Fot-bla'e

****

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 3 – September 2010 – 27. ÅRGANG

****

Trondheim

STIFTET

1982

NTF - IVV

turmarsjforening

Hei alle sammen!

Ja, da er det tid for å skrive til Fotblaè igjen. Tiden går så altfor fort.
Høsten er kommet, og jeg tenker: hvor ble sommer`n av?
Vi hadde en kjempefin tur på Frøya, og jeg tror alle var fornøyde. Når vi ankom Frøya ble det sol som lovet. Det var mange våte ”føtter”, og vi fikk alle i hus. Den Historiske vandringen på Titran var spennende, og flott. Styret er veldig fornøyd med den.
Marsjene er jo i full gang, men deltagerantallet er ”synkene”. Derfor ser vi spent fram til Turmarsjhelga som er 17. -18. og 19. september på Utleira skole. Vi håper at alle får med seg en eller to og går. Tror det er måten å få det til. Dere som jobber har et mål der… jeg jobber veldig lite for tiden. Men kanskje jeg får med meg Eggen og co.
Men vi har andre marsjer også Rosa sløyfe 10. oktober, Tv-marsjen, Lade 24. oktober (FN dagen), Hjertemarsjen 7. november på Sunnland skole.
Står vi sammen så greier vi dette også.

Det har vært en del av dere som har blitt belastet litt for mye, men tilgi meg.
Selv om jeg i dag syns jeg skulle sagt fra meg ansvaret, var det riktig der og da og ikke gjøre det. Det er så lett å se seg tilbake og angre eller irritere seg over ting. Men der og da var handlingen riktig for meg. Det kommer alltid noe godt ut av alt, uansett om det er smertefullt. Vi skal alle igjennom små og store slag, og det er først når vi kikker tilbake i tid, at vi ser at det var en slags mening – også i det vonde.
Men jeg kjemper enda, og prøver å ivareta TTMF sammen med dere i styret, og komiteene.

Ønsker oss alle en fin høst/førjulsvinter, og masse nye turgåere..

Anne

Minneord Oddvar Gaarden

Oddvar ble brått revet bort den 27 aug bare 64 år gammel. En av våre mest trofaste gåere vil dermed ikke lengre være på plass hver onsdag, når vi andre marsjer.
Oddvar kom punktlig, og meldte seg på før start. Det var bestandig ”fart”over han.
Personlig fikk jeg veldig god kontakt med Oddvar, og han var veldig glad når han fikk oppmerksomhet. Sine plager hadde han, men vi hørte ikke han klagde. Ikke alltid glad for oppmerksomheten han fikk etter anfall.
Møtte jeg han på Byhaven kafe så satte jeg meg bestandig sammen med han. Da fant vi ut at de andre var ”litt” sjalu. Det var også en av hans ”treffsteder” sammen med Frøyværinger.
Oddvar var med TTMF til Frøya, og gikk Frøyamarsjene den 26 og 27 juni. I ettertid snakket han og roste dere som delte leilighet med han. Han var veldig opptatt av hvor hyggelig han hadde det. Jeg nevner dere med navn: Aud - Mary Brun, Randi Skancke, Per Sæbø og Arve Lied.
Den 21 og 22 aug var vi igjen sammen på Frøya. Da feiret Oddvar og jeg at det var 50 år siden vi ble konfirmert. Han koste seg da også, og traff mange kjente.

Vi i TTMF vil savne han, og føler med de nærmeste.
Vi lyser fred over Oddvar`s minne.

Anne Nordskag

Trondheim Turmarsjforening sin Frøya-tur 26-27.juni 2010.

Noen kom med forslag om det ikke lot seg gjøre med en turmarsjtur til Frøya. Vi som har leder som er derfra og alt. Styret tente på forslaget og tur ble det.

Vi søkte hjelp på Frøya for å få dette i gang. En hyggelig dame som heter Gunnhild Rieber tok på seg oppgaven. Vi kom med ønske om mest mulig terreng. Og terreng ble det.
Invitasjoner ble sendt ut..Påmeldingene strømmet på. Bussen ble «utsolgt».

Dagene før tur var det ikke direkte ønskevær, men heller fuktig kan man si. Vår leder Anne ble mer og mer bekymret, hun hadde jo lovet oss at på Frøya er det bare fine været.

Bedre fikk hun det ikke da Gunnhild ringte og fortalte at nå var løypene lagt og alt var lagt til rette, men at vi måtte tenke på fottøyet da det mildt sagt var bløtt på øya.

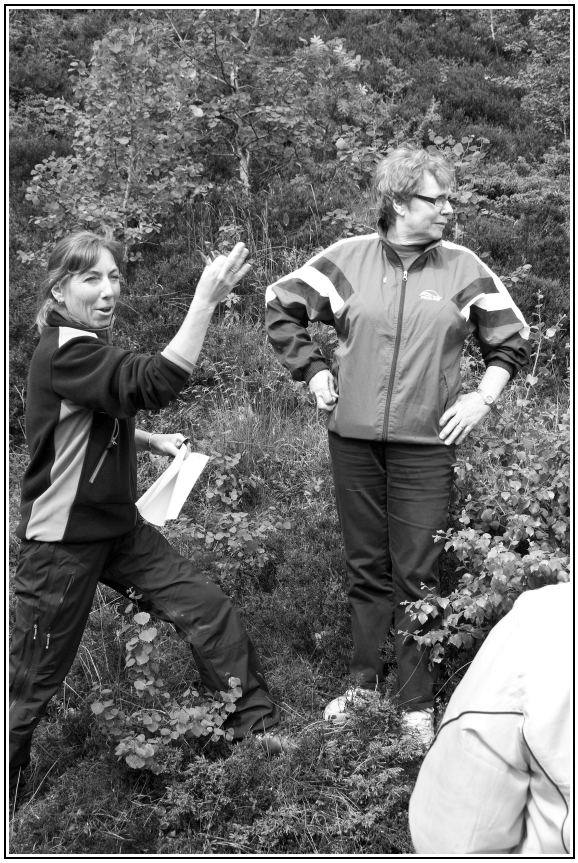
Anne, Aud-Mary og Randi hadde smurt opp masse rundstykker og kokt kaffe som smakte aldeles fortreffelig.

Sjåfør Frank var også fra Frøya og han lovet smilende at det ble nok bra bare vi kom oss dit. Svingete veier, ned i tunnel, opp over Hitra, ned i tunnel og opp på Frøya. Der sto sola og tok i mot oss og leder Anne ble sånn ca. 50 kg lettere.

Med kjent sjåfør gikk det greit å finne startstedet i Stutvassdalen. Såvidt plass til at bussen kunne slippe oss av. Men du vet ... når det er start da er vi raske.

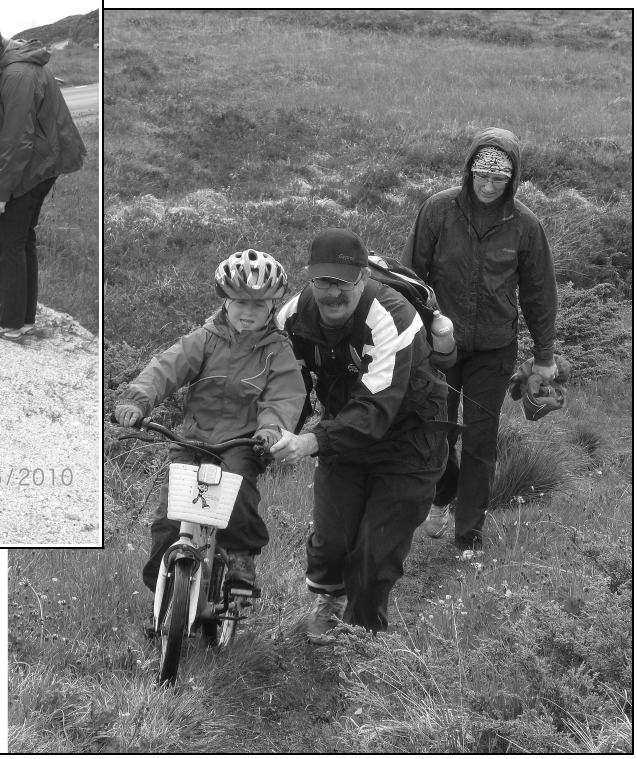
Gunnhild ønsket oss velkommen og sa hun satte pris på at vi kom til Frøya, og ville gå tur. Beklaget at det var ganske så vått, men

Vi startet fra Trondheim i plaskregn med en leder som tappert lovet at bare vi kom oss utover så skulle det bli bra. Like etter Orkanger ble det oppholdsvær en liten stund og med en stengt bensinstasjon med utemøbler til disposisjon ble det deilig «camping-frokost» på oss alle.

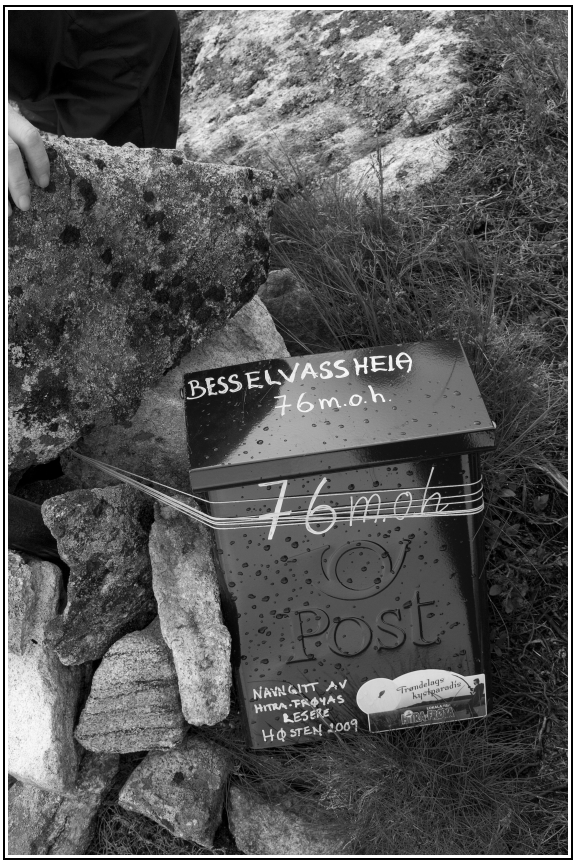


det kunne jo ikke hun noe for.

Så la vi i vei i kjent stil oppover en smal kjerrevei. Etter en stund skiltes løypene. En kort og en lang som vanlig.



Roger hadde med sine 2 små prinsesser som skulle sykle. Foreldrene lærte på denne turen at selv små sykler veien en del når de må bæres. Å si at det var vått var ingen overdrivelse. Frøya ser ut til å bestå av mest stein, men innimellom er det fine bergrabber, myrer og myrlendt. Vi vasset og gikk på den korte løypa. Etter en stund fant vi alle ut at det var fåfengt å prøve å holde vannet ute av skoene.



Det var en flott løype med diverse utfordringer. Bekker små, myrer og plutselig åpenbarte det seg et lite vann (langt og smalt) rundt en liten bergknatt. Det var flott å gå langs vannet, men så skulle vi over på andre siden. Det var flott tilrettelagt, men det innebar litt klatring over gjerder og litt «fjellklatring». Såpass at en fikk testet pusten litt. Høydeskrekk var ikke noen direkte fordel, men heller ikke noen alvorlig brems.

På den korte løypa sitt endested ble det servert kaker/vafler og drikke. Det var en bestemor som hadde åpnet sin hage og inntekten skulle gå til skoletur. Flott.

Omsider var alle vi kortvandrere kommet frem og i bussen. Så var det å kjøre omtrent til andre siden av øya og hente de som hadde gått den lange turen. De hadde ikke hatt «matstasjon» så de var ikke så fornøyde som oss. Men de hadde derimot gått over Frøyas høyeste punkt – Besselvassheia på hele 76 m.o.h. Og krysset mange bekker små som ikke var like enkle å forsere uten omveier eller mer vann mellom tærne.

Med alle i bussen var vi klar for neste etappe ut til Titran hvor vi skulle overnatte på Titran gamle Skole som Anne sa. Men det var i gamle dager. Nå heter det Titran Vest og var et riktig så greit sted. Det var ikke plass til alle så noen måtte bo i rorbu (råfine) ute på Stabben hos Brit Lund og noen på Fiskarheimen.

Lørdagskvelden var det middag med Saltfiskball, Bacalao eller svinestek og kjempegod dessert. Den kokken fortjente virkelig å få en av våre fortreffelige vaser som takk.

Før middagen fikk vi alle våre stempler og pins. Spesial for Frøya selvsagt.

Hvor sent det ble lørdagskvelden? Nei det vet ikke vi som dro hjem til Stabben.

Søndag startet med frokost før vi ruslet bort til Titran kapell hvor Harald Gautvik, født og oppvokst på Titran, nå 84 år ung møtte oss.

Tror ikke et øye var tørt da han fortalte om Titranulykka som rammet så hardt for 110 år siden. Han fortalte også om gull-transporten under krigen. Det var frøyværinger som seilte gullet til Tromsø.

Etterpå turmarsjet vi bort til Stabben Fort og der fortalte Harald oss fra krigen. Han hadde jo førstehåndskjennskap til dette.

Været denne dagen var riktig strålende. Frisk luft, lukt av sjø, vakre blomster og en strålende sol.

På hjemturen tok vi sen lunsj på Dolmsundet Hotell. Ingen dårlig avslutning på en flott helg.

Derfor en stor takk til Anne og hennes hjelpere for en strålende helgetur.

Gry.

Sommeravslutning St. Hans 23. juni 2010

På terminlista onsdag 23. juni sto det sommeravslutning på Lohove Barnehage. Som i 2009 var det annonsert rømmegrøt og spekemat etter innkomst. Av og til må noe endres, det ble ikke Lohove denne gangen, men Utleira skole. Dette ble behørig annonsert da vi gikk fra Skistua onsdag 16 juni.

Sommeren har latt vente på seg, men St. Hans slo godværet til. Folk stilte med korterma T-skjorter, og sannelig var det et par stykker som dristet seg til å gå i shorts.

Per Sæbø hadde merka løypa, og vi fikk gå på nye veier. Vi gikk over begge fossene, og gjorde en sving inn i Kroppanmarka, og Sjetnemarka. Kjempefin trase`. Nesten 90 personer møtte, og sannelig ble det rømmegrøt og spekemat på alle. Godt vær, god løypetrase, og kjempegod graut. En tradisjon som er verd å videreføre. Og så ønsket vi hverandre god sommer og god ferie. Noen har mange planer for videre marsjer i løpet av sommeren, bl.a. Dovremarsjene, og så Nijmegen selvfølgelig. Vi møtes med nye krefter til høsten, og det blir spennende å høre hvem som har gått hvor. Mulighetene er mange.

Aud Mirjam

Redaksjonens helsetips:--- Å høste fra naturen:

Bær er antioksidanter

Benytt deg av bærsesongen når den er her. Ulike typer bær topper listen over de matvarene som har høyest innhold av antioksidanter per porsjon. Nyper troner aller øverst.

Norske forskere har laget en tabell over innholdet av antioksidanter i over tusen matvarer. Analysene viser at vi finner mest antioksidanter i matvaregruppene bær, frukt og grønnsaker, krydder og urter og nøtter og frø.

Ser vi på innholdet av antioksidanter per porsjon, peker flere typer bær seg ut som svært gode kilder. Her er listen over de matvarene med høyest innhold av antioksidanter per porsjon.

- Nyper
- Valnøtter
- Granatepler
- Krekling
- Blåbær
- Solbær
- Markjordbær
- Ville bjørnebær
- Kirsebær
- Solsikkefrø
- Bjørnebær
- Tyttebær
- Hyllebær
- Ville bringebær
- Hageblåbær

Jordbær er ikke på topp 15-listen, men følger tett oppunder.

Helsedirektoratet anbefaler minst tre porsjoner grønnsaker og to porsjoner frukt og bær daglig, totalt fem om dagen. 1-2 dl. bær tilsvarer en porsjon.

Kan beskytte mot sykdom:

Antioksidanter motvirker oksidativt stress, og dermed celleskade på grunn av frie radikaler. Alle kroppens celler, organer og vevsvæsker må beskyttes mot skadelig oksidasjon. Oksidativt stress spiller en rolle ved mange sykdommer, som kreft og hjerte-kar-sykdom, og antioksidanter i kostholdet kan virke beskyttende.

Nesle:
Neslene regnes som en av de mest næringsrike plantene vi har. Den inneholder mye jern, vitaminer og mineraler. Kan brukes til suppe, gjerne med halve hardkokte egg. Det går an å tørke neslebladene og bruke dem til te. Om du ikke fikk anledning til å bruke de nye nesleskuddene denne våren, kan du klippe ned neslekrattet og se at nye skudd kommer, og som kan plukkes og benyttes. Forvell neslen i kokende vann og frys den ned i mindre porsjoner.

Skogsbær:
Villbringebær, blåbær, tyttebær og multer er rene ungdomskildene ettersom de er proppfulle av antioksidanter. Det er godt å starte dagen med litt havregryn, cottage cheese og blåbæryoghurt, for deretter å toppe det hele med en god porsjon friske, selvplukkede blåbær.

Vårt beste helsestudio:
Selv om naturen godt tåler at vi tar for oss av det den gir, blir dessverre stadig mindre av ressursene høstet og brukt til glede for oss. Dermed råtner verdifull mat på rot.

Ta turen ut i skog og mark alene eller sammen med andre. Ta med matpakke, noe å drikke og noe å plukke i.

Naturen er det aller beste helsestudioet vi kan tilbringe tid i, og det er tilgjengelig for de fleste av oss. Alt vi kan hente der er helsefremmende.

Aud Mirjam

Høstsemesteret 2010:

Ja – da er vi i gang igjen. De to første onsdagene med turmarsj etter ferien var det etterlengtet sommervarme, og vi bolset, for å si det som det er, vi prioriterte sol og varme på hytta. Mulig andre hadde gjort det samme, vi hørte at det var relativt få som hadde møtt fram da. Kanskje turmarsj-ferien skulle vart litt lengre?

Men altså den 25. august møtte vi fram på Lohove Barnehage til ny dyst. Litt surt og kaldt, det hadde regnet kraftig dagen før, og langbukser og goretex-sko var standard antrekk. Noen hadde brukt sommeren til å gå marsjer i inn- og utland, og noen hadde hatt total marsj-ferie, som undertegnede.

Estenstadmarka har mange bakker, og det rare er at alle gikk oppover. Det virket i alle fall slik. Løypa var fin, litt lang kanskje, vi brukte lengre tid enn forventet. Mulig dette skyldes mangel på trening i sommermånedene? Det var særdeles godt å komme tilbake til utgangspunktet. I overkant av 80 gikk denne onsdagen, til sammenligning var det 50 som gikk ut fra Kyvannet uka før.

Bakker opp eller bakker ned, det er godt å komme i gang igjen.

Som sagt, i sommer har mange gått Nijmegen, mange har gått på Lillehammer på Norges-lekene, og andre har erfaring fra andre marsjer. Dere får nå en utfordring til å skrive noen ord fra disse marsjene, enten på et papir-ark som leveres til en av oss som skriver i Fotbladet, eller skriv dette direkte inn på PC og send dette til vår redaktør Bjarne Stangnes. E-postadr. Står i Fotbladet.

Aud Mirjam

Pilegrimer på vei til Nidaros.

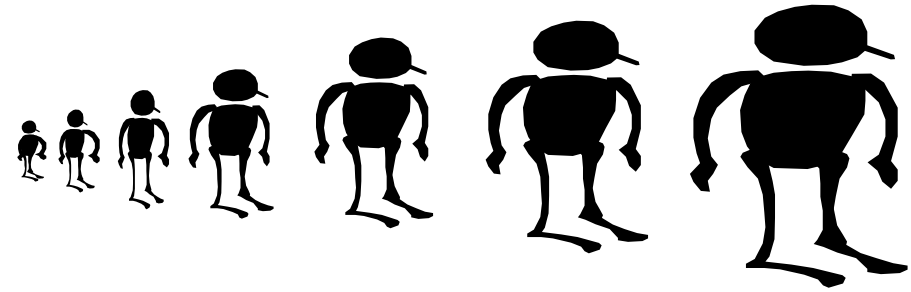
Jorun Gundersen med følgesvenn påtruffet under Dovremarsjen i sommer.

Trondheim Turmarsjforening

VINTERSERIEN 2010– 2011

Dag	Dato	Startsted
Onsdag	3. nov.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	10. nov.	Utleira skole
Onsdag	17. nov.	Ugla skole
Onsdag	24. nov.	Charlottenlund barneskole. Tunvegen 17. Jakobsli.
Onsdag	1. des.	Tiller vgskole. Østre Rosten 47. Tiller
Onsdag	8. des.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	15. des.	Utleira skole
Onsdag	5. jan.	Ugla skole
Onsdag	12. jan.	Charlottenlund barneskole. Tunvegen 17. Jakobsli.
Onsdag	19. jan.	Tiller vgskole. Østre Rosten 47. Tiller
Onsdag	26. jan.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	2. feb.	Utleira skole
Onsdag	9. feb.	Ugla skole
Onsdag	16. feb.	Charlottenlund barneskole. Tunvegen 17. Jakobsli.
Onsdag	2. mars	Tiller vgskole. Østre Rosten 47. Tiller
Onsdag	9. mars	Ladejarlen vgskole
Onsdag	16. mars	Utleira skole
Onsdag	23. mars	Ugla skole
Onsdag	30. mars	Charlottenlund barneskole. Tunvegen 17. Jakobsli.

Starttid. 18.00-18.30 Startkont. Kr 15.- pr. tur
Vinterseriemedalje i henholdsvis sølv/gull kan
kjøpes etter 6/10 serieturer.
Velkommen til en friluftsaktivitet uten tidtaking og resultatlister.



Hele familien på tur !

Ut på tur – Aldri sur !

Ja, du kan om du vil !

Hei store turmarsjvenner!

Takk for sist til dere som var med til Norgeslekene på Lillehammer i starten av august.
Vi ble tatt med på ferie-/turmarsjtur til Lillehammer i år. Det var ei super helg. Kjørte bil med mamma og pappa tidlig torsdag morgen for å få installert oss i ei leilighet på Lillehammer Camping før den første marsjen skulle starte. Alltid spennende og komme til en ny plass.

Alle turmarsjvennene til mamma og pappa hadde møtt opp for å høre på en artig mann, Bjørn Helge Olsen fra Hamar, som ønsket alle velkommen til ei flott helg på Lillehammer.
Etterpå gikk vi og delvis sparket på sparkesykkel en 5 km lang marsj i området rundt Maihaugen. Det gikk som en lek – å for en flott medalje vi fikk da vi kom i mål.

På fredag hadde mamma lovet oss en tur til Jorekstad bad – yiippii. Vi måtte bare ta en liten 5 km først. Ikke noe problem tenkte vi, bortsett fra at det kom usannsynlige mengder med regn akkurat da vi skulle starte… Sparkesyklene var med denne dagen også. Startet med friskt mot, var gjennomvåt etter 3 minutter, så turen ble litt lang. For å gjøre den helt fullkommen så kjørte vi oss av sparkesyklene begge to. Det var nesten som å lande i et badebasseng – bare litt grunnere! Dette var en tur vi kommer til å huske. Måtte skifte fra innerst til ytterst når vi kom i mål. Vi fikk en flott pins til å sette på medaljen vår etter denne marsjen.
Turen i Jorekstad bad var også med i arrangementet Vi tok i hvertfall 10 svømmetak og 20 turer med sklia. Her fikk vi en svømmepins i premie. Heldig!!

Lørdagen hadde vi satt av til besøk i Hunderfossen sammen med mamma. For en herlig dag vi hadde. Pappa gikk tur rundt Sjusjøen med de andre turmarsjvennene

og en kveldsvandring rundt Jorekstad. Om kvelden var de fleste deltagerne fra Trondheim turmarsj på Egon og spiste middag sammen, det var trivelig!

Søndag morgen måtte vi pakke ned alt og forlate campingplassen – nå gjenstod det bare en liten 5 km rundt omkring i Lillehammer. Spennende løyper forresten – veldig variert. Denne dagen var det toppforhold for sparkesykler – vi suste nedover noen bratte bakker så mamma måtte jogge for å ta oss igjen. I premie fikk vi en fin Lillehammermedalje, og pins for sykling. Arti mainn (Bjørn Helge Olsen) mente vi fortjente den etter helgas innsats på sparkesykkel. For ei premiesamling vi hadde fått etter ei sånn topphelg- det ble noe å vise fram når vi kom hjem.

Det var en ting vi lurte litt på etter de to første marsjene. Det var ingen barn som var ute å gikk – hvor var de hen…. Så kom vi på det – Hunderfossen selvfølgelig der så vi dem!

Snakkes i 2012 – da blir det Norgeslekene igjen, i Mo i Rana.

Hilsen Lena og Marte 6 år

****

Hvorfor er kvinnen blitt som hun er?

Redaksjonsmøtene i Fotbla'e er trivelige og kreative samlinger med kaffe og litt av hvert. Men for flere møter siden,- og flere frister siden, - fikk undertegnede en utfordring fra redaktør Bjarne som jeg har strevd med. Hvordan er kvinnen blitt som hun er. Jeg vet ikke om leserne lenger husker artikkelen om mannen.(nr. 1 -2010)

Etter å ha konsultert evolusjonslæren, humoren, Koranen og Konfusius, har jeg vendt tilbake til røttene, til Bibelens skapelsesberetning. Ja, jeg regner med at dere lesere også husker at Gud så at det ikke var godt for mannen å være alene og at han tok et av mannens ribben mens han sov og skapte kvinnen. Det har vært tungt for meg å akseptere dette, men Augustin har fått meg til å innse at det kunne vært mye verre. Hør bare:

"Hvis Gud hadde bestemt at kvinnen skulle være mannens herre, hadde han tatt henne fra hans hode; hvis hun skulle være hans slave, fra hans føtter. Men siden Gud mente at hun skulle være hans venn og jevnbyrdige, har han tatt henne fra mannens side."

Solvor

Ikke bare blåbær, også Solvorsbær.

Jeg liker å bruke hagens og skogens frukt og bær. Jeg lager saft og geleer. Først og fremst bruker jeg det som vokser i hagen: solbær, rips, stikkelsbær, epler, pærer, plommer og kirsebær. Jeg plukker også multer, blåbær og tyttebær som ”alle andre”, men jeg kan bruke krekling eller rognebær også til gele.

Gele kan brukes til alle slags kjøttretter og som smakstilsetning i sauser. Solbærgele er godt sammen med muggost. Selbu blå med litt solbærgele på toppen er himmelsk! En liten klatt gele oppå leverpostei eller pate er også perfekt, syns jeg. Rognebærgele er spesielt godt til vilt. Ripsgele er godt til svinekjøtt eller oksekjøtt og også til vilt. Jeg bruker også gele til ostekake. Solbærgele eller krekling er godt til ostekaka.

Jeg bruker saftkoker for å koke ut safta, men jeg tilsetter ikke sukker i saftkokeren. Jeg tar kun bær i saftkokeren og lar det stå på middels varme i et par timer. Man kan også koke ut safta i en kasserolle. Varm opp på svak varme til det koker og la det koke til safta slipper. Sil så. Jeg tilsetter fruktpektin for sikkerhets skyld. Før brukte jeg Certo fruktpektin på flasker, men nå er det poser med pulver. Så følger jeg oppskriften på posen og bruker vanligvis det som er beskrevet som minimum med sukker. Om geleen ikke blir helt stiv, regner jeg ikke det som noen stor ulykke. Det viktigste er at det smaker godt!

Jeg har prøvd meg fram med forskjellige smakstilsetninger. Jeg bruker saft av ½ til 1 sitron, lime eller appelsin eller 1 ts sitronsyre i gele. I tillegg kan jeg bruke kanel, ingefær, stjerneanis, skall av sitron eller appelsin (ta bort det hvite!), nellikspiker eller vanilje. Jeg legger en bit hel kanel eller en liten centimeter med frisk eller tørket hel ingefær i kokekaret med safta og koker opp. Noen ganger lar jeg safta stå å koke ei stund for å koke inn. Så tar jeg ut smakstilsetningene og tilsetter pektinpulver, lar det koke et minutt før sukkeret tilsettes. I solbærgele bruker jeg kanel og en skvett akevitt. I ripsgele syns jeg litt ingefær passer godt. Nå har jeg også prøvd stikkelsbærgele med stjerneanis, to til tre er nok til 3 liter saft. Det synes jeg passer godt til lammelår sammen med oregano og hvitløk. Det siste er stikkelsbærgele med vanilje. Det tror jeg skal bli nydelig til vafler!

Når jeg lager saft har jeg også bare bær i saftkokeren og koker ut safta. Deretter tilsetter jeg sukker i safta og koker opp. Grunnen til at jeg gjør det slik er at jeg ikke vil ha så mye sukker i safta. Da jeg gjorde som mor lærte meg, å ha bær og sukker i saftkokeren lagvis, gikk det bra så lenge jeg brukte nok sukker. Så prøvde jeg å ha i mindre sukker, jeg ville jo bli sunnere. Da fikk jeg noen flasker god saft og et par flasker sur saft til slutt. Og etter noen måneder hadde jeg noen flasker saft

med mugg. Nå tilsetter jeg bare 1 kg sukker på omkring 4 liter saft. Så fryser jeg safta. Denne safta holder seg bare 3-4 uker i kjøleskap. Jeg pleier å blande den med vann i forholdet 1:4 omtrent. Hvis det blir for mye vann, smaker safta surt.

Nå er det også på tide å kikke etter einebæra. Det er kjempegodt krydder. Før tørket jeg den, men nå har jeg begynt å fryse einebær. Den kan brukes til einebærsild, til viltkjøtt eller lam og i sauser, gjerne sammen med basilikum og gele. Her er ei oppskrift som jeg vil anbefale:

400 g kvernet lammekjøtt
Evt 1 løk, en paprika, en liten boks maiskorn
1 beger creme fraiche (lett dersom du tenker på kaloriene)
Rognebærgele
Einebær
Basilikum
Stek lammekjøttdeigen i panna. Tilsett creme fraiche, rognebærgele, basilikum og knuste einebær og la det koke ei stund. Serveres med pasta og salat.

Solvor

****

Fra middagen på Titran, spiseriet SKOLEKJØKKENT, hvor det ble servert saltfiskball, bacalao og svinestek.

Romsdalsmarsjen 18, 19 og 20 juni.

Journalisten og gemalen har gått flere år i Romsdalen, ikke så rart kanskje, da journalisten er barnefødt, som det heter, i bygda Isfjorden.

Det var et herrens uvær fredag kveld da Isfjordmarsjen gikk. Arrangørene trodde ikke det ville komme en sjel, men sannelig møtte det fram 34 personer, godt kledd i regntøy og med paraply. Værmeldinga lød på ekstremt store nedbørsmengder, og vi kan skrive under på at meteorologene fikk rett. Vi var blaute fra innerst til ytterst. Tror jeg bare har vært våtere i dusjen. Litt bedre vær lørdag da vi gikk fra Hen opp til Vengedalen. Bare oppoverbakker. Og det er sant, uten å overdrive. Vi gikk 6 km opp, og samme vei ned. Det var ikke tilrådelig å gå alternativ rute, vi har gått et vanligvis uttørka elveleie, men nå fløt elva stri.

Det gikk marsjer på Åndalsnes lørdag og søndag, men da sto det familiebesøk på programmet. Vi hørte imidlertid at folk hadde vassa til knes i vatn opp igjennom Isterdalen, ved foten av Trollstigen. Pga rasfare ble det ikke arrangert turmarsj ned fra Trollstigen.

Det stod å lese i lokalavisa tirsdag 23. juni at det går mot slutten av Romsdalsmarsjene. Det er for få deltakere, ifølge marsjgeneral Ove Rønning. Det var bare 184 som gikk de fire marsjene. Legges Romsdalsmarsjene ned, følger Isfjordmarsjen og Vengedalsmarsjen etter, sier Inge P. Grøvdal. Dette avgjøres når arrangørene evaluerer marsjhelga si framtid.

Lørdag gikk det 50 som gikk, søndag 70, Isfjordsmarsjen talte 34 personer, og 30 gikk Vengedalsmarsjen. Dette er det laveste tallet noensinne. I 2009 var det 223 som gikk, samme som i 2008.

Arrangørene sier det er altfor mange marsjer i Norge i dag. Det er rundt 700 arrangementer i løpet av fire-fem måneder. Det var mellom 20 og 30 marsjer samme helga som Romsdalsmarsjene gikk.

Isfjordsmarsjen ble etablert i 1989, og dermed ble det arrangert for 22 gang sist fredag kveld. Vengedalsmarsjen ble startet opp i 1992. Romsdalsmarsjen som rundet 30 år i 2009, er blant de mest tradisjonsrike turmarsjene i Norge. Som nå kan være arrangert for siste gang.
Ifølge arrangørene var været sist helg det verste som noensinne har vært siden oppstarten for 22 år siden, med både vind og store nedbørsmengder. Men været fikk ikke all skyld for fortsatt nedgang i antall besøkende. Svært få lokale marsjere møter opp, og tilreisende må prioritere hvilke marsjer de vil gå, og hvor.

Tiden vil vise om det fortsatt arrangeres marsjer i vakre Romsdalen.

Aud Mirjam

Redaksjonens side

Sommer som i følge kalenderen skulle gått over i høst har kommet tilbake. Redaktøren som hadde regnet med innevær i første ukene av september, har gått litt fem på. Det er ikke mye inspirerende å sitte inne på PC'en og ferdigstille Fotbla`e med sol fra skyfri himmel og tjue pluss på gradestokken. Marka med turorientering og naturopplevelser lokker sterkt, men tidsfrist er tidsfrist. Ærlig talt så har jeg liten grunn til å klage her jeg sitter i sola med pen, papir, solbriller og kaffe og prøver å være kreativ. Hvor vellykket det var er det opp til dere lesere å bedømme.

I løpet av sommeren har det været muligheter for deltagelse i mange turmarsjrelaterte aktiviteter. For min del vil jeg fremheve turen til Frøya som ga flere meget interessante historietimer, sosialt samvær og trim med blaute sko som resultat.

Jeg vet at mange av dere har i Nijmegen og hatt fine opplevelser, men vår faste gjesteskribent har vært sterkt knyttet til et par krykker siden påsketider så hun hadde godkjent fravær. Beklager på dine vegne og ønsker god bedring. Derfor ingen reportasje derfra i år ser det ut for, men bra dekning fra andre begivenheter. Takk skal dere ha, store og små bidragsytere.

Bjarne

Redaksjonen i Fotbla'e består av:

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

Neste utgave av Fotbla'e, 4-2010, kommer ut i begynnelsen av desember. Ta med penn og papir/ PC ? og kamera på tur og del gleden med oss andre. Deadline senest 1. desember.

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

Jeg vet om en gammel eik, den skal være ni hundre år, men verken størrelsen eller alderen hindrer den i å drive fram nye blader hvert år.

Karel Capek

Unge menn synes at gamle menn er fehoder, gamle menn vet at unge menn er det.

George Chapman

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

Nye startsteder for Vinterserien.

Medlemmer og styret har lenge ønsket å finne flere startsteder og følgelig nye områder å arrangere turmarsj i. Vi var på Skogly Skisenter ved Ringvoll første marsjen i høst, det var ikke alle som viste hvor den inngangen til Bymarka var.
Vi har vært i kontakt med flere skoler og har fått innpass på to nye skoler, en på øst- og en på vestsiden av byen. Vell møtt på:

Charlottenlund barneskole. Tunvegen 17. Jakobsli
Tiller videregåendeskole. Østre Rosten 47. Tiller ved City Syd / Rosten-hallen.

www.trondheim-turmarsjforening.org er vår internettadresse.
Den er nå oppdaterte på arrangementer, faste marsjer ut året. Mer kommer.

Noen ordtak til ettertanke.

For noen er verden lyseblå, for andre er den mørkegrå. Jeg tror det er ens humør, som gir verden den rette kulør.

Selv den lave må bøye seg, og selv den høye må tøye seg

Veien til framtida er full av godsaker.

Gud, hvis du ikke kan gjøre meg tynn, kan du da ikke gjøre mine venner tykke?

Det er ikke bare å ergre andre, du skal også ha glede av det selv. *Piet Hein*

Til sist fra en barnemunn:

Hvis Gud hadde holdt det han sa om å la alle barn komme til seg, Så hadde vi ikke trengt barnehager.

Du skal høre på moren din samme hva hun sier og hvilket tonefall hun bruker.

Aktivitets kalender høsten 2010.

September	Oktober	November	Desember
Fotbla`e			**Fotbla`e**
Onsdag 1/9 **Høstvandring** Ugla skole Tirsdag 6/9 Styremøte Kontoret Byåsen Onsdag 8/9 Ti-Trimmen Granåsen Onsdag 15/9 Ti-Trimmen Ladejarlen vgs. **Fredag 17/9** **Tine-marsjen** **Lørdag 18/9** **Ormen lange** **Søndag 19/9** **Tr.heimsmarsj.** Utleira skole Onsdag 22/9 Ti-Trimmen Utleira skole Onsdag 29/9 Ti-Trimmen Ugla skole	*Tirsdag 4/10* *Styremøte (A)* *Kontoret Byåsen* Onsdag 6/10 Ti-Trimmen Ladejarlen vgs. **Søndag 10/10** **Rosa Sløyfe** **Utleira skole** Onsdag 13/10 Ti-Trimmen Utleira skole Onsdag 20/10 Ti-Trimmen Ugla skole **<u>TV-MARSJ</u>** **<u>Søndag 24/10</u>** **Ladejarlen vgs.** Onsdag 27/10 **Ti-Trim-** **avslutning.** **Autronica**	Onsdag 3/11 Vinterserie Ladejarlen vgs. **Søndag 7/11** **Hjertemarsj** **Sunnland skole** Onsdag10/11 Vinterserie Utleira skole Onsdag 17/11 Vinterserie Ugla skole Onsdag 24/11 Vinterserie Charlottenhuld barneskole.	Onsdag 1/12 Vinterserie Tiller vidregående skole Onsdag 8/12 Vinterserie Ladejarlen vgs. Onsdag 15/12 Vinterserie Utleira skole **Julemarsj** **2. juledag** **Utleira skole**

Sendes til:

B

Fot-bla'e

Returadresse:

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Tilsluttet
Norges Turmarsjforbund

Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM
Telefon: 959 39 096

Trykking*: Heimdal Trykkeri as*