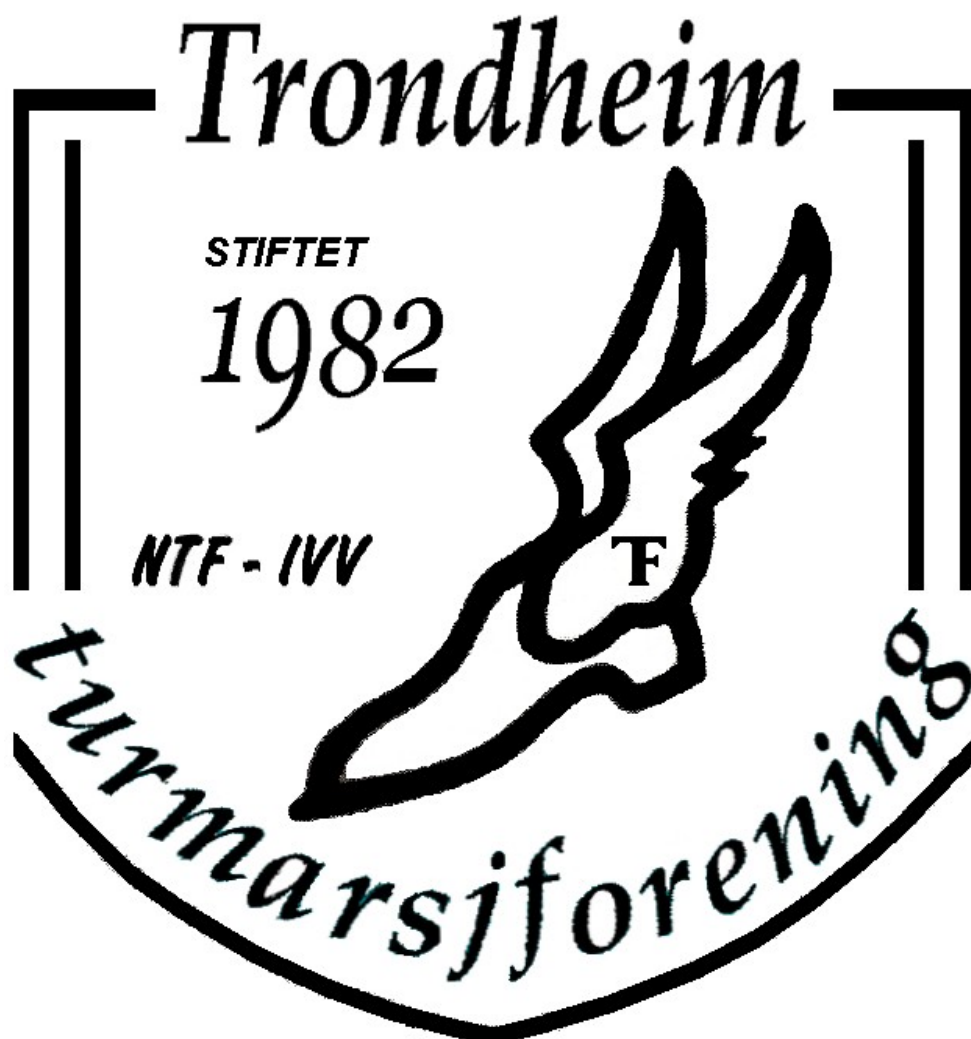


Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 3 – September 2011 – 28. ÅRGANG



Hei alle sammen.



Så er sommeren over og vi skriver september måned. Håper dere alle har hatt en innholdsrik sommer.

Holdt dere i form med å gå mange turer.

Siste ti-trim marsj før sommerferien hadde vi rømmegrøt og spekemat etter marsjen. Det var tredje året vi hadde dette og det er meget populært. Håper at vi kan fortsette med det. Jeg vil takke de på kjøkkenet som sa ja med engang når de ble spurt om å hjelpe til. Alt var klart når vi kom inn fra marsjen. Hjelperne var Ester, Liv, Mary og hun med sleiva var Målfrid.

Vi var også så heldig at sjefredaktøren i Adresseavisen Arne Blix og frue var med oss og gikk denne dagen. Selvfølgelig hadde vi godt vær.

Den 31. august hadde vi valgmarsj. Det var et parti som ikke møtte, grunnet sykdom. Representantene for demokratene.

Partiene hadde et kort innlegg. De fokuserte på hvor viktig det er det vi holder på med. Hvor viktig det er for den fysiske og psykiske helse å komme seg ut og gå en tur helst flere ganger i uka.

Pr utvalget hadde klart noe som ingen andre hadde klart før. Det var å samle alle partiene når det ikke hadde noe med politik å gjøre. Godt arbeid.

Turmarsjhelga vår er like rundt hjørnet. Håper at dere møter opp og går. Styret krysser fingrene for at det skal bli oppgang i år.

Så håper jeg vi sees på alle marsjene våre utover høsten. Når det gjelder søndagsmarsjene står det om dem bakerst i Fotbla'e. Det blir også lagt ut flygeblad og på internettsiden vår.

Adressen er: **www.trondheim-turmarsjforening.org**

Ønsker dere en god høst og at det blir lenge til vi må finne frem piggskoene.

Aud-Mary

PR-komiteens aktiviteter og ordførerbesøk.

Trondheim Turmarsj-forening har sannelig greidd å få PR denne våren. Vi har hatt flere prominenser med på tur, biskop Tor Singsaas, og dir. for helse-Midt-Norge Gunnar Bowin. Mona Grudt og Rita Ottervik

Den 3.påskedag, som noen liker å kalle det, hørte jeg et intervju i lokalradioen med PR-leder Morten Selven, som reklamerte for Turmarsj.

Og som om ikke det er nok, i Adresseavisens sports-bilag den 27. april var det ett to-siders oppslag om trivsel på tur ved Anne Marie og Magnar Bakken. Adresseavisens journalist hadde vært med og gått en 5-kilometer, og hadde et kjempefint intervju med dem, og reklamerte stort for Turmarsj.

Som ankerkvinne hadde vi invitert ordfører Rita Ottervik til vår marsj fra Granåsen den 25. mai. Mange turmarsjere hadde møtte opp, og vi venta på ordføreren, som hadde sagt ja til å møte fram. Og ordføreren kom, litt forsinket, og holdt en appell om de positive helsevirkninger det å gå har – på kropp og sjel. Rita Ottervik ville gjerne ha gått en runde sammen med oss, men hun hadde faktisk problemer med en fot, så hun var bare en snartur oppi Granåsen. Det var utrolig godt oppmøte, til tross for en regntung formiddag der regnet hadde øst ned. Vi kunne ved selvsyn se at Granåsen hoppbakke hadde rast ned nok en gang. Forpleiningskomiteen stilte opp, og kaffe – saft og kaker smakte som vanlig godt etter vel utført 10 kilometer.

Det var en fin løype også denne kvelden, men jeg tror det var flere som kasta sko og klær direkte i vaskemaskina for å få skikk på utstyret til neste utfordring, som var Spasertur og Størenmarsen.

Aud Mirjam



Ordføreren flankert av Aud-Mary og Randi fra styret og Kari og Morten fra PR.

Foto: Bjarne

Valgmarsjen 31.08.2011

Dette skrives dagen etter valgmarsjen, og jeg har en god følelse når det gjelder denne kvelden på Ferista friluftsbarnehage.

Det er omtrent et år siden PR-komiteen hadde en såkalt brainstorming som det heter på "godt trøndersk". Hvordan kan vi skaffe blest om Trondheim Turmarsjforening slik at vi får flere til å komme på marsjene våre. Et stadig synkende antall deltagere har bekymret oss, og vi vil så gjerne være med på å snu denne trenden.

Vi ville prøve å få med noen kjente personer i Trondheim, få pressen til å dekke dette, lage foldere som vi skulle distribuere. Som kjent har vi hatt flere marsjer med de såkalte Profilerte Støttepersoner, og vi kom også frem til at vi skulle kontakte alle politiske partier som stilte liste ved kommunevalget i 2011 for å få til en såkalt Valgmarsj den 31. august 2011.

Det ble sendt mailer til alle partiene, mediene ble kontaktet, og det måtte følges tett opp. Usikkerheten var der om det kunne la seg gjennomføre midt i en hektisk valgkamp. Velvilligheten var stor, og til slutt hadde vi svar fra alle partiene om at de ville bli representert. Adresseavisen sa JA, og lettelsen var stor.

Valgmarsjdagen den 31. august opprant med fint turvær. Ferista friluftsbarnehage viste seg å være et ypperlig sted for dette arrangementet, siden den har et podium hvor politikerne kunne stå. Aud-Mary Brun ønsket velkommen, og Kari Skjetne ledet møtet. Alle politikerne fikk anledning til å holde en appell. De syntes det var veldig hyggelig å bli invitert til å delta på dette, og dagen var helt ypperlig. De hadde sittet i lange møter og debatter i flere dager, og turmarsj på onsdag ble en flott avveksling for dem. Alle var positive til å sette fokus på folkehelsen og ga uttrykk for at det TTMF driver med er veldig viktig i denne sammenheng. Alle er opptatt av å ta vare på marka og at den skal brukes til trim, trening og friluftsliv. Det ble en drøy halvtime med mye humor, og hvor det var stor enighet om temaet selv om vi hadde hele spekteret av partier representert.

Etter appellene ble det gått en 5 km, og siden Byåsen idrettslag hadde ansvaret for denne marsjen, serverte de kaffe, saft, vafler og kaker. Politikerne tok seg tid til en prat etterpå, og fikk med seg en velfortjent blomst da de dro.

Følgende politikere møtte:

Arbeiderpartiet:	John Stene
Høyre:	Merethe Baustad Ranum
Fremskrittspartiet:	Elin Marie Andreassen
Miljøpartiet de Grønne:	Jan Bojer Vindheim
Pensjonistpartiet:	Lillian Dalager Bromseth, og Terje Wold
Venstre:	Jon Gunnes
Kristelig folkeparti:	Geirmund Lykke
Sosialistisk venstreparti:	Ottar Michelsen
Senterpartiet:	Marte Løvik
Rødt:	Arne Byrkjeflot

Norges kommunistiske parti: Harald Reppesgård
Kristent Samlingsparti: Morten Selven
Demokratenes representant møtte ikke p.g.a. sykdom.

PR-komiteens medlemmer Morten Selven og Kari Skjetne fortjener en stor takk for alt arbeidet som er gjort for å få dette til. En annerledes turmarsjkveld ble det til glede for oss alle. Omtale kommer i Ukeadressa to lørdager i september, hvor den ene dreier seg mest om politikerne og den andre med Jorun Gundersen som frontfigur. Denne kommer på trykk lørdagen i marsjhelga. Så får vi håpe at reportasjene som kommer vil inspirere flere til å begynne med turmarsj!!

Randi Skancke

Trondheimspolitikerne på turmarsj.



Foto: Bjarne

Fra venstre: Jon Gunnes, Arne Byrkjeflott, Harald Reppesgård, Merethe Baustad Ranum, Morten Selven, Lillian Dalager Bromseth, Geirmund Lykke, Elin Marie Andreassen, Terje Wold, Marte Løvik med datter, Jan Bojer Vindheim, John Stene og Ottar Michelsen.

Permanent vandring i Galveston, Texas

Houston er en by med 5 millioner mennesker, men til daglig føles det mer som å bo i en landsby. Folk er spredd utover et stort område, mange bor i eneboliger og noen bor i leiligheter som oss. Her har husene to eller tre etasjer. Innimellom er det en lang, en-etasjes bygning med butikker, dagligvarer, negldesigner, frisør og hva man ellers måtte trenge, eller ei rekke med restauranter. Houston er, som svært mange amerikanske byer, en samling av uendelig mange landsbyer tett i tett. I midten, noen miles herfra, har vi Downtown med en del høyhus, hoteller og kontorbygninger, med store parkeringsplasser innimellom, men ingen gågater og lite folkeliv. Rundt i flere sirkler og på kryss og tvers går de store veiene og der forstår jeg at vi bor i en storby! Det er flatt som ei pannekake og ikke utsikt noe sted.

Jeg hadde lyst til å se havet og drømte om å finne et koselig sted som vi kunne reise til i helgene for å komme nærmere naturkreftene. Så vi bestemte oss for å ta en tur til Galveston ei helg. Galveston er en havneby sørøst for Houston. Det tar omtrent en time å kjøre dit. Galveston er også navnet på øya byen ligger på. Det er ei langstrakt øy som ligger foran Bay of Houston og skjærer mot Mexicogulfen. På veien sør-østover kan vi se oljeraffinerier. Det er klart at vi er i oljeland. Vi stopper i Texas City for å ta en runde golf. Det er flere golfbaner både på øya og i området rundt.

Vi skal bo på et bed-and-breakfast som ligger i sentrum av byen med gangavstand til The Strand, havneområdet og The Seawall med badestrender øst på øya. I The Lost Bayou som gjestgiveriet heter, ble vi møtt av en hyggelig og pratsom vert. Han hadde drevet med det i 6 år, men nå ville han selge og begynne å nyte pensjonisttilværelsen. Rommene og spisestua er møblert med gamle møbler, på veggen henger bilder av familien som engang bygde og bodde i huset. På baksida er det en liten koselig hage. Vi er skrubbsultne, så etter en rask dusj rusler vi de få kvartalene til strandområdet for der har vi hørt at det er restauranter. Husene vi passerer ser dårlige ut, det mangler maling og pussing både her og der. Vi begynner å lure på om det var lurt å gå i dette strøket. Bilene som er parkert i gata er derimot nye og fine. Det gikk fint, vi fikk oss en god middag og kom oss trygt tilbake.

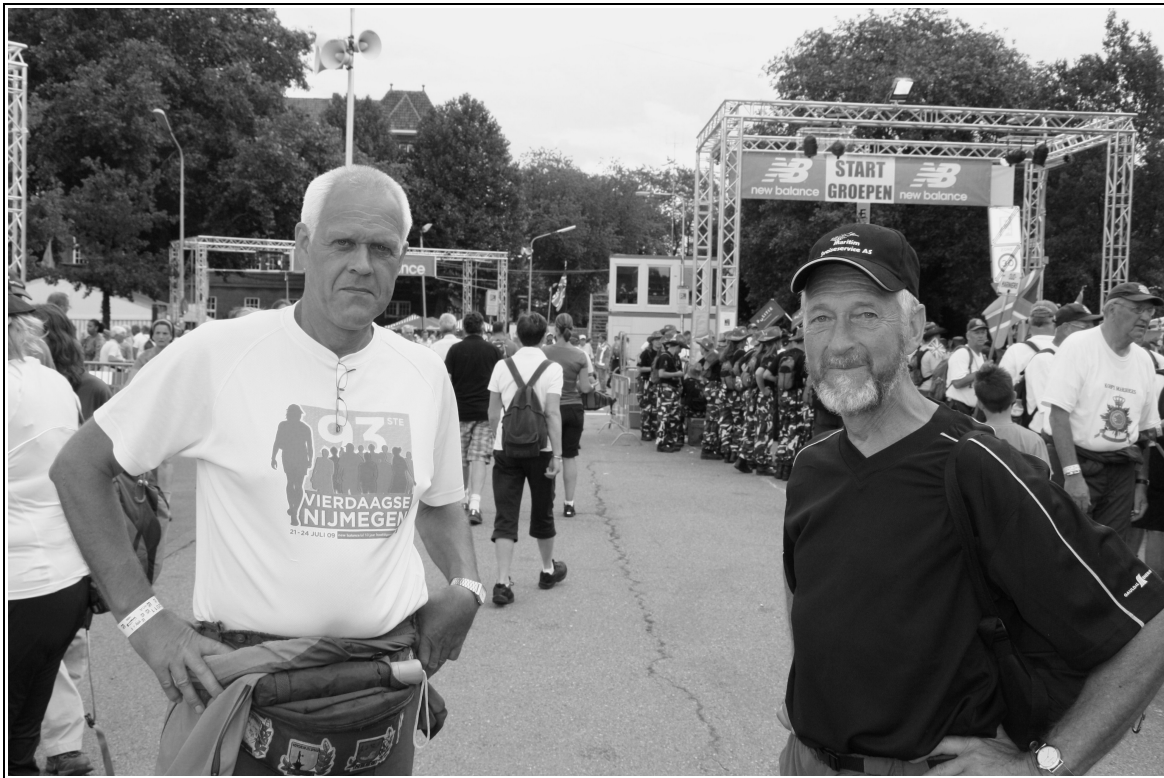
Europeere bosatte seg i Galveston i 1816 og havna ble bygd i 1825. Den gang var Texas del av Mexico. I 1836 ble Texas en uavhengig republikk og i 1846 ble Texas innlemmet i USA. Fram til 1900 utviklet byen seg til en av USA's viktigste havnebyer, men den 8.september 1900 ble byen rammet av en orkan som ødela veldig mye og man regner med at 8000 mennesker ble drept. Før stormen var Galveston et travelt handelssentrum og Texas største by med 37000 innbyggere.

Den 14.september 2008 ble Galveston igjen rammet. Etter orkanen Ike kom en flom inn over øya Galveston og gjorde store skader. Mange har nok flyttet fra byen etter dette og hus står tomme. Mange hus brukes kanskje bare til feriesteder.

I Galveston er en av de permanente vandringene som Huston Happy Hikers har

laget. Lørdag morgen fant vi startstedet og fikk kart og rutebeskrivelse. Vandringer går på kryss og tvers gjennom Galvestons gater. Vi kan beundre treskulpturer som ble laget av ulike kunstnere av trær som hadde blåst ned under stormen i 2008. Skulpturene er plassert rundt om i byen i private og offentlige hager. Vi gikk rundt i en stille by, sovende en tidlig lørdag morgen eller rett og slett en spøkelsesby? Det er mange fine hus og hager i kolonial stil. Det var en gang en rik by med innbyggere som likte at huset og hagen var vakker og viste hvilke betydningsfulle personer som hadde tilhold der. Noen er godt vedlikeholdte, andre virker forlatte. The Strand, som visstnok skal være handelsgata, var stille og rolig med noen butikker og restauranter. Broadway er hovedtrafikkåren. Der var det noen biler, men velsignet stille for en som akkurat er blitt vant til Houstontrafikken. Langs The Seawall som er bygd opp for å beskytte byen mot havet, er det flere hoteller og fine strender. Her var det mer liv og røre. Hotellene og restaurantene ligger på den ene siden av veien, stranda på den andre. Og her var det tett trafikk og vanskelig å finne parkeringsplass langs stranda. Etter at vi hadde gjort unna hele ruta fikk jeg meg en dukkert i Mexicogulfen. Det var jo akkurat det jeg hadde drømt om!

Solvor



Per og Magnar S. Nijmegmarsjen 2011.

Foto privat

Dovremarsjene 2011

Da var det dags for Dovremarsjene som alltid går første helga i juli. Fredag åpnet det med Dovresprinten, med utgangspunkt fra Dovre Samfunnshus. Lørdag og søndag gikk Dovregubbens Vandring dag 1 og 2, også fra samfunnshuset.



Gubben og jeg installerte oss på Toftemo Turiststasjon, en moderne turistbedrift med 33 rom av forskjellig stand-ard, 25 rom med dusj og toalett. Vi hadde bestilt i god tid, og fikk et utmerket rom. Da vi gikk ut for å kjøre ned til samfunnshuset, dukket det ene kjente ansiktet etter det andre opp fra ulike

rom og hytter. Det bodde ca 25 personer fra Trondheim Turmarsjforening på Toftemo. Det viste seg at folk bestilte fra år til år for å få nettopp "sitt" rom.

Ved Dovre samfunnshus ble vi møtt med hornmusikk, og det var tydelig at Dovre marsjklubb hadde forberedt seg, med kafe, lotteri, salg av ulike effekter og skikkelig organisering av parkering like i nærheten. Det var overnatting like ved samfunnshuset også, som mange benyttet seg av.

Vi så tydelige tegn på at kommunen nylig hadde vært utsatt for flom. Langs elva lå det flomført rusk og rask, trær lå huler til bulter og rundballer lå på steder de slett ikke skulle ligge. Fra Toftemo Turiststasjon hadde 10 campingvogner forsvunnet ut i elva, som rant bare noen meter unna.

Fredag startet det 244 marsjere på Dovresprinten, som ble arrangert for 18 gang. Det startet 339 deltakere året før, en klar nedgang. Hornmusikken gikk foran noen meter, før feltet løste seg opp. 10 kilometeren gikk langs elva, litt opp i lia, og var ganske tørr. Vi ble utsatt for noen mygg-angrep i småskogen, ellers var det en grei løype. Andre valgte å gå 5 km. Vi hørte en godt voksen kar si at nå var han så gammel at han gikk en femmer om kvelden, og så ble det seks om natta. Sa han med et lurt smil. Skulle bli 11 det da?

Lørdag skulle vi gå 20 km, og vår buss gikk fra samfunnshuset klokka halv ni – Det var en gjeng som kom på bussen nærmere Dombås, og da hørte vi Bengt si bak i bussen: kor ska dokker? Dette er bussen til Japan. Jaja, den Bengten, han kan få sagt det.

Vi ble advart om at det var vått over fjellet, og det kan underskrives. Vi gikk og balanserte fra stein til stein, og tok sjanser over de to-tre elvene vi måtte passere. På



"Dovregubben?"

ett sted lurte jeg på om jeg kunne komme meg over i det hele tatt, da ropte gubben – hopp Karoline, hopp. Over kom jeg. Senere hørte vi om en som trodde han så en som lå og drakk midt i elva. Det gjorde han slett ikke, vedkommende hadde snublet og lå så lang han var. Jeg glei på en glatt stein litt nede i lia, heldigvis ble det ingen varige men, men det merktes godt ca midt på. Også i fjellet så vi at det hadde vært rikelig med nedbør, vegen var vaska bort flere steder. Etter en kjapp rast på toppen av fjellet gikk det ganske bratt nedover. Jeg hadde valgt ett par Goretex-sko, som var akkurat litt for små i nedoverbakke, og tærne fikk gjennomgå. Det ble visst bare en blå lilletånegl.

En av marsj-damene skulle som snåpast ut i småskogen, ho så ingen i nærheten, så ho dro ned buksa og huk seg ned. Da freste det mot henne, sannelig var det en ilter lemen akkurat der, og dama fikk det travelt. Vi får håpe ho fikk gjort det ho skulle. Som sagt var det bratt nedover, men ikke bratt nok ifølge Roger. Han og familien var på Dovre for første gang. Roger hadde hørt så mye om nedstigningen, og han forventet bortimot klatring og store utfordringer. Han følte seg nesten litt snytt da han kom ned til siste kontrollstasjon.

Siste nedstigningen gikk over noen jorder der det gikk kyr. Det var etterlatenskaper der, og vi måtte sjekke hvor vi satte skoene for ikke å gli. Jeg hørte om en dame som glei nettopp der. Ufyse. Etter å ha kommet ned på flat mark, hørte jeg noen si: jippi – endelig skikkelig asfalt å gå på. Ja – det spørs hva en har å sammenligne med.

Det var hengt opp en oversikt hvor en kunne skrive på hvilken klubb enn representert, og som vanlig stilte Horten med flest medlemmer. De slo Trondheim med ca 10, som ble en god nummer to.

Om kvelden var det lagt til rette for felles middag, det var satt sammen langbord, og 20 stykker spiste dagens nydelige reinsdyrmiddag, med trollkrem og hjemmelaga vaniljesaus til dessert. Vi satt ute etter middag, men det var ingen stor varme, og folk tok tidlig kveld.

Søndag tok gubben og jeg en 10 kilometer, før vi dro tilbake til Toftemo og fikk dusja og stelt oss før vi tok fatt på tilbaketuren til Trondheim. En flott helg, trivelige turmarsjvenner, og alle tiders vertskap på Toftemo. Vi bestilte rom til neste år. Og så var det heim til klesvask.

Aud Mirjam

Trondheim Rundvandring

Trondheim Rundvandring består av 8 løyper på totalt 120 km. Løypene kan gås på både føttene og på ski. Vandring skjer på eget ansvar.

Løype 1, 2 og 3: start Shell Elgeseter.

Løype 4 og 5: start Statoil Wullumsgården nedenfor Byåsen Butikksenter.

Løype 6, 7 og 8: start Granåsen, (kafeen i Sparebankhytta mellom P-plass og hoppbakken).

Løypebeskrivelse og startkort er gyldig i 3 år fra kjøpsdato. Det er varierende antall selvkontroller rundt i løypene. De fleste løypene går i marka, det er derfor fornuftig å ta med mat og drikke på turen. Husk, det er helse i hver kilometer, også om den blir tilbakelagt i ro og mak.

Magnar Bakken/Roar Bardal er kontaktpersoner for Rundvandringene.

Gubben og undertegnede har besluttet å fullføre de 8 rundvandringene inneværende år. Vi startet høsten 2010, og gjorde unna 4 runder før snø og is gjorde det umulig å gå i marka. Vi hadde igjen runde nr. 2 som er 2.1 mil i bynære strøk. Ikke for å klage, men denne løypa er rett og slett kjedelig. Stort sett bare asfalt, og stygglang. Men vi gjennomførte altså denne runden i mai, ikke helt fritt for gnagsår og stive skanker etterpå.

Så hadde vi igjen 2 løyper i Bymarka, nr 6 og 7.

Løype 6 på 1.5 mil tok vi 16 juni. Vi satt i sekretariatet på Skistua onsdag 15, en kald og hustru kveld. 3 timer satt vi der, med kaffe for å holde varmen innabords, stillongs, fleece og dunjakke utenpå. Til og med Bengt måtte iføre seg mer konfeksjon, og han bruker ikke å fryse. Derfor var det fristende å ta en rundvandring dagen derpå, sol og fint vær, og rimelig tørt i marka. Og siden vi ikke fikk gå kvelden før, passet det bra med en rundvandring.

Men går det an å rote seg bort i Bymarka, når en har løypebeskrivelse, kart og alle muligheter for å finne fram?

Jada, visst går det an. Vi gikk og vi gikk. Gubben påberoper seg å være kjent i marka. Det gikk bra helt til vi hadde fått med oss første selvkontrollen ved Lian restaurant. Vi fulgte løypebeskrivelsen til vi liksom skulle finne en gulmerka sti. Den fant vi ikke. Videre skulle vi finne en skigard, den fant vi ikke, heller ikke stolpe 2118, ikke fant vi Havsteinsetra, ikke så vi kartet over Bymaraka, eller Astridkloppen. Men gikk gjorde vi. Gråkallen nærma seg faretruende, det skulle den visst ikke gjøre, i hvert fall ikke på løypebeskrivelsen. Så like før Grønlia tok vi en kafferast, konsoliderte stillingen, som det heter, og fant ut at vi skulle gå tilbake til utgangspunktet, altså mot Lian. Da hadde vi gått i 2 timer, og over 10 tusen skritt på skritt-telleren. Vi kom kjapt fram til Stykket, og da gikk resten greitt. Herfra fant vi det vi skulle finne, ifølge oppskrifta. Vi kom tilbake til Granåsen hvor vi hadde bilen, etter over 3 timers vandring i ganske kjapt tempo. Ja, ja. Vi gjorde oss ferdig med løype nr. 6. Det var vakker natur, det susla og rant i bekker og åer, og fuglekvisperet hørte vi hele veien.

Nå gjenstår løype nr. 5, som vi tenker å ta den 17 juni. Får se hvor vi havner da? Da fant vi fram sånn noenlunde, vi tulla ganske mye på Saupstad skiarena, der fant vi ikke selvkontrollen i det hele tatt. Vi vandra fram og tilbake og saumfor lysstolpene hvor det skulle være en selvkontroll før stadion. Men hvor var da stadion? Fotballbana? Eller skiskytterstadion? Etter en halvtimes tull og leiting bestemte vi oss for å sette klokkeslettet istedenfor selvkontroll, og håpet det skulle holde. Vi kom tilbake til Granåsen, hvor vi fortærte brødiskiva og kaffeskvetten. Da var vi godt fornøgd med oss sjøl, hadde gjort unna en rundvandring i løpet av bare ett år, den forrige tok oss visst flere år.

Aud Mirjam

Prestekrageeng i Leinstrandmarka, juli 2011.



Foto Bjarne

Skjemt og alvor.

”Ola kom hjem med en flott damesykkel – Kor har du funnet tak i den spurte mora? Æ satt i skogkanten og flørta med ho Petra, også tok ho av sæ buksa og sa at æ kunne få det æ ville ha. Da tok æ sykkel’n. Det gjorde du rett i Ola sa mora. Det er ikkje sikkert buksa hadde passa vet du.”

Nei - hør på mora di. Mødre har som regel greie på det meste.

Aud Mirjam

Ferietid.

Ja – da tar sommerserien sommerferie kvelden etter sommersolverv. 90 marsjere møtte fram på Lohove, og været var helt ypperlig. Ikke regn, 12 grader og tørr og fin løype. Men oppoverbakker så det holdt. Adresseavisens redaktør Arne Blix og kona hans Tove møtte fram, og gikk en femmer sammen med PR-komiteen. Og etterpå var det dans? Neida, langt fra, det var rømmegrøt og spekemat og hyggelig samvær. Forpleiningsfolka gjør en kjempejobb. Mulig mange møtte fram i håp om å se Mona Grudt igjen. Det var jo på Lohove hun stilte sist, i det flotte været vi hadde da, og hun sa faktisk at hun kanskje skulle møte på neste Lohove-marsj. Det gjorde hun altså ikke. Men som sagt møtte mange andre, og avtaler for neste marsjer ble gjort. Det går Spaserturer, det går tur til Nijmegen, det går marsjer på Dovre, kort sagt, mange muligheter selv om altså sommerserien tar sommerferie. Det blir spennende å møtes igjen når høst-sesongen starter, høre hvor mange som har gått hvor, og vi satser på mange innlegg til Fotblaet.



Adresseavisens redaktør Arne Blix og kona hans Tove møtte fram, og gikk en femmer sammen med PR-komiteen. Og etterpå var det dans? Neida, langt fra, det var rømmegrøt og spekemat og hyggelig samvær. Forpleiningsfolka gjør en kjempejobb. Mulig mange møtte fram i håp om å se Mona Grudt igjen. Det var jo på Lohove hun stilte sist, i det flotte været vi hadde da, og hun sa faktisk at hun kanskje skulle møte på neste Lohove-marsj. Det gjorde hun altså ikke. Men som sagt møtte mange andre, og avtaler for neste marsjer ble gjort. Det går Spaserturer, det går tur til Nijmegen, det går marsjer på Dovre, kort sagt, mange muligheter selv om altså sommerserien tar sommerferie. Det blir spennende å møtes igjen når høst-sesongen starter, høre hvor mange som har gått hvor, og vi satser på mange innlegg til Fotblaet.

Aud Mirjam



Maten smakt godt og høy stemning etter marsjen.

Foto: Bjarne

Reisebrev fra “over there”

Chicago

Vi har som mål å se mest mulig av USA mens vi er her. Den første lengre turen gikk til Chicago i slutten av mai. Da begynte det å bli godt og varmt her, men vi måtte finne fram genser og utenpåjakke igjen og ta med oss dit. Chicago ligger ved sørenden av Lake Michigan og har fått tilnavnet Windy City. Det var ikke bare vind den helga vi var der, alle klærne vi hadde pakket kom godt med.

Chicago har en befolkning på 2,7 millioner. Det er vel en by som er blitt kjent som gangsternes by. Nå er sentrum av byen veldig trygt og turistvennlig og det er mange turister som besøker byen hvert år. Filmen “Bluesbrothers”, en musikalsk komedie, ble spilt inn i Chicago i 1979. John Belushi og Dan Aykoyd hadde hovedrollene som to gangstere som skulle samle sitt gamle band for å arrangere en støttekonsert til inntekt for barnehjemmet de hadde vokst opp på. Det kom en del hindringer i veien og de måtte ta en del utradisjonelle virkemidler i bruk for å rekke konserten. Innimellom biljakt og eksplosjoner kunne vi også se dem ta toget, “the Brown Line”. Det er et bytog, eller trikk om du vil, men skinnegangen er bygd opp en etasje eller to over gatenivå. Den går i en sløyfe, “the Loop” inne i sentrum og så går den ut til Kimball. Det finnes også “Red Line”, “Blue Line” og så videre. Bare “the Brown Line” frakter 98.000 passasjerer på en vanlig ukedag. Vi tok det brune toget nesten til endestasjonen og fikk med oss en musikkfestival og en god lunsj i ei gate der. Den dagen var det bare litt regn.

Dagen etter hadde vi tenkt oss mer sightseeing til fots, en båttur ut på sjøen og kanalen og en turmarsj. Vi startet med en hopp av – hopp på busstur for himmelen så litt truende ut. Vårt første hopp av var til en restaurant for å spise frokost. Det var en deilig frokost, men da vi skulle gå tilbake til busstoppet begynte det å plaskregne. Vi måtte flere ganger søke ly under utspring på tak eller i butikker på vei tilbake til bussen og til hotellet igjen. Det regnet ikke bare nedover, det regnet bortover og oppover. Regndråpene som plasket ned spratt opp igjen. Og vi som ikke hadde tatt med oss hele “trønderbunaden” med både regnbukse og jakke! Planer om uterestauranter, spaserturer i Millennium Park og permanent vandring ble lagt på is resten av dagen. Men vi fikk med oss en musical. Det er mange forskjellige kulturelle arrangementer i Chicago i tillegg til en spennende, moderne arkitektur. Et besøk der anbefales.

Regnet fortsatte den neste dagen også. Utover ettermiddagen ble det oppholds og vi var klare for en båttur. Det viste seg at det hadde blitt for mye regn i elva så båtene som gikk der var innstilt resten av dagen, men vi fikk en fin kveldstur ute på Lake Michigan med solnedgang og det hele. Det ble mange bilder av Chicago skyline. Den dagen vi skulle reise hjem kom sola og varmen tilbake for fullt til Chicago. Som andre steder i verden er nok den byen også best i finvær!

Solvor

Til USA for å gjøre seg kreativ?

Tanker om hvor viktig det er å bryte med hverdagslivet og små opplevelser fra den nye hverdagen i Houston.

Velkommen tilbake fra turmarsjferie! Ja, du har vel hatt ferie? Eller har du brukt ferien fra onsdagstrimmen til å gå andre turmarsjer, tråkket milevis rundt i Nijmegen eller på Dovre? Er du ferdig med ferien og i full fart på jobb igjen eller har du som meg fri hele året? Uansett trenger hjernen ferie! Ferie kan hjelpe deg til å få et nytt perspektiv på livet. Når du er midt oppe i den trivielle hverdagen, midt oppe i små og store hverdagshendelser eller problemer, er det lett å bli fanget. Det er som å fotografere eller filme. Du zoomer inn på den lille detaljen i bildet som omfatter deg selv og ditt liv og mister hele bildet av syne. Ferie er å ta et skritt tilbake og beundre helheten. Man kan oppdage andre og seg selv på nye måter, se andre linjer og sammenhenger, se nye muligheter og utfordringer. Flere aviser hadde oppslag om dette før ferietiden satte inn her i USA. Og det er nok på sin plass her i landet for unge, nyansatte får ofte bare to uker ferie.

Det er viktig å gjøre noe annet

En leder på en arbeidsplass her i Houston hadde for leden en tale til sine ansatte. Han oppfordret dem til å benytte feriedagene sine, legge bort arbeidet og finne på ting sammen med familien. Det er viktig at familien trives og har det bra og at du har et godt forhold til familie og venner for at du skal yte ditt beste på en arbeidsplass.

USA har i grunnen vært et ikke-ferie-land. Det er mange som bare har rett til to uker ferie i løpet av et år. Med alder og ansiennitet opparbeider man seg hos noen arbeidsgivere rett til flere uker. Her om dagen leste jeg i en avis at arbeidsgivere gjorde forsøk med at arbeidstakere selv skulle bestemme sin ferie. Dersom de nådde de mål som var satt for dem kunne de ta ut mer ferie, selvfølgelig etter avtale med arbeidsgiver. Det ser ut til at arbeidsgiversiden også her i landet har begynt å se på ferie som nyttig for arbeidsplassen. Hvordan det går med dem som ikke når målene sto det ikke noe om. Kanskje de ikke fortjener mer ferie? De trenger vel aller mest å bli mer åpne og kreative, vil jeg tro, og det er det ferien skal hjelpe oss å bli.

Det er ikke nok å ha fri fra jobben. Hjernen trenger ferie. Det vil si at også vi som har fri hele året trenger ferie! Ferie er å gjøre noe annet. Hjernen har behov for nye impulser, en ferie på sofaen hjemme er ikke nok for den karen. Dette har vi vel alltid visst, men nå er det hjerneforskere med faglig tyngde som underbygger og forklarer hvorfor det er tilfelle.

I et par intervjuer som jeg fant på CNN understrekes betydningen av å fjerne seg fra de kjente omgivelsene i ferien. Det er ikke nok bare å ha fri fra arbeid, man trenger å komme seg bort fra det stedet man bor på for å kunne se hverdagslivet sitt utenfra.

En ferie borte fra de kjente omgivelsene kan gi et nytt perspektiv på

hverdagslivet ditt. En venn kan gi deg gode råd du ikke har tenkt på selv på grunn av at han eller hun har en psykologisk distanse til din situasjon. På samme måte kan du se hverdagen din fra utsiden når du reiser bort en stund eller når du gjør noe annet. Det er viktig å komme seg bort og koble seg fra hverdagen for å oppnå denne effekten.

Det aller beste er hvis du har muligheten til å forlate landet. Det vil gi deg mulighet til å øke din kreativitet. Å kaste seg inn i en ukjent kultur, prøve å finne ut hvordan de gjør ting og hvordan de tenker om ting vil hjelpe deg å se deg selv på en ny måte. Du vil få sjansen til å forstå at det finnes forskjellige måter å gjøre hverdagslige ting på, som kan være like bra. Handlinger og gester kan forstås forskjellig uten at en er rett og alt annet er feil. Dette har forskningen funnet ut vil gi deg et mer nyansert syn på deg selv. Og de som har best resultat i undersøkelsen er de som har hatt mulighet til å bo i utlandet over en lengre periode.

Småting som er annerledes i hverdagen i Houston

Disse tre månedene i Houston har gitt meg en del utfordringer på det området. Trafikkreglene kan være et eksempel. Jeg liker godt at jeg får lov til å svinge til høyre selv om det er rødt lys dersom det er klart. Stopp-skiltene tok det lenger tid å venne seg til. Og det er stoppskilt overalt, på parkeringsplasser, for eksempel, kan det være mange. Det er to forskjellige typer stoppskilt. Selve skiltet ser likedan ut, men noen har en undertekst. De stoppskiltene som ikke har tekst under skal forstås på samme måte som vi gjør det i Europa. De andre kan ha underteksten “3 way”, “4 way” eller “all way”. Da betyr det at alle veiene har stopplikt. Den som kom først til en full stopp i krysset skal kjøre først. Vanligvis er jeg vant til å se meg for mens jeg rolig nærmer meg et kryss. I kryss med “Stopp all way”- skilt tror jeg at poenget heller er å skynde seg fram til krysset og stoppe, følge med på hvilke biler som allerede står der og altså skal kjøre før deg og skynde deg å kjøre slik at ikke noen som kom etter deg slipper foran. Det finnes flere måter å lage trafikkregler på, men er de nå egentlig like gode? Jeg tillater meg å spørre, men jeg prøver å se positivt på det. Jeg vil jo gjerne utvikle meg, bli mer åpen og kreativ!

“Hvis man reiser utenlands er det vitenskapelig bevist at det vil gjøre deg mer kreativ,” sier professor Adam Galinsky. Kreativiteten øker mest hvis man har bodd utenlands over en lengre periode, men også korte ferieopphold hjelper. Undersøkelser viser at mennesker som reiser til utlandet får en mer nyansert forståelse av seg selv og større trygghet på seg selv, sier professoren. Nøkkelen til å utnytte disse effektene maksimalt er å prøve å forstå verden gjennom perspektivet til de lokale innbyggerne.”

Ja, hvis det er slik at det kan øke min kreativitet skal jeg finne en innfødt som kan forklare meg tanken bak stopp-skiltene. Det er forskjell på lokaltrafikk og highway-trafikk på flere måter. Hensynet til skolebarn og til skolebussen (ja, du har vel sett de gule på film?) er viktig. I nærheten av skoler er det redusert fartsgrense ved skolestart og skoleslutt og når skolebussen stopper med blinkende lys skal all trafikk i samme veibane stoppe og vente til den kjører igjen. Vi ser også en del skolepatrolje.

Her er det voksne mennesker som stopper trafikken og hjelper barn og foreldre å krysse veien. Jeg synes de gule skolebussene er skikkelig "kuaule". Men I går var jeg sammen med en gjeng damer som har skolebarn og de fortalte om at barna ikke hadde lyst til å ta skolebussen. De har ikke aircondition og da blir det varmt når gradestokken viser omkring 40 grader Celsius. Det kan også være fullt, fire små rumper på et sete og fire skolesekker på fire små rygger kan både bli for trangt og intimt. Da blir det vel til at alle snille mødre som har tid må hente da, og det blir enda flere biler på veien.

I disse første månedene syns jeg det har vært påfallende hvor vennlige folk er. Det er lett å komme i prat med folk. På en butikk fikk jeg en dag mange gode råd om hva som kunne være interessant å se, om markeder og dagligvarebutikker. Frisøren min er et annet eksempel. Hun snakker like mye som hun klipper, men for meg som har god tid er det underholdende og interessant. I banken har vi også vår egen konsulent som sier at det er lenge siden jeg har sett deg og du må komme innom igjen snart. Hun har også gitt meg mange tips om livet i Houston langt utover det som er hennes fagområde. Det er mange vennlige og åpne mennesker i Norge også. Selv er jeg vel av natur litt reservert, men jeg håper at jeg kan lære noe av de vennlige og åpne menneskene jeg har møtt her.

Jeg har også møtt de tungroddede systemene. Det følger ei enorm papirmølle med ting. Man skal egentlig lese igjennom og forstå alt før man skriver under. Det verste er å foreta bestillinger på telefon for da blir alt lest opp for deg. Jeg trodde jo jeg forsto engelsk, men hvis jeg skulle spurt om alt jeg ikke forsto, ville det tatt en dag. Jeg syns fortsatt det er et stress å ringe for å ordne ting, å stave navnet mitt, for eksempel. Jeg har jo et navn som ingen har hørt før og det kommer ofte ut som noe helt annet enn det jeg har prøvd å stave. De som har barn har det travelt nå ved skolestart med å lese sidevis med informasjon både fra skolen og fra fritidsaktiviteter. Det er mange skjema som skal skrives under og ofte må det også et offentlig stempel til for å bevitne at det er de selv som har skrevet under.

Bank og betaling av regninger har også ført til at jeg har måttet lære meg nye måter å gjøre ting på. Her i landet er det fortsatt vanlig å bruke sjekk. Man kan også ha nettbank som i Norge, men mange firma vil heller at du gir dem muligheten til å trekke fra din konto. Det er også en del som har en nettside hvor du kan logge deg på din kundekonto og betale. Ofte blir regningen trukket fra kontoen noen dager for seint. Nettbank i Norge går liksom på null tid, har jeg inntrykk av, men her kan det ta litt lenger tid. Nå tror jeg jeg har oversikt over hvordan jeg skal gjøre de forskjellige betalingene. Men det er hele tida et stress å følge med at alt blir som det skal. Man vil jo helst ikke få betalingsanmerkninger, det kan jo skape problemer. En god kreditthistorie er viktig når man skal inngå avtaler. Siden vi ikke hadde noen kreditthistorie måtte vi betale depositum når vi skulle bestille strøm, for eksempel. Et annet økonomisk spørsmål er myntene. John mobber meg fordi jeg alltid har så mange mynter. Det tok lang tid å lære seg myntene og da hopet de seg opp. Men nå har jeg omsider lært meg dem og da er det lettere å bli kvitt dem.

Det viktigste er å leve mens man gjør det

Jeg har en følelse av at disse skriveriene viser at jeg har latt meg fange av en annen hverdag, zoomet inn på noen andre små problemer enn dem jeg var opptatt av hjemme. Om dette kan bidra til å utvide mitt perspektiv og øke kreativiteten, det vet jeg ikke. Heldigvis har jeg av og til klart å heve blikket og ta inn andre opplevelser som du kan lese om andre steder i dette bladet eller kanskje i neste nummer. "Husk at leve mens du gjør det." sier Piet Hein.

Man trenger ikke å reise utenlands for å resette bevisstheten, sier Ellen Langer, professor i psykologi. Hun legger vekt på å leve bevisst. "Mindfulness", å leve bevisst, oppmerksomt, tankefullt, er en teknikk som er hentet fra buddhistisk meditasjon. Man skal være åpen, se og observere, men ikke bedømme. Hun sier at man ofte lever etter ubevisste rutiner hjemme og på jobb og hverdagen kan etterhvert bli kjedelig. Ved å legge merke til nye ting, mennesker og hendelser i hverdagen vil du bli mer engasjert i det som skjer. Bruk ferie og fritid til å dvele ved opplevelser, legg merke til detaljene! I stedet for å spise en pose sjokolade kan man konsentrere seg om den ene biten. Hvordan den ser ut, hvordan papiret knitrer når man tar det av, hvordan man sakte putter biten i munnen, lar den smelte på tungen eller tygger sakte og til slutt beskrive ettersmaken, noe bittersøt med et hint av jord og bark, fjellferie altså.

Solvor

Blondiner er ikke lenger det de engang var.

En blondine kommer inn på et bankkontor i Oslo og ber om å få et lån. Hun sier at hun skal til Sør-Europa på forretningsreise i to uker, og trenger å låne 5.000 kroner.

Bankmannen sier at han behøver en form for sikkerhet for lånet. Blondinen gir ham da nøklene til en splitter ny Mercedes som står parkert på gaten utenfor banken.

Dette fungerer fint og banken aksepterer bilen som sikkerhet for lånet.

Bankmannen og de andre i banken får seg alle en god latter på blondinens bekostning, som bruker en Benz' til 1.8 millioner som sikkerhet for et lån på 5.000 kroner. Han kjører så bilen ned i bankens garasje og parkerer den der.

To uker senere kommer blondinen tilbake og betaler de 5.000 pluss renter på 31 kroner tilbake.

Bankmannen sier til blondinen: "Vi er meget glade for at De ville låne hos oss, men vi er alle en smule forvirret... Mens De var borte sjekket vi Dem og oppdaget at De er mangemillionær. Det som forvirrer oss er at De trengte å låne 5.000 kroner?"

Blondinen svarer: "Hvor ellers i Oslo kan jeg parkere bilen min i to uker for 31 kroner?!"

Gry

Reisebrev fra “over there”

Salt Lake City

Vi kom til en helt annen natur enn her i Houston. Her er landskapet helt flatt, det er egentlig et sumpområde som var fullt av malariamygg før det ble by. Nå er malariaen utryddet i USA for lenge siden så det er ingen ting å være redd for. Da de første nybyggerne skulle bygge by her på slutten av attenhundretallet ble det laget tegninger som ble sendt til Europa. De hadde tegnet daler og åser, jeg har selv sett en tegning på Heritage Society i Sam Houston Park her i Houston. Du kan tenke deg at de få som kom ble skuffet. Det var varmt og fuktig luft og dette var lenge før aircondition. Det kom ikke så mange heller i begynnelsen. Veksten her i byen begynte ikke før på nitten-hundretallet. Nå har vi blitt en by med 5 millioner!

Ei helg på juni reiste vi fra denne store, varme byen nordover og opp i høyden til Salt Lake City. Selve byen har et folketall på 186 000 innbyggere, men det tettbefolkede området ved Saltsjøen har til sammen et par millioner innbyggere, ifølge Wikipedia. Den ligger 1320 meter over havet og er omgitt av fjelltopper, den høyeste er Twin Peaks på 3454 meter. Flere grupper av indianere levde i Saltsjødalen i århundrer før Brigham Young, leder av Mormonersekten, førte sine tilhengere dit i 1847. Mormonerne drev jordbruk og de har etterhvert bygd sitt hovedkvarter i Salt Lake City. Omkring 40 pro-sent av innbyggerne i byen og 60 prosent av innbyggerne i staten Utah, er mormonere. I nyere tid har området også blitt et senter for turisme, særlig skiturisme, og i 2002 arrangerte de vinter-OL. Gruvedrift har også trukket en del mennesker til området. Salt Lake City er et knutepunkt for trafikk både med tog, bil og fly.

Vi hadde fått høre på forhånd at vi måtte regne med at det var vanskelig å få

servert alkohol på restauranter og det så vi ikke på som noe problem. Da vi kom dit viste det seg at dette hadde forandret seg, det var alkoholservering på de fleste restauranter, god mat serverte de også.

Å se Saltsjøen og naturen rundt var selvfølgelig et av målene. Vi var med en sightseeng-tur. To steder stoppet vi og det var mulig å ta et bad på det ene stedet. 30 min stopp sto det i beskrivelsen, jeg syntes det var knapp tid og tok ikke med badetøy. Det angrrer jeg på, opplevelsen av å flyte i saltsjøen skulle jeg selvfølgelig ikke latt gå fra meg. Heldigvis var det en annen frivillig med på turen, så vi fikk se hvordan hun plutselig ikke kunne holde føttene nede på bunnen, de spratt opp. Det var ikke noe spesielt fint sted å bade på, guiden sa at de lokale aldri badet i saltsjøen. Det



gjorde ikke jeg heller. Det var en del folk der og vi hadde fortsatt over en time tur igjen så det var ikke fristende å bade i undertøyet. Her i landet ville et nakenbad være utenkelig, selv på de ensomste steder, tror jeg.

De har fylt opp for å bygge en jernbanelinje tvers over sjøen. Det er en liten åpning, men likevel har det ført til at den nordlige delen har et saltinnhold på rundt 27 prosent, mens resten har rundt 14 ifølge guiden vår. Dette varierer selvfølgelig med årstid og vannstand.

Videre reiste vi opp i fjellene og til ei åpen koppergruve, Bingham Canyon Open Copper Mine. Det er den største åpne koppergruva i verden. Ikke nok med det, hullet er det største menneskeskapte naturinngrep og det er synlig med det blotte øye fra verdensrommet. Vi så hvordan de kjørte malmen opp fra et stort hull med noen svære monstertrucker. Truckene kunne frakte 255 tonn hver og de kostet 3 millioner dollar pr stk. De gikk tett i tett opp og ned og og brukte sikkert store mengder drivstoff.

Gruva har en produksjon som er blant de største både i USA og på verdensbasis. Den nåværende gruva vil tømmes i 2019 og det arbeides med planer om å gjøre hullet større i sørlig retning for å utvide driften fram til 2030-tallet. Det sies at det kreves omtrent 25 miljøtillatelser så vi får håpe konsekvensene blir grundig vurdert.

Nå skal jeg pakke til neste tur. Det blir Albuquerque og Kansas City og vi skal reise med tog mellom de to byene. Det gleder jeg meg til. Og hvis du er interessert kan du kanskje få lese om turen seinere.

Solvor



Ingvar Undhjem

Redaksjonens side.

Håper dere alle har hatt en fin sommer nå hvor den raskt er på hell. I dag er det første september med tyve grader pluss og sol fra klar himmel. Det har det så vist ikke vært hver dag i sommer. Noen områder har fått vasket seg grundigere enn ønskelig. Jeg passerte gjennom Haltdalen for en uke siden. Der var det enda meget tydelige spor etter vannets herjinger. På den mer lokale arene har vi sluppet heldig fra ekstremværet, selv om jeg har kommet hjem fra turer i Bymarka på jakt etter turorienteringsposter med ganske bløt sko flere ganger. Men turene har vært fine, både multe og blåbær har blitt med hjem, huggormene jeg møtte forlot igjen i skogen.

Har dere alle tatt dere tid til ferie? Har fått en meget interessant artikkel fra vår journalist Solvår, som for tiden er i USA, om hvor viktig det er med nye impulser fra opplevelser, miljøer, venner og så videre. Tusen takk Solvår, for din kreativitet og at du vil dele den med oss.

Nå står turmarsjhelga for tur. Håper mange av dere tar med venner og bekjente og at blir en vellykket helg. Det er plass for flere på turen rundt ut på Byneset/ Rye lørdag.

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	Svein Renolen svereno@online.no	911 84 395

Neste utgave av Fotbla'e, -2011, kommer ut i medio 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.

Nyte sitt otium:

En styrtrik forretningsmann drog seg brått og uventet tilbake. Han hadde vært på ferde i forretningslivet både sent og tidlig, og en av vennene hans undret seg på hva han nå ville ta seg til med. – Nå skal jeg bare slappe av. Den første måneden skal jeg sitte i en gyngestol, hadde jeg tenkt, sa forretningsmannen.

- Og så?

Så skal jeg begynne å gyngje veldig forsiktig.

PS: Hva med turmarsj?



Gå for åpenhet 2011

Startsted	: Ladejarlen v.g.s.
Dag/dato	: Søndag 9. oktober
Starttid	: 10.00 – 12.00
Distanser	: 5 og 10 km.
Startkont.	: Voksen Kr. 50,00
Med merke	: Barn Kr. 30,00
Kun IVV	: Kr. 15,00

Salg av kaffe og vafler/kaker.

**Møt opp og støtt
Psykisk helse**

TV-aksjon 2011

TV-aksjonen er i år tildelt **Norsk Folkehjelp**

I den forbindelse arrangerer Trondheim Turmarsjforening:

TV-marsj 2011

Startsted:	Utleira skole
Dato:	Søndag 23.oktober
Starttid:	10 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰
Løypelengde:	5 km og 10 km
Premiering:	Pins til alle
Startkontigent:	Voksne: kr 50.- Barn. kr 30.-

Loddsalg og det blir mulighet til å kjøpe kaffe og vafler.

All inntekt går uavkortet til TV- aksjon.

Trondheim Turmarsjforening.





Rosa Sløyfe marsj 2011

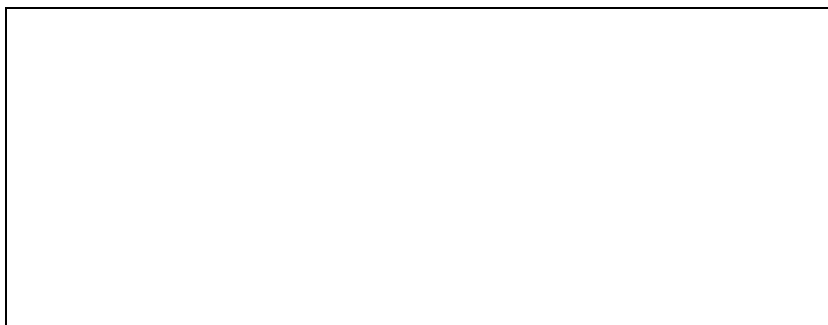
Startsted : Ladejarlen v.g.s.
Dag/dato : Søndag 06. november
Starttid : 10.00 – 12.00
Distanser : 5 og 10 km
Startkont. : Voksne Kr. 50,00
med merke : Barn Kr. 30,00
Kun IVV : Kr. 15,00

**Alt overskudd går til
Kreftforeningen for brystopererte.**

Salg av kaffe og vafler/kaker.

**Møt opp og støtt
Kreftforeningen**

Sendes til:



B



Returadresse:

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

***Tilsluttet
Norges Turmarsjforbund***



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

Trykking: Heimdal Trykkeri as

