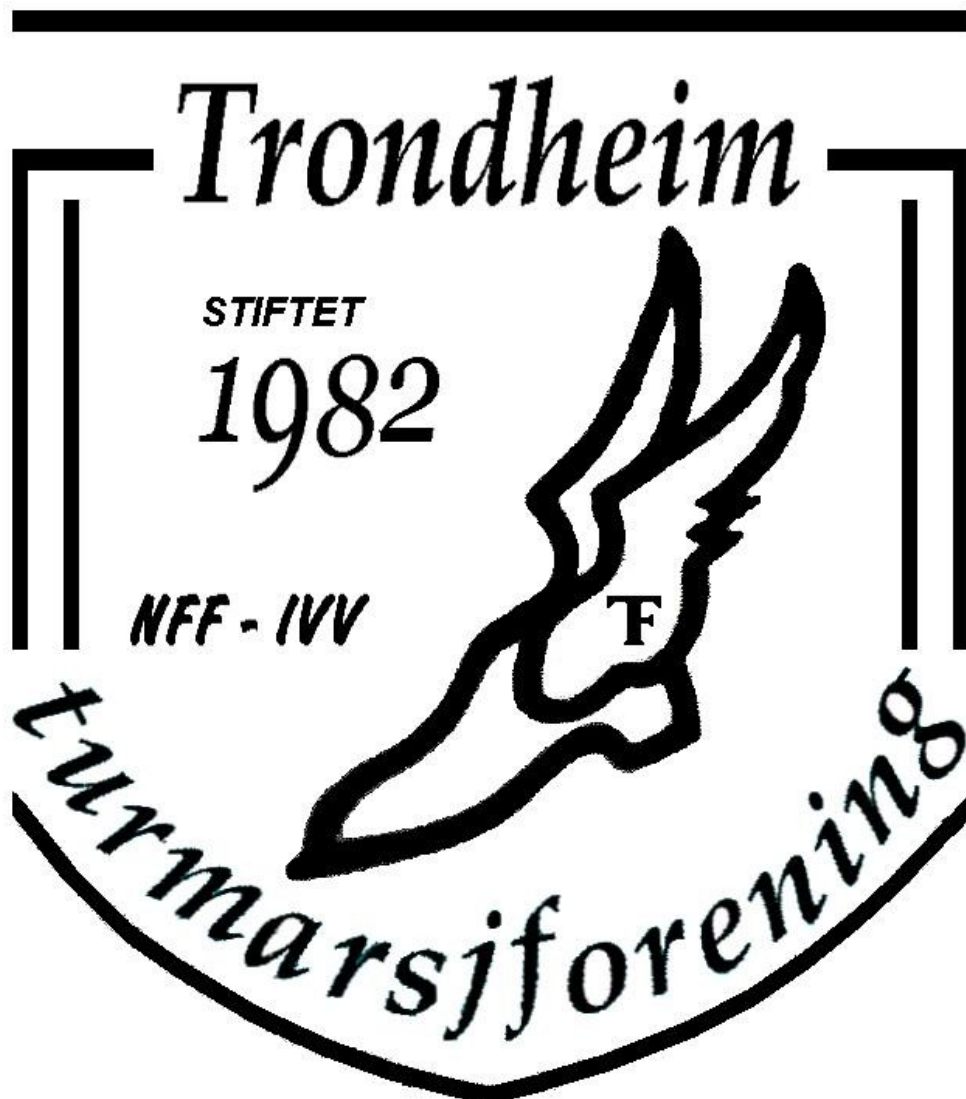


Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 2 – Juni 2010 – 27. ÅRGANG



Hei alle sammen!



Vi har startet med juni, og kommet langt ut i ”sommeren”. Jeg venter på litt varme, men det er det vell ikke noen som kan gjøre noe med.

Sist jeg skreiv ”leder`n” var vi nettopp ferdig med årsmøtet. Vi er jo spente på nye ting, og litt ukjente mennesker. Personlig er jeg takknemlig, og stolt av de nye. Ikke noe kritikk av de som har gått av, men vi må bare ta av oss hatten for noen av disse. Slik som min situasjon er så har det ikke gått. Og da vil jeg ta med Bjarne Stangnes som har vært ”min klipp” i noen år sammen med de nye.

TTMF er en aktiv forening, og arrangementene fungerer bra. Noen som sa ja til valgkomiteen har

av forskjellig grunner trukket seg, og det er beklagelig at slikt skjer. Men vi får stå sammen for å få det til å gå rundt.

17. mai ble en fin dag, og hele 38 gikk under fanen for TTMF.

På vegne av oss alle vil jeg sende en ekstra applaus til Forpleining for servering av kaffe, og noe til i denne kalde våren. Tusen, tusen takk.

Det er ikke så mange marsjer igjen før vi tar ferie. Jeg vil spesielt nevne 23 juni fra Lohove Barnehage med start kl 18. Alle er Velkommen til gratis rømmegrøt, spekemat med m m. Håper på flott vær.

Det er også noen plasser ledig til Frøya 26 -27 juni. Husk å gi beskjed hva dere ønsker til middag!!

Jeg har bestilt fiint vær.

PR jobber med å få flere til å møte opp ”å gå” på våre marsjer. Håper det lykkes... Lurt å spørre Hugo kanskje? For han er vell den som har fått med seg flest nye gåere. En applaus til han også.

Snart blir det høst, Turmarsjhelg, og mange fine marsjer.

Gle mæ veldig til helga 21- 22 aug for da e æ 50 årskonfirmant. E vi like ”gamle” alle sammen tro?

Hørte nettopp sangen ”Vintersang” av Odd Børretzen som rører ved noe i meg der han beskriver sin kones ansikt. Han ser på rynkene hennes som et kart. ” Et kart over livet ditt og mitt, et kart over steder og veier vi gikk.

Ha en fin sommer- og fine stunder foran speilet!

Håper vi sees på Turmarsj.

Anne



Velkommen til 3-dagers fra Utleira skole i Trondheim 7. – 19. september



Fredag 17. september arrangeres

Tine-marsjen

for 21. gang.

5 og 10 km: start kl. 18:00 – 21:00

Lørdag 18. september arrangeres

Ormen Lange

for 21. gang.

5 og 10 km: start kl. 08:00 – 12:00

23 km: start kl. 08:00 – 11:00

60 og 100 km: start kl. 07:00

Søndag 19. september arrangeres

Trondheimsmarsjen

for 28. gang.

5 og 13 km: start kl. 08:00 – 12:00

23 km: start kl. 08:00 – 10:00

Bra med parkeringsplasser. Muligheter for overnatting. Kafeteria på startstedet.
For ytterligere informasjon, ring Anne Nordskag tlf. 959 39 096 eller Aud-Mary Brun
tlf. 958 76 493.

Velkommen!

Trondheim Turmarsjforening

Vi Gratulerer vår

”alles” Jorun Gundersen med vell overstått 70 årsdag!



Ja, jeg skriver ikke feil for damen ble 70 år i mai. Alle kjenner vi Jorun gjennom mange år i turmarsjløypene her i Trond-heim, Trøndelag, Norge og nesten hele resten av verden.

Like smilende og hjelpsom bestandig. Mange av oss har hun tatt vare på, og tatt seg av. Er det noen som er ny, eller ikke vil gå alene er det Jorun som tar seg tid til dette. Hun følger også den som går fort. Vi kan sammenligne henne med poteten, en meget god sådan som kan brukes til alt.

Alle skulle vi sett den flotte lysbildekavalkaden som hennes bror hadde

laget til den store dagen. Han hadde satt musikk til. Bilder fra marsjer ved fjell, fjorder, rasteplasser, og jeg vet ikke hva. Men like smilende Som alltid uansett vær og vind.

Jorun er den beste PR vi i TTMF har med sin positive holdning til oss alle uansett kjønn og stilling her i livet.

Derfor Jorun håper vi at du enda et 10 år, er her for oss.

Jeg tenker sånn om Jorun, og sammenligner henne med:

- Lotusen: Sterk og solid, men samtidig myk i sin varme, buende form.
- Miniplanten: På tross av karrige kår, - viljesterk og frodig – i stadig vekst og forandring.
- Lyset: Ukuelig livsglede og et lys som alltid vil skinne like sterkt, og spre optimisme og pågangsmot!
- Takk for at du er den du er Jorun!!
-

En hilsen fra oss alle i TTMF

Anne Nordskog



Aldri for sent med fysisk aktivitet!

10. mai var det klart for Verdens aktivitetsdag som markeres i Norge for fjerde gang. Verdens helseorganisasjon står bak, og årets tema er fysisk aktivitet for eldre.

Fysisk aktivitet er viktig gjennom hele livet. Effekten av trening er like god hos eldre som hos yngre. Generelt er nordmenn for lite aktive, og eldre er ikke noe unntak. I aldersgruppen 60- 69 år er 27 prosent fysisk aktive minst 30 minutter om dagen, mens dette gjelder kun 15 prosent blant de som er over 70 år.

Tar igjen det tapte.

Det er aldri for sent å komme i gang med trening og fysisk aktivitet. Eldre som er fysisk aktive kan være selvhjulpne lengre og bo hjemme lengre. 30 minutter fysisk aktivitet om dagen som stavgang, spaserturer eller husarbeid gir bedre helse for eldre, sier Henriette Øien, avdelingsdirektør i Helsedirektoratet. Hun understreker at styrketrening også er veldig viktig.

Muskelmassen reduseres når vi blir eldre og fører igjen til mindre muskelstyrke. Det positive er at dette kan trenes opp igjen. I praksis betyr det at nittiåringen som begynner med å løfte vekter blir like fort sterk som 30-åringen, men treningen må legges opp etter alderen. Den gode nyheten er at de som ikke har trent før får lettere framgang.

God form gir bedre livskvalitet.

Fysisk aktivitet er investering i alderdom, livskvalitet og velvære. Eldre kan opprettholde fysisk funksjon og fortsette med å gjøre det de er vant til. God fysisk form gjør det lettere å bære handleposer hjem, jobbe i hagen, være sammen med barnebarn og være sosial, sier Jorunn Hælbostad, medlem av Nasjonalt råd for fysisk aktivitet og forsker ved NTNU.

Arrangementer landet rundt.

I Ringerike kommune kan man prøve sittedans, fallskjerm eller staver. I Skien står rebusløp, styrketrening, idrettsmerket og hesteskokasting på programmet. På Elverum og i Asker er det turgåing med staver, og i Hole inviteres eldre på tur med Frivillighetssentralen. I Grimstad kan eldre få prøve gå-gruppe og spinning.

Minst 30 minutter per dag.

Regelmessig fysisk aktivitet gir bedre helse - både akkurat nå og på litt lengre sikt. Voksne og eldre bør helst være i aktivitet minst 30 minutter hver dag. Eksempler på aktivitet er rask gange og dans eller andre aktiviteter som er litt anstrengende og hvor du blir andpusten.

Aktiviteten kan deles opp i mindre bolker, for eksempel 3x10 minutt eller 2 ganger et kvarter. Eller legges sammen til 3, 5 timer i uka, for eksempel 1 time dans, 1 time tur, 1 time hagearbeid og 30 minutter svømming.

Aud Mirjam

Permanent vandring i Tyskland

Jeg har erfart at permanente vandringer kan være en original og interessant variant av sightseeing. Vårturen i år gikk til Düsseldorf og i Nordrhein-Westfalen hadde vi funnet mange permanente vandringer. Selve Düsseldorf bød også på mange fine parkområder som innbød både til romantiske spaserturer og morgenjoggetur, dog uten stempel. Lørdag morgen bestemte vi oss for å prøve oss på en permanent vandring og valget falt på Wuppertal-Sonnborn.



Wuppertal er en liten tysk by med 360.000 innbyggere. Den ligger en knapp halvtime med tog fra Düsseldorf. Byen er kjent for sin Svevebane, en kraftig konstruksjon som sørger for at trikken kan sveve over elver, gater og torg i en lengde av 13,3 km. Banen ble bygd i 1900 og åpnet i 1901, den drives av elektrisk kraft og i ti kilometer svever den over elven Wupper. Banen er selvfølgelig en turistattraksjon, men den er først og fremst et fremkomstmiddel for lokalbefolkningen. Startstedet for ”Wälder, Tiger und Schwebebahn” – skoger, tiger og svevebane – er et lite bakeri i bydelen Sonnborn som også er en stasjon på den luftige trikketuren. Forventningsfulle kom vi fram til Wuppertal og fant ut at banen var stengt på grunn av vedlikeholdsarbeid og vi måtte ta bussen.



Bäckerei Kinnett var lett å finne og der fikk vi startkort og rutebeskrivelse på tysk. Dessverre var det ikke noe kart og det viste seg etter hvert å være et savn. Vi kan forstå noe tysk, men enkelte preposisjoner skapte noe usikkerhet. Et sted skulle vi finne en kontrollpost i forbindelse med at vi krysset en bro. Men skulle vi se til høyre idet vi gikk opp på broen eller når vi hadde passert den. Etter å ha lett vel og lenge bestemte vi oss for å fortsette og så fant vi kontrollen hundre meter lenger fremme.

Vandringen var fin. Vi gikk på merkede turstier i et skogsområde, på en tur/sykelsti som var anlagt i sporet til en nedlagt jernbane og langs elven. Så kom vi inn i boligområder med gamle, tradisjonelle hus og inn i nye, moderne villastrøk.

Her strevde vi med å finne Zeppelinallee, men heldigvis traff vi noen vi kunne spørre. Vi kom fram til et vertshus og det hadde vært fristende både med mat og en Weitsen (weissbier – øl på hvete brygget ved noe høyere temperatur enn vanlig pils). Men vi begynte å tenke på at bakeriet vårt sikkert stengte snart siden det var lørdag, så det var best å skynde seg tilbake.

På nytt inn i skogen og nedover ei bratt li. Her advarte beskrivelsen oss mot løvebrøl. Vi gikk nemlig gjennom byens dyrepark og vi så både løver, tiger og litt mer hjemlige dyrearter. Til slutt kom vi inn i bygatene igjen og den siste kilo-meteren gikk vi langs



Sonnbornergaten under ”skinnegangen” til svevebanen. Vel framme ved nummer

142 kunne vi konstatere at bakeriet var stengt så det ble ingen stempel på oss denne gangen. Men en fin og variert 11 km, godt og varmt, med både sol og regn, det hadde vi hatt.

Vi gikk like godt videre de knapt tre km til den andre endestasjonen på svevebanen, Vohwinkel, og på veien fant vi ei kneipe hvor vi kunne få et glass etterlengtet Weissbier. Så bar det med toget tilbake til Düsseldorf, hotellrommet og dusjen.

Her kan du lese om permanente vandringer i Nordrhein-Westfalen:

http://www.dvv-wandern.de/w_ue/pw/3/238

Og dette er ei nettside om svevebanen og Wuppertal laget i Florida hvor du til og med kan kjøre svevebanen!

<http://schwebebahn.com/home.asp>

Solvor

Turmarsj fra Lohove barnehage 28.04.10.

Været var etter måten fint hele dagen, helt til vi satte oss i bilen for å kjøre opp til **Lohove**. Da kom det noen regndråper, og en syrlig vind som fikk tur-marsjerne til å snurpe igjen glidelås og dra på seg **Lo-vottene**.

Det slo meg at det var utrolig mange nye fjes å se. Og som den undersøkende journalist jeg er, måtte jeg finne ut hvem – hva – og hvor. Jeg henvendte meg til sekretariatet, som informerte om at dette var Hugos venner. Altså ansatte ved Tine meierier. Hugo kunne fortelle at han hadde fått med seg 14-15 kolleger, som har vist seg å være svært så ivrige og aktive. Og så unge som de er, og så fort som de går. De drar gjennomsnittsalderen betydelig ned.

Hugos tivoli kommer til City Syd når våren er et faktum. Men Hugos venner kommer til Trondheim Turmarsjforening, og dere ønskes alle **HJERTELIG VELKOMMEN**.

Aud Mirjam

Inger med de gode kakene.



Det er mange frivillige som er i aktivitet hver gang det arrangeres turmarsj. Vi i Fotbla'-redaksjonen har lyst til å bli bedre kjent med noen av dem og i dette nummeret begynner vi med Inger Wikmark, Ginger på amerikansk, leder i Forpleiningskomiteen. De er en gjeng som bidrar sterkt til at turmarsjen også blir en sosial opplevelse, til og med de dagene vi må bite tennene sammen å gå i 10 til 20 minusgrader. Kaffen og kake-

stykket eller vaflene er et lyspunkt mange gleder seg til etter at mila eller 5-kilometeren er vel tilbakelagt.

Svett og fæl etter en hard joggetur fikk Fotbla'ets utgatte en liten prat med Inger over kaffekoppen. Hun er nå i USA på ferie og dette var den siste onsdagen hun var med før hun skulle reise. Det var kanskje også den siste onsdagen med kaffe og kake før sommeren. Inger sier at de har utvidet sesongen for servering, de holder på lenger om våren og begynner tidligere om høsten. Og det er det mange som setter pris på. Hvis det er 100 deltakere en onsdagskveld, er det omkring 75 som kjøper noe og setter seg ned for en prat. Men de gangene det er fotballkamp er det færre. Komiteen tjener ikke penger på salget. Prisen dekker innkjøp og det er sjelden mer enn 1000 kr i reserve. Dersom de har litt ekstra kjøper de inn ting som trengs til serveringen, servietter, kopper, fat og lignende.

Inger har vært med i bevertningskomiteen siden 2006 og jeg lurte på hvorfor hun er med der. Jo, det er sosialt, sier hun. Hun ble med der for å treffe folk og for å kunne prate norsk. Opprinnelig kommer hun fra USA og har nå bodd 15 år i Norge. Men hun hadde bodd her i 10 år før hun begynte å hilse på folk. Nordmenn er litt private på en måte. Veldig hyggelige og fine mennesker når du blir kjent med dem, men de fleste har ikke så lett for å begynne å snakke med fremmede. Og jeg er også norsk, sier hun. Jeg liker ikke å snakke til fremmede. Men når du står bak en disk og selger noe, da vil folk prate, så her i kaffedisken på turmarsjkveldene kan hun få snakke med mange.

Inger giftet seg for andre gang og flyttet til Trondheim for 15 år siden, men slekta hennes er norsk. Besteforeldrene kom fra Voss og Lillehammer. Hun har bodd i Trondheim en periode før også, for 40 år siden, sammen med sin daværende mann og barna. Det var lettere å komme i kontakt med folk da hun hadde små barn. Barna går foran på en måte og da blir foreldrene også lettere kjent med andre. Den gangen ble de også kjent med hennes nåværende mann og kona hans som ble ei god venninne av Inger. Hun døde dessverre. Senere, da hun hadde vært skilt ei stund og han var enkemann, møttes de igjen. Hun sier ikke mer om hvordan det oppsto søt musikk, men gift ble de og hun sa opp sin jobb og flyttet til Norge. Og nå skal hun tilbake på ferie. Det er vel mange å besøke "over there". Det ble det ikke så vi snakket noe om, men det kan vi sikkert få vite mer om neste gang hun står og selger forfriskninger etter en onsdagstur.

Solvor



Tegnet av vår hustegner Ingvar Undhjem i 1955

Vårens vakreste eventyr – også kalt VÅRSLEPPET



Våren er her, jo da, den er det, dagens lengde har økt betraktelig, og fortauene er fri for snø. Dette har ført til at vi har lagt pent bort refleksvesten, pakka bort piggskoene, til og med vurdert å legge bort superundertøyet. Vi har selvfølgelig lagt stillongsen og de langerma trøyene lett tilgjengelig, for innimellom snør det så det legger seg kalde flak både her og der, og da er super-ulla god å ty til. Men piggskoene er skifta ut med vårens joggesko med god demping. God demping er viktig så lenge vi beveger

oss på asfalten. Når bare vinterens sand og grus blir kosta vekk fra fortau og veier, blir verden straks bedre for en Turmarsjer. For ikke å snakke om når vi kan benytte marka med tørre turveier. Da trives vi.

Men altså VÅRSLEPPET.

Onsdag 21.4 var det Vårslepp fra Ladejarlen videregående skole. Det var nesten vær til å kaste superundertøyet og piggskoene. Nå var det Ladestien som gjaldt. Den hadde løypeleggerne ønsket å merke sist vi gikk ut fra Ladejarlen, men da var løypa for bløt og våt. Men nå var altså kvelden kommet. Det møtte fram 107 ivrige trimmere, og det er gledelig å registrere at mange nye ansikter er å se. Kjerringberget fristet de tøffeste, en god del tok kjapp-veien rundt, og alle kom seg tilbake til utgangspunktet i rimelig god stil.

Nå har forpleiningskomiteen utvidet vaffelsesongen til ut april, og vaffel-lukta fristet som vanlig mange. Det er utrolig hvor godt det smaker med nystekte vafles og kaffe etter en drøy time langs løypa.

Men vår nabo i Stjørdal arrangerer også VÅRSLEPP.

Mandag 26. april inviterte Stjørdal turmarsjforening til VÅRSLEPP fra Hommelvik skole. Den ene turmarsjeren etter den andre møtte fra Trondheim Turmarsjforening. Noen få fra Steinkjer og Levanger, og da det møtte fram en fra Stjørdal fikk han applaus. Det kom flere Stjørdalinger etter hvert, når sant skal sies. Totalt møtte det over 30 fram, og dette er ca det dobbelte antall av det vanlige.

VÅRSLEPPET fra Hommelvik er en utrolig vakker turmarsj, vi gikk 11 km. i variert terreng, og en trase langs jernbanelinja kan ikke beskrives, den må oppleves. Blåveisen sto i full blomst, og ifølge de som går der årlig, hadde blåveisen spredd seg i år, og kunne nytes på begge sider av stien. Stien var tidvis bratt og ulendt, men synet av blåveisen oppveiet dette. En par turmarsjere fra Trondheim hadde med fotoapparat, og er vi heldige, vil vi få se resultatet av fotograferinga i Fotbla'e. Og sannelig hadde damene vaffel-servering der og. Kaloriene får bein å gå på bokstavelig talt, men sannelig greier vi å stabilisere vekta med rømmevafler. Ja, ja, det er sunt å kos sæ, men moralen er her som overalt ellers: alt med måte.

Aud Mirjam

Glad gjeng "Til Topps" på Gråkallen.



Fra venstre Tormod Stavrum Holmedal, Borgar Stavrum Holmedal, Marte Flenstad Hulsund og Lena Flenstad Hulsund.

Roger

Tur til New Zealand og Australia.

Reisen startet fra Gardermoen 15/3-10, med første stopp i Bangkok hvor det ble to overnattinger. Her ble det sightseeing hvor vi bl.a. besøkte et tempel med den gyldne Buddha som er verdens høyeste med 3,5 meter og veier ca 5,5 tonn i rent gull. Det er



95% buddhisme i Thailand.

Så gikk turen til elven med flere kanaler. hvor det er mange små, skrøpelige boliger av ulik standard og mange små templer. På denne turen fikk vi sett baksidens medalje når det gjelder befolkningen. Vi fikk ikke sett Grand Palace grunnet

demonstrasjoner mot styresmaktene. Vi var også innom juvelfabrikken hvor mye fint var å se. Noen handlet mens andre ikke. En regnskur med torden fikk vi på hjemturen til hotellet.

18/3. Avreise til Auckland i New Zealand. Vi ble møtt av guide Richard som tok oss med direkte på tur til en kjempefin utsiktsplass, med utsikt over hele byen. Dro så til Zoo hvor vi fikk se New Zealands nasjonalfugl Kiwi, så også mange andre dyr og fugler. Videre til Kelly Tarlton Underwater World akvarium med både, fisk, sel, hvalross, og flodhest.



19/3. Ferden gikk videre mot Rotorua. En underjordisk båttur ble det i de fascinerende grottene i

Waitomo med de selvlysene ormene i takene og en masse stalaktitter som er en

Trønderpian Solveig, Jorun og Liv fortsatt i Bangkok.

dryppsteinsdannelse i taket. På turen tilbake var vi innom Crosshill Farm hvor vi fikk nydelig lammestek og hjemmelaget is med friske jordbær til lunsj.

På kvelden var vi tilstede på åpningsseremoni for IML, hvor Maorifolket underholdt. Middag ble det på Skyline Restaurant hvor vi ankom pr kabelbane og hvor vi fikk en praktfull utsikt over Rotorua.

20/3. IML vandringene startet i godt varmt vær, fine løyper som gikk gjennom tett skog med høye trær. Vann fikk vi på alle sjekkpunktene men vi savnet noe spisende. 21 km gått og vi slappet av litt før vi ble hentet av buss til Mahorifolkets konsert og typisk maori "hangi" middag. Det ble en alle tiders, minnerik kveld.

21/3. Buss hentet oss for nye IML vandringer. Vi gikk i byen og langs Rotoruasjøen som er et stort vulkankrater, hele området er vulkansk og det kokte og boblet over alt. Løypa var fin og lettere og 20 km lang i dag. Ved avslutningsseremonien fikk noen utmerkelser og Horten marsklubb fikk en maoriskulptur som største deltagergruppe.

22/3. På veien mot flyplassen stoppet vi ved Rotorua museum og spa i en nydelig park før avreise til Sydney. Her ble vi møtt av Patricia som var svensk og veldig kunnskapsrik. Vi spaserte til Sydney Tower restaurant som er roterende og ligger på toppen av et 300 m høyt tårn hvor det var en fantastisk utsikt.

23/3. Morgenkaffecruise med båt før vi fortsatte dagens byrundtur, omvisning i Sydney Opera Hus som er et fantastisk bygg. Sidney Harbour Bridge er en flott bro, noen av våre sprenger klatret opp på den. Sydney har veldig mange flotte sandstensbygninger.

24/3. Heldagstur først til Blue Mountain og Katoomba fjellene hvor vi fikk se fjellformasjonen Three Sisters. På vei tilbake til Sydney



De tre søstre, down under.



besøkte vi Featherdale Wildlife Park og så på koalaer, kenguruer, emuer og andre fugler og dyr i deres naturlige omgivelser.

25/3. Gikk vi en PV på 10 km og senere ført byvandring i Sydney.

26/3. Turen med buss mot Canberra tok ca 3,5 timer. En del av landskapet var øde og med veldig spredt bebyggelse, en del store saueflokker og en del kveg så vi underveis.

Bussjåføren tok oss med til en høyde med flott utsikt over byen som har lav bebyggelse i skarp kontrast til Sydneys høye bygninger.

Vi deltok på åpningen av IML med å vandre gjennom en kulturpark hvor vi fikk forskjellig servering bl.a. viner, annen drikke, frukt m.m.

27/3. Første dag med IML i Australia startet fra Control Centre og gikk i byens omegn som ble en varm opplevelse, men løypene var fine og vi gikk 22 km i dag.

28/3. Andre dag med IML gikk rundt innsjøen Lake Burley Griffin. Løypa var flat og fin 20 km. Etter målgang ble vi med på en enkel avslutning hvor flere fikk utmerkelser.

Etter fullføring av programmet startet vi på returen mot Sydney hvor vi fikk nydelig avskjedsmiddag på hotellet.

29/3. Etter frokost hadde vi formiddagen til egen disposisjon. Flyavgang mot Bangkok var kl 16.30. Da startet en lang flyreise via Bangkok og København til Værnes. Slitene og døgnville var vi etter over 20 timer med fly og flytting av klokka og dato.

Vi har hatt en fantastisk tur med masse fine opplevelser og vil spesielt takke Torild fra 2 Travel samt leder av Horten Mars klubb Kjell Hagberg for nok en fin tur.

Hilser til alle våre medreisende også og takker for sist.



Liv og Kjell i Bangkok ved reisens begynnelse.

Liv og Kjell

Redaksjonens side

Når jeg satt med forrige utgave av Fotbla'e så hadde vinteren så smått begynt å slippe taket og lufttemperaturen hadde begynt å krype oppover mot mer behagelige nivåer. Men som vi alle vet så var det litt for optimistisk. Jeg hadde selv min siste skitur i Bymarka 4. mai med nysnø og fine forhold og ved start av turorienteringen i marka uka etter så lå det enda mye snø i Iladalen. Det var litt om lokale forhold, men som dere ser av reportasjene i bladet så er mange av våre medlemmer aktive langt utenfor trondheimsområdet både når det gjelder turmarsj og ferie. Håper at alle har med seg gode opplevelser hjem og har fått nye venner som gjør at verden føles mindre og fått en større innsikt i andre kulturer og skikker. Jeg mener at det også er en viktig form for utviklingshjelp. Vi hadde med oss våre to eldste barnebarn, 14 og 18 år, på tur til Gambia i påsken, det ble en stor opplevelse for oss alle. Nærkontakt med lokalbefolkningen ga oss innblikk i utfordringene for å dekke de daglige behov av mat, bolig og skolegang, natur og dyreliv, men også litt sol og bading. Der var det ingen turmarsj, men det har vi her hjemme og mulighetene er mange utover sommeren her i regionen.

I forrige Fotbla'e hadde Bjørn Kristoffersen en artikkel om de helsebringende og sosiale aspekter ved turmarsj. Vi i TTMF prøver å fokusere noe på det han etterlyser med våre fellesturer, (Leka, Frøya og Svalbard) og sammenkomster uten treningstøy. PV-løypen her i Trondheim brukes mye som ett sosialt møtested med kafferast underveis. Uten dugnadsånden som fortsatt er levende, hadde det blitt lite av både Ti-trim, Vinterserie, Marsjhelga, fellesturer, og førte vandringer med "noge attåt", for å nevne noen.

God sommer alle sammen!

Bjarne

Redaksjonen i Fotbla'e består av:

Redaktør	Bjarne Stangnes bhstang@online.no	950 82 143
Journalist	Aud Mirjam Tokle Fjellhaug audtokle@gmail.com	909 44 210
Journalist	Solvor Åsebø sna@trondheim.kommune.no	992 23 537
Journalist	Ivar Askim	911 40 017

Neste utgave av Fotbla'e, 3-2010, kommer ut i begynnelsen av september. Ta med penn og papir/ PC ? og kamera på tur og del gleden med oss andre. Deadline senest 1. september.

Har du noe på hjertet så la meg høre om det.

Aktivitets kalender høsten 2010.

August	September	Oktober	November	Desember
	Fotbla`e			Fotbla`e
	Onsdag 1/9 Høstvandring Ugla skole	<i>Tirsdag 4/10</i> <i>Styremøte (A)</i> <i>Kontoret Byåsen</i>	Onsdag 3/11 Vinterserie Ladejarlen vgs.	Onsdag 1/12 Vinterserie Utleira skole
	Tirsdag 6/9 Styremøte Kontoret Byåsen	Onsdag 6/10 Ti-Trimmen Ladejarlen vgs.	Søndag 7/11 Hjertemarsj Sunnland skole	Onsdag 8/12 Vinterserie Ugla skoler
Onsdag 11/8 Ti-Trimmen Skogly Skisenter	Onsdag 8/9 Ti-Trimmen Granåsen	Søndag 10/10 Rosa Sløyfe Utleira skole	Onsdag 10/11 Vinterserie Utleira skole	
	Onsdag 15/9 Ti-Trimmen Ladejarlen vgs.	Onsdag 13/10 Ti-Trimmen Utleira skole		Onsdag 15/12 Vinterserie Ladejarlen vgs.
Onsdag 18/8 Ti-Trimmen Kyvannet	Fredag 17/9 Tine-marsjen Lørdag 18/9 Ormen lange Søndag 19/9 Tr.heimsmarsj. Utleira skole	Onsdag 20/10 Ti-Trimmen Ugla skole	Onsdag 17/11 Vinterserie Ugla skole	
<i>Mandag 23/8</i> <i>Styremøte(A)</i> <i>Kontoret Byåsen</i>	Onsdag 22/9 Ti-Trimmen Utleira skole	TV-MARSJ Søndag 24/10 Ladejarlen vgs.	Onsdag 24/11 Vinterserie Ladejarlen vgs.	Julemarsj 2. juledag Utleira skole
Onsdag 25/8 Ti-Trimmen Lohove Barnehage	Onsdag 29/9 Ti-Trimmen Ugla skole	Onsdag 27/10 Ti-Trim- avslutning. Autronica		

Pyntede deltager på turmarsj.

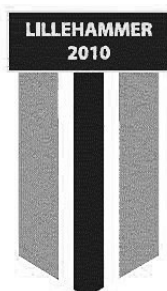
Så var årets meste pyntede turmarsj, hvor antall bunader var i flertall i forhold til turmarsjdrakt, unnagjort igjen. Det ble jaggu en kald fornøyelse i år. Det var omtrent 40 iherdige sjeler som stilte opp bak fana og marsjerte tappert gjennom byen. En trøst for oss alle var at de som sto gatelangs og så på toget hadde det mye kaldere enn oss. De var jo helt blåfrosne. Stempel fikk vi så vi var da egentlig ganske fornøyde selv om vi var kalde etterpå.

Neste år er det også plass til noen flere.

Gry

Norgeslekene 2010.

Lekene arrangeres i tiden 5.-8. august på Lillehammer.



Torsdag 5. august 17:00 Maihaugvandringen, 5 og 10 km

Fredag 6. august 09:30 åpning etterfulgt av flere marsjer

Lørdag 7. august: Sjusjøvannet Rundt, 5 og 10 km,
Svømming, 300 meter (gir kun deltakerstempel)

Sykling, 15 og 30 km. Ta med egen sykkel!

Kveldsvandring 5 – 11 km,

Søndag 8. august: Lillehammermarsjen, 5, 10 og 22 km
(lang løype, 22 km, har start fra 09.00 til 10:30)

For mere opplysninger se egen brosjyre eller på
internett: www.folkesport.no/norgeslekene



Til Topps 2010

”Til Topps” er syv utvalgte turmål i markaområdene rundt Trondheim. For 9. år på rad gjennomfører Trondhjems Skiklubb, Trondhjems Turistforening og Sør-Trøndelag mosjons- og bedriftsidrettskrets ”Til Topps”. Ditt Distrikt[®] er hovedsamarbeidspartner. Fra 9.mai til 3.oktober kan du delta på dette tilbudet. I denne kjentmannsprøven skal du finne 7 poster i markaområdene rundt Trondheim og en rebusoppgave. På hver post vil finne et kodeord som du registrerer på www.blilommekjent.no eller på svarkupongen i brosjyren. Finner du 4 kodeord er du med i konkurransen om turutstyr.

Turmål 2010:

Post 1 Utsikten (Elgsethytta)	Bymarka
Post 2 Gråkallen	Bymarka
Post 3 Søremsåsen	Bymarka
Post 4 Våttakammen	Bymarka
Post 5 Månen	Estenstadmarka
Post 6 Merkepynten (Stavsjøen)	Malvikmarka
Post 7 Hesteskohaugen (Gjenvollhytta)	Nordmarka

Søndagsturen 2010

Sommeren er på veg og det er igjen klart for Søndagsturen. Dette er åttende året hvor Trondhjems Skiklubb tilbyr merkede turer i Trondheims markaområder. Dette er et tilbud til alle som er glade i å gå på tur og til alle som ønsker å bli bedre kjent i marka. Trondhjems skiklubb har brukt samme opplegg som Dagens Løype om vinteren, hvor Trondhjems skiklubb har laget et hefte med turbeskrivelse og kart, samtidig som Trondhjems skiklubb angir hvilken buss man kan ta og hvor man kan parkere.

Turbeskrivelse og kart sammen med merking gir deg en god trygghetsfølelse, når du er ute i områder for første gang. Trondhjems Skiklubb merker turene senest fredag kveld, og tar inn merkene igjen tidligst søndag kveld.

Hftet med turoversikten får alle medlemmene i Trondhjems Skiklubb sendt direkte hjem til seg. I tillegg kan man få tak i heftet hos Bunnpris-butikkene. Videre ligger det hefter ved serveringsstedene i marka.

Alle turene har et serveringssted som mål eller et i nærheten. Også i år vil Trondhjems Skiklubb markere åpningen og avslutningen av Søndagsturen, samt at det vil være syv soppkontroller til høsten.

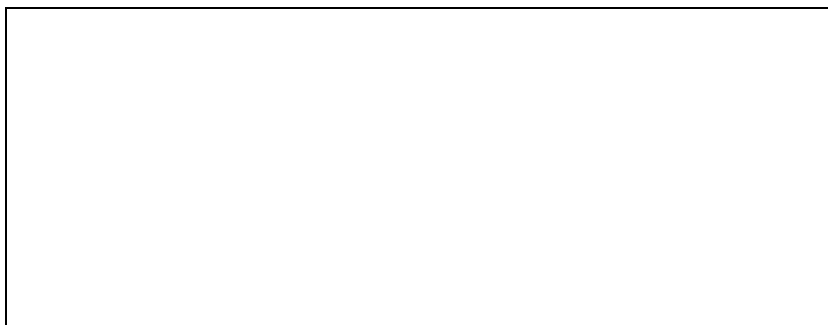
Trondhjems Skiklubb ønsker deg/dere mange fine turer i marka.

For flere opplysninger anbefales: www.skiklubben.no

Anbefaler også turorienteringen som Freidig og Wing har satt ut i Bymarka og Estenstadmarka. De gir stempeler for både for kilometer og deltagelse.

Ut på tur. Aldri sur.

Sendes til:



B



Returadresse:

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

***Tilsluttet
Norges Turmarsjforbund***



***Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM
Telefon: 959 39 096***

