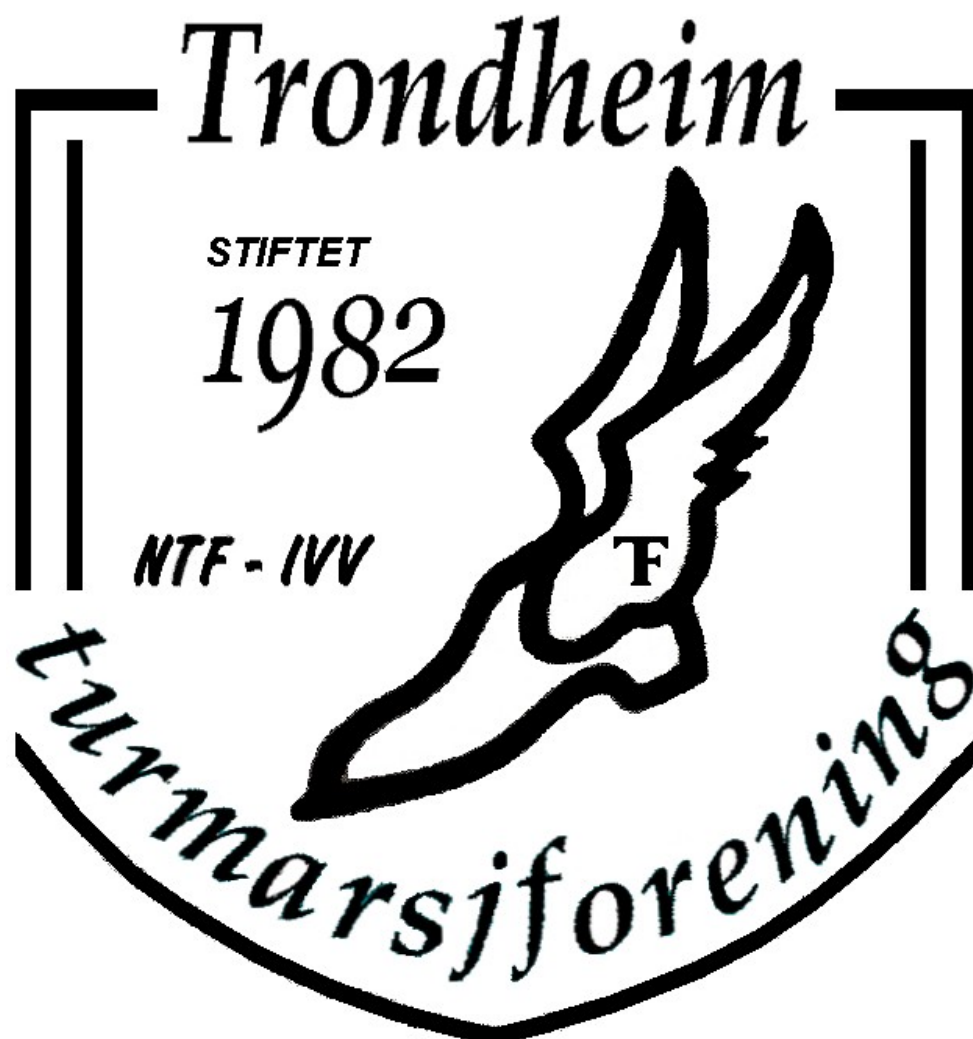


Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 2 – Juni 2011 – 28. ÅRGANG



Hei alle sammen.



Da er det snart ferie for ti-trimmen. Mange har vel allerede planlagt sommerturene. Både korte og lange reiser. Ikke for det, nå reiser vi jo på turer hele året.

Siden sist har det nye styret hatt tre styremøter. Jeg vil si at det nye styret fungerer godt sammen.

Vi er ikke alltid enig med en gang, men når vi har fått diskutert litt frem og tilbake blir vi enig. Det er slik det skal være.

Vi var 32 stk. som som gikk under TTMF sin fane 17. mai. Været ble mye bedre enn det var forventet. Og stemningen var god.

Jeg vil gjerne få takke alle komiteene som står på. Det blir merket mange fin løyper. God kaffe, vafler og kaker får vi kjøpt når vi kommer inn fra våre turer. Journalistene er ute med fotoapparat og snakker med folk.

Håper ingen blir fornærmet, men jeg vil fremheve pr. utvalget (som de nå kaller seg). Det er ikke lite hva de har fått til i løpet av våren.

Først i mars inviterte de biskop Tor Singstad som ble veldig begeistret for våre vafler så Leder for Helse Midt-Norge Gunnar Bovim, så fulgte tidligere Miss Universe Mona Grudt og sist onsdag var ordfører Rita Ottervik hos oss. Ordføreren holdt et fint innlegg før marsjen startet.

Vi håper at alle har anledning til å besøke oss 22. juni, da vi serverer rømmegrøt.

Morten Selven har også vært på radioen Midt-Norge. Så fikk vi en midtside i Adressa fjorten dager senere og til alt overmål stilte også den opp på Lohove når vi hadde besøk av Mona Grudt med reporter og fotograf.

Det har også vært to fine reportasjer om oss i Bydelsavisen: I Trondheim Sør om turmarsj i ditt nærområde med utgangspunkt fra Granåsen. I Strinda der turmarsjen fra Lohove med besøk av Mona Grudt var godt dekket.

Jeg tror nok at Trondheims befolkning begynner å ha kjennskap til oss nå. Så får vi bare håpe at det frister folk å komme på våre turer.

Jeg ønsker alle en god turmarjssommer.

Aud-Mary



Velkommen til 3-dagers Utleira skole i Trondheim 16. – 18. sept. 2011



Fredag 16. september arrangeres

Tine-marsjen

for 22. gang.

5 og 10 km: start kl. 18:00 – 21:00

Lørdag 17. september arrangeres

Ormen Lange

for 22. 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 18. september arrangeres

Trondheimsmarsjen

for 29. 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 Aud-Mary Brun tlf. 958 76 493. eller Bjarne
Stangnes tlf. 950 82 143

Velkommen!

Trondheim Turmarsjforening

Forbundstinget i NTF – 2011

Fredrikstad Turmarsjforening var teknisk arrangør av Forbundstinget i Norges Turmarsjforbund 2011. Nesten 50 medlemsforeninger var til stede på tinget med til sammen 83 representanter med stemmerett. Fra Region Trøndelag var det bare 5 representanter denne gangen. Det var Aud Mary Brun og Bjarne Stangnes fra TTMF, Jorun Gundersen og Otto Aursand fra Frosta TMF og Magnar Bakken fra Region Trøndelag.

Etter en åpning med de vanlige ritualer og en spirituell velkomsthilsen fra ordføreren i Fredrikstad, var en framme til årsmelding og regnskap for 2009 og 2010. Fra årsmeldingene for de 2 årene går det fram at det fremdeles er en årlig nedgang i deltagerantallet og at det i 2010 var under 100000. Regnskapene for de to årene viser at økonomien i forbundet er meget anstrengt, men at de balanserer når en på inntektssiden har en solid post som heter dugnad. Hva som i dette tilfellet skjuler seg bak begrepet dugnad, har jeg ikke klart for meg. Men det får i alle fall regnskapet til å se brukbart ut, uten dette vil det vært ille.

Grådige tingrepresentanter

For å forbedre økonomien hadde forbundsstyret fremmet følgende forslag :

- 1) Øke årskontingenten fra 450 til 500 kroner pr år
- 2) Øke startkontingenten for de som går på IVV fra 15 til 20 kr
- 3) Øke avgiften til NTF fra kr 3,50 til 5,- pr deltager på ordinære arrangementer
- 4) Beholde avgiften, (kr 5.-) for serier og PV-er

TTMF hadde sendt inn ett forslag der vi i punkt 1) ville ha uendret årskontingent. Begrunnelse: For små foreninger med en marsj eller to i året er denne høy fra før. Dvs. fare for at de gir seg ved en økning.

I punkt 4 foreslo vi å øke avgiften til kr 7.- pr deltager.

Disse forslagene ville gitt forbundet ca 40.000.- mer å rutte med pr år enn det som styret selv hadde foreslått.

Begge forslagene ble nedstemt noe som betyr at det er de store serie- og PV-arrangørene som stikker av med mesteparten av økningen fra kr 15 til kr 20 pr deltager som går på IVV. Dette kaller jeg grådighet fra utsendingene på tinget.

Ledermøte og Folkesportsolympiade i Norge

På Ledermøte i Narvik i 2009 vart det stilt spørsmål om hensikten med slike møter, og etter diskusjoner på Forbundstinget ble det vedtatt at det ikke blir noe ledermøte i 2012. Kanskje kan det bli en light utgave i forbindelse med Norgeslekene og/eller et miniseminar i forbindelse med fremtidige forbundsting.

Etter lange og til dels følsomme diskusjoner om Folkesportsolympiade i Norge, ble det tilslutt avholdt en avstemning om for/mot et slikt arrangement.

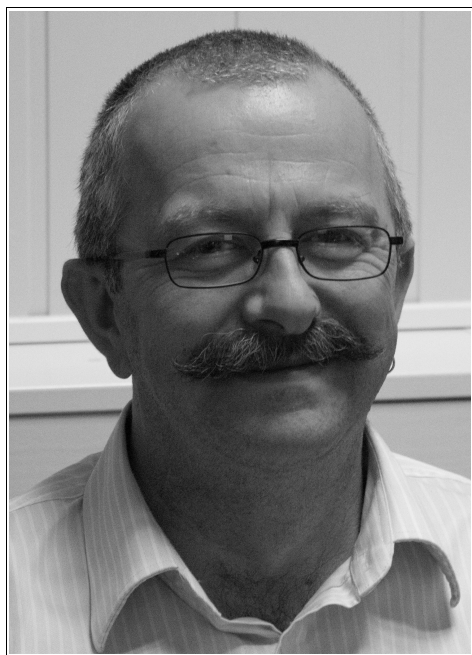
Resultatet ble ca 50-50, og med en så lunken interesse for et slikt arrangement ble saken lagt på is.

Valg og Forbundsting i 2013

Etter årets ting har styret i forbundet følgende sammensetning:

President	Hennie B.	Riise	Harstad Turlag	2009-2013
Visepresident	Roy	Tait	Ski TMF	2011-2015
Styremedlem	Rolf	Richardsen	Tromsø THL	2011-2015
Styremedlem	Lisbeth	Nerdal	Rana MK	2011-2015
Styremedlem	Roger	Hulsund	Trondheim TMF	2011-2013
1. Varamedlem	Bjørn Helge	Olsen	Hamar TMF	2011-2015
2. Varamedlem	Anne	Kristiansen	Nittedal Turmarsj	2011-2013

Det er meget gledelig at Trondheim TMF igjen har et medlem i forbundsstyret. Lykke til Roger ! Ikke bare i denne sammenheng, men også ellers, er du en ung



Roger Hulsund

energisk mann med mange gode ideer og som motto: Det er ingen problemer, bare utfordringer ! Nettopp dette brukte jeg også som argumenter da jeg markedsførte ditt kandidatur på tinget. Så selv om Fredrikstad kom med et benkeforslag som motkandidat til Roger, så ga voteringen resultatet 76-7 i Rogers favør. Med andre ord, du har stor tillit i turmarsjfolket.

Andre fra Region Trøndelag som har verv i NTF er:

Terje Bargel, nestleder i appellutvalget

Ragnvald Håbjørg, varamedlem i kontrollkomiteen og tingvalgt medlem i fullmaktskomiteen

Jorun Gundersen, medlem i valgkomiteen

Alle disse valgt for perioden 2011-2013.

Forbundstinget 2013 ble lagt til Trondheim med TTMF som teknisk arrangør og stedet blir Royal Garden.

I tillegg til selve tinget fikk Aud-Mary, Bjarne og undertegnede med oss to PV-er (Sarpsborg og Fredrikstad) pluss Forbundstingsmarsjen. Så vi hadde en meget trivelig weekend i Østfold. Det håper vi også tingrepresentantene vil si når de har vært på tinget her i byen i 2013.

Magnar

Styre og komiteer i Trondheim turmarsjforening, 2011.

Styret:

Leder	Aud Mary Brun	2 år ny
Nestleder	Bjarne Stangnes	1 år ny
Kasserer	Magnar Bakken	2 år ny
Sekretær	Randi Skancke	1 år ny
Styremedlem	Gerhard Fjellhaug	1 år ny
Varamedlem	Svein Renolen	2 år ny
	Jorun Gundersen	1 år ny
	Reidun Moe Reitan	2 år ny

Forpleiningskomite:

Leder	Inger Wikmark	2 år gv
	Sonja Misfjord	1 år ipv
	Evelyn Øverkil	1 år ipv
	Mary Hernes	1 år ipv
	Gerd Aune	1 år gv
	Viggo Nebb	2 år gv
	Hugo Johnsen	2 år gv
	Mary Flenstad	2 år gv
	Marie Syrstad	2 år ny
	Björg Wold	2 år ny

Marsjhelga:

Helge Hoff	1 år ipv
John Berg	1 år ipv
Brit Isachsen	1 år ipv
Bjørn Borgen	1 år ipv

Forpleiningsbil:

Signe Berg	2 år ny
Ole Dagfinn Berg	2 år gv
Bjarne Søreng	1 år ipv
Jan Halvorsen	1 år ipv

Løypekomite:

Leder	Rolf Selbekk	2 år ny
	Håvard Gautneb	2 år gv
	John Hybertsen	2 år gv
	Terje Bargel	2 år gv
	Trond Markovic	2 år gv

PR-komite:

Leder	Morten Selven	1 år ipv
	Kjell Hernes	1 år ipv
	Kari Skjetne	1 år ipv

Redaksjonskomite:

Leder	Bjarne Stangnes	1 år ipv
	Solvår Åsebø	1 år ipv
	Aud Fjellhaug	2 år gv

Revisorer:

Ragnvald Håbjørg	1 år ipv
John Berg	2 år ny

Rundvandringskomite:

Leder	Roar Bardal	2 år gv
	Knut Antonsen	2 år gv
	Jorun Gundersen	1 år ipv
	Ole Haneseth	1 år ipv

Turkomite:

Leder	Roger Hulsund	2 år ny
	Helen Bargel	2 år gv

Valgkomite:

Leder	Magnar Bakken	1 år
	Ragnvald Håbjørg	1 år
	Amanda Selven	1 år

PS: I Fotblae 1-2011 under Årsmøte og «Valg til styre og komiteer i TTMF 2011» var det avtroppende styret oppført som det nye ved en redigeringsfeil. Redaktøren beklager.

Nytt fra styre.

Marsjhelga: Det er kommet en del klager på løypetraseen for Trondheims-marsjen som går på at det er for mye asfalt. Det vil vi prøve å rette på ved å legge den i mer i landlige områder i retning Charlottenlund skole hvor det blir rasteplass for både kort og lang løype.

Startkontigentene er redusert med kr 10,- i forhold til anført i Terminlisten fra Forbundet.

Nye kontorlokaler: Vårt leieforhold for kontoret på Munkvoll vil opphøre fra slutten av oktober i år. Vi er derfor på jakt etter et nytt lagerlokale for foreningens rekvisitalager. Det må være tørt og på ca 10-15 m². Vet du om noe så ta kontakt med leder Aud Mary Brun.

Til Topps 2011

Topp med topptur. Bli bedre kjent i marka. 7 turmål, i Trondheims markaområder i tiden 8. mai til 9. oktober 2011. Disse toppene er Gråkallen, Storheia, Våttahaugen (Ladehammeren), Liaåsen, Solemsvåtta, Jervfjellet og Vassfjellet.

Kjentmannsmerke til alle som har greid fire eller flere topper. Kjentmannsmerke finnes i flere utgaver, ut fra hvor mange ganger du har deltatt.

Ja da er første toppturen gjennomført. Den 24. mai møtte 14 ivrige marsjere opp, fordelte seg i biler, og kjørte langs Jonsvatnet til utgangspunkt for topptur til Jervfjellet. Bratt oppover ja, blodpumpa fikk jobbe fra første meter, men så flata det ut. Det var myrlendt og til dels vått, ikke så velegnet for joggesko kanskje. Vi kom opp til toppen av Jervfjellet, og fikk en kjempeflott utsikt utover marka, vi så til Frostalandet, vi så Tautra, og Gråkallen i det fjerne. Det blåste en sur vind, så rasten ble ikke langvarig før vi satte kursen ned mot bilene. Vi brukte ca 3 timer på turen.

Tur til Jervfjellet anbefales.



Per og Magnar har koden.



Tekst :Aud Mirjam

Foto: Bjarne

IML-TUR til Blankenberge i Belgia 6-9.mai

Turen startet fra Gardermoen med fly 6.mai, vi var 7 nordfra og 1 trønder.

(Kjell måtte dessverre melde avbud grunnet sykdom)

Fra flyplassen i Brussel skulle vi ta tog, det var vanskelig å finne fram, men omsider var vi på plass i toget. Vi måtte bytte 2 ganger. En annen medreisende (ikke turmarsjer) kom vi i snakk med, han babla i vei på forskjellige språk, tysk, belgisk, engelsk, fransk, kinesisk, japansk og til og med esperanto. En fornøyet tur fikk vi, ble nok lurt av han, men mye latter ble det og tiden gikk fort. Var på hotellet ca kl 23, som lå sentralt til og med kort vei til start.

Etter frokost gikk vi til start kl 08.00 lørdag 7.mai. Været var bra, løypa var flat og lett å gå både langs stranda og i gatene, alle vi 8 gikk i følge. Masse folk i løypene og på rasteplassene, fikk dessuten mye mat og frukt underveis. Løypa var 24 km, vi var trøtte og spiste på hotellet om kvelden.

Søndag 8.mai etter frokost var vi på plass til 2 dags tur. Vi gikk også idag i følge, løypa gikk langs en annen strand, som var veldig lang, men fin å gå på da sanda var våt, og dermed ikke så tungt. Strålende sol og mange koselige raster, traff mange blide turmarsjerere, vi drakk veldig godt øl og koste oss. Løypa idag var 26 km.

På avslutnings-seremonien fikk flere utmerkelser, slik som European Walker (Gjennomført 8 IML -marsjer av de 16, i den europeiske region) International Master Walker (gjennomført marsjer i de 8 landene som grunnla IML Walking Association) og Gullmedalje (fullført 21 IML marsjer).

Avskjedsmiddag om kvelden ble ute i byen.

Mandag 9. mai, avreise kl 8.00 til Brussel og videre til Gardermoen.

En stor takk til Evelyn som hadde ansvar for turen og ordnet alt fint for oss.



Olga, Åse, Pål, Evelyn, Rolf, Jorun og Liv

Hilser takk for sist til de andre deltagerne.

Liv

TTMF sentral i å styrke folkehelsen i Trondheim.

2. mars startet biskop Tor Singsås som Profilert støtteperson i TTMF's aksjon for å styrke folkehelsen i Trondheim. Siden er dette fulgt opp av flere profilerte personer: Leder for Helse Midt-Norge, Gunnar Bovim, tidligere Miss Universe, Mona Grudt og Ordfører Rita Ottervik. Samtlige har i ettertid uttalt seg meget positivt om å gå turmarsj, også i media. Aksjonen har gitt turmarsj et stort løft når det gjelder å bli kjent i befolkningen. Nå kommer neste trinn: Å motivere våre medborgere til selv å gå, ikke minst til sitt eget beste.



Gunnar Bovim og Kari ferdig med 10 km

Bovim brukte sterke ord i sin appell: ”At våre medborgere deltar i organisert, jevnlig turmarsj er en sikker måte til å redusere våre kostnader til helsestell i regionen,” sa han bl a. Han var sikker på at turmarsj styrker både den fysiske og psykiske helsen, noe som gjør at folk blir mindre syke. Og, - når folks helse blir bedre så vil dette også styrke folks arbeidsinnsats, noe

som igjen vil øke konkurransekraften i vårt område. Dette vil til syvende og sist gi færre i sykesengen og flere og sikrere arbeidsplasser.

Biskop Singsås tok, ikke unaturlig, Bibelen til hjelp i sin appell: ”En sunn sjel i et sunt legeme er noe vi alle bør strebe etter”, sa han. Biskopen la også stor vekt på de sosiale fordeler turmarsj gir. Det finnes mange mennesker som har TV-kroken som sitt mest vanlige oppholdssted. Dersom disse personer får delta på turmarsj får de den mosjon som de så sårt trenger. De vil også treffe personer som de kan snakke med. Ellers nevnte han de fantastisk gode vaflene han fikk etter at han kom i mål. Det å kunne sette seg ned sammen med hyggelige mennesker og nyte gode og



Biskop Tor Singsås i prat med Kari og Magne

allikevel rimelige vafler mente han var en meget viktig faktor i seg selv.



Mona Grudt har fått blomster for bra innsats.

mente hun, ” er at organisert og jevnlig turmarsj motiverer oss ut i all slags vær. Har man en avtale med hyggelige mennesker som man skal gå sammen med, ja så går man, selv om været ikke var helt bra,” sa hun.

Den siste profilerte støttepersonen, så langt, var ordfører Rita Ottervik. Hun så godt aspektet med at en bedret folkehelse i regionen styrker byens konkurransekraft. Hun sa i sin appell at hun ønsket turmarsj meget kjær velkommen, både for at turmarsj vil bedre livssituasjonen til folk, samtidig som de får mer krefter og motivasjon. Hun lovt å gjøre sitt for å



Kaffe og kaker fra forpleiningskomiteen smakt godt.

bygge ut de flotte områdene rundt Trondheim med flere og bedre stier, og støtte opp om turmarsj på de områder hvor det offentlige har påvirkning.

22. juni kommer sjefredaktør i Adresseavisen Arne Blix. Han svarte, som de andre, straks ja da han ble spurt om å delta. Den dagen han skal gå blir det også servert deilig rømmegrøt. Også de andre profilerte støttepersonene er invitert til å delta denne onsdagen.

Utover høsten vil TTMF iverksette tiltak hvor vi ytterligere skal motivere byens innbyggere til å delta i turmarsj, både til sitt eget og byens beste.

Morten

Foto: Morten og Bjarne

Tips for et lykkelig samliv.

Utklipp fra en heimkunnskapsbok fra 50-tallet.



Få arbeidet unnagjort

Planlegg oppgavene dine nøye, og hold øye med klokken. Bli ferdig en time før han ventes hjem. Mannen føler ikke at varmen strømmer mot han når han hører deg bryte ut "Er du hjemme allerede?".

Ha middagen klar

Planlegg et deilig måltid allerede kvelden før. Da viser du at du bryr deg om han og hans behov. De fleste menn er sultne når de kommer hjem og en god middag er en del av den nødvendige velkomsten.

Forbered deg selv

Bruk et kvarter til hvile slik at du er opplagt når han kommer hjem. Da blir du også glad for å se ham, i stedet for at du er for sliten til å bry deg. Glem alle bekymringer du måtte ha, og vær evig takknemlig for at du har mannen som snart kommer inn døren. Mens du hviler kan du tenke på avtaler og ting du kan gjøre for å gi han åndelig oppløfting. Når du står opp, ta hånd om utseendet ditt. Fiks på sminken, sett et bånd i håret og se frisk og opplagt ut. Han har nettopp vært sammen med mange frustrerte og arbeidstrette mennesker. Vær litt mer festlig og interessant enn vanlig. Han kan trenge en oppkvikker etter den lange arbeidsdagen.

Rydd vekk rotet

Ta en siste tur gjennom huset før han kommer hjem, samle opp skolebøker, leker, papir osv. i en bøtte eller søppelkurv og legg dem i soverommet for senere sortering. Så går du over bordene med en støvklut. Mannen i ditt liv må føle at han har kommet til et sted med ro og orden, og det vil få deg til også føle deg mer avslappet. Å ha orden i huset er nok en måte å vise ham at du virkelig bryr deg om hans hjemkomst.

Forbered barna

Bruk noen minutter på å vaske barnas hender og fjes (dersom de er små), kam håret deres og skift klærne dersom de er skitne. Barna er hans små skatter, og de bør se slik ut.

Minimer all lyd

Legg spesielt merke til dersom mannen din må kjøre i rushtrafikken. Når han kommer hjem eliminer all lyd fra vaskemaskinen (selvsagt dersom denne står på). Oppfordre barna til å være stille når han kommer. La dem bråke litt på forhånd, slik at de får det ut av systemet sitt.

Vær glad for å se ham

Motta ham med et varmt smil og vær lykkelig. Si at det er bra å ha ham hjemme. Dette kan tilføre ytterligere verdi til dagen hans. Han trenger all den romantikken han kan få fra deg.

Ikke!!

Ikke motta ham med plager eller klager. Løs problemene før han kommer hjem, hvis ikke, vent med dem til kvelden kommer. Også, ikke klag dersom han kommer sent hjem til middagen. Regn dette som et lite problem i forhold til hva han kan ha gjennomgått på jobben den dagen. Ikke la barna oversvømme han med problemer eller krav. Bare la dem hilse kort på faren deres.

Vær hyggelig mod ham

Gi ham godstolen eller foreslå at han hviler seg litt på soverommet. Ha en kjølig eller varm drikk klar for ham. Tilby deg gjerne å massere føttene hans, men ikke insister på dette. Snakk til ham med en myk og avslappende stemme. La ham slappe av.

Hør på ham

Du har kanskje et dusin ting å fortelle ham, men hans hjemkomst er ikke det korrekte tidspunkt. La ham snakke først, så hører han bedre på hva du har å fortelle ham senere.

La kvelden være hans

Klag aldri dersom han ikke tar deg med ut på restaurant eller i teateret. Prøv å forstå hans stressende og trykkende verden og hans behov for å være hjemme og kunne slappe av. Er han sur og irritabel, ikke slå tilbake igjen, forstå hans stressende vesen.

Målet

Prøv å gjøre deres hjem til et sted med ro og orden der mannen din kan forfriske seg selv i kropp og ånd. Gjør du dette vil han heller være sammen med deg enn noe annet i verden og han vil bruke all sin fritid på deg og barna. Forsøk å leve etter disse reglene for hjemkomst og se hva som skjer. Dette er den rette måten å få en mann hjem til deg på, ikke ved å klage og være til irritasjon.

PS: Vi kan flire i dag men det var jo på den tiden at de fleste av oss var barn / ungdommer.

Bjarne

Søtpoteten – min utvalgte grønnsak!

Det er fantastisk å gå i butikken her i Houston. Det er så mye frukt og grønnsaker! Mye større utvalg og mye billigere enn i Norge. Ferske fine varer er det. Her om dagen stoppet jeg opp for å se på en balje med kreps. De rørte på seg!

Som heltids husmor bruker jeg lang tid på butikken. Jeg nyter frukt og grønnsakavdelingen, dveler lenge ved krydderhyllene og glir sakte forbi fristende stykker av kjøtt. Noen ganger kommer jeg meg forbi alt kjøttet til fiskedisken. I går ble det kattfisk til middag, stekt med grønnsaksstuing av gulrot, pastinakk og nepe og kokt potet til. Man kan få fersk oppdrettsfisk her og utvalget av frossenfisk og fiskeprodukter er stort. Jeg studerer bokser og poser nøye. Varene er ikke pakket inn i samme papir som i Norge og de har ikke alltid samme merke, så det tar tid å finne det man skal ha. Etterhvert har jeg funnet tørrgjær, maisennamel, bakepulver og så videre.

Hver gang jeg kommer inn i en butikk blir jeg møtt av fristende kurver med jordbær, blåbær eller bringebær. Det er sesong for det nå. Og man kan trygt la seg friste uten å bli ruinert. Grønnsakene er også mange og fristende. Noen ganger husker jeg ikke navnet på det jeg har lagt i handlekurven til jeg kommer til kassen en gang.

I dag vil jeg spesielt trekke fram mitt forhold til søtpoteten. Jeg møtte han første gang i Peru for noen år siden. Ja, det må vel være en han? Han ser som oftest litt grå og skitten ut utenpå, større enn en potet, oval og spiss i endene. Men inni er han frisk gul-orange. Fargen gjør meg glad, den lokker og frister meg. Og det beste av alt: det er ingen farlig fristelse! Han gir meg sunnhet og energi. Han inneholder vitamin A, C, B 6, kalsium og jern i tillegg til karbohydrater og fiber. Jeg får også med 86 kalorier pr 100 gram. Det er litt mer enn en vanlig potet, men siden han har så mye god næring å by på, aksepterer jeg det. Søtpoteten er vinneren blant grønnsakene når det gjelder næringsinnhold!

Du kan koke, dampe, ovnsbake eller frityrsteke søtpotet. Jeg pleier å bruke den sammen med potet i potetmos eller sammen med potet, gulrot, kålrot, nepe eller andre rotgrønnsaker i en rotmos. Eller jeg kutter den i biter og koker eller damper den sammen med biter av andre grønnsaker. Det er også godt med søtpotetstuing, som gulrotstuing, med bare søtpotet eller sammen med andre grønnsaker. Jeg kan også woke den sammen med andre grønnsaker. Den kan brukes i gryteretter eller supper. Du kan pakke den i folie og bake den på grillen som du gjør med potet. Jeg hadde bakt søtpotet på en restaurant her, men det ble litt for mektig med en hel bakt søtpotet. Det er lurt å dele dem opp før servering, tror jeg. Grill både søtpotet og vanlig potet så kan folk ta litt av hvert. Her en dag lagde jeg søtpotetsuppe. Her er oppskriften:

Søtpotetsuppe

1 middels stor potet

ca like mye søtpotet

*½ liter kjøttkraft (kylling) eller buljong
rømme, fløte eller melk
krydder og urter etter smak
pepper
noen skiver bacon
syltet agurk eller løk
paprika eller maiskorn*

Skjær poteter og søtpoteter i terninger. Kok dem i kjøttkrafta i 20 minutter, gjerne sammen med litt frisk eller tørket estragon eller basilikum eller andre urter. Mos det i en blender eller med stavmikser. Smak til med rømme, fløte eller melk og krydder og gi suppen et oppkok. Server med stekte baconskiver eller terninger, syltet agurk/løk og noen paprikabiter eller maiskorn.

Solvor



Historie med moral !

Kona var lei av å bli forstyrret av familien hele tiden, så hun tok båten, seilte langt ut på sjøen, kastet anker og satte seg til å lese boken ferdig, mens hun nøt freden der ute.

Etter en stund kom en båt fra Fiskeoppsynet opp på siden av hennes båt. ...

God dag frue, sa betjenten, hva gjør De helt her ute?

Jeg leser en bok, svarte hun (hvilket bør være innlysende selv for en idiot, tenkte hun).

De befinner Dem i et område hvor det er forbudt å fiske, påpekte betjenten.

Ja, men jeg fisker ikke, jeg leser, svarte hun igjen.

Ja, men De har utstyr til å fiske om bord, og jeg vet jo ikke om De bare går i gang med å fiske, så snart jeg vender ryggen til. Derfor må jeg be Dem om å følge med meg til land, for jeg blir nødt til å utstede en advarsel og tilhørende bot.

Hvis De gjør det, så blir jeg nødt til å anklage Dem for voldtekt, sa kvinnen. Voldtekt ropte han. Jeg har ikke engang rørt ved Dem! Riktig, svarte kvinnen, men De har jo utstyret til det og jeg vet jo ikke om De begynner med det så snart jeg vender ryggen til. Betjenten tygde litt på dette og sa: Farvel frue, og ha en god dag, og seilte av sted.

Historiens moral: Forstyrr aldri en kvinne når hun leser en bok, hun kan nemlig tenke samtidig!!!

Aud Mirjam

Miljømarsjen 2011 – Gran Canaria.

Arrangeres alltid på den første søndag i mars som i år var den 6.

Vi var ca 10 personer fra Trondheim Turmarsjforening som fløy ned til Gran Canaria for å gå den tradisjonelle 12 kilometer lange marsjen som går fra parken i Puerto Rico – over den Norske Lunden som ligger 250 meter over havet, og videre ned til Arguinneguinn.

Med tonene til Kampen Janitsjar i bakgrunnen strømmet det turmarsjere til parken. Sekretariatet åpnet klokka 09.00, og det fyltes fort opp. President i Den Norske Klubben, Else Marie Bråthen ønsket alle velkommen, og informerte om bakgrunnen for denne spesielle marsjen. Marsjen er et samarbeid mellom Den Norske Klubben, Mogan kommune, og Turistforeningen. Marsjen ble startet ved at ”noen” gikk i fjellet, så alt rusk og rask som folk la igjen, samlet sammen rasket, og etablerte altså Miljømarsjen. I år ble marsjen arrangert for 22 gang. Borgermesteren i Mogan kommune ønsket oss turmarsjere velkommen, han var glad for initiativet og han lovet at neste år skulle også han gå over fjellet. Dette sa han visstnok i fjor også. Men altså – neste år. Presidenten snakket om forholdet mellom kanari-folket og de norske værflyktningene, og hun minnet oss på at her var vi gjester, og skulle oppføre oss deretter. Og hun minnet oss på at vi skulle ta med ALT søppel ned igjen, ikke kaste fra oss bokser, flasker, sigarettstumper osv. osv. Betimelig.

Da klokka var presis 10, gikk ”startskuddet”. Og begrepet ”den store hvite flokk” fikk en ny betydning. Samtlige som startet fikk en hvit T-skjorte med logoen for den norske klubben, og Miljømarsjen trykket på, og den hvite flokken beveget seg oppover lia mot fjellet. Først i flokken gikk en flaggborg, bestående av det norske flagget, det spanske flagget, og kommuneflagget for Mogan. Vi fikk streng beskjed om ikke å gå foran flaggborgen, vi skulle holde plassen vår, ikke styrte foran noen som helst, for å unngå ulykker. Det er fort gjort å snuble på steiner i fjellet, noen av oss fikk smertelig erkjenne det allerede før marsjen, ikke sant Britt Unni – god bedring til deg. Bedre lykke neste år.

Vi kom i samlet flokk til Den Norske Lunden, hvor vi fikk utdelt vann og satt en liten halvtime. Deretter bar det ned mot Arguinneguinn. Og nå endret den store hvite flokk seg til den lange hvite ormen, som sneglet seg nedover lia. Stien vi gikk var smal, med plass til en og en. Og folket som gikk var ikke like kjappe til bens, noen gikk med staver og strevet seg nedover, andre var redd for å gå, og måtte leies. Det startet 289 personer, ca 40 færre enn i 2010. Presidenten ville nok hatt en alvorsprat med de som la VM til Oslo på samme tidsrom som miljømarsjen. Hun mente kanskje VM hadde fått flere til å holde seg i Norge, eller foran TV-skjermene.

Men fram kom vi, det tok 4 timer å gå de 12 kilometrene. Da vi kom ned i byen, ble vi møtt av en trekkspiller, som trakterte masse vers av Napoleon med sin hær. Vi fikk en dram, vi fikk mat og drikke, og vi var 55 turmarsjere som fikk IVV-stempel. Mens vi spiste ble vi underholdt av en gruppe kanariere:

Les Pescadores – (fiskere), det norske klubb-koret sang, og det var danseoppvisning.

Presidenten takket alle som gikk, samt alle de 42 frivillige som stilte opp og gjorde at arrangementet gikk så prikkfritt. De 42 frivillige er samme antall som styret og komiteene i Trondheim Turmarsj-forening utgjør. Eneste forskjellen her er at det melder seg flere frivillige enn som strengt tatt er nødvendig, men som presidenten sa, vanskelig å si nei takk når folk så gjerne vil gjøre en innsats. Her får vi kanskje noe å tenke på?

Turen gikk nesten uten uhell, vi passerte en kar som hadde sklidd i nedoverbakke. Han blødde fra ansiktet og fra foten, men som han sa, ikke noe å bry seg om. Med på turen fulgte Kanarisk Røde Kors, det fulgte politi, og sivilforsvaret. Røde Kors-folket stilte opp når det ble litt nedoverbakke og vanskelig å finne fotfeste. De kom løpende til den blødende mannen, og gjorde førstehjelp. Ingen trengte å bli fraktet med ambulansene som fulgte foran og bak marsj-folket.

Været var upåklagelig, det hadde regnet ett par dager tidliger, og vi var litt skeptiske. For når det regner på Gran Canaria bøtter det ned, men vi slapp unna. Litt kald vind kanskje, men en 17 grader oppe på fjellet kan vi godt tåle?

Miljømarsjen anbefales. Mange har gått hver eneste marsj, og legger altså ferieturen til denne tiden for å få med denne.

Aud Mirja

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 (Utenriks fra Houston, Texas) sna@trondheim.kommune.no	992 23 537
Journalist	Svein Renolen svereno@online.no	911 84 395

Neste utgave av Fotbla'e, -2011, kommer ut i medio september Ta med penn og papir/ PC ? og kamera på tur og del gleden med oss andre. Deadline senest 1.9.2011.

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

Sommertrimmen 11. mai

Onsdag 11. mai hadde PR-komiteen invitert miss Mona Grudt med på turmarsj fra Lohove barnehage. Og vi var heldig med været da. Sommervarme, over 20 grader, og etter flere dager med sol og vind hadde løypene i marka tørka opp. Det var fint å gå i terrenget igjen, nesten ikke



asfalt. Det var sjeldent mange turmarsjere i shorts, og mange kvite legger å se. Ca 90 turmarsjere møtte opp, også noen nye ansikter å se. Og med journalister og fotografer fra Adressa, Byavisa og masse medbragte private foto-apparater ble det knipset masse bilder av miss Mona. Ho var fotogen og like pen som vi har sett på tidligere bilder, og fortalte at det var over 20 år siden ho var miss Universe. Ho stilte villig opp til både fotografering og intervju.



Ikke bare PR-komiteen hadde jobbet godt, også forpleiningskomiteen stilte opp med sine gode vafler, skuffkake og saft eller kaffe. Og sannelig var det saft-påfyll ute i løypa. Som vanlig en trivelig turmarsj-kveld. Adressa hadde et fint intervju med miss Mona – 12. mai – der stod et at ho ville ta med barna på avslutningsmarsjen 22. juni. Det har blitt en tradisjon å servere

rømmegrøt og spekemat på siste turen før en går ut i turmarsj-ferie, og dette er planen også i år.

Aud Mirjam

Foto:Bjarne

17. mai marsjen 2011.

Så har atter en 17.mai passert. Det var litt småhustrig å stå i Munkegata og se på barnetoget som passerte forbi. Stå der og se på må man, når man har barnebarn må vite. Du all verden så mye flotte unger det er i Trondheim. Tenk om vi hadde fått flere av dem til å bli med i Turmarsjforeninga.

Så var det Borgertoget sin tur å marsjere ned Munkegata. I år var det visst helt utrolig langt og med mye flott bartepryd. Langt uti toget, men med musikk nokså like foran, kom Turmarsjforeningen sin fane, og bak den vi omtrent 30 som representerte foreningen i år. Med Morten som ”opproper” fikk vi da kjørt oss og ble ganske såre i halsen etter hvert. Håper mange la merke til oss. Dere som sto langs ruta og så på – la dere merke til at vi hadde med oss 2 omtrent 8 år gamle ”rekrutter” også? Flotte jenter det. Flott vær var det – og vi gikk så vi holdt varmen vi og stempling fikk vi også.

Gry

Opp av go'stol'n – slå tå TV-n – ut å gå!
Turmarsj- Turmarsj det er bra !
Ti-Trim – Ti-Trim det er toppen !
Ut på tur- Aldri sur !
Hurra – Hurra – Hurra !

Sommerserien 2011

Ti-trimmen onsdag 6. april.

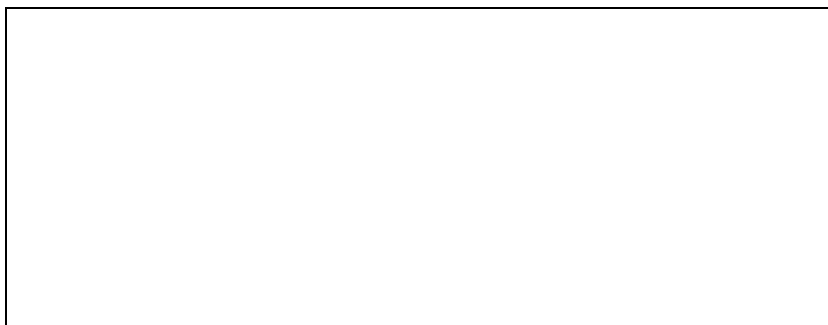
Å du store mi tid hvor godt det var å gå turmarsj denne kvelden, uten ull over og under, uten lue og votter, og aller best var det å gå uten piggsko. Selv om det fantes snø langs veikanten, og selv om det var masse grus etter vinterens nødvendige strøing, var det godt feste. Og så herlig med dagslys eller kveldslys, godt å slippe refleksvesten.

Løypa fra Tiller skole er behagelig flat og enkel å gå, hørte noen sa løypa var kjedelig, men det synes ikke jeg. (Tenk på Lohove-løypa med bare oppoverbakker). Over 80 turmarsjere møtte opp, det var også nye ansikter å se, i tillegg til alle de kjente.

Et nytt ansikt var en journalist i nettstedet Heimdalporten.no, Morten Ove Johnsen, som hadde sett informasjon om Turmarsj fra Tiller skole, og som møtte fram av pur nysgjerrighet. Han gikk sammen med Kari Schjetne og Morten Selven, og har lagt ut referat fra marsjen under Heimdalporten.no – sport.

Aud Mirjam

Sendes til:



B



Returadresse:

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

***Tilsluttet
Norges Turmarsjforbund***



***Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM
Telefon: 958 76 493***

Trykking: Heimdal Trykkeri as

