

# Fot-bla'e

\*\*\*\*\*  
INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

***NR. 3 – september 2006 – 23. ÅRGANG***





## **LEDER'N HAR ORDET.**

Hei folkens! Håper alle våre medlemmer har hatt en riktig fin sommer enten de har tilbrakt den i godværet i Trøndelag eller de har feriert på andre kanter. For de som var i Nijmegen ble det vel mye varmegrader denne gangen slik at marsjen ble stoppet etter første dag etter at 2 deltagere hadde dødd og et 50-tall var sendt til sykehus. Slike tilstander har en heldigvis ikke i Trøndelag. Selv har jeg tilbrakt sommeren vekselvis på Frosta, Ånøya og hjemme på Stubban bortsett fra en kjempefin busstur i regi av Stjørdal TMF til Vasa. Turen startet onsdag 9. august kl. 14.00 fra tidligere Scandic hotell på Moholt, og etter at en hadde plukket opp deltagere på Stjørdal,

Levanger og Verdal var det i alt 46 deltagere når turen gikk over Sul og inn i Sverige. (Dette veivalget pga raset som hadde gått på Mellomriksveien) Første stopp var Åre hvor folk fikk sjansen til å kjøpe noen av de varene som er så mye billigere i Sverige enn i Norge. Middag spiste vi i Krokom (v/Østersund) før vi kjørte til Sollefteå der vi overnattet. På begge plasser var det lagt inn en "vandring" for de som ønsket det. Torsdag reiste vi videre opp til Umeå hvor vi tok ferga over til Vasa. Ferga må være noe av det minst komfortable som er i trafikk i Norden, men været var fint så vi koste oss i sola. Vi kom akkurat tidsnok til Vasa til å bli med på opptoget/flaggprosjekten for Vasamarsjen. Atter en gang hadde Norge en stor kontingent, kanskje den største. Det var utrolig mye tilskuere langs ruten vi gikk noe som sikkert også hadde noe med at Vasa feiret sin 400-årsdag denne dagen. Dette var et fantasisk folkeliv hele kvelden som avsluttet med et stort fyrverkeri ved midnatt. Det var en overnatting på Vasaskolen midt i byen, selv om enkelte mente at frokostserveringen var i enkleste laget.

Vasamarsjen er en 3-dagers IVV/IML marsj med løypelengder fra 10 km til 42 km. Det var meget fine løypetraseer og en merking som alle har noe å lære av, dvs perfekt. Når været i tillegg var enestående, så kan det knapt bli bedre. For de som ikke gikk minst 21 km alle 3 dagene, ble det selvsagt en skuffelse at de ikke fikk medaljen for marsjen, men ble avspist med en diplom. Dette burde i det minste arrangøren ha opplyst på forhånd!

Søndag kveld var det klart for fergetur til Umeå og deretter en lang natts busstur tilbake. Men med en nesten ny turbuss og en flink og trivelig sjåfør gikk også dette bra. Gratulerer STMF med en vellykket tur!

Når denne utgaven av Fotbla'e kommer ut, er det ikke lenge til marsjhelga vår. I den forbindelse vil det bli mange av våre medlemmer som belastes med større og mindre oppgaver. Håper alle vil stå på for TTMF også denne gangen, for uten all denne velviljen kommer en ingen vei. I tillegg tar jeg det for gitt at alle medlemmene tar med seg kjente på turmarsj denne helga. Stå på folkens !

Jeg ønsker alle foreningens medlemmer en god turmarsjhøst.

**Magnar !**



# Velkommen til 3-dagers fra Utleira skole i Trondheim 22. – 24. september



Fredag 22. september arrangeres

## **Tine-marsjen**

for 17. gang

5 og 10 km: start kl. 18:00 – 21:00

Lørdag 23. september arrangeres

## **Ormen Lange**

for 17. 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 24. september arrangeres

## **Trondheimsmarsjen**

for 24. gang

5 og 13 km: start kl. 08:00 – 11:00

23 km: start kl. 08:00 – 10:00

Bra med parkeringsplasser. Muligheter for overnatting. Kafeteria på startstedet.  
For ytterligere informasjon, ring Magnar Bakken tlf. 73 96 45 34 / 959 21 113

Velkommen!

**Trondheim Turmarsjforening**

## ***Gå for åpenhet 2006***

Vandring fra Ladejarlen vgs. (De Maritime skoler)

Dato : Søndag 8. oktober  
Starttid : 10.00 - 12.00  
Løyper : 2 - 5 og 10 km  
Premiering : Pins til alle  
Startkont. : Kr 15.-

Gratis servering i skolens kantine



## ***TV-marsjen 2006***

Vandring fra Ladejarlen vgs. (De Maritime skoler)

Dato : Søndag 23. oktober  
Starttid : 10.00 - 12.00  
Løyper : 5 og 10 km  
Premiering : Pins til alle  
Startkont. : Voksne Kr 30.- Barn Kr 25.-

Loddsalg og restaurant !  
All inntekt går TV-aksjonen !!

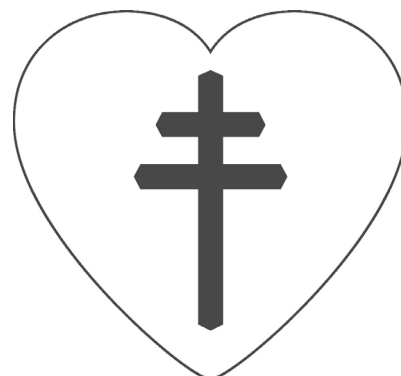




# Hjertemarsj 2006

Vandring fra Ladejarlen vgs. (De Maritime skoler

Dato : Søndag 19. november  
Starttid : 10.00 - 12.00  
Løyper : 5 og 10 km  
Premiering : Pins  
Startkont. : Voksne Kr 30.- Barn Kr 25.-



## Hvert skritt teller!

Vet du hvor mange skritt per dag som anbefales av Verdens Helseorganisasjon og LHL? De fleste har vel nå fått med seg at disse to organisasjonene nylig gikk ut med en felles kampanje der de oppfordrer oss alle til å ta minst 10 000 skritt per dag. Selveste dronning Sonja har sagt ja til fronte kampanjen, sammen med flere kjente fjes rundt om i Norge. Slik kan man ikke bare forsikre seg om at man lever enda litt sunnere, men også motvirke både hjerte og karsykdommer, sies det.



Greit nok, du går turmarsj en gang i uka tenker du kanskje? Men får du fylt opp den daglige kvoten på 10 000 skritt? Dette kan man enkelt finne ut av, dersom en skaffer seg en skritteller som måler hvert eneste skritt du tar. Har du alltid lurt på hvor mange kilometer, eller kanskje mil du går hver dag? Vel, nå har du muligheten! Det å overtale turmarsjforeningen om å gi deg stempel for alle disse ekstra kilometerne kan derimot bli verre☺

Emma

## **I ØSTERLED**

Vår nærmeste nabo, Stjørdal Turmarsjforening, satte opp tur til Vaasa i sommer, og pga overstrømmende rapporter fra tidligere besøk måtte vi bli med. Forventningene ble i høyeste grad innfridd!

Onsdag 9.august steg vi om bord i bussen på Moholt, og turen gikk via Stjørdal og Verdal (pga ras ved Ånn) til Krokrom, der vi spiste middag. Der var også Kerstin og Lennart, som hadde lagt opp en liten prøvemarsj på Østersund-Frösö Vandringsen for oss. En trevlig spasertur til en restaurert landhandel/pensjonat drevet av Kerstins søster. Meget interessant.

Ferden gikk så videre til Sollefteå, der vi ble mottatt av Gunilla & co, som er faste gjester på Ormen Lange, og ble innkvartert på gymsal og klasserom. Torsdag morgen startet vi så med en liten prøvemarsj på Nipstadmarchen, før bussen bragte oss til Umeå og fergen til Vaasa.

Etter innkvartering på en skole midt i sentrum var det tid for åpningsparade gjennom gatene. Vaasan-Marssi er jo IML/IWA-marsj, med dertil hørende festivitas.

Selve marsjen må sies å være av de absolutt bedre. Meget godt organisert og med fine løyper. Start på torget midt i byen og innkomst i en park i utkanten av byen. Vaasa er flatt som en pannekake, så det var ikke noe bakker å snakke om. Undertegnede gikk bare 10 km pr dag, og hadde derfor god tid til å betrakte omgivelser og severdigheter langs løypene. Vi fikk med oss både loppemarked, gammelbåtregatta og folkemuseum, pluss diverse annet underveis. Ved innkomsten kunne vi nyte pølser og noe duggfriskt, samt lytte til flott shadows-musikk..

Sol var det også nok av. Det hadde ikke kommet en dråpe regn på 7 uker, så plenene var mange steder brune og tørre.

Søndag ettermiddag var vi klar for hjemreise. Ferge til Umeå og nattkjøring til Trondheim, denne gang om Storlien.

Det litt spesielle med marsjen at den er 3-dagers, og man får ikke medalje uten at man går 21 km eller mer. Medaljekravet er tydeligvis opphengt i IML/IWA-reglene, noe uvanlig kanskje.

Noen bemerket at utvalget til frokosten var begrenset, men da slapp man jo å spekulere på hva man skulle spise, så det hadde sine positive sider.

Alt i alt var det en kjempefin tur! Svein-Erik og Roar i Turkomiteen får stor ros for opplegg og gjennomføring. Tror ikke det blir vanskelig å fylle bussen hvis det blir ny tur til Vaasa.

Per H.

## Stemningsbilder fra Vaasa.

Fotograf:  
Reidun Kvam



# Seriemarsjer høsten 2006

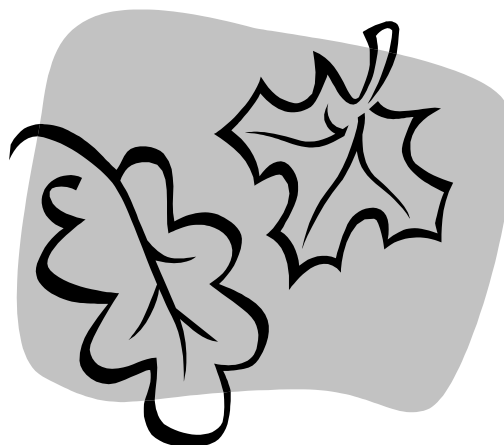
| Dag                | Dato      | Startsted                         |
|--------------------|-----------|-----------------------------------|
| <b>Ti-Trimmen</b>  |           |                                   |
| Onsdag             | 20. sept. | Ugla skole                        |
| Onsdag             | 27. sept. | Ladejarlen vgs. (Maritime skoler) |
| Onsdag             | 4. okt.   | Utleira skole                     |
| Onsdag             | 11. okt.  | Ugla skole                        |
| Onsdag             | 18. okt.  | Ladejarlen vgs. (Maritime skoler) |
| <b>Vinterserie</b> |           |                                   |
| Onsdag             | 1. nov.   | Ladejarlen vgs. (Maritime skoler) |
| Onsdag             | 8. nov.   | Utleira skole                     |
| Onsdag             | 15. nov.  | Ugla skole                        |
| Onsdag             | 22. nov.  | Ladejarlen vgs. (Maritime skoler) |
| Onsdag             | 29. nov.  | Utleira skole                     |
| Onsdag             | 6. des.   | Ugla skole                        |
| Onsdag             | 13. des.  | Ladejarlen vgs. (Maritime skoler) |

**Starttid. 18.00-18.30**

**Startkont. Kr 15.- pr. tur**

**Arrangør: Trondheim Turmarsjforening.**

**Vel møtt!**



# SuDoku

En kveld i godstolen er slett ikke å forakte når høstmørket sniker seg innpå en og stormene raser rundt veggene. Da er det godt å slappe av med en varm god kopp og noe å bryne hjernen på. Sudoku for eksempel.

Vel bekomme og lykke til !

Arne

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

## Nijmegenmarsjen 2006.

Sin vane tro arrangerte NSSG tur til Nijmegenmarsjen også i år. Marsjen feiret 90-års jubileum, og det lå an til stor markering. Imidlertid skulle det vise seg å bli en heller spesiell opplevelse.

Turen gikk med fly og innleid buss i Nederland, og vi var til sammen 37 stykker fra Skrova i nord til Kongshavn i sør som installerte oss i gymsalen hos Henk lørdag kveld 15.juli.

Været var meget varmt og solfylt allerede da.

Søndag er tid for sight-seeing, og i likhet med fjoråret var dette en tur med båt på elven Waal som renner forbi. Waal er navnet på hovedløpet til Rhinen i Nederland, og vi spiste pannekaker og koste oss med lokalt brygg i solsteiken. Mandag sjekket vi inn, dvs vi hentet startkort og jubileumsgave, som var en spesiallaget ryggsekk. Så langt var alt normalt.

Tirsdag morgen gikk starten som vanlig. 43.141 startet, de første allerede kl 0400. Stadig like varmt, og det ble ikke svalere utover dagen! Normalt er det noe skyet på formiddagen, men ikke i år. Temperaturen steg og steg, og på ettermiddagen var den langt over 30 grader i skyggen. På vei mot mål så man flere som måtte ta hvil i skyggen, og det gikk en strøm av ambulanser med folk som var overopphetet. Det ble sagt at politiet ved ett tilfelle stanset en rutebuss, ba passasjerene gå ut, fyllte opp med "pasienter" og kjørte til sykehuset i Arnhem.

Utover kvelden begynte det å gå rykter om avlysning, og riktig nok: Kl 2200 meldte de på TV at den 90. Nijmegenmarsj var avlyst. Det kom etter hvert fram at 2 deltakere døde under marsjen, den ene bare 1,5 km før mål. I tillegg lå 3 i koma på sykehus, den ene av disse døde neste dag. 300 personer hadde blitt fraktet til sykehus, av disse var halvparten tilskuere! På slutten av dagen nærmet temperaturen seg 35 grader, og det var meldt enda varmere neste dag. KNBLO, politi, brannvesen, helsevesen og Nijmegens ordfører hadde derfor i fellesskap funnet ut at det eneste forsvarlige var å avlyse marsjen. Sikkert ikke med lett hjerte, og etter å ha vurdert alle alternativer.

Alle deltakerne var ikke helt enig i avgjørelsen, og alle fikk heller ikke beskjed i tide. En hel del bor langt utenfor byen, og onsdag morgen var det mange



som møtte opp kl 0300 for å starte. Det utviklet seg til munnhuggeri med funksjonærene, og politiet måtte roe gemyttene.

Det er ikke vanskelig å forstå at de som kanskje hadde reist fra andre siden av kloden for en gang i livet å gå marsjen, ble frustrert og forbannet da hele greia gikk i vasken. Jeg traff senere en hyggelig tysker fra München i baren. Han var oppbragt over at når han skulle gå marsjen for første gang, så ble marsjen avlyst for første gang i historien. Jeg unnlot behendig å nevne at marsjen faktisk var avlyst både under første og andre verdenskrig.

Vel, hva gjorde vi så? Vi hadde flybilletter hjem på lørdag, og oppholdet var betalt, så vi benyttet tiden til sightseeing, shopping og bading. Vi fant faktisk en kjempefin badestrand som mange benyttet seg av. Flere fant seg egne ruter og gikk privat marsj, og en flokk var på folkemuseum i Arnhem. I løpet av onsdagen kom temperaturen opp i ca 38 grader, så det var kanskje like greit å slippe å gå marsjen.

Turen vår ble avsluttet med en båttur på kanalene i Amsterdam, og vi var hjemme som planlagt sent lørdag kveld.

Arrangørene har informert alle som startet at de har førsterett til å melde seg på neste år. Marsjen i år teller ikke i sammendraget, men alle får tilsendt et minne-  
emblem. Marsjen neste år blir nr 91, slik at i teorien regnes samtlige deltakere å ha brutt i år.

Det blir nok marsj neste år, så vi sier vel møtt til gamle og nye deltakere.

Per H.



Fotograf:  
Reidun Kvam



## Smått og stort

Synes du fotbla'e begynner å se tomt og kjedelig ut? Er det noe du savner? Noe spesielt du skulle ønske, skulle ønske så masse at var med på å prege sidene i dette fantastiske bladet? Eller kanskje du bare har tenkt, sånn en gang i forbifarten, at oi, dette skulle ha vært med i fotbla'e? Vel, her kommer vår oppfordring til deg: Carpe diem, grip dagen og alt det der! Sett deg ned, skriv forslag eller artikkel eller hva det nå måtte være, så skal vi i redaksjonen sørge for at det kommer med. Ja, vi lover dypt og ærlig, at vi skal gjøre vårt aller beste for at akkurat det du savner, skal komme med. Bare DU sørger for å fortelle oss om det. På forhånd takk☺ Hilsen redaksjonen.

Emma

---

## Høstvandringen 2006

Går av stabelen **onsdag 13. september.**

Det skjer **på Ladejarlen vgs** (tidl. Maritime skoler)

Møt opp **klokka 18:00** og bli med !!

---





## Turorientering og Toppturer

Sommeren er på hell, og det er på tide å sette inn sluttspurten for å bli ferdig med turorienteringen og toppturene.

Og husk å sørge for å få med dere IVV-stemplene også.

Mer info om tidsfrister og stemplingsregler kan du få på marsjene våre. Ikke vær redd for å spørre hvis du er usikker på noe !

### Løsning på SuDoKu 1-2006

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

### Gåtemoro

Her kommer alle de store spørsmålene her i verden, og svarene på dem også!

Vet du hvorfor dvergene ler når de spiller fotball?

Svar: Fordi gresset kiler dem i rumpen.

Tenk deg at du er i en rød hytte, og alle veggene vender mot sør, og så kommer det en bjørn utenfor. Hvilken farge er det på bjørnen?

Svar: Hvit, du er på Nordpolen.

Hva kalles det når en gris hives utfor et fjell og han flyr?

Svar: Griseflaks.

## DEN LANGE MARSJEN

Hei! Føler du at marsjene blir litt lange i blant? Det syntes sikkert kommunistene i Kina også i 1934. På den tiden raste det en borgerkrig i landet, kommunistene var blitt omringet av de langt sterkere styrkene til Chiang Kai-Shek. Formålet til Chiang Kai-Sheks styrker var å sulte ut de røde. Kommunistene hadde nemlig bygget sitt eget lille samfunn i Jiangxi, men nå hadde de langt mektigere motstanderne bygget blokkhus stadig nærmere dem, samtidig som troppene rykket inn i de husene de satte opp.



Chiang Kai-Shek

De røde så bare en mulighet for å berge livet, og det var å bryte ut av fellen. I juni klarte de første troppene å unnsnippe, mens de resterende 130.000 soldater og sivile greide å komme seg bort i oktober samme år. Så begynte den lange marsjen mot vest, og etter noen svært tøffe måneder stadig til fots, arrangerte ledelsen en konferanse i Zunyi den 6. januar 1935. På dette møtet ble Mao Zedong valgt inn i sentralkomiteen og i realiteten ledet han nå den militære framrykkingen. Da de røde soldatene fant fram apostlenes hester på ny den 19. januar, hadde Mao ved hjelp av alliansebygging og manøvrering blitt den suverene leder i hele kommunistpartiet.

Marsjen fortsatte nordover til Sichuan, der de i mai møtte på den sovjetisk støttede hæren til Xhang Guotao. De to hærene slo følge til Shaanxi. Til tross for at de ble angrepet både av Chiang Kai-Sheks Kuomintangstyrker og lokale krigsherrer, så stoppet de ikke å marsjere, og i oktober 1935 var de framme ved målet. Marsjen var på hele **6000 kilometer** og tok 370 dager. Den tok mange liv, og bare 20.000 av de opprinnelige 80.000-90.000 soldatene var i live da de nådde Shaanxi.

I følge hjemmesiden til Wikipedia gikk ikke Mao og en del andre av lederne like langt, for de skal ha blitt båret i bærestoler det meste av veien. Så mye for kina-kommunismens idealer om likhet... Etter den lange marsjen var Mao blitt partiets selvfølgelig leder, og snart ville en ny diktator ta over hele Kina, nemlig Mao Zedong. Konsekvensene av en lang marsj kan bli så mangt, så pass på...

Inger Selven Watts  
Kilde: [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

## Redaksjonens side

Heisann og hoppsann! Så var ti – trimmen nok en gang tilbake på føttene, og bra er vel det tenker sikkert de fleste. Sommerferie er greit det, men godt er det allikevel å komme tilbake til hverdagen igjen. Nå er det atter en gang på tide med ukentlig mosjon, struktur på dagene og den gode følelsen man får når man endelig har fått gjort noe som har ventet lenge. Dere er nok enige, selv om enkelte kanskje skjuler det bedre enn andre ;)

Så gå en marsj, nyt høstfargene og kom tilbake i tralten. Og ikke minst; ta en hyggelig vaffel etterpå, sett dere ned og kos dere med fotbla'e!

Emma

---

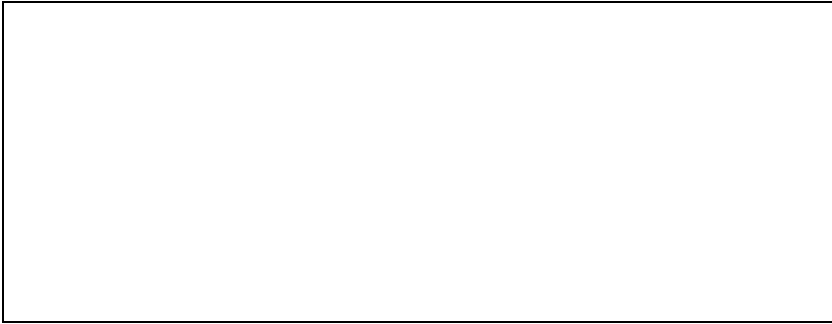
### Redaksjonen i Fotbla'e består av:

|                                 |                                                    |             |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|-------------|
| <b>Redaktør</b>                 | Emma Alexandra Watts<br>emyma111@hotmail.com       | 950 49 627  |
| <b>Journalist og postmester</b> | Sissel Jahren                                      | 73 93 14 17 |
| <b>Journalist</b>               | Arne Wad<br>Fotblae@ArneWad.com                    | 901 12 523  |
| <b>Journalist</b>               | Bjarne Stangnes<br>bjarne.stangnes@adresa-trykk.no | 72 58 55 08 |

---

Nr. 4/2006 av Fotbla'e kommer ut i starten av desember. Stoff som MÅ være med i det nummeret, må vi ha i hende senest 15.november. Ellers tar vi i mot hva som helst når som helst! Du kan levere stoffet til en av oss i redaksjonen når du ser oss, eller sende det i posten eller med e-post. Du kan også levere det i sekretariatet på en hvilken som helst av marsjene våre, så sørger de for å formidle det til oss.

*Sendes til:*



***B***



***Returadresse:***

***TRONDHEIM TURMARSJFORENING***  
***Tilsluttet***  
***Norges Folkesportforbund***

***Postboks 5469, 7002 TRONDHEIM***  
***Telefon: 73 96 45 34***

