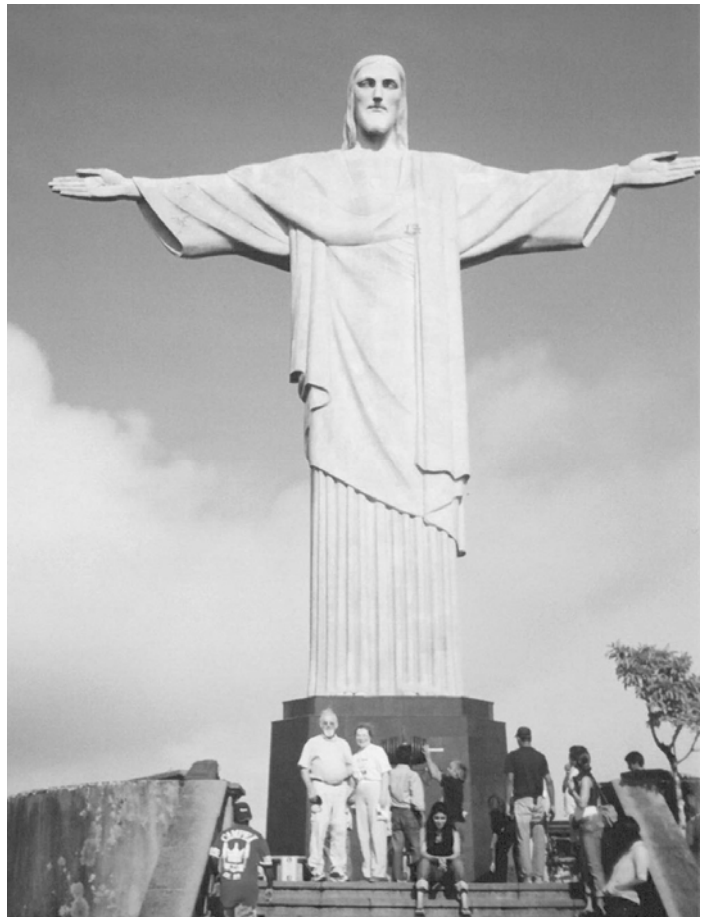
*Bilder:
Operahuset
i Sidney,
Australia*

Jorun kan foretelle at det er i gjennom Tom Møllers reisebyrå i Porsgrunn hun og Otto ofte bruker å reise. Det er fordi han er så flink til å arrangere turer utenom det vanlige, sier hun. Og ser en på opplevelsene på denne turen så er det lett å se at hun har rett. Visste du for eksempel at verdens største vannkraftverk ligger midt på grensa mellom Paraguay og Argentina? Midt i kraftverket er det målt opp en strek som er skillelinja mellom de landene. Altså kan en hoppe fra det ene landet til det andre så lett som bare det!



Etter reisene i Sør- Amerika så kan Jorun si at hun er positivt overrasket. Man hører så mye på nyhetene om bråket og urolighetene som er der borte, sier hun, men så er det mye av det som er bra, som ikke kommer med! Og finnes det en bedre måte å se hvordan verden virkelig er, enn til fots? Det er noe annet å se verden med sine egne øyne, enn på en tv-skjerm eller gjennom et bussvindu konkluderer Jorun.

Bilder: Til venstre en ikke helt ukjent turmarsjer i Rio de Janeiro med Corcovado fjellet i bakgrunnen. På toppen av dette fjellet befinner den berømte Kristus-statuen seg (høyre bilde).



Klokka har blitt mange, og Jorun har en marsj hun skal rekke når intervjuet er ferdig. Men allikevel så har hun noen tips å komme med til de som tenker på å reise utenlands. Det viktigste er å skape sine egne erfaringer sier hun. Begynn å planlegge i god tid, finn ut hva du vil og gjennomfør det! Har du gått litt tur i fjell og mark her hjemme så har man egentlig de turerfaringene som er nødvendige for å sette ut. En av de turene hun kan anbefale er marsjuka i Nijmegen. Dette er jo tross alt turmarsjerers Mekka, sier hun, og legger til at en hver turmarsjer gjerne kunne dratt hit en gang i løpet av livet. Her er det lagt opp en rekke distanser det er meningen at en skal gå i løpet av arrangementet. Helt til slutt så konkluderer hun med at det beste er å utforske seg selv, og det en liker best. Og finner en det; så gjør det! Ikke vær avhengig av hva andre vil!

Emma

Spreng grensene!

Som dere så litt lengre fram i bladet, så har Jorun Gundersen vært på tur rundt om i nesten hele verden. Når vi hører om slike turer, så blir nok de fleste av oss litt fristet til å krysse grensene, for selv å se hva verden har å by på av turmarsjaktiviteter. Men så begynner spørsmålene straks å melde seg: "Hvor skal vi dra? Våger vi egentlig å satse så mye, når vi ikke kan være sikre på hva vi går til?" Til slutt kan det bli så mange spørsmål og unnskyldninger at turen forblir en ønskedrøm lengst bak i hodet. Men nå er unnskyldningenes tid over! Det internasjonale folkesportforbundet har lagt ut en rekke gulrøtter som skal inspirere til å reise utover. Kanskje er det allerede nå på tide å begynne oppvarmingen til folkesportforbundets OL i Estland? For du skal vel dit tenker jeg!?

For de som lurere, så er Det internasjonale folkesportforbundet (Internationaler Volkssportverband) en organisasjon drevet av frivillige, for å fremme folkehelsen gjennom ikke konkurransedrevet sport utendørs. Samtidig så skal de også fremme fred og forståelse mellom nasjoner ved internasjonalt vennskap gjennom folkesport. Folkesport kan være det meste, alt fra sykling og svømming, til turmarsj som i vår egen Trondheim Turmarsjforening. Folkesport er sport for alle folk!

Turmarsjen er definitivt den mest populære folkesporten, og det finnes derfor en nesten uendelig liste marsjer en kan gå i en rekke ulike land. Og er det mangel på stempel for de passerte kilometerne i utlandet dere er redd for, så kan jeg betrygge dere med at IVV – stempelbøkene er de samme i alle land. Så her er det bare å slå seg løs!



Det første man kan gjøre dersom en er usikker på hvor en skal dra, er å skaffe seg en IVV-planbok. Denne boka blir gitt ut av IVV én gang årlig, og her finner en alle de store arrangementene til medlemsklubbene. Det er beskrivelser av arrangementene, dato, distanse, sted og kontaktnavn. Altså skulle denne boka bugne av informasjon og fristende reisemål.

I tillegg så er det muligheter for ekstra utmerkelser for den som etter hvert kanskje reiser til flere land. Dersom du for eksempel deltar i IVV-hendelser i 14 forskjellige land i Europa, så kan du blant annet få Europa – cup merket, i tillegg til t-skjorte og diplom! Altså et flott minne og merke til å ha på seg ved fremtidige Ti-trim marsjer!



Eller er du mer interessert i kontinenter? Frykt ikke, for da kan du heller satse på IVVs verdenscup! Da blir det litt mer avansert, med krav om deltakelse i minst 2 IVV-arrangementer på tre forskjellige kontinenter. Disse seks stemplene skal også tas i seks forskjellige land. I tillegg så må en også ha deltatt i to folkesport-olympiader. Hva med å starte med neste års olympiade i Estland? For dette kan en få World Cup merket, t-skjorte og diplom.

Men selve hovedmålet vil kanskje være de opplevelser en kan samle med seg! Tenk å kunne ha opplevd turmarsj i Sør – Amerika? Eller kanskje folkesportens vugge Nijmegen er mer tingen for deg? Uansett så ligger mulighetene åpne! Alt som trengs er å legge av seg bekymringene, ta på seg joggeskoene og sprengte grensene! For mer informasjon så er det bare å besøke IVVs hjemmeside: www.ivv.org

Emma

Tegninger i Fotbla'e

Du har sikkert lagt merke til at vi har krydret dette bladet med noen tegninger hist og her. Dem er det **Ingvar Undhjem** som har laget. Vi hadde med noen av dem i nr. 3-2005 også, og kan røpe at vi har enda noen flere som nok vil dukke opp etter hvert! Nok en gang vil vi takke Ingvar for bidragene!

Hvis det skulle være flere av dere der ute som har tegninger, dikt, anekdoter og ymse liggende i skuffer og skap, kan vi opplyse om at Fotbla'e er et aldeles utmerket medium å publisere dem i.

Sånn bare for å ha nevnt det liksom...

Arne

VOKSTE DU OPP I 50, 60 ELLER 70 ÅRA?

Hvordan har du greid å overleve?

1. Bilene hadde ingen sikkerhetsbelter, nakkeputer og heller ingen airbag. I baksetet kunne man ha det gøy uten å tenke på at noe var farlig.
2. Bruksanvisning på lekene våre var i det minste malt med maling som inneholdt andre giftige lakktyper.
3. Det fantes ingen barnesikring på stikkontakt, bildører, medisinflasker og kjemiske rengjøringsmiddel.
4. Kunne sykle uten hjelm.
5. Kunne drikke fra hageslange eller brønn, og ikke mineralvann fra sterile flasker.
6. Vi kunne leke ute på betingelser at vi kom hjem før det ble mørkt ute. Mobiltelefon fantes ikke. Våre foreldre visste hvem vi holdt oss sammen med om kvelden.
7. Vi hadde skrubbsår, brakk armer og bein og fikk utslåtte tenner, men ingen ble anklaget av den grunn. Vi tok selv på oss skylda når uhellet skjedde.
8. Vi kunne spise sukkertøy og kaker, loffskiver med sirup, drikke brus med ekte sukker. Men vi hadde aldri noen sunnhetsproblemer, fordi vi alltid var ute og lekte og holdt oss i aktivitet.
9. Vi kunne dele en brusflaske på fire, og alle drakk av samme flaske uten at noen døde av den grunn.
10. Vi hadde ingen: playstation, nintendo 64, videospill eller datamaskin. MEN vi hadde mange kamerater og venninner.
11. Vi besøkte våre lekekamerater og gikk til fots eller syklet til dem, selv om de kunne bo flere km unna oss, og banket på hjemme hos dem kun for å få dem til å bli med ut og leke.
12. Vi var ute med lek og moro og alt det som vi kunne finne på; Hvordan var det mulig??? Uten at noen passet på oss. Vi sparket fotball der vi fant en åpen slette, og var det en av oss som måtte vente til det var hans tur å bli med, så fikk han ingen traumatiske opplevelser av den grunn. Ingen var hyperaktive eller hadde problemer med å konsentrere seg. Det var ord som lærerne ikke engang kjente til.
13. Vi hadde frihet, hadde motgang og medgang. Vi var selvstendige, og lærte dermed å ta ansvar for oss selv.

Det store spørsmålet er:

Hvordan har vi greid å overleve, og framfor alt: hvordan fikk vi utviklet vår egen personlighet???

Unge i dag vil sikkert si at livet vårt var kjedelig og elendig, MEN, vi var da tilfredse og lykkelige!!!

ELLER VAR VI IKKE DET??

Lillian O.

Redaksjonens side

Da var det på tide med sommerferie folkens! Varmer dager med lys til langt ut på kvelden må vel være ønskedrømmen for en turmarsjgås? Riktignok så tar t-trimmen fri gjennom juli, men frykt ikke; vi står fremdeles igjen med en rekke utfordringer. Dette er sesongen for både byvandring og rundvandring. Sommeren er markas tid, med valgfri løype og koselig matpakkestund for den som vil. Samtidig så håper vi i redaksjonen at du i gjennom bladet har fått inspirasjon til nye og alternative reisemål, både i Norge og utenlands. Frister det kanskje ikke med en liten tur langs turistforeningens hytte til hytte løyper i herlig norsk natur? Eller kanskje en tur opp i alpefjellene? Mulighetene ligger der åpne, valget er ditt. En ting er i alle fall sikkert: sommeren blir til det en gjør ut av den! De beste sommerønsker til dere alle fra oss i redaksjonen!

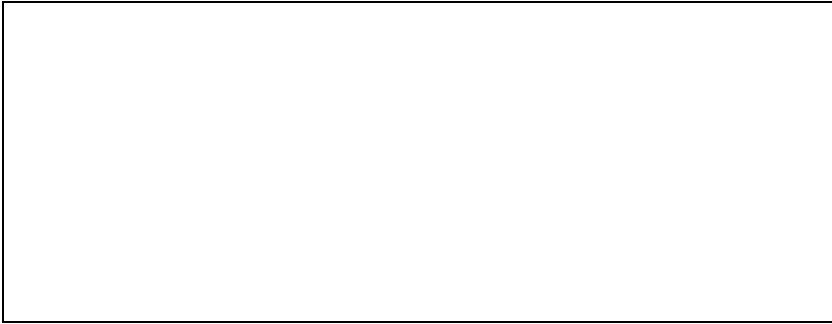
Emma

Redaksjonen i Fotbla'e består av:

Redaktør	Emma Alexandra Watts emyma111@hotmail.com	950 49 627
Journalist og postmester	Sissel Jahren	73 93 14 17
Journalist	Arne Wad Torshaugv. 18, 7020 Trondheim	901 12 523 Fotblae@ArneWad.com
Journalist	Bjarne Stangnes bjarne.stangnes@adresa-trykk.no	72 58 55 08

Nr. 3/2006 av Fotbla'e kommer ut i starten av september. Stoff som MÅ være med i det nummeret, må vi ha i hende senest 16.august. Ellers tar vi i mot hva som helst når som helst! Du kan levere stoffet til en av oss i redaksjonen når du ser oss, eller sende det i posten eller med e-post. Du kan også levere det i sekretariatet på en hvilken som helst av marsjene våre, så sørger de for å formidle det til oss.

Sendes til:



B



Returadresse:

TRONDHEIM TURMARSJFORENING
Tilsluttet
Norges Folkesportforbund



Postboks 5469, 7002 TRONDHEIM
Telefon: 73 96 45 34

