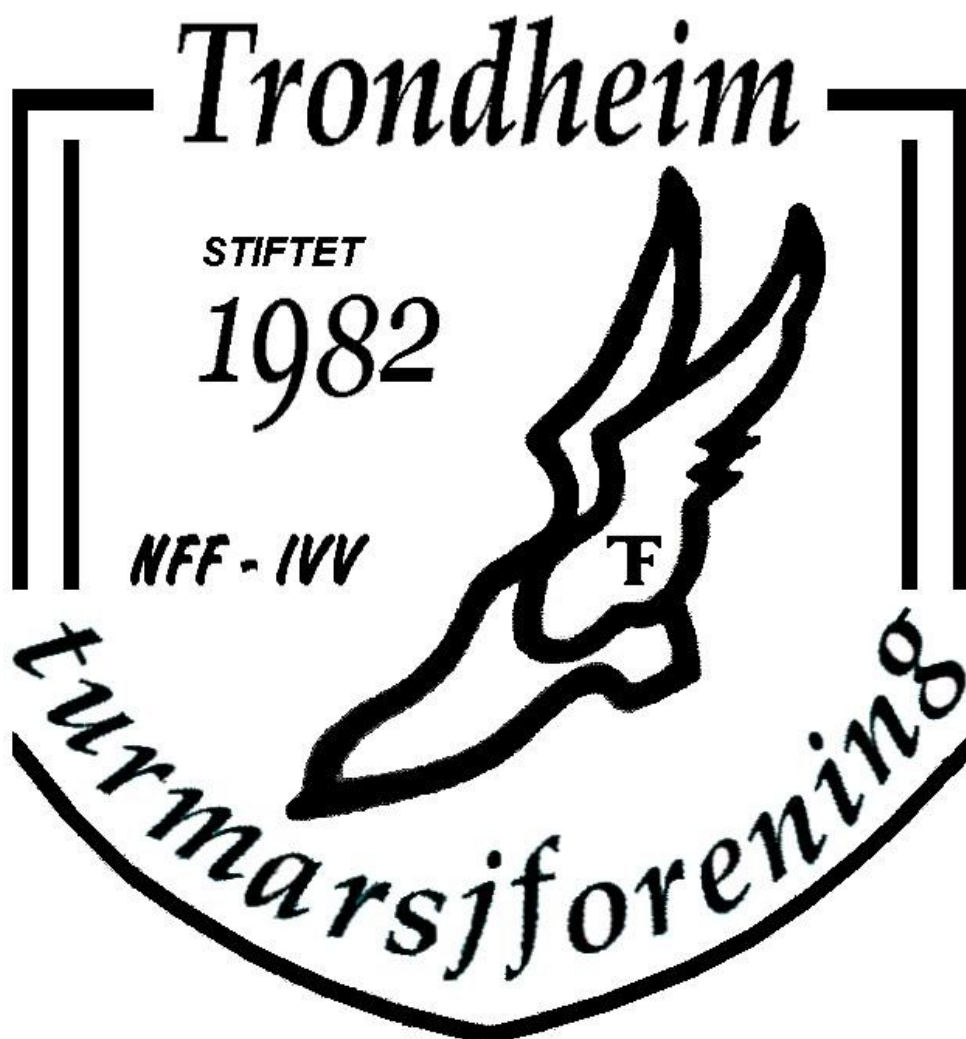


Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAG FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 2 – Juni 2009 – 26. ÅRGANG





Leder'n har ordet.

Ja, nå er det 3 mnd siden jeg tok over etter Magnar. Noen store forandringer har dere ikke sett, og det var vell ikke forventet. Vi i det nye styret har tatt over godt innarbeidet rutiner, og de følger vi. Men vi mennesker er forskjellig, og det synes som det er den tyngste forandringen. Kommer litt tilbake om dette.

Har vært med i mange år i styret så jeg vet navnet på de fleste. Men litt om meg sjøl. Synes du at hverdagen av og til kan være både grå og tung innimellom? Det synes i alle fall jeg. Har blitt mye flinkere de siste årene til å finne på noe å bekymre meg om Og så er det tankene om all pliktene – alt jeg burde ha gjort.

Modig kanskje å hive meg ut i dette, men har tro på at jeg skal greie dette. Og alene er jeg ikke . Har kommet meg opp av rullestol, og ut av sykdom. Så av og til har jeg ”kaos rundt meg, og da blir det kaos i hodet også”. Men føler at jeg ”rydder”, og får orden både i hodet og rundt meg. Og da blir jeg veldig kreativ.... Kanskje er jeg flink til å sette grenser, for jeg er ikke redd for å si nei. Synes ikke der er farlig og la andre ta ansvar. Tar meg en fridag av og til også.

Så jeg ser fram til å bli bedre kjent med dere, og dere skal ikke være redd for å komme eller ringe til meg.

Det er snart ferie, men vi har en del program før dette. Vi har gratis busstur for medlemmer til Verdal 13.juni (ikke medl bet kr 150 t/r). Se nærmere omtale.

Siste dagen før ferien er det servering av rømmegrøt m/tilbehør på NB **Lohove barnehage**. Da håper vi at mange møter så vi får en fin kveld sammen.

Turkomiteen har lagt opp tur den 11 og 12.juli til Leka. Så vi har mye positivt å se fram til.

Så har vi en utfordring som Magnar nevnte i siste Fotblaè. Vi må få med yngre, og få alle som går en gang til å fortsette. Ja, hvis vi ber med en hver, og får dem overbevisst om at det er godt for helsen, frisk luft , og at det er sosialt. Ja, da har vi blitt mange.

En gutt på 8 år sa det slik: Suspendert er en måte å gå på. En veldig fin måte som rike folk gikk på i gamle dager. Det er det samme som å spankulere.

Spankulere kan vi: Det står så fint at vi går i vært eget tempo, og velge mellom 10 og 5 km. Men en bønn til dere som legger løypene: 5 km skal være 5km, og ikke lengre. Hvis løypene er lengre skal det sies fra ved start.

En takk til dere som møtte opp og gikk under fanen til TTMF. En hyggelig tur hadde vi 30 som gikk.

Har dere spørsmål så er det bare å spørre i sekretariatet. Der er alltid en fra styret.

Vi minnes Robert Skjevik som har vært med fra starten i TTMF, og som gikk bort for 3 uker siden. Til høsten blir det minnemarsj for å hedre minne etter Robert. Kommer tilbake med tid og sted.

Ha en fin sommer!

Anne

Minneord etter Robert Schjevik



Mandag 24. november fylte Robert 90 år. Han var enda en sprek og oppegående mann som satte meget stor pris på at et av barnebarna hadde lagt alt til rette for flott feiring på Hotell Britannia. Alle vi som fikk være med på feiring, fikk oppleve en Robert som fremdeles var i fysisk bra form. Ikke lenge etter fikk jeg høre at han hadde fått dårlig nyheter ved under-søkelser på St. Olav. Siste gang jeg snakket med ham var da jeg besøkte ham 2. påskedagen hjemme i leiligheten hans. Da var det en sliten mann jeg møtte, men han hadde fremdeles tru på fremtiden, for han snakket om at han måtte få satt på sommerhjulene på bilen. Om han fikk ordnet med dette før han gikk ut av tiden, vet

ikke jeg, for en av de siste dagene i april døde Robert.

Robert er kjent som en av pådriverne for å få startet en turmarsjforening i Trondheim. Han hadde alt på midten av 60-tallet vært i Nijmegen som leder for militære avdelinger, og deltatt i marsjen der. På midten av 70-tallet var han med og stiftet Stjørdal Turmarsjforening. Først på 80-tallet, nærmere bestemt høsten 1982, var tiden moden for å starte en turmarsjforening i Trondheim. Robert var igjen primus motor sammen med Aslaug og Gunnar Sandvik, Elsa Sørflaten og søstrene Astrid Svelmo og Reidun Svelmo Simonsen med flere. 15. september 1982 ble Trondheim Turmarsjforening stiftet, og selvsagt var det Robert som ble formann de første 2 årene. Etter den tid trakk han seg ut av styret. Men han har alltid tiden vært et hjelpsomt medlem, og som hele tiden har fulgt med hvordan foreningen har utviklet seg. For sin innsats for TTMF ble han utnevnt til foreningen første æresmedlem.

I tillegg til innsatsen for TTMF, må en også nevne at han var regionsleder i Region Trøndelag i mange år og ikke å forglemme at han var styremedlem i Norsk Turmarsjforbund (nå Norges Folkesportsforbund) i to perioder. For all denne innsatsen for utbredelsen av folkesporten er han tildelt NFF's hedersmerke i gull.

Alle vi som har drevet med turmarsj vil merke at Robert er borte. Han var ikke noen aktiv turgåer lenger, men han stilte alltid opp på de store arrangementene og på foreningens årsmøter/årsfester. Vi vil savne deg, Robert! Men savnet vil selvsagt være langt større hos hans to døtre, Kari og Brit, og deres familier. En trøst må det være at dere har hatt en far/bestefar/svigerfar/oldefar som fikk oppnå en meget høy alder og som var åndsfrisk helt til det siste.

Lyser fred over Robert Schjevik's minne !

Magnar

Turkomiteen arrangerer tur til Leka

Det ser nå ut til at det blir tur til Gutvik og Leka 10. – 12.juli. De praktiske detaljene er ikke helt klare enda, men de vil bli gjort kjent så snart som mulig. Her kan vi likevel røpe noe av innholdet i turen.

Hovedformålet er å delta i Kapermarsjen i Gutvik på fastlandet lørdag og Herlaugsmarsjen på øya Leka søndag. Kapermarsjen er 12 km, mens du på Herlaugsmarsjen kan velge mellom 5, 10 og 19 km.

Et fransk kaperskip "L'Enfant de la Patrie" forliste 16. februar 1798, 3 km nord for Nord-Gutvik. De franske kapergastene kom seg i land, og startet en lang og risikabel marsj for å komme seg til Trondheim (ca 32 mil). I 1988 ble det første gang arrangert en turmarsj til minne om kaperforliset. Løypa går forbi der Kaperskipet forliste. Der er det også satt opp ei minneplate over skipsforliset.

Kong Herlaug antas å være gravlagt i Herlaugshaugen på Skei på Leka. Denne haugen er en av Norges største gravhauger og landets største skipsgravhaug. Snorre forteller at kong Herlaug gikk i haug da Harald Hårfagre var på vei nordover. Kong Herlaug valgte å gå i haug framfor å overgi sitt rike.

På Leka kommune sin turistinformasjon, www.leka.kommune.no , kan du lese mer om Herlaugshaugen, Leka kirke, bygdemuseet, Lekamøya, hulemaleriene i Solemshula, Ørnerovet , kaperforliset med mer.

11.-19.juli arrangeres Herlaugsdagene på Leka med diverse andre kulturarrangement i tillegg til turmarsjen. Dersom du ikke allerede har meldt din interesse for tur, er du velkommen til å melde deg på. Kontakt John Hybertsen, tlf 93037311, Helen Bargel, tlf 41576183 eller Amanda Selven, tlf 91830022.

SAGNET OM LEKAMØYA

Nord i Hålogaland satt to mektige konger: Vågakallen og Sulitjelmakongen, med Vestfjorden mellom seg. Begge hadde sine sorger. Vågakallen sin ulydige sønn Hestmannen og Sulitjelmakongen sine syv viltre døtre, som han hadde sendt til Landego, hvor også Lekamøya var.



En kveld får Hestmannen se Lekamøya og de syv søstre bade i sjøen ved Landego. Et eneste blikk tenner hans heftige attrå til Lekamøya, som han beslutter å røve ved midnatt. Til hest i full rustning, med bølgende hjelmbusk og kappen slengt om de sterke skuldrene jager han sørover på sitt midnattsritt.

Jomfruene oppdager ham, og flykter i all hast sørover Nordlandskysten. De syv søstre oppgir flukten og kaster seg ned ved Alstadhaug. Bare Lekamøya fortsetter flukten mot sør, mens kongen i Sømna fjellene ved Brønnøysund står og iakttar den ville jakt. Sømna kongen ser den skuffede beiler legge pil til buen, men da slenger kongen sin hatt i vegen og redder den vakre møya, som nå var kommet til Leka. Hatten med hull tvers gjennom falt ned ved Brønnøysund, og i det sola rant ble alt til stein.

Kilde: www.leka.kommune.no

Så var vi kommet langt ut i mai igjen da – og har passert den 17.

Også i år var det tilbud om å gå turmarsj den 17.mai, med stempling må vite. Antrekket var valgfritt, men i motsetning til vanlige turmarsjer så skjedde ikke starten til presis klokke.

Greit at Borgertoget starter kl. 13 – og det gjør det sikkert for noen, men i år var det ualminnelig tregt å komme i gang for oss som ikke går først i toget.



Selv om Magnar hadde stukket av til Japan så stilte fanen opp på vanlig plass på Ytre Kongsgård. Spenningen knyttet seg til hvor mange som fant den. Kommunen hadde jo drevet ”villedende informasjon” i forkant med hensyn til hvor de enkelte lag og foreninger skulle stille opp i år fordi det drives byggearbeider på ”Katta” og skolegården der ikke kunne brukes. Men – turmarsjen stilte opp på vanlig plass den.

Nå er dere spente nå tenker jeg – på å høre hvor mange som stilte opp og ”marsjerte” i år??

Jo det var fanebæreren, Bjarne, med sine 2 sedvanlige, kjekke duskepiker, Anne og Reidun. 6 stk i turmarsjdress og så vi andre bak der. Totalt var vi 27 stk, og tenk dere – vi greide å gå i ryddige rekker nesten hele veien. I år var det mye stopp underveis så vi brukte omtrent like lang tid som på en vanlig turmarsj, men vi ble mye mer sliten i beina.

Det artige er dog at en får da sett mange kjente fjes på bytur.

Skulle flere av dere få lyst til å være med så er det bare å stille opp neste år – det blir sikkert 17.mai da også. Om det blir like knall vær – se det er en annen sak.

Hilsen Gry – frilanser.

Det største eg har gjort!

Heile livet har eg høyrd om Nijmegen 4-dagse marsjen. Fra eg var ein dag gammal har eg vore med på turmarsj. Eg har ikkje alltid syntes det har vore så morosamt, men nokon gong er det veldig artig. No i år skulle eg endeleg få vere med å gå i Nijmegen. Eg har høyrd at det er den tøffeste marsjen å gjennomføre. Fire dager med 30 km kvar dag. Dette kommer til å bli slitsomt.

Mor mi og tanta mi har hakka på meg i heile vår, ja, heilt sia i fjor høst at eg måtte trene og trene får å bli klar til Nijmegen. Så, når våren skulle starte og eg kunne begynne å trene igjen, da skjedde det. Eg brakk foten tvers av og måtte gå med gips i fem veke. Korleis skulle eg no klare å gjennomføre Nijmegen. Eg hadde bare to månader på å trene opp foten før eg skulle gå 120 km. Mor og tante Eli sa heilt sia eg tok av gipsen at no må du trene ellers klarer du aldri å gjennomføre. Eg orka ikkje. Eg skulle gjennomføre uansett om eg ikkje hadde trent noko mykje før. Det kom nok til å gå greit.

Så kom dagen vi skulle starte og gå. 40'000 stk som er ute og går. Vi kom jo til å gå i kø heile vegen. Men det var faktisk ikkje så fullt som eg hadde sett for meg, og som eg hadde blitt fortalt. Vi gikk med folk rundt oss heile tida, men det var ikkje slik at det var ukomfortabelt eller at vi gikk i kø. Vi brukte god tid og det var derfor ingen som hadde vondt i føtter eller nokon som var slitne. Det var ikkje så veldig fint ver, men eg nøyt turen uansett siden det var så mykje å sjå på rundt omkring. Alle folka som gikk fra masse forskjellige nasjonar, landskapet rundt og alle tilskuarane. Eg har aldri sett så mange folk som sit rundt løypene og hoiar og skrikar til oss. Det er rett å slett fantastisk. Det er dette som er grunnen til at eg har lyst til å vere med. Folket og atmosfæren rundt det.

Etter nokon fleire kilometer i beina var det fleire som begynte å kjenne det. Folk som vi hadde reist nedover med begynte å bryte av forskjellige årsaker. Noen av dei slet med gamle skader i knær og rygg, mens andre var bare dårlig trent. Eg skjønner ikkje at de tenker over at man må være smart i tankegangen får å gjennomføre. Tenk positivt, ikkje negativt. Ikkje tenk over småskadane, da bli dei bare større. Det har eg erfart fra tidligere.

At fire dager med turmarsj skulle gå så fort, hadde eg ikkje trodd. Men da det let mot slutten blei eg egentleg litt sjokkert. 120km, og eg hadde nesten ikkje vondt i føtene i det hele tatt. Litt sår under fotbladet, men det skulle jo egentlig bare mangle når man går en slik distanse på asfalt. Da eg kom inn i mål var eg var eg mest glad, men allikevel savnet jeg allerede å gå med den atmosfæren som er i Nijmegen. Det er heilt utruleg. Livet i byen forandrar seg så mykje på disse dagane det er marsj der at det er nesten skummelt å se på. Folketallet i byen bli sikkert fordobla i løpe av dagane. Fra omkring 150'000 til rundt 300'000 som er i byen. Det er en stor forskjell. No i ettertid er eg egentlig ganske så glad får at foreldrene mine drar meg med på turmarsj, for opplevelsen rundt de aller fleste marsjer er heilt unik. Spesielt i Nijmegen.

Nymorsk stil skrevet av Rune Bardal, 15år

TUSEN TAKK!!!!

Mary Flenstad og Inger Wikmark vil på vegne av TMF forpleiningskomite si tusen takk til alle som støttet komiteen og benyttet samværet til en kopp kaffe og en fersk vaffel etter turen. Vi er i gang igjen med servering tidlig i oktober. Ha en god sommer!



Mary & Inger

CRAZY PEOPLE!!

It was at a family gathering in USA that my cousin asked me what I did for fun in Norway.

Well, we go skiing and I go skating, Jan jogs and I belong to a walking club called Trondheim Turmarsj Forening. We meet at 6 o'clock every Wednesday and we walk, quite fast, for 10 km (6 Am. Miles) ...

You what? This person exclaimed, and began to wave her hands for others to gather 'round.

Come here and listen to this, she shouted.

Now, say that again, you do WHAT? For HOW FAR?

At that point the gathering listened, with mouths agape while I told about TMF. Another asked: And what do you do if it rains or snows? We walk, regardless, I replied. More expressions of disbelief!!

You may have heard that this activity of walking for recreation and fun is unique to Norwegians. Americans, on the other hand and for the most part, walk to their cars, thus missing the joy and benefits of a good brisk walk, in all kinds of weather. Long live TMF!!

Tinger Wikmark

En oversettelse for dem som føler behov for det.

SPRØE FOLK

På en familiesamling i USA spurte min kusine meg om hva jeg gjorde for å more meg i Norge. "Vel, vi går på ski og jeg går på skøyter. Jan jogger og jeg er medlem i en marsjklubb som heter Trondheim turmarsjforening. Vi møtes klokka 6 hver onsdag og vi går ganske fort i 10 km." "Dere gjør hva???" utbrøt denne personen og begynte å vifte med armene for å tiltrekke seg flere sin oppmerksomhet. "Kom her og hør på dette", ropte hun. "Nå, si det igjen, dere gjør HVA FOR NOE? Og HVOR LANGT?" På dette tidspunktet lyttet alle med munnene vidt åpne mens jeg fortalte om TMF. En annen spurte: "Og hva gjør dere hvis det regner eller snør?" "Vi går uansett vær", svarte jeg. Flere vantro utbrudd!!

Du har kanskje hørt at dette med å gå for rekreasjonens og underholdningens skyld er unikt for nordmenn. Amerikanere, på den annen side, går for det meste til bilene sine, og dermed går de glipp av gledene og fordelene med en frisk marsj i all slags vær. Lenge leve TMF!!

Solvær

Noen gudkorn til ettertanke.

Barns svar på kristendomsprøver:

Det er presten som bestemmer når man skal graves ned. Han sender noen på gamlehjem, og så graver han ned dem som blir til overs.

Man kan kalle Gud for hva man vil. Man kan kalle han Kristus, Festus eller Herre-Jesus

Kona til gud heter Gudmor. Hun er moren til alle barnebarna hans; Moses, Jesus og Julenissen

Nå er det blitt ozonhull i himmelen. Det gjør at gulvet til Gud ikke er helt tett lenger. Det kan bli et problem.

Spenende tur til OL i smilets land.

Lørdag 9 mai var vi 50 forventningsfulle norske som satte seg på flyet med kurs for Tokyo for å delta i IVV OL i Hakone. Etter en flytur på 1 time 30 minutter, mellomlandet vi i Helsingfors for flybytte til Narita flyplass utenfor Tokyo. En flytur på 9 timer 25 minutter.

Vår reiseleder hette Roy Tait. På flyplassen ble vi møtt av vår Japanske Guide som hette Yumiko Nakamura. Turen inn til hotellet tok ca 75 minutter, og da vi kom frem var ikke rommene ferdige, så vi gikk 12 – 15 stykker for å spise lunch. Vi fant en kinesisk restaurant på hotellet, og bestilte. Vi var ikke blitt så kjent med Japan enda og da vi skulle betale hadde de satt alt på en regning. (litt kaos !)



Neste dag skulle vi på bysightseeing i Tokyo. Vi besøkte Meiji Shrine, Imperial Palace Place, Tokyo Tower som er 332,6 m og likt Eiffeltårnet i Paris, et shopping område og et tempel. Hotellet vårt lå i bydelen Takanawa. Nede ved stasjonen var det som å komme til Lerkendal etter en kamp.

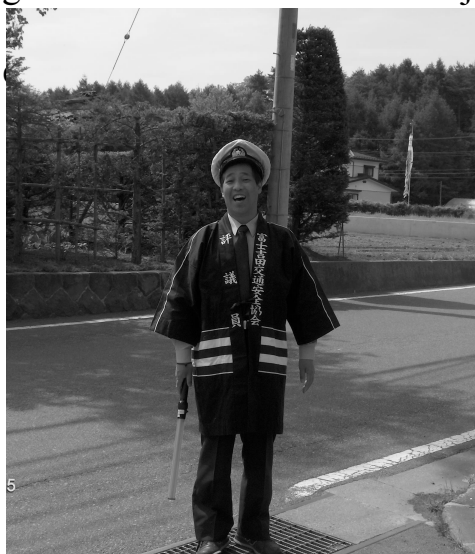
Neste dag hadde vi til fri disposisjon. 5 av oss

skulle da gå til dette shoppingområdet vi hadde vært dagen før. En strekning på 5 km. Etter 3 km stoppet vi en japaner for og forsikre oss om at vi var på rett vei. ”Dere kan da ikke gå så langt, det er undergrunn på meste hjørne.” men vi gikk. Prisenivået i Japan er som her hjemme. Ute på gaten fantes ikke antydning til søppel. Nesten ikke søppelkopper heller. Alle damene var slanke og pent kledd, herrene gikk i mørk dress, slips, og bar på en veske. Vi gikk til en Italiensk restaurant for lunch, og etter en øl måtte vi på toalettet. Vi hadde hørt mye om toalettene i Japan, men her kom en overraskelse. Da vi åpnet døren gikk dolokket opp av seg selv. Etter den obligatoriske under-spylingen på det oppvarmede setet, var det ikke mulig og legge ned lokket igjen. Lokket gikk automatisk ned igjen da vi forlot rommet.

Neste dag gikk vi ombord på bussen igjen, og satte kurs mot Fuji. På veien fikk vi en gondol tur opp Mt. Komagatake, og en båttur på Lake Ashi, før vi inntok lunch på en vestlig restaurant. Etter lunch var det siste etappe før vi ankom hotellet Highland Resort Hotel & Spa. Det var tunge skyer over området da vi kom på ettermiddagen, men da vi drog fra gardenene neste morgen, så vi Fuji fjellet på 3776 m. i all sin prakt. Gruppen fra Horten var også innkvartert på det samme hotellet, så vi var til sammen ca. 113 fra lille Norge. Det skulle vise seg at vi ikke var så få allikevel. Vi

var en av de største troppene under innmarsjen. Til sammen var det 22 nasjoner som deltok. Vi ble samlet i et amfibium hvor vi fikk høre de fire årstider spilt på et japansk strenginstrument, traktert av 5 geishaer. Vi fikk også overvære japanske trommer, og japansk dans.

Løypene var veldig fine. De gikk rundt store innsjøer, og igjennom skoger. Koselige japanske små hus og hager med fantastiske blomster og trær. Ved alle gatekryss og ved endring av løypa, stod det minst et par funksjonærer i tillegg til skilt og viste oss veien. Vi gikk i området ved foten av Fuji fjellet.



Samm
hvor
vi be-
fant
oss
hadde
vi det



mektige Fuji fjellet i sikte. Været var vi også heldige med. 17 mai gikk vi i tog over stevneplassen. Vi hadde fått beskjed om å ta med oss sløyfer og flagg. Under avskjedsmiddagen sa den kinesiske guiden til Horten, som snakket perfekt norsk inkludert dialekter + svensk at han ikke kunne forstå hvorfor vi ble kalt TEIT gruppe. Så skilte vi lag med Horten som drog til Kina mens vi entret JR "bullet" tog til Kyoto. Mens vi ventet på toget på stasjonen, kom det et andre veien. Farten var ca. 220 km.t.

En norsk dame uttalte." Tar vi bilder her blir det levendefilm."

I Kyoto fikk vi 2 nye guider. Her fikk vi se Nijo slott med det syngende gulv, og hovedsetet til Shougun, som er en slaks øverste høvding. Et sake museum var vi også innom mellom alle Shrine og Templer.

Japanerne har ikke den samme gud/ religion som oss. De har noget som kalles deiter, Det er på en måte masse engler som svever over hodene på folkene. Det kan for eksempel være en fjern slektning som har vært død i mange år. Eller noe annet som er hellig. Når en japaner går i tempel, vasker han først den venstre hånden, så den høyre, så munnen og til sist vaskes øseskaftet som han har brukt til seansen. Foran alteret klapper han 2 ganger i hendene for å vekke opp guden. Så kommer et djupt bukk før en stille bønn, et nytt bukk, og henger det en bjelle ved siden av, blir det ringt i den. Fra Kyoto går ferden videre med JR tog express til Hiroshima. De vel 380 km går unna på ca 1 time 45 minutter. I Hiroshima tar vi en båttur til Miyajima.



Der besøker vi Itsukushima Shrine som er på UNESCOs verdensarvliste. Der kommer vi midt i et japansk bryllup etter japansk tradisjon. Neste dag blir den mest gripende på hele turen. Det er det stedet hvor atombomben falt i 1945. Overlevende etter angrepet kom fram og la ned blomster. Skolebarn i sine

uniformer, samlet seg og holdt minnestund og la ned blomster. Inne på bombemuseet fikk vi se rester av klær og andre effekter som de hadde funnet etter angrepet. Så gikk vi om bord i toget igjen med kurs for Osaka. På kvelden skulle vi ha en farewell middag i 48 etg i World Trade Center Osaka. Vi hadde en fantastisk utsikt over havnen i Osaka, men dessverre var dagen på hell. På vei ut til W.T.Center kjørte vi på «HIGHVEIEN». Hvor vi så ned på 4.etg hus, og kjørebaneene gikk i både 4 og 5 etasjer. Et fantastisk nettverk av veier i alle retninger. Men historien om vår tur til IVV OL i Fujis omgivelser var så uendelig stor, men akk o ve. Neste dag var Helsingfors vårt mål.

Per Kjører



Fotgjenger – kontra syklist!

På min vandring til jobben, dette tar ca 30 minutter – går jeg fra Strindheim til Midtbyen. Jeg går på fortau hele veien, og passerer flere lyskryss. Bilene jeg møter er jeg rimelig trygg på, de ser og hører jeg. Jeg løper ikke for å rekke en blinkende ”grønn mann”, jeg har bestemt for at jeg har tid til å vente til den neste kommer. Heller ikke tør jeg ha lyd på øret, da hører jeg ikke syklistene som kommer i rasende fart forbi meg, mer enn en gang har jeg blitt sneiet av ”kamikatzesyklistene” som ikke ser annet enn rett fram.

Mandag 25. mai hadde Adresseavisen på side 2 og 3 en stor artikkel om nettopp syklist kontra biler. Det sto at 2 syklist var blitt påkjørt i fotgjengerfelt i forutgående finværsheg, de hadde ikke fulgt reglene som går på å gå av sykkelen i fotgjengerfelt. Det viste seg at trafikkreglene for syklende i gangfelt ikke var helt klare i forhold til bilister, men når det gjelder fotgjengere som går på grønn mann i fotgjengerfelt er reglene krystallklare.

Det er likevel merkelig at jeg som fotgjenger er mer redd for å bli påkjørt av en syklist på fortauet, – enn for bilistene i gata. Visst er fortauet beregnet på fotgjengere, og visst skal syklist som velger å sykle på fortauet utvise respekt og forsiktighet. Men like visst blir jeg daglig forbikjørt av syklist som kommer to og to i bredden på fortauet, sneier borti oss fotgjengere og oppfører seg som om fortauet eies av de syklende. Av og til har jeg lurt på om også fotgjengere må ha på hjelm, i tilfelle påkjørsel på fortauet? Nei forresten – ikke tale om. Da slutter jeg å gå, og blir syklist.

Aud Mirjam som gremmes.



Smått og stort kommer litt avkortet denne gang, men det er noe med formatet som skal gå opp ett tall delig med fire.

Liker du rømmegraut må du innfinne deg på siste turmarsjen før sommerferien på Lohove Barnehage den 26. juni. Vell møtt alle sammen!

Vil minne om alle de aktivitetene som kan gi IVV-stempling i sommer her i byen og marka:

- Til Topps
- Søndagsturen i regi av Skiforeningen
- Trondheim rundvandring
- Trondheim byvandring
- Wing`s turorientering
- Freidig`s turorientering

Fotblaet Redaksjonens helsetips:

De færreste av oss misliker sjokolade, men ingen annen matvare er så knyttet til skyldfølelse som denne mørke delikatessen. Slankere i alle land, hør det gode budskap: sjokolade er sunt. I hvert fall litt, og av den rette sorten.

Hva er egentlig sjokolade? Tusenvis av varianter finnes i butikkene verden over, men hovedingrediensene er stort sett de samme: kakaosmør, kakaomasse og sukker. Kakaosmør og kakaomasse kommer fra frøene i kakaotreets frukter, som vokser ved ekvator, spesielt i Mellom- og Sør-Amerika. Kakaobønnene gjæres, ristes og males til en grøt, og deretter tilsettes andre ingredienser som varierer fra produsent til produsent. Det trengs 400 kakaobønner for å lage et halvt kilo med sjokolademasse, som igjen er utgangspunktet for alle typer sjokolade og kakaoprodukter.

Spanske oppdagelsesreisende brakte kakaobønnene til Europa, og den første spiselige sjokoladen ble lagd i 1849 av den engelsk konfektmakeren Joseph Fry. Før dette ble bønner malt til pulver og tilberedt omtrent som vi lager kakao i dag. I gamle dager ble sjokolade brukt som behandling for mange lidelser, inkludert tuberkulose, lever-sykdom, depresjon, gikt og jernmangel.

Blandingsforholdet mellom melk og sjokolademasse avgjør om sjokoladen blir søt, halvsøt eller bittersøt. Hvit sjokolade lages av kakaosmør, sukker, melk og vanilje-tilsetning.

Sjokolade består altså av karbohydrater, fett, noen proteiner, men også magnesium, kalsium, natrium og vitaminene A, B1, B2, D og E. Dessuten inneholder sjokolade litt koffein.

Sjokolade har blitt tillagt mange egenskaper gjennom årene, og det har blitt hevdet at den både er oppkvikkende, avhengighetsskapende og fungerer som et afrodisiakum. Dette er ikke helt usannsynlig i og med at sjokolade inneholder mye energi.

Sunt eller usunt?

Kan jeg spise sjokolade? Svaret er ja. Men (og det er alltid et men) - i moderate mengder og av den rette sorten. Spiser du mye sjokolade får du i deg mye fett, og det er selvfølgelig ikke gunstig for vekten. Men for å stille snackshungeren når du slanker deg er noen biter mørk sjokolade kanskje å foretrekke fremfor potetgull og annet fetende snacks.

Vanlige sjokolader i godteridisen i butikken inneholder relativt mye sukker, mettede vegetabiliske fettsyrer og tørrmelk, og lite kakaomasse. Dette er ikke bra for verken vekten eller tennene. Mørk sjokolade inneholder imidlertid mer kakao og mindre sukker. Det har vist seg at kakaobønnene i tillegg inneholder såkalte flavonoider, som er antioksidanter på linje med dem man finner i rødvin. Disse stoffene påvirker LDL (det dårlige kolesterolet) i blodet og hindrer dannelsen av åreforkalkning i arteriene

(blodårene). Av denne grunn har fett i (mørk) sjokolade en nærmest nøytral effekt på blodets kolesterolnivå. Noen studier har vist at HDL (det gode kolesterolet) faktisk kan stige med opptil 10 prosent på grunn av stoffene i sjokolade. Dessuten har man påvist opptil 400 andre substanser i sjokolade, blant annet serotonin og endorfiner, og man tror at flere av disse substansene har en reell oppkvikkende og positiv effekt på kroppen generelt og den mentale tilstanden spesielt. Andre stoffer kan ha spesifikke oppgaver som styrker immunforsvaret.

Hvorfor føler jeg meg så skyldig likevel?

Flere studier har konkludert med at vårt ernæringsmessige tabuforhold til sjokoladen har gjort den enda mer tiltrekkende i våre øyne, og at forholdet til sjokolade har store kulturelle variasjoner. Kanskje er det en blanding av fysiologisk påvirkning fra selve sjokoladen og en forventning om at sjokoladen er forbudt frukt som gjør at vi elsker den så høyt? Det spiller ingen rolle. Nå vet du det: Mørk sjokolade er godt for ganen og hjertet, i moderate doser. God appetitt!

PS: Ekte mørk sjokolade inneholder minst 70 prosent kakao.

Da passer det å komme med Inger Wikmark sin oppskrift-samling:

Dorothy`s best Brownies – American Brownies (dobbelt oppskrift:)

Smelt 200 g mørk koke-sjokolade sammen med 350 gr. smør eller margarin.

Tilsett:

830 g. sukker

6 egg, ett om gangen

315 g mel

2 ts. vanilje dråper eller 4 ts. vanilje-sukker

460 g finhakka valnøtter

Stek på nederste rille i ovnen på 175-grader i 60 min.

Inger bruker IKEA`s største metall form, dekket med bakepapir og sprayet med olje.

Hvis du bruker den store formen i ovnen, må steketiden reduseres.

Sjokolade-fyll:

Kok opp i ett minutt:

150 g smør eller margarin

2 dl. melk

456 g sukker

Trekk kjelen av varmen og ha i 200 g mørk kokesjokolade. Avkjøles under omrøring. Smør over kaka.

Inger Wikmarks Brownies ER GODE. Redaksjonen snakker av erfaring.

Aud Mirjam

Redaksjonens side

Nå har vi hatt en overgang fra våren til sommeren som værmessig tyder på det motsatt. De fleste av oss har hatt en pinsehelg med en riktig god smak av sommer. Solen stekte godt på de av oss som på lørdag 30. mai var på tur opp til Fjellsetra i forbindelse med Nordenfjeldske Vandrings og ved Haukvannet påtraff vi badende barn. I dag 3. pinsedag er det kaldt og regn med muligheter for snø i høyere strøk enn Heimdal. Er det ikke variasjonene av været som gir oss noe ufarlig å snakke om. Hva med opplevelser fra turmarsjmiljøet. I denne utgaven finner du de på tre forskjellige språk. En spesiell takk til Rune Bardal som deler sine opplevelser fra Nilmegen i 2008 med oss. Det er kan tyde på at det gror litt etter oss veteranene.

God sommer alle sammen og ett ønske om mange fine opplevelser under mottoet:

3 T-er: tur, trim og trivsel.

Bjarne

Redaksjonen i Fotbla'e består av:

Redaktør	Bjarne Stangnes bstangn@broadpark.no	950 82 143
Journalist	Aud Fjellhaug atf@fmst.no	909 44 210
Journalist	Solvor Åsebø sna@trondheim.kommune.no	992 23 537
Journalist	Roger Hulsund roghul@hotmail.com	917 39 783

Nr. 3/2009 av Fotbla'e kommer ut 9. september juni. Deadline senest 30. august. Ellers tar vi i mot hva som helst når som helst! Send det i posten eller med E-post, kan også levere det i sekretariatet på en av marsjene våre, så sørger de for å formidle det til oss.

Styret i TTMF har hatt en gjennomgang av foreningens vedteket. De er oppdatert og redigerer i henhold til de vedtak som er vedtatt på de siste årsmøtene, gjelder spesielt § 9 pkt 7 om reisestøtte ved TTMF's turer. Du finner de i sin helhet i bladet.

På siste forbundstingnet ble det vedtatt å endre navnet på vårt forbund fra Norges Folkesportforbund til Norges Turmarsjforbund fra og med 1.1.2010

VEDTEKTER FOR TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Vedtekter fattet på stiftelsesmøte holdt på hovedkantinen ved NTH den 15.9.1982 samt basert på senere endringer, siste revisjon 22.01.2009.

I NAVN - FORMÅL

§1

Foreningens navn er Trondheim Turmarsjforening, heretter betegnet TTMF. Foreningen skal stå tilsluttet Norges Folkesportforbund og er en upolitisk organisasjon.

§2

Foreningens formål er å fremme interessen for fysisk fostring gjennom avholdelse av turmarsjer og andre helsefremmende tiltak.

II ORGANISASJON

§3

Foreningens høyeste myndighet er Årsmøtet.

§4

1. Foreningens virksomhet skal ledes av et styre. Dette velges på årsmøtet som holdes innen utgangen av februar måned. Innkallelse utsendes til foreningens medlemmer med minst tre ukers varsel.
2. Årsmøtet behandler følgende saker:
 - 2.1 Valg av møtedirigent og referent.
 - 2.2 Årsberetning.
 - 2.3 Årsregnskap, revidert av en av foreningens revisorer.
 - 2.4 Budsjett.
 - 2.5 Innkomne forslag. Disse skal være avlevert i skriftlig form til styret minst to uker før årsmøtet.
 - 2.6 Forslag til vedtektsendringer skal avleveres i skriftlig form til styret minst 4 uker før årsmøte. Dersom slike forslag eksisterer, skal det kunngjøres for medlemmene ved innkallelsen at forslag til vedtektsendringer foreligger.
 - 2.7 Valg av medlemmer til følgende:
 - 2.7.1 Styre. Dette skal bestå av 5 medlemmer:
 - Leder, nestleder, kasserer, sekretær og styremedlem.
 - I tillegg skal det være 3 vararepresentanter.
 - Alle medlemmer og varamedlemmer til styret velges for 2 år ad gangen.
 - Leder og kasserer velges på år med ulike årstall.
 - Nestleder, sekretær og styremedlem velges på like årstall.
 - 2.7.2 Løype-komité: Leder og minimum 7 medlemmer.
 - Alle velges for 2 år.
 - 2.7.3 Forpleinings-komité: Leder og minimum 7 medlemmer.
 - Alle velges for 2 år.
 - 2.7.4 PR-komité: Leder og minimum 3 medlemmer.
 - Alle velges for 2 år.
 - I tillegg skal styret ha en representant i komiteen.

2.7.5 Tur-komité: Leder og minimum 2 medlem.

Alle velges for 2 år.

2.7.6 Redaksjons-komité: Leder og minimum 2 medlemmer.

I tillegg skal styret ha en representant i komiteen.

2.7.5 Valg-komité: Leder og 2 medlemmer.

2.7.6 To revisorer.

Disse velges vekselvis på like og ulike årstall.

 5

1. For samtlige tillitsvalgte gjelder at dersom de slutter å fungere i sitt verv f r valgperiodens utløp, skal det velges ny representant med funksjonstid bare for den resterende del av perioden.
2. Uttredende tillitsvalgte kan velges på ny til samme funksjon eller et annet verv.
3. Valg-komite en foreslår representanter til alle tillitsverv som skal besettes. Den foreslår imidlertid ikke sine egne etterfølgere.

 6

1. Alle registrerte, betalende medlemmer og æresmedlemmer har stemmerett på årsmøter, ekstraordinære årsmøter og lignende.
2. Vedtak krever simpelt flertall hvis ikke annet er bestemt.
3. Endringer i vedtektene kan bare vedtas av et årsmøte med minst 2/3 flertall.

 7

Ekstraordinært  rsm te kan holdes når styret bestemmer det eller når minst 1/3 av medlemmene skriftlig har fremmet krav om det. Innkallingen utsendes med tre ukers varsel og med angivelse av dagsorden.

 8

1. Styremøte holdes når lederen finner det nødvendig eller n r 2/5 av styrets medlemmer forlanger det.
2. Styret er beslutningsdyktig n r 3/5 av medlemmene er tilstede.
I tilfelle stemmelikhet er lederens stemme utslagsgivende.
3. Styret kan ikke alene sette i gang nye arrangementer (marsjer) uten at forslaget er lagt fram for årsmøtet og godkjent der.
4. Dersom det er nødvendig, engasjerer styret funksjonærer og avtaler deres godtgørelse.
5. Styret fører protokoll.

III MEDLEMMER

 9

1. Alle som er villig til å arbeide for foreningens formål kan opptas som medlemmer.
2. Styret avgjør saker angående æresmedlemskap og andre utmerkelser.
3. Medlemskap i foreningen opphører dersom:
 - 3.1 Kontingent og andre pliktige avgifter ikke betales i rett tid.
 - 3.2 Medlemmet ikke overholder foreningens vedtekter og retningslinjer.
4. Medlemsrettigheter bortfaller ved medlemskapets opphør.
5. Utelukkelse kan ankes til første ordinære  rsm te.
6. Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet.
7. For å bli tildelt reisestøtte ved TTMF's turer må følgende vilkår være oppfylt:

- 7.1 Være medlem i det en melder seg på turen.
7.2 Deltatt på minst 5 vandringer i TTMF's regi i det siste halvåret før turen starter.
7.3 Styremedlemmer og tillitsvalgte i TTMF får 50 % mer enn de som er nevnt i punkt 7.2, uansett antall vandringer siste halvår før turen starter.

IV EIENDELER

§10

1. Styret plikter å holde merker, medaljer og eventuelle andre eiendeler forsvarlig assurt.
2. Nestleder er materiellforvalter.
3. Foreningens midler skal være innsatt i bank og/eller postgiro pålydende:
Trondheim Turmarsjforening. Et mindre beløp kan oppbevares i kontanter. Årsmøtet fatter vedtak om dette.

V OPPLØSNING

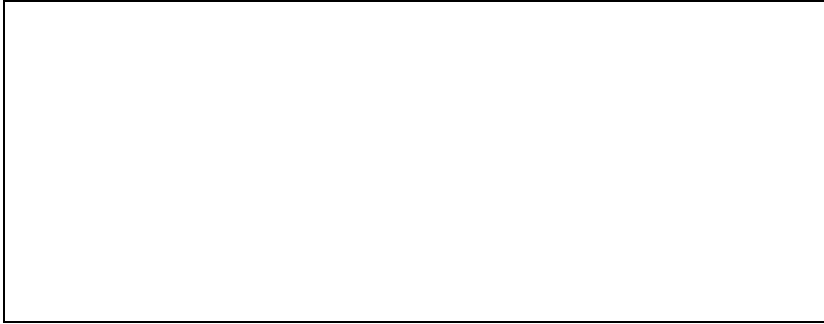
§11

1. Oppløsning av TTMF kan kun finne sted hvis det blir vedtatt på to etter hverandre avholdte fremmøtte, stemmeberettigede medlemmer.
2. Ved oppløsning skal foreningens midler overføres Norges Folkesportforbund eller anvendes til humanitære formål. Vedtak om dette må fattes på det sist avholdte årsmøte.



"Turmarsjer" festet til papiret av vår hustengner Ingvar Undhjem.

Sendes til:



B



Returadresse:

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Tilsluttet

Norges Folkesportforbund



Postboks 5469, 7002 TRONDHEIM

Telefon: 959 39 096

