

Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAG FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 3 – september 2008 – 25. ÅRGANG





Leder'n har ordet.

Etter en lang og etter min mening flott sommer er det ikke til å komme bort fra at nå er høsten like om hjørnet. Bøndene gnir seg i hendene over den flotte kornhøsten. Men vi vil vel snart få høre om både sommeren og avlingene som historien om en bonde oppi Verdalen forteller: "Samme hva det var så så han ikke noe annet en elendighet i det. Avlingene var for små og kyrne melket for lite åsså videre. Et år var avlingene usedvanlig god, og da trodde naboen at nå måtte da karen være godt fornøyd, men den gang ei. Da han sa at i år er vel du godt fornøyd med avlingene Ola, masse poteter og kjempeavling av høy og korn. Da svarer han Ola: Nå ja, du veit det slit hardt på

redskapen med så store avlinger". Slik er det når jeg mener at vi har hatt en fin sommer, da er det andre som har opplevd den som stort sett bare regn og nordavind. Slik har det alltid vært og slik vil det fortsette, noen liker mora mens andre syns best om datra. Slik er det også i turmarsjmiljøet. Enkelte vil ha flate løyper uten en eneste vannpytt, mens andre liker seg best i bakkene i Estenstadmarka. Men dere skal vite at en gjør så godt en kan og at alt er frivillig innsats både fra løypeleggere og de andre som står bak arrangementene i TTMF.

Jeg ønsker alle foreningens medlemmer en god turmarsjhøst. Så håper jeg enda en gang at dere forsøker å dra med dere slekt og venner til våre forskjellige arrangementer da vår aktivitet fremdeles sliter med rekrutteringen. Kanskje synes enkelte at dette er unødig mas, men lederen mener at foreningens egne medlemmer er de som enklest kan gjøre vår aktivitet kjent for nye aktører. Skulle ikke den ene aktiviteten passe så har vi andre enten i eget regi eller i samarbeide med andre, se bare listen under.

- 1) Ti-Trimmen
- 2) Til Topps
- 3) Søndagsturen i regi av Skiforeningen
- 4) Trondheim rundvandring
- 5) Trondheim byvandring
- 6) Wing's turorientering
- 7) Freidig's turorientering
- 8) Høstvandring
- 9) Marsjhelg i september
- 10) Gå for åpenhet og TV-marsj i oktober
- 11) Rosa sløyfe- og Hjertemarsj i november

Turmarsjhilsen til alle medlemmer i TTMF

Magnar !



Velkommen til 3-dagers fra Utleira skole i Trondheim 19. – 21. september



Fredag 19. september arrangeres

Tine-marsjen

for 19. gang

5 og 10 km: start kl. 18:00 – 21:00

Lørdag 20. september arrangeres

Ormen Lange

for 19. gang

5 og 10 km: start kl. 09:00 – 12:00

23 km: start kl. 09:00 – 11:00

60 og 100 km: start kl. 07:00

søndag 21. september arrangeres

Trondheimsmarsjen

for 26. 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
eller Roger Hulsund tlf. 917 39 783.

Velkommen!

Trondheim Turmarsjforening

Da vi hadde ferien foran oss!

Den 25. juni gikk siste turmarsj før sommerferien, fra parkeringsplassen ved Dragvoll. Dragvoll er et utmerket utgangspunkt, like ved marka, med parkeringsplasser for alle, men det betyr også at det ikke finnes tak over hodet, ingen krok til å plassere bord og stoler slik at papirer og stemplingskort holder seg tørre. Vi har hatt flere utmarsjer fra Dragvoll i vår, og du verden hvor sekretariatet har frosset og blitt våte.

Roger'n, Gerhard og Aud var satt opp som sekretariat denne kvelden. Klok av skade hadde vi studert værmeldinga, sett fare for regn, og antall grader var urovekkende lave.



Sekretariatets mannlige utøvere hadde utstyrt seg med presenning, campingbord og stoler, samt tau i massevis. Roger'n og Gerhard parkerte bilene sine med passe avstand, spente opp presenning, og konstruerte en gapahuk til vern mot regn og annet styggevær. Siden det var siste turmarsj før ferien, meteorologen hadde vist fram tegn for nedbør, fryktet vi at det ikke ville dukke opp mange marsjere, men der tok vi feil. Det vanlige faste klientellet dukket opp, ca. 100 – pluss – minus. Det ble regn, men folket var slett ikke sur av den grunn. Mottoet for turmarsjerne, ”det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær” slo til denne gangen også.



Både de på to og fire føt er klar for tur.
Det er ikke dårlig vær bare dårlige klær



Som bildet viser, kom nestor Arne Wansvik inn i fin stil, han bruker kanskje lenger tid enn de sprekeste, men han kommer seg rundt. Og har alltid en munter replikk. En flott representant for Trondheim Turmarsjforening.

Aud

Å kjenne igjen et slag.

Fra E-post har vi sakset følgende informasjon:

Bare på SiV (Sentralsykehuset i Vestfold) kommer det inn gjennomsnittlig 5 personer i døgnet som resultat av hjerneslag.

Hjerneslag er forøvrig tredje største dødsårsak i Norge, og rammer i alle aldre, selv om eldre er overrepresentert.

Tar ett minutt!

Under en fest snublet en jente- Ingrid - og falt. Hun forsikret alle at hun hadde det bra (de tilbød seg å ringe lege) og bare hadde snublet i en stein for hun hadde nye sko. De hjalp henne å ordne seg og ga henne en ny tallerken mat - og selv om hun virket litt rystet, fortsatte Ingrid å more seg resten av kvelden.

Ingrids mann ringte senere og fortalte at hans kone hadde blitt kjørt til sykehuset. Kl 6:00 var hun død.

Hun hadde fått et slag på festen - dersom man hadde visst hvordan man kjenner igjen tegnene på slag, hadde kanskje Ingrid fortsatt vært i live i dag.

DET TAR BARE NOEN MINUTTER Å LESE DETTE

En nevrolog sier at hvis han får i hendene en slagpasient innen 3 timer kan han totalt heve effekten av slaget... totalt! Han sier at det vriene og vanskelige er å kjenne igjen et slag, få det diagnostisert og få pasienten til lege innen 3 timer.

Å KJENNE IGJEN ET SLAG

Nå sier legene at alle kan lære seg å kjenne igjen et slag gjennom å stille tre enkle spørsmål:

1. * Be personen om å LE.
2. * Be personen om å LØFTE BEGGE ARMENE.
3. * Be personen om å SI EN ENKEL SETNING (sammenhengende) (f.eks ...Solen skinner idag).

Om personen har problemer med noen av disse oppgavene ring snarest 113 og beskriv symptomene.

Med vennlig hilsen Johanne Bakkehaug

Med 15-åring fra Hjerkin til Dovre

Hva gjør ivrige turmarsjere når ti-trimmen tar sommerferie? Det finnes mange muligheter til å gå helgemarsjer og permanente vandringer rundt om i Norges land som en del av ferieturen. Det samme kan man gjøre mange steder i Europa og i resten av verden også. IML-ere har hatt flere muligheter til å få verdifulle stempel i sommer. Det mest sagnomsuste arrangementet er vel marsjen i Nijmegen hvor mange Trondhjemmere deltok i år også. Det arrangementet som jeg vil fortelle om her, krever ikke så lang reise, men det er virkelig utfordring god nok når man velger de lange løypene. Jeg tenker på Dovre-marsjen som foregikk 27. - 29. juni.

Dovremarsjen starter med Dovresprinten fredag kveld hvor man kan gå 5 eller 10 km. Vandringsen følger først den vakre Lågen, og 5 km snur der og går tilbake, mens vi som skal gå mila legger veien bratt opp igjennom skogen. Etter hvert får vi utsikt mellom trestammene over Dovrebygda og fjellene vi skal gi oss i kast med neste dag. Lørdag skal vi gå første dag av Dovregubbens vandring og man kan velge mellom 43 km, 32 km eller 20 km fjellmarsj eller 5 eller 11 km bygdemarsj. Søndag, andre dag av Dovregubbens vandring, kan man også velge alt fra 5 km til 32km.



Thomas og onkel John, studerer kartet for turen fra Hjerkin til Dovre.

Thomas Hybertsen på 15 år bestemte seg i år for å gå 43 km fjellmarsj sammen med mamma Anne Mette, onkel John og undertegnede. Som vanlig så det ut til at det å komme seg opp grytidlig om morgenen og få i seg ei brødskeiv på tross av at det var ferie, var den største utfordringen. Når det var unnagjort var motet og lysten på topp. Vi tok buss fra Dovre og nordover og oppover til Hjerkin. Der startet vi med friskt mot, men prøvde å holde oss på et fornuftig tempo.

Jeg spør Thomas hvordan han opplevde den første delen av marsjen. I starten var det mye ulendt terreng, sier han, det var mye opp og ned og det føltes ganske langt før vi kom til det stedet 32-kilometeren kom innpå og jeg kjente igjen stiene fra forrige gang jeg gikk. Etter noen kilometer måtte vi krysse ei elv og der kunne en ha plumpa hvis en var uheldig eller ustødig. Heldigvis gikk det bra både med oss og de andre vi kunne se. Været var kaldt den første delen av marsjen. Det var tette mørke skyer og vi kunne se regnet gå rundt oss. På vei opp til den ene toppen så vi tydelig at de som kom et stykke bak fikk regn, mens vi slapp akkurat unna. Og det gjorde vi hele dagen. Det var deilig. Jeg ble litt skuffa da den første rasten viste seg å være ei kanne med vann. Etter hvert kom vi fram til en skikkelig rasteplass med utsikt 360 grader.



Kald rast på fjellet, Thomas og mamma Anne Mette

Der fikk vi i oss noen brødkiver og noe varm drikke. Det var mye vind der og vi var glade da vi kunne gå videre og syntes litt synd på dem som hadde vakt på posten og måtte sitte i ro.

Det var tungt å gå opp til det høyeste punktet, sier Thomas, men det var godt da det begynte å gå nedover. Det er kjekt å gå på litt bredere sti så en slipper å se etter hvor en setter foten hele tida. Etter hvert som vi kom lenger ned i dalen, ble det litt varmere og godt å sette seg ned litt uten å fryse. Jeg har bestemt meg for å glemme hvor vondt det gjorde under føttene når vi gikk de bratte bakkene ned mot Dovre, sier Thomas. Etter å ha gått i åtte og en halv time synes jeg det var rart at jeg ikke var særlig sliten i låra, men jeg hadde fryktelig vondt i føttene. Etter 8 timer 29 minutter og 50 sekunder kom Thomas i mål. Han slo oss andre med 10 sekunder i innspurten. De vonde føttene var ikke til særlig hinder for en innsputt denne gangen heller.

43 km var ganske hardt, sier Thomas, men nå har jeg klart det og satt en ny lengdere rekord. Han tror ikke at han kommer til å gå den lengste løypa på Dovremarsjen flere ganger. Det er ei hard løype og jeg er fornøyd med å vite at jeg har klart det en gang. Marsjen er spesiell i forhold til andre turmarsjer fordi det er smale stier i fjellterreng med mange utfordringer som du ikke møter på landeveien.

Hvorfor driver en 15-åring som deg med turmarsj, det er ikke så mange andre i den aldersgruppen? Jeg har også mange andre interesser, sier Thomas. Jeg driver med tennis, og nå har jeg begynt med golf. Så spiller jeg klarinett og jobber mye med leksene. Men jeg liker å gå de store marsjene. IML marsjer rundt om i mange land er spennende og jeg samler stempel i IML – boka. Der har jeg 11 marsjer nå. Han samler på rekorder, liker å gå lenger og lenger for hver gang. Jeg liker best å gå når det er litt varmt, sier han og det fikk han sjansen til neste dag.

Han forteller at etter marsjen ble det en dusj og en liten hvil i senga. Etterpå spiste jeg middag og så gikk jeg og la meg. Da var vel klokka 8 eller 9, og det er ikke vanlig en lørdagskveld.

Søndagen hadde godvær å by på. Vi valgte 17 km løype fra Grimsdalen og ned til Dovre. Det var buss inn i Grimsdalen og vi hadde ei løype i flatt fjellterreng foran oss og til slutt en litt bratt nedstigning til Dovre. Det ble en fin dag og en strevsom tur, men det er en annen historie.

Solvor Åsebø

Smått og stort

Som vanlig fylles denne siden av noe av det småtteriet som vi i redaksjonen kommer over i løpet av perioden før bladet kommer ut. Og som dere ser, så er det plass til alt mulig rart, så det er bare å sende inn om du skulle ha noe som kanskje ikke hører hjemme noen annen plass. For her hører det hjemme!

Bjarne

Startstedet for Trondheim byvandring er flyttet.

Som de fleste sikkert allerede vet så har vi har måttet flytte startstedet for byvandringen til City Living Schøller Hotel, Droningsgate 26, Trondheim.

Årsmøte 2009.

Merk av i kalenderen for 2009 at lørdag den 14. februar avholdes det årsmøte i Trondheim Turmarsjforening.

www.trondheim-turmarsjforening.org er vår internettadresse. Her er terminliste for sommertrimen 2008, litt om rundvandring og byvadringer, marshelga til høsten og noen linker.

IVV-kort kilometerbevis. Dersom du får fylt opp ditt blå kilometerbevis før du har tilbakelagt 500 km må du kjøpe ett nytt kort som sendes inn sammen med det første når distansen er oppnådd. Du vil da få tilsendt ett nytt kort fra forbundet uten kostnad, verdi 45 kr.

Trykk på knappen.

Gamle Ola hadde bodd på landet i hele sitt liv og kom en tur inn til Oslo. Utenfor en dør så han et skilt med " Trykk på knappen"- og han gjorde som skiltet sa.

Ut kom en herre med høytidelig mine og spurte: " Nå hva ønsker De?"

" Itte noe" sa Ola " Je gjorde bare som det sto på skiltet je".

Mannen så overlegent på han og sa: " På landet dukker tydeligvis idiotene opp av marken.."

"Mulig det " svarte Ola, " Og her i by'n kommer de fram bare man trykker på en knapp! "

Redaksjonens side

Kjære ærede leser! Her har du Fotbla'e nummer 2 fra den nye redaksjonens hånd. I forrige utgave fikk vi en uventet utfordring, hadde for mye stoff. Så derfor kommer vår programerklæring førstes i denne utgaven.

Kan tenke meg dere er spent på hva den nye redaktøren finner på. Blir det ny layout, fargetrykk eller det gamle kjente bla'e? Det vil tiden vise. Det blir kanskje noe farge på første siden, men ikke på denne utgaven.

Nå er sommeren over og de fleste feriedrømmer oppfylt. Håper det ga muligheter for mange aktiviteter ute i det fri. Er det ikke derfor vi er så ivrige etter å gå for å få frisk luft, trim og ikke minst sosialt samvær? Dersom du ønsker litt mindre av det sist kan også turorientering anbefales. Var en søndag tidlig i mai på jakt etter poster i Iladalen da jeg kom i prat med en mann ved en liten bekk, som vi begge hadde utpekt til å lede oss til post nr 17. Vår første forsiktige hilsen førte oss inn i en samtale om hvor berikende det var å ha marka like utenfor byen og at vi som innflyttere hadde lært å sette pris på den selv om han ga uttrykk for at han var vant til større skoger fra sin barndom på indre Østlandet. Han sa "ikkje" i sted for "itte" som jeg da hadde forventet så jeg dristet meg til å spørre fra hvor. Svaret var Odal'n (Øystein Sunde) som er " nordover skogen" fra min bygd, Eidskog (Hans Børli).

Ha en god høst og hils på folk dere møter og få en hyggeligere tur.

Bjarne

Redaksjonen i Fotbla'e består av:

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

Nr. 4/2008 av Fotbla'e kommer ut i medio desember. Deadline senest 15. november. Ellers tar vi i mot hva som helst når som helst! Sende det i posten eller med e-post, kan også levere det i sekretariatet på en hvilken som helst av marsjene våre, så sørger de for å formidle det til oss.

Aktivitetskalender høsten 2008

September	Oktober	November	Desember
Fotbla`e			Fotbla`e
Onsdag 3/9 Ti-Trimmen P-plass på Dragvoll Onsdag 10/9 Ti-Trimmen Granåsen Onsdag 17/9 Ti-Trimmen Ladejarlen vg.skole Fredag 19/9 Tine-marsjen Lørdag 20/9 Ormen lange Søndag 21/9 Tr.heimsmarsj Onsdag 24/9 Ti-Trimmen Ugla skole	Onsdag 1/10 Ti-Trimmen Utleira skole Onsdag 8/10 Ti-Trimmen Ladejarlen vg.skole Søndag 12/10 Gå for åpenhet Ladejarlen vg.skole <u>Tirsdag 14/10</u> <u>Styremøte A</u> Søndag 19/10 TV-MARSJ Ladejarlen vg.skole Onsdag 22/10 Ti-Trimmen Utleira skole Onsdag 29/10 Ti-Trim-avslutning Sted bestemmes senere	Onsdag 5/11 Vinterserie Ladejarlen vg.skole Søndag 9/11 Rosa-sløyfemarsj Start 10-12. Utleira skole Onsdag 12/11 Vinterserie Utleira skole Onsdag 19/11 Vinterserie Ugla skole Onsdag 26/11 Vinterserie Ladejarlen vg.skole Søndag 30/11 Hjertemarsj Start 10-12. Ladejarlen vg.skole	<u>Tirsdag 2/12</u> <u>Styremøte A</u> Onsdag 3/12 Vinterserie Utleira skole Onsdag 10/12 Vinterserie Ugla skoler Onsdag 17/12 Vinterserie Ladejarlen vg.skole Julemarsj 2. juledag Utleira skole

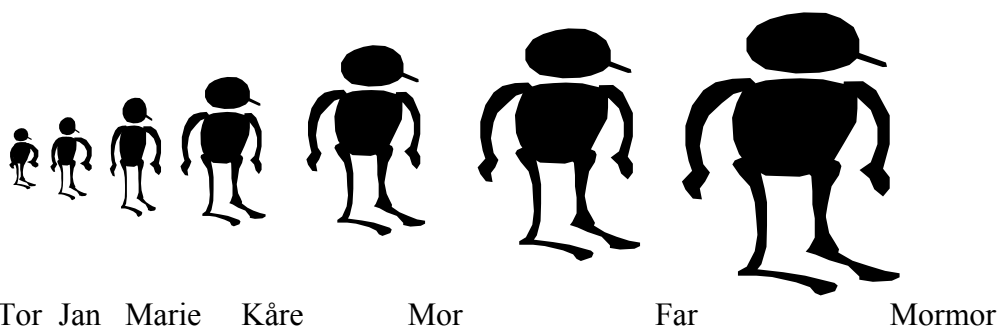
Trondheim Turmarsjforening

VINTERSERIEN 2008 – 2009

<u>Dag</u>	<u>Dato</u>	<u>Startsted</u>
Onsdag	5. nov.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	12. nov.	Utleira skole
Onsdag	19.nov	Ugla skole
Onsdag	26.nov.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	3.des	Utleira skole
Onsdag	10.des	Ugla skole
Onsdag	17.des.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	7. jan.	Utleira skole
Onsdag	14 jan.	Ugla skole
Onsdag	21. jan.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	28. jan.	Utleira skole
Onsdag	4. feb.	Ugla skole
Onsdag	11. feb.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	18. feb	Utleira skole
Onsdag	4. mars	Ugla skole
Onsdag	11. mars	Ladejarlen vgskole
Onsdag	18. mars	Utleira skole
Onsdag	25. mars	Ugla skole

Starttid. 18.00-18.30 Startkont. Kr 15.- pr. tur
Vinterseriemedalje i henholdsvis sølv/gull kan kjøpes etter 6/10 serieturer.

Velkommen til en friluftsansettivitet uten tidtaking og resultatlister.



Hele familien på tur !
Ut på tur – Aldri sur !
Ja, du kan om du vil !

Hei, alle som liker å trimme.

Har dere sett alle som er litt ekstra blid, og lett på foten i løypene? Da tror jeg dere har møtt noen av de som går på Trimdans. Derfor tar jeg sjansen om å invitere dere til å prøve ... Den første torsdagen i måneden danser vi til levende musikk i Tempe Bydelshus kl 18 -2130. I tillegg til at du får danse, og svette litt, legger vi vekt på det sosiale. Det selges deilige rundstykker, og kaker. Musikken er fin , og det går an å prate med hverandre. Møt opp, og prøv. Jeg garanterer at du møter kjente, og blir kjent. Gammeldansens Venner blir 40 år i år, og vi ønsker å invitere alle som liker å ”bevege ” seg. Du behøver ikke å være medlem.

Alle er Velkommen!

Anne Nordskag

DnB NOR-turen.

Er du på jakt etter en variasjon på trimrunden i byen så anbefales DnB NOR-turen.. mange turer små. Det er lagt opp 9 forskjellige turer, Festningen, Ladestien, Hadriansplass, Brattørparken, Ladehammeren, Tukthuset, Strandveiparken, Ravnkloa og den lengste til Estenstadhytta. Startsted for alle er fra Beddingen 16 / Solsiden, med bakgrunn i et samarbeid med DnB NOR. Det er satt opp infotavler med koder som kan sendes inntil www.dnbnoturen.no eller SMS til 2002 med « tur « mellomrom og koden som er angitt på posten. Det er premiering i form av gavekort. Er du interessert så gå inn på: www.dnbnoturen.no . Det er utgitt en informasjons folder i samarbeide med Norges Orienteringsforbund. Vår forening, TTMF, støtter arrangementet. Vi har 2 kontrollposter med koder som ligger i trasen for permanentvandringen. Den første finner du ved gangbrua ved stadion på Øya og den andre oppe på Festningen. Barn under 12 år får diplom etter første turen og premie etter å ha gått 3 ulike turer. Postene står ute til slutten av oktober.

Fra sekretariatets gapahuk på Dragvoll 9.september.
Det ble kalt etterhvert for Solvor, Amanda og Bengt, som var meget skeptisk til teltstanga,men de holdt seg tørre.



Tålmodighet.

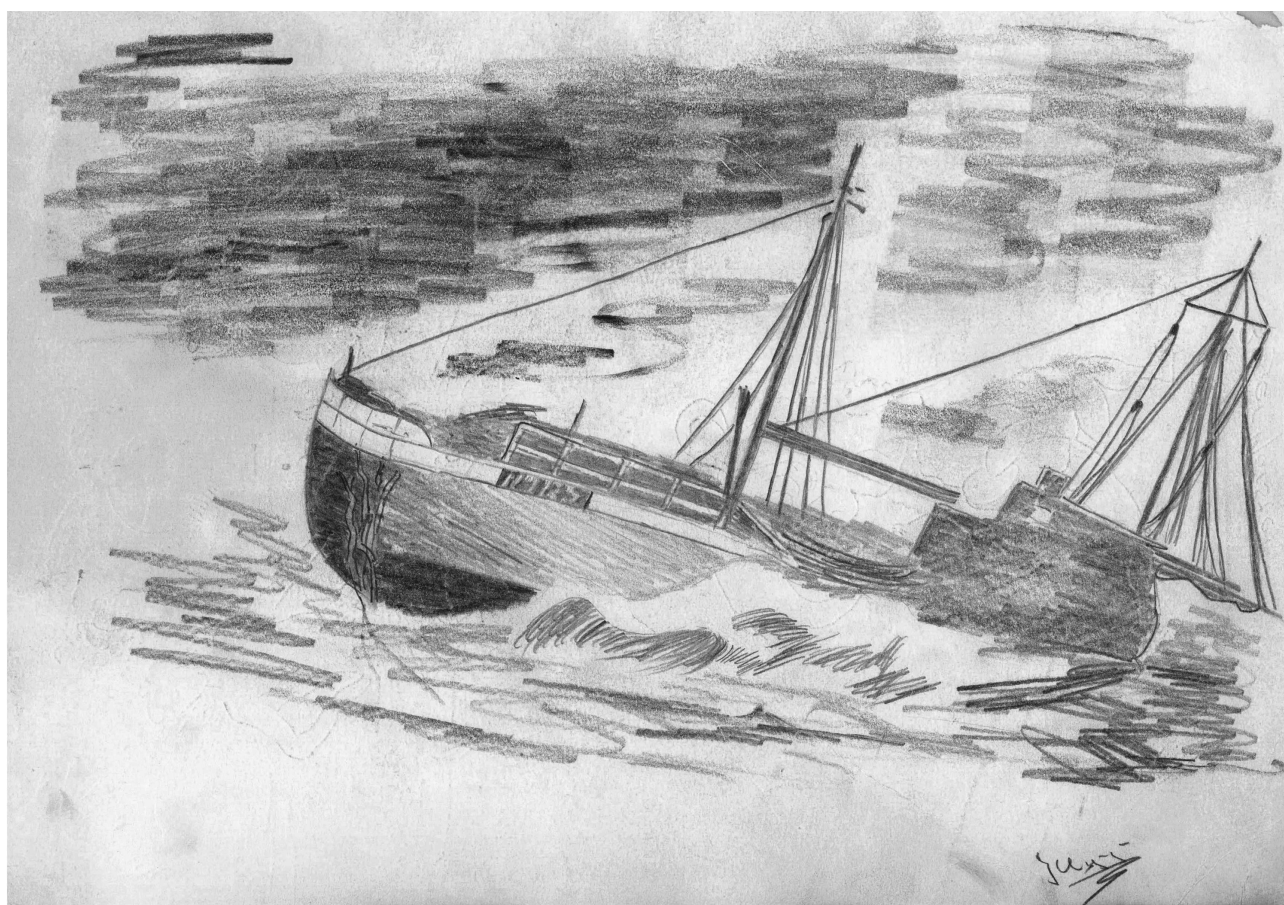
En ungkar hadde vært i dyrebutikken i Fredrikstad og kjøpt seg et kjæledyr, en papegøye. Da han kom hjem med papegøyen, forsøkte han å lære den noen nye ord. Men papegøye hadde blitt opplært litt annerledes, den bare skrek og bannet hele tiden. Etter en stund mistet mannen tålmodigheten og skrek til papegøyen:

Hvis du ikke slutter å banne, hiver jeg deg i fryseren!

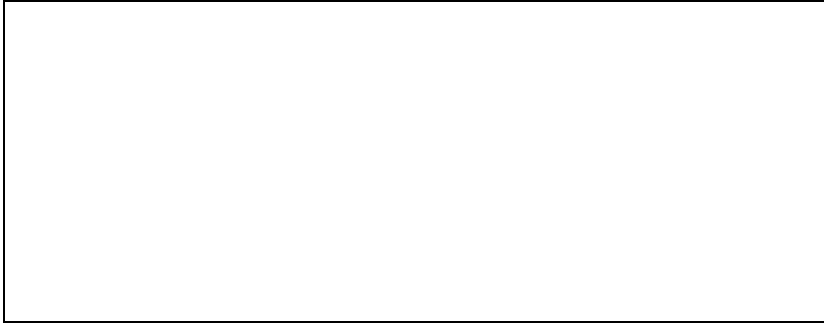
Papegøye fnyste og fortsatte med banningen. Mannen tok tak i fjærkreet og lempet den i fryseren og smalt igjen lokket. En time senere åpnet mannen lokket på fryseren forsiktig på gløtt og tok ut den skjelvende papegøyen, og spurte om den hadde lært. Ja, ja, jeg lover å aldri banne mer, sa papegøyen. -Men fortell meg, hva hadde den kalkunen gjort?

Høst

Høsten har allerede banket på og varslet at enn barskere årstid er på vei. Som en liten påminnelse hva det kan innebære har jeg valgt en blyant-tegning som Ingvar Undhjem laget på midten av 50-tallet. Han er en våre trofaste medlemmer.



Sendes til:



B



Returadresse:

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Tilsluttet

Norges Folkesportforbund



Postboks 5469, 7002 TRONDHEIM

Telefon: 73 96 45 34

