

# Fot-bla'e

\*\*\*\*\*  
INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING  
**NR. 2 – Juni 2023 – 40. ÅRGANG**



## ***Kjære turmarsjvenner – mye som skjer videre i 2023***



Da sitter jeg inne og ser ut gjennom «glaset» - datoen er 28. mai og 1. pinsedag og det frister ikke til utendørsaktivitet akkurat nå. Men på med ekstra genser, votter og lue, for vi trønderan er et gjennombarka folkeslag, så det blir en liten tur læll. Sånn er det sikkert med dere også, for selv om det regner, hagler og vindkasta kommer tett, så er vi på tur. Noen trener for å **gå langt mens andre prøver å holde formen vedlike**. Jeg møtte Møyfrid på torget fredag hvor hun ventet på blant annet Elsa. De går seg opp for å delta i den årlige 4 dagers marsjen i **Nijmegen i Nederland**. De ble observert oppover Elgeseter gate og videre mot Fossene. Det er bare å bøye seg i støvet for denne gjengen som går og går, uansett beinbrudd og andre forhold som hadde ført en vanlig 80 åring til passivt liv i TV-stolen. Nei ikke denne gjengen.

Håper noen skriver om disse veteranene – som kanskje vil friste andre til å delta der neste år.

Apropos neste år! NORGESLEKENE arrangeres i Trondheim og vi er i gang med ulike søkeprosesser i forbindelse med **Norgeslekene til Trondheim**. Vi ønsker et sentralt startsted for å vise fram vår vakre by for hele Norge og til folk fra andre land og kontinent. Vi slår sammen MARSJHELGA og NORGESLEKENE i Trondheim **16 til 18 august 2024**. Kjempeviktig at alle sprer denne dato til venner, bekjente og andre som de tror vil komme til Trondheim for å vandre med oss. Etter hvert trengs dere alle til de ulike oppgavene dette vil innebære, fordi det blir et stort arrangement. Tidligere annonserte slagord: «**Sammen får vi ting til å skje**», er et foreløpig slagord. Ideer for slagord og andre aktiviteter blir dere invitert til rett etter oppstart av Ti-Trimmen den 16. august.

Men før dette skjer, vil jeg minne om serievandringen onsdag 21. juni, hvor vi går fra Lohove barnehage. Etter marsjen er **alle velkommen** til gratis rømmegrøt, spekemat mm. Ta med familien, venner og andre interesserte for å bli med å gå sammen oss.

Så har vi i forbindelse med vårt jubileum bestemt at alle våre medlemmer skal få en gratis **guidet historisk vandring onsdag den 28.juni**. Se eget innlegg i bladet vårt.

Så helt til slutt minner jeg om at Bussturen til Mo i Rana helgen 11-13. august 2023 er bekreftet fra Brustad Buss og programmet for turen har eget innlegg i bladet vårt.

Tekst fra meg bruker vanligvis også inneholde noen tips om ymse slag – dette kommer jeg tilbake til i neste nummer og vil handle om å bli sterkere og redusere skader i bein med å trene med negative øvelser. Det er ikke så skummelt som det kan høres ut som.

Jeg ønske dere alle en riktig god og kreativ sommer – ut å gå i skog og fjell. Gjerne ta bilder dersom dere deltar på en av de mange vandringer som arrangeres i sommer.

**Motto: Bli med på UT Å GÅ – OG VI SKAL GÅ SAMMEN!**

***Ønsker dere alle en god sommervandringstuer!***

*Brit*

# **TTMF arrangerer busstur til Turmarsj i Mo i Rana**

**11. - 13.august 2023.**

Det er litt mer klart mht program og de som står på lista blir kontaktet. Det er ca. 10 plasser ledige nå dersom flere har lyst til å bli med på denne fellesturen. Påmelding ligger i sekretariatet eller ring reisekomiteen eventuelt Brit Solli Isachsen (900 63 521)

Og programmet er nå klart:

## **Fredag 11.august:**

Avreise fra Trondheim kl 08.00. Turen går nordover E6. Det blir et opphold ved Harran Kro hvor det er muligheter for bespisning. Videre forbi Mosjøen og ankomst Mo i Rana ca kl. 17.00.

Turmarsj kl. 18.00. Overnatting i 2 netter Scandic Meyergården hotell i sentrum av Mo. Middag på hotellet om kvelden.

## **Lørdag 12.august:**

Turmarsj kl. 10.00 - 17.30. Bussen benyttes til og fra startområdet. Middag på hotellet om kvelden.

## **Søndag 13.august:**

Turmarsj kl. 10.00 – 12.30.

Etterpå går turen sørover E6 og ankomst Trondheim på kvelden. Middag underveis inngår.

Pris: Kr 3.250,- pr. person ved ca 35 - 40 personer

Prisen inkluderer all busstransport med bompenger, 2 hotellovernattinger i dobbeltrom, 2 frokost og 3 middager.

Tillegg for enkeltrom på hotell i 2 netter:kr 1.130,-

Bussen som eventuelt vil bli benyttet er en Setra hel turistbuss komplett utstyrt.

Reisekomite:

Sylwia Skorstad 414 91 216

Kari Patay 950 28 346

Sissi Urgård 917 83 356

## Ny jubilant



Spreke Margot Larsen ble 80 år den 4. april 2023. Margot er en ungdommelig 80 åring. Hun har tatt friidrettsmerke i mange år, og går gjerne 10 km på Trondheim Turmarsj-forenings seriemarsjer. Hun har levd et aktivt og sunt liv.

I forbindelse med at hun ble 80 år, ringte Trondheim kommune henne opp i februar, og lurte på om hun trengte hjelp med noe tilrettelegging i heimen. Margot sa som sant var, hun var underveis til Texas på IVV OL, der hun hadde planer om å gå minst 10 km pr dag i 10 dager, og hadde egentlig ikke tid til å snakke. Dessuten mente hun ikke at hun hadde behov for hjelp i heimen. Da sa vedkommende som ringte at hun forsto at behovet ikke var tilstede, da hun hørte Margots planer for de neste 10 dagene.

Margot og ektefellen Willy Larsen benyttet anledningen til å dra til USA, de hadde ikke vært der tidligere, og var blant 19 trøndere som dro til Texas og hadde en fantastisk tur.

Vi gratulerer Margot med vel overstått 80 årsdag, som ble feiret i heimen sammen med familien.

*Aud Mirjam*

\*\*\*\*\*

## Norgeslekene 2024

Hei – har du fått med deg at Trondheim Turmarsjforening skal arrangere Norgeslekene neste år?

Styret og gode hjelpere er i full gang med forberedelser, mye gjenstår å planlegge før det kommer konkret informasjon i Fotbla'e.

Flere trøndere var med på lekene i 2022, i Fredrikstad. Noen ideer ble med hjem, bl.a. var det en kurv med strikkevarer som ble loddet ut, og hvor pengene som kom inn ble donert til et godt formål.

Torhild Bardal syntes dette var en ide til etterfølgelse, og kastet ut forslaget på en turmarsj: finnes det strikkeglade trøndere som kan trø til, og lage masse strikkeprodukter som kan loddet ut og hvor pengene går til f.eks. Barneavdelingen på St. Olavs Hospital? I første omgang tester vi ut om det er interesse for forslaget? Torhild Bardal kan påta seg organiseringen rundt dette, kontakt henne på nr. 97536454.

Strikkeproduktet kan være hva som helst, ikke noe er for lite, ikke noe for stort.

Vitsen er å starte i tide, noen er lynkjappe med strikkepinnene, andre trenger mer tid. Norgeslekene skal foregå i august 2024, så vil du være med, så heng på.

*Aud Mirjam*

## Ekstra turmarsj onsdag 28.06.23

**Historisk vandring m/Eirik Lien fra Theisendammen kl. 18.00 – Tema er Parkene i og rundt Trondheim.**



Ta buss nr.11 fra Kongensgate og gå av bussen på Byåsen Butikksenter holdeplass. Derfra 5-10 minutter å gå opp til badeplassen. Bak senteret finner du en grusvei som går forbi gården og når veien splittes følger du stien til høyre for å komme til badeplassen.

Vi møter vår guide Eirik Lien ved dammen og derfra skal vi gå nedover Ilavassdraget til Ilsvika – så fortsetter vi gjennom byens parker. Alle får stemplet PV 103 etter turen.

Theisendammen er en kunstig dam i Bymarka i Trondheim Kommune og inngår i Ilavassdraget. Den ligger 156 moh, øst for Sommerseter, sør for Schöningsdal og vest for Blyberget. Dammen ble i sin tid anlagt som vannkilde til Ila møllebruk, og var i perioden 1889 til 1979 drikkevannskilde for Trondheim.

I skøytesesongen organiserer **Blyberget frilek** stor aktivitet på dammen for de som aldri blir helt voksne. Skøytebaner i forskjellige former og iskarusell.

VELKOMMEN til en trivelig tur – været kan jeg ikke garantere, men håper på sol og fint vær.

Styret i TTMF

Brit Solli Isachsen /Leder



*Vinteraktivitet på Theisendammen*

## Da klokka klang

Jeg var barn fra 1947 - 1962- og siden har jeg vært ung.  
Vi hette Liv, Reidun, Randi, Ruth og Bjørg og satt på dobbeltpulter som ble mindre og mindre med årene mens vi vokste i alder og visdom.  
Vi delte blekkhus og produserte utallige bøker med vakker løkkeskrift og sirlige border.

Alle hadde hjemmelagde klær, mye var sydd om fra andre plagg.  
Dette var lenge før strømpebuksene gjorde sitt inntog.  
De hjemmestrikka ullstrøpene ble holdt opp av et plagg kalt "liv"  
Lange strømpestrikker var festa til livet, under den romslige underbuksa.  
Strøpene klødde infernalsk. De hadde ikke kløfritt merino ullgarn i min barndom.  
Alle jentene hadde skjørt. Olabuksa var ikke oppfunnet ennå.

Læreren vår het Petra Olsrud, men vi kalte henne bare "frøken".  
Hun var streng, men rettferdig, det visste alle.  
Hver morgen hentet "frøken" oss ute ved trappa med ei bjelle i handa.  
Hun sto på det øverste trinnet og hadde god oversikt over hvor fint vi sto, to og to.  
Etterpå marsjerte vi inn og sto ved pultene med rett rygg og hilste før vi sang en høvelig sang eller en salme.

Det var jente og gutteklasser på Bispehaugen skole da jeg gikk der.  
Vi pugget salmevers og gangetabellen - geografi og historie.  
Hver gang "frøken" hørte oss i lekse, måtte vi stå ved pulten og si fram svaret.  
Det var ikke lov å hviske og hjelpe noen som sto fast.

Matfriminuttet var et høydepunkt. De fleste av oss hadde skiver med brunost.  
Ei jente hadde bestandig skiver uten brunost, hun sa at de ikke hadde råd til å kjøpe brunost hjemme hos henne.  
Vi bytta på å gi henne litt av brunosten vårres.

"Frøken" leste for oss mens vi spiste.  
"Onkel Toms hytte" var en fin bok. Vi syntes at det var spennende å høre om de mørke folkene som bodde i et annet land.

På vinteren etter skoletid når jeg var ferdig med leksene, gikk jeg på skøyter på Rosenborgbanen.  
Der var det alltid fin is, og de spilte 60-talls musikk. Det var to høyttalere - en på hver side av banen.  
Om kvelden slo de på lyskasterne så det ble lyst og fint.  
Jeg var heldig og hadde bandy-skøyter. Noen hadde skru-skøyter og bar nøkkelen lett synlig i et bånd rundt halsen.

De store gutta hadde panser-skøyter. Vi gikk rundt og rundt på banen i takt med den fine musikken som ljommet høyt ut av høyttalerne. Hvis farten ble for stor og vi ikke greide å stoppe - ja, da var det bare å kjøre ut i snøfonna - da ble det bråstopp! Etterhvert som vi ble flinkere og flinkere til å gå på skøyter, kom panser-skøytegutta og spurte "ska du ha los"?

Hvis du svarte "ja"- rakte de frem kalosjen og vi holdt i den mens de dro oss rundt.

Herlig!

Vi gikk i takt med musikken runde etter runde, noen ganger sang vi også. Det ble mange kvelder med "los" i løpet av vinteren.

På skolen kom helsesøster en gang i året. Vi ble målt og veid og fikk vaksinerings mot barnesykdommer.

"Frøken" lærte oss å oppføre oss pent og høflige. Å takke og neie var viktig. Men det hadde vi jo lært hjemme også.

Noen var rampete. Randi for eksempel. En gang bannet hun i timen, da var det bra at vi hadde skammekrok.

Ukas høydepunkt var Barnetimen i radio lørdag klokken seks. Vi elsket Alf Prøysen og satt musestille og hørte på.

I friminuttene prata vi som oftest med gutta. Jeg husker spesielt en som het Øystein Dolmen, han var alltid morsom.

Han ble senere den ene parten i "Knutsen og Ludvigsen". Han har ennå ikke slutta med å være morsom - heldigvis!

Vi leste "Frøken Detektiv" og ønsket å bli like tøff som Nancy Drew.

Men den største drømmen var å bli flyvertinne. For å bli det, måtte du være veldig pen, så pen at nesten ingen ble det.

Noen ble erta, de som hadde rødt hår og fregna lå dårlig an.

Men vi visste ikke hva mobbing var, og sladring var forbudt.

Dette var i gamle dager.

Nå heter jentene Hanne, Lene, Tone, Sofie og Emma, og de sitter med hver sin datamaskin i merkeklær av siste mote.

De har livsmestring som fag og får hjelp med psykiske problemer.

Det er lenge siden klokka klang!

*Reidun Moe Reitan*

## Turmarsjdronninga, det er Jorun Gundersen

Ja, historiene er mange når Jorun forteller.

Den 17 mars i 2023 dro Jorun til Texas, San Antonio, sammen med en turmarsjvenn fra Tromsø, Walter Swensen. Men historien begynner i 2020, Jorun hadde planlagt tur til OL i Japan, der hun skulle feire sin 80 årsdag 6 mai. Hun hadde tidligere vært i San Antonio på IML-marsjer, hun var akkurat kommet seg hjem da Coronatiden rammet oss. Turen til Japan ble avlyst, som så mye annet i den perioden. 80 årsdagen ble feiret i hjemmet på Risvollan, en søster og svoger kom på besøk med kake, flagg og sang bursdagssangen til Jorun, som satt innenfor stuedøra, søstera og svogeren satt ute på verandaen. Ikke lov å møtes da som vi husker.

Men så forandret situasjonen seg, det ble arrangert OL i Texas i mars 2023, og Jorun hadde lyst på enda et OL, nr. 18 i tallet. Hun hadde vært med på 16 OL, et misser hun da en elg traff bilen ett sted i Gudbrandsdalen på tur til OL. Et annet OL valgte hun bort, hun samla også på Hervejenvandringer, og denne prioriterte hun. Så når OL ble planlagt i Texas husket hun hvor vakkert det var der, og ønsket seg tilbake.

Jorun har en turvenn i Tromsø, Walter Swensen, som hun kontaktet og forhørte seg om han skulle avgårde. Han hadde bestilt fly, hotell etc etc, og Jorun fikk han til å bestille for henne også. Pengene til Japan-turen hadde hun fått tilbake, nå fikk hun brukt disse.

Jorun og Walter bodde på OL-hotellet i San Antonio, trønderbataljonen traff på dem i OL-landsbyen. Men de hadde flere planer enn oss, vi returnerte til Trondheim etter 10 dager. Jorun og Walter hadde planlagt tur til Japan direkte fra Texas, hun ble spurt om hun kunne tenke seg å bli med til Mongolia etter Japan. Det kunne selvfølgelig Jorun.

De fløy over Stillehavet, 10 timers flytur til Tokyo. Hun har en velsignet evne til å slappe av og sove på fly. De gikk sine IML turer i Japan, og fløy så til Mongolias hovedstad Ulaanbataar. De ble mottatt som kongelige på flyplassen. Det er vandrergupper der, og presidenten for en gruppe var med og guidet dem rundt i fjellene. De gikk i 1700 meters høyde, i 17 minusgrader. Jorun fikk låne høvelige klær, ullundertøy hadde hun med, så hun frøs ikke, sa hun. De gikk hver dag, men hadde tid til noen kulturopplevelser også. De så balletten, Svanesjøen, og var på konsert.

En dag hadde de en skummel tur, med en Toyota landrover, åpen bil, uten seler, Jorun satt i midten bak mellom to damer, og sjåføren var et raskinn fortalte hun. Han sladda på elveisen, og kjørte som en galning. Da var Jorun redd, hun angra på den turen. Men det



gikk bra. En dag kjørte de med hundespenn, 10 hunder og slede. Med pels både her og der, det var en hyggeligere opplevelse, men bortimot skummelt det og.

De hadde bestilt overnatting i noen runde hytter, det så ut som om de var laga av ull, de lokale kalte hyttene for: *Ger*, 4 senger, alle låg i samme rom. En av damene syntes det bråka av termostaten, og slo den av. Utpå natta



ble det iskaldt, de måtte opp og kle på seg, før de skjønnte hva som hadde skjedd, og fikk på varmen igjen.

De kjørte opp til en enorm statue av Genghis Khan, det var flere etasjer inni der, og de kunne gå ut og se utover steppelandskapet, hvor det gikk sauer, kuer, hester og Yak-okser. Ikke mye spiselig å finne, Jorun lurte på hva de levde av.

Etter hvert ble det tid for hjemreise, via Tyrkia og Istanbul og Oslo. Jorun hadde reist nesten verden rundt, kofferten fikk hun etter hvert flybytte, men i Oslo ble kofferten stående igjen. Den kom dagen etter. Jorun sov seg hjem nå og, til tross for tidsforskjeller, hun kom hjem en torsdag kveld, krøp til sengs og våkna i rett tid neste dag, og møtte opp til PV-vandring med norske turmarsjvenner.

Helt uanfektet av lange flyreiser og masse opplevelser.

Hva så, Jorun? Du roer deg vel ned hjemme nå? Nei da, den 24 april kjører hun og Møyfrid og Mildrid og Rudolf til Borås i Sverige på ny IML-vandring. Vi bøyer oss i støvet, og sier GOD TUR.

*Aud Mirjam*

\*\*\*\*\*

## **Vinter Snø Is**

Jeg har gjentatte ganger sagt: jeg hater vinter. Bare prakt.

Gubben og jeg var med på den vellykkede OL-turen til Texas. Vi gikk kilometervis på bare veier.

Vi kom vel og vakkert hjem, og var takknemlige for det.

Men hvor lenge var Adam i paradiset? Liksom?

Etter noen dager begynte gubben å hoste, det ville ikke gi seg. Gikk til lege, fikk diagnose bronkitt, fikk medisiner for det, men likevel hosta han. Det ble tirsdag 7 mars, PV dag. Gubben satt heime og hosta, jeg tok buss til byen og møtte turmarsjvennene på hotellet, og vi rusla ut i vinterdagen. Så begynte det å snø, det snødde tett, brillene snødde igjen, jeg så ingenting. Plutselig kjente jeg at jeg datt, noe så kontant direkte, jeg rakk såvidt å ta for meg med armene. Jeg måtte ha hjelp til å komme meg på beina, og så fortsatte vi mot Ila. Det gjorde forskrekkelig vondt i skuldra, men vi kom oss til kafeen før jeg ringte etter, gubben så han kunne hente meg. Du ser ikke bra ut, sa vennene, bleik og forslagen. Det stemte nok, vi kjørte hjem og direkte til fastlegen, som holder til ett par hus unna oss. Der fikk jeg noe smertestillende, og fikk høre at jeg hadde fått skuldra ut av ledd. Akkurat skjønnte jeg, armen hang og slang og dingla, uten kontakt med skuldra. Jeg fikk henvisning til røntgen, videre til akutt/skade, og tilogmed jeg såg på bildet tydelig at armen og skulderleddet hang ikke sammen. Jeg fikk god oppfølging, ga meg morfin, to leger kom og trakk armen tilbake i skulderleddet. Det kjentes da leddene smatt tilbake på plass. Fatle fikk jeg, måtte gå med den i 1 uke, og begynne å trene armen etterpå. Nå går det sin gang. 3 måneder må jeg regne med før skulder og arm fungerer igjen. Som sagt, jeg hater vinter. Og gubben? Hostet fortsatt, sov ikke om nettene, rusla opp til legen han og, og fikk konstatert lungebetennelse. 10 dagers kur.

Så i skrivende stund sitter vi i hver vår gode stol, ser ut på all snøen, og bare ønsker at tiden går kjapt. Vinteren kan godt utebli for meg. Hælen itj.

*Aud Mirjam*

## 17. mai 2023

I årets 17 mai tog hadde vi fått en prioritert plassering i forbindelse med vårt 40 års jubileum. En stor takk til dere 17 deltakere som møtte opp. Været var svært skiftende med regn og vind. Kanskje var vi heldige likevel for akkurat da vi gikk, så var det noen solgløtt og oppholdsvær innimellom bygene. Det var mindre publikum som stod langs gatene og så på Folketoget i år, enn vanlig, og vi brukte bare 23 minutter på turen gjennom byen. Men når det skal sies så holdt nok vi som gikk i Borgertoget bedre på varmen, enn de som stod å så på toget i dette ufysiske været. Morten var fanebærer og det var en tøff oppgave i de uberegnelige stormkastene. Duskedamene i år var Bodil Buhaug og Amanda Selven. Etter toget var noen av oss på lunsjbuffé på Quality Hotell. Der var det mange smakfulle retter og et dessert- og kakebord som var helt i særklasse.



*Brit*

## Hvor har jeg vært hele mitt liv?

Mange som farter til eller forbi Stjørdal har vel sett dette spørsmålet malt i hvitt på en vegg like ved E6. Opprinnelig sto teksten på veggen til et lite hus. Det ble revet, men noen må ha følt at her blir det stilt et spørsmål som er viktig og nærgående og som ikke uten videre bør havne i haugen av rivningsmaterialer. En bør kanskje ha en del erfaringer og år bak seg før en lar spørsmålet si seg inn over seg. Hva har hver og en av oss faktisk bedrevet og erfart opp gjennom årene? Hver for oss har vi vel rimelig oversikt over det. Men hvordan og hvorfor kunne det lett ha gått annerledes. Det kan en virkelig lure på.

Årlig lages det en oversikt (hvem som gjør det, husker jeg ikke) over hvordan innbyggerne i ulike land oppfatter sin egen livssituasjon. Hvordan er det med lykkefølelsen? Nordmenn har i en årrekke ligget helt i toppen av nasjoner som uttrykker stor tilfredshet = lykke, sammen med andre nordiske land. Nylig deiset Norge ned flere plasser på lykke-rankingen, der Finland, av alle, kom på lederplass. Jeg var treg nok til ikke å gå nærmere inn på premissene for at finnene nå er verdensmestre i lykkefølelse, og for at Norge har havnet utenfor medaljeplassene – femte plass nå, om jeg ikke tar feil. Korona, prisstigninger, krigstrusler og urolige politiske og sosiale omstendigheter i flere nære land med mye mere kan ikke ha all skyld for vårt fall på lykke-børsen. For Norge har det slett ikke så ubekvemt eller kritisk som i mange land, både slike vi kan og slike vi ikke bør sammenligne oss med. Vi profiterer sågar på noe av det vi er involvert i, som gass- og oljehandel, salg av smellfeit oppdrettslaks og massiv forurensning av havbunn og en del andre forhold der vi ikke har helt rent mel i posen. Men noen synes det er så forferdelig å drive lønnsom næringsvirksomhet i Norge at de flykter for livet og bankkontoene til skatteparadiser. Massemediene er fulle av historier der det klages på og krangles om hva det skal være, alt fra sosiale tjenester og helseplattform (der det klages med rette), sosial- og skolevesen, priser på drivstoff, busspriser, åpningstider på utesteder, foreldres manglende barneoppdragelse (der det også synes å være berettigete klager), den nye og særdeles viktige yrkesgruppen influensere (håper du oppfatter ironien her), stoffmisbruk i diverse grupper, hva hver og en av oss kan gjøre for å hindre enda verre klimaendringer enn de som har vært de siste tiårene, mord på åpne gater og i heimen, svindlere bak hver en telefonsamtale og nettkonto --- og jeg vet ikke hva! Alt dette er store og viktige saker, men det krangles også om et utall andre forhold som er mer eller mindre viktige for allmennheten. Alle har lov til å ha en stemme i våre dager.

Ut fra alt dette, og alt det jeg ikke har nevnt, har jeg likevel kommet til at vi i Norge, sammenlignet med ca. 97 % av verdens nasjoner har det forbasket bra. Uansett alle ondt'er og vondt'er. Uansett alt det som opprører noen er vi heldige som får bo og leve akkurat her. Jeg ville faktisk ikke ha byttet land med noen. Her har jeg vært hele mitt liv, og det er jeg glad for.

*Elis Fremstad*

*Bilder fra et par av årets begivenheter*



*Da Brit trodde hun kunne fly med lånte vinger i Texas.*



*Jorun Gundersen og Thor Edvin Loktu pyntet til fest.*

## Fadderordningen Ti-trimmen 2023

Hei alle sammen! Stryk fadderskjorta og vi er i gang igjen endelig!  
Her kommer lista fra førstkommende onsdag 10.5.23 og til og med Lohove Barnehage 21.06.23.

Her er listen over «turnus» faddere for Ti-trimmen 2023 satt opp.  
Skulle datoene som er satt opp ikke passe, så bytt gjerne innbyrdes.  
Bytter dere så meld tilbake til Anne 97985947/Brit 90063521

### Turmarsjhelga er ikke satt opp enda

#### Ti-trimmen 2023

10. 05	Rosten:	Amanda 5 km-	Morten 10 km.
24.05	Equinor,	Bjarne 5 km-	Sylwia 10 km
31.05	Skistua:	Aud Mirjam 5 km-	Gerhard 10 km.
07.06	Rosten:	Anne E.L. 5 km-	Anne Mette 10 km.
14.06	Utleira:	Amanda 5 km	Morten 10 km
21.06	Lohove Bhg.	Aud Mary 5 km-	Jorun 10 km.

#### Mobil nr. til fadderne:

Amanda Selven	91830022
Morten Selven	91546362
Bjarne Stangnes	95082143
Aud Mirjam	90944210
Gerhard	90835084
Anne Mette	99294317
Sylwia Skorstad	41491216
Jorun Gundersen	45256767
Aud Mary Brun	95876493
Anne E. Lysholm	97985947
Brit Solli Isachsen	90063521

Komplett lista kommer ganske snart for hele Ti-Trimmen

## Redaksjonens side.

Det var denne våren sommeren kom tidlig, litt heftig og så brutalt blåste og regnet bort igjen. Får håpe at varmen som nå ligger i sør også kommer oss til gode nå i juni.

Til forrige utgave var det noe stoff som det ikke ble plass til, det finner du her. Kanskje litt malplassert og utgått på dato men jeg mener det fortjener sin plass.

*Bjarne*

### Redaksjonen i Fotbla'e består av:

<b>Redaktør</b>	Bjarne Stangnes <a href="mailto:bhstang@online.no">bhstang@online.no</a>	950 82 143
<b>Journalist</b>	Aud Mirjam Tokle Fjellhaug <a href="mailto:audtokle@gmail.com">audtokle@gmail.com</a>	909 44 210
<b>Journalist</b>	Eli Fremstad <a href="mailto:fremstadel@gmail.com">fremstadel@gmail.com</a>	905 36 443

Neste utgave av Fotbla'e, 3-2023, kommer ut ca 10.09.2023. Siste frist er 1.september. Har du noe på hjertet så la oss få høre om det.

Foreningen har egen internettside med informasjon om foreningens aktiviteter, linker til andre turmarsj-foreninger og Fot-bla'e fra 4-2004 og til 3-2022.

<http://www.trondheim-turmarsjforening.org>

Følg med på meldingene som sendes ut til mobiltelefon. Får du ikke melding så ta kontakt med leder.

\*\*\*\*\*



Hilsen overbrakt av presidenten til TTMF på jubileumsfesten i februar.

# Trondheim Turmarsjforening

## Ti-trimmen og litt til 2023

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 6	31. mai	Skistua	Ti-trimmen
<b>Onsdag</b>	<b>07. juni</b>	<b>Rosten skole</b>	<b>Sommertrim</b>
Onsdag 7	14. juni	Utleira skole	Ti-trimmen
Onsdag 8	21. juni	Lohove barnehage	Ti-trim og rømmegrøt
<b>Onsdag</b>	<b>28. juni</b>	<b>Theisendammen, Byåsen</b>	<b>Historisk vandring</b>
		<b>Sommerferie</b>	
Onsdag 9	16. august	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 10	23. august	Myra idrettsanlegg	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag 11	30. august	Lohove barnehage	Ti-trimmen
<b>Onsdag</b>	<b>06. sept.</b>	<b>Utleira skole</b>	<b>Høstvandring</b>
Onsdag 12	13. sept.	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
<b>Marsjhelga</b>	<b>15. - 17. sept.</b>	<b>Utleira skole</b>	<b>Marsjhelga</b>
Onsdag 13	20. sept.	Rosten skole	Ti-trimmen
<b>Tirsdag</b> 14	26. sept.	Ugla skole	Ti-trimmen
Onsdag 15	04. oktober	Utleira skole	Ti-trimmen
Onsdag 16	11. oktober	Charlottenlundhallen	Ti-trimmen
Onsdag 17	18. oktober	Rosten skole	Ti-trimmen
<b>Søndag</b>	<b>22. oktober</b>	<b>Utleira skole</b>	<b>TV-aksjonsmarsj</b>
<b>Onsdag</b>	<b>25. oktober</b>	<b>Risvold*</b>	<b>Avslutning</b>

\*Adminbygget Risvollan Borettslag, Asbjørn Øveråsveg 1, 2. etg.

**Starttid ti-trim: 18. Distanser 5 og 10 km**

**Startkontingent: kr. 20,-**

**Ti-trimmedalje i henholdsvis sølv/gull kan kjøpes etter 6/10 serieturer.**

**Kontaktpersoner er:**

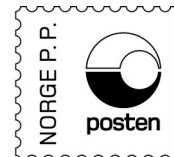
**Brit Solli Isachsen: 900 63 521**

**Anne Mette Hybertsen: 992 94 317**

**Vår internettadresse: [www.trondheim-turmarsjforening.org](http://www.trondheim-turmarsjforening.org)**

**Marsjen 28. juni er: Historisk vandring m/Eirik Lien fra Theisendammen kl. 18.00 – Tema er Parkene i og rundt Trondheim.**

Mottaker:



**Avsender:**

**Trondheim Turmarsjforening**

**Postboks 5469**

**7442 Trondheim**

# Fot-bla'e

**TRONDHEIM TURMARSJFORENING**

*Tilsluttet*

*Norges Turmarsjforbund*



**Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM**

**Telefon: 900 63 521**

*Redaktør: Bjarne Stangnes*

**Trykking:**

**NYE** OFFSET • GRAFISK PRODUKSJON • REPRO • KOPIERING  
**Heimdal Trykkerias**

