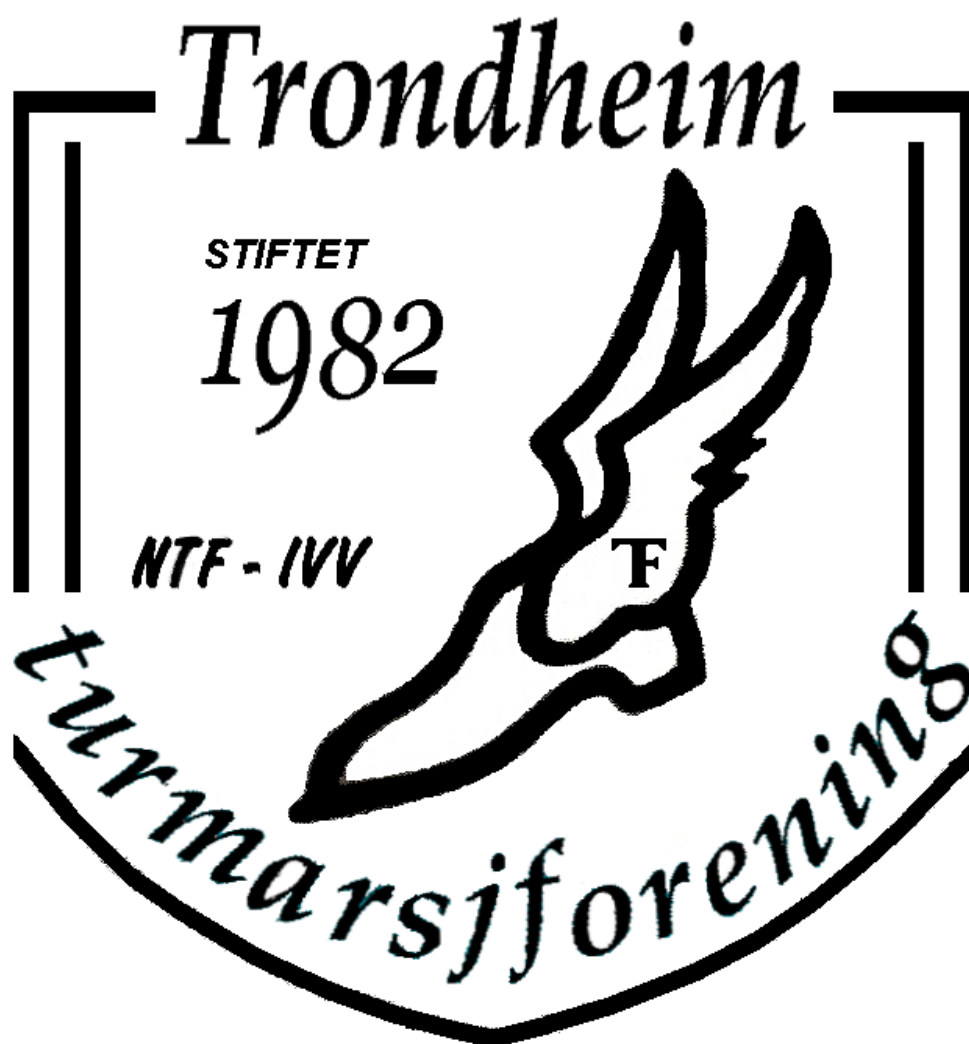




INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 3 – September 2020 – 37. ÅRGANG



Kjære turmarsjvenner – en ny og annerledes høst i 2020



I forrige nummer var jeg litt satt ut av pandemien som «traff» oss både her hjemme og i det store utland! Heldigvis har vi nå kommet i gang igjen med seriemarsjene og det er godt å se at nedgangen i antall deltakere fra i 2019 har snudd til en positiv oppgang med antall turgåere. Fra et snitt på ca. 30 i fjor per marsj, har vi i år et snitt på ca. 40 – og på noen marsjer etter sommeren har det vært over 60 turmarsjdeltakere. Det vikarierende startstedet for **PV'ene våre** Quality Hotel Augustin i Prinsenskruset, har fungert meget godt. Hyggelig folk der også, og vi har mulighet til å sitte ned i sofakrokene

både før og etter turen, og ikke minst tilgang til toalett. Vi ønsker oss tilbake til City Living i Dronningens gata når tidene endres, men uten tvil så er dagens alternativ også et godt startsted.

Som jeg også nevnte før sommeren så har de fleste ruslet og gått enten alene eller sammen noen få. Lille Skansen kafe har blitt besøkt flere ganger i uka av den faste og trofaste gjengen som går 7 eller 12 km tirsdag/fredag kl. 10.30 og søndager kl. 11.00. Dersom det er flere som har tid og lyst til å gå flere dager i uka, så sleng dere med de rutinerte «traverne» og få mer kjennskap til prosedyrer ved start og hvor løypene går.

Sommeren 2020 har spilt på vårt lag med mye blandet vær, og med sol innimellom har vi hatt et fint turmarsjvær. Takker til alle dere som har likt og delt innlegg Sywia har lagt ut på Facebook for Trondheim Turmarsjforening. Takk til Amanda og alle dere andre som daglig legger ut bilder til inspirasjon for å friste oss andre ut i skog og mark. Samtidig vil jeg takke Per Sæbø som poster endringer fra uke til uke og for at han tilbyr seg å føre vandringer. Vi fikk ikke sjansen i år til å gjøre oss synlig på Friluftslivets dag på Haukvatnet, men jeg tror vi blir mer og mer sett. På jobb blir jeg kalt «Turmarsjdronninga». Litt rart egentlig fordi jeg har reklamert i mer enn 20 år for at å gå er viktig for kropp og sjel, mens det er nå i Coronatiden at mine kolleger har blitt oppmerksom på meg og dere mine turmarsjvenner. Det kan se ut som Covid 19 ikke bare har hatt negative konsekvenser, fordi alle snakker nå om hvor viktig det er å ta seg tid til å bevege kroppen og samtidig bruke tiden til å gjøre noe sammen.

FADDER-ordningen vår ruller videre – og de nye deltakere som har kommet i sommer har gitt meget gode tilbakemeldinger på ordningen. Så takk til dere faddere som stiller opp. Takk til Anne og Sissel som setter opp listene. Snart må FADDER-refleksvestene på – ja også til alle oss andre så kommer høsten og mørket snikende og jeg oppfordrer alle til å bruke refleks på kveldsmarsjene for å gjøre oss synlige i trafikken.

Hvordan går det med å trene allsidig? Har noen tenkt over litt «hodebøy» og «stavhæving» fra forrige gang? Nå kommer det 2 nye tips fra meg: Trening av «**hofteleddsboyer**», hvor du gjør et fremfall, stående eller på kne: Fokus på bakre ben skal skyves frem samtidig som navlen trekkes inn og man forsøker å krumme korsryggen. «**Ankelledet**» trenes med utfall fremover stående. Fokuser på at hælen

skal være på gulvet og fotbladet skal peke rett fram. Flytt fremre ben lengre fram for å øke tøyningen. Variere ved å bøye bakre kne. Lykke til!

Til slutt vil jeg si at det er trist at så mange turmarsjarrangementer er avlyste i år. Jeg og mange med meg venter i spenning på neste års utsatte marsjer, nasjonalt og internasjonalt.

Så må dere alle ha fin høst – håper snøen venter lenge på seg i år!

Brit

Stolpejakten

Stolpejakten er en aktivitet som har mange likheter med Turorientering. Men istedenfor poster ute i skog og mark, er det stolper med koder som er plassert mer urbant. I Trondheim har NTNUI i samarbeide med Freidig Tur-O utplassert 40 stolper denne sesongen. Halvparten på hver sin side av byen. Mer om dette finner en på www.stolpejakten.no og Facebook: Stolpejakten i Trondheim

NTF har godkjent dette som en aktivitet som kan gi IVV-stempling. Etter forespørsel fra flere medlemmer i TTMF, om også dette ga stempling her i byen, ble det søkt NTF om godkjenning av opplegget her i byen. Svaret var ja, og vi har fått tilsendt et stempel der det står STOLPEJAKTEN + et nummer. Det var alt vi fikk fra forbundet.

Hva med regler for ?

Etter telefonsamtale med daglig leder, har jeg fått opplyst de er lik de en har for Rundvandring (RV, som kan gjennomføres flere ganger pr.sessong).

For Trondheim vil det i 2020 bety:

10 stolper 5 km og et dagsstempel

20 stolper 10 km og et dagsstempel

30 stolper 15 km og et dagsstempel

40 stolper 20 km og et dagsstempel

Kan ikke få mer en ett dagsstempel pr. fullført runde. Dvs. kan ikke stemple for 10 stolper med 5 km og et dagsstempel en gang, og så senere for 20 km og få ett nytt dagsstempel.

Må gjennomføre hele opplegget, 40 stolper, før en kan begynne på en ny runde !!.

Har faktisk fått forespørsel om en kan få stempling for opplegg utenfor byen, eks. Orkland osv. Luftet dette med daglig leder NTF. Svaret var at det i nærmeste fremtid skal være styremøte i forbundet, og der vil regler for aktiviteten bli behandlet.

Magnar

Det året det var så bratt

Husker du visa med denne tittelen – skapt av Øystein Sunde og gitt ut i 1971? Teksten er i Sunde-stil, dvs. bare tull. Men gøy i all sin meningsløshet. Om Sundes år var aldri så absurd og strevsomt, så hadde han til da neppe opplevd et så merkverdig år som 2020. Ingen har det. Så langt har «inneværende år» (jålespråk, jf. mitt andre bidrag i dette nummeret av Fotbladet) vært bratt, flatt, glatt, humpete og jeg vet ikke hva. Så godt som ingenting har gått som normalt, eller forventet. Dog, som en blidstemt turmarsjer bemerket: pensjonistene får sin tildelte sum hver måned. Se det, noe fungerer som normalt også i disse tider.

Aldri har vi hørt så mange formaninger, meninger, protester, klager og andre typer ytringer, det være seg fra politikere, byråkrater, eksperter, forulempede, fortvilte og forbannede personer om omtrent alle aspekter ved situasjonene vi har havnet i siden midten av mars. Jeg slår ofte på TVen om morgenen for nyhetssendingene og lar den dure videre utover dagen for ikke å gå glipp av noe. Først når jeg hører tredje sending av et innslag vet jeg at jeg har fått med meg det meste, for en stund – og kobler TVen ut, til neste økt av nyhetssendinger. Mange innslag består av formaninger om «høvisk adferd», som en kollega stadig refererte til under studietiden

Frem til mars 2020 hadde vi stor handlings- og bevegelsesfrihet. Nå er det blitt kriminelt å dra til Storlien eller over Svinesund for harryhandel. Det gjør ikke meg noe, men for andre har det skapt abstinens. Myndighetene har med de edleste hensikter påført oss husarrest (såkalt karantene), reiserestriksjoner, å holde av stand (1, 1,5 eller 2 meter, alt ettersom), hjemmekontor, rolle som grunnskolelærer, besøksforbud og isolasjon på eldre- og helseinstitusjoner, utsettelse av operasjoner og andre helsetjenester (fordi epidemien har krevd alle ressurser), hytteforbud, konkurser og arbeidsledighet, generell usikkerhet om den videre utvikling og mere som jeg i farten ikke makter å ramse opp. Hvis vi tidligere var blitt fortalt om slikt fra andre land, slike vi ikke liker å sammenligne oss med, hadde nok tankene gått i retning av udemokratiske politiske systemer vi ikke vil vite noe av. Forhåpentlig er vi i en overgangstid og går snart tilbake til det som var «normalt». Noen mener at vi må lære av den unntakstilstanden vi er inne i og legge om livsstilen. Det blir vi nok nødt til. Men noen kan ha lært hvordan et folk kan holdes i age og ledes på andre veier enn de gjengse, simpelthen ved å utsette det for en massiv strøm av formaninger, uendelige mengder av argumenter, trusler om ubehagelige følger om vi ikke er lydige, gebyrer for overtredelse og hva vet jeg.

«Alt blir bra» står det med regnbuefarger på hjemmegjorte plakater i vinduer, inngangsdører og andre steder der forbipasserende kan se dem. La oss håpe det, selv om mye antakelig blir annerledes enn før.

Liten nasjonal sitat-quiz

Hvem sa hva, eller hvor er sitatet hentet fra?

- 1 Det er typisk norsk å være god
- 2 Til lags åt alle kan ingen gjera
- 3 Alt for Norge
- 4 Fagert er landet ...
- 5 Evig eies kun det tapte
- 6 Sauer er ålreite dyr
- 7 Nu går alt så meget bedre
- 8 Norske mann i hus og hytte, takk din store Gud
- 9 Undre meg på, hva jeg får å se over de høye fjelle
- 10 Håndvask, holde avstand

Riktige svar finner du enten i hodet, ved hjelp av familie eller bekjente, eller ved søk i Google. Der finner du også Øystein Sundes absurde fortelling om det bratte året. Velbekomme!

Elvi Fremstad

født pessimist, men som strever med å venne seg av med å være det

***Turmarsjvenner m sol, kaffe
og vafler, på Lille Skansen***

Aud Mirjam





Turmarsjmøte i regnvær

Gunnhild og Oddmund.
Utendørskaffe på Bristol. Fins ikke dårlig
vær.

Foto: Aud Mirjam

Avslappet før start

Kongen av turmarsj før koronaviruset slo til,
Arne.

Foto: Aud Mirjam



Årets ord?

Når ett år er over, kårer Språkrådet et «årets ord». Det kan være et nytt ord, eller et som har preget året. Dermed ønsker Språkrådet å fremheve det. 2020 er ennå ikke over, og det kan fremdeles dukke opp ord som av noen grunn gjør at vi legger merke til det eller stusser over bruken. Eller det kan være et helt nytt ord som de fleste av oss ikke har forbundet med noe som helst. Så langt har vi fått opptil flere gode kandidater til tittelen «årets ord»; korona-krise, pandemi, hjemmekontor, munnbind, kohort m.fl. Det siste skapte oppstandelse i skolerelaterte kretser. Jeg fulgte ikke så nøye med den bølge av forargelse som ordet skapte da det ble brukt om organisering av elever og undervisning. For meg selv oversatte jeg ordet til «gruppe». Men hva står det for, egentlig? Norsk ordbok (Kunnskapsforlaget 2010) definerer det som 1) romersk hæravdeling (1/10 av en legion), 2) gruppe med en felles faktor (f.eks. alder), brukt i befolkningsstatistikk. Dermed er det ikke helt borti veggene å bruke det om f.eks. elevgrupper (fellesfaktor er at en gruppe barn er elever). Men hvorfor bruke det i det hele tatt, når en like godt kunne bruke noe så enkelt og lett forstått som nettopp «gruppe».

Her har vi bare ett, men grelt eksempel på at politikere, administratorer, ansvarshavende, eksperter, organisasjonstopper og kulturpersonligheter og andre har behov for å vise at de behersker, eller iallfall har kjennskap til en mer «avansert språkbruk» (eller fagsjargong) som viser at de følger med i det som skjer i den vide verden omkring oss. De tror antakelig at vi andre kan manipuleres dersom språket blir krokete nok. Det kan hende at de lykkes i det. Jeg er stygt redd for at manipulering gjennom språk kommer til å prege fremtiden.

Eli Fremstad

Tankekurs

Da jeg var liten, straffet man barn ved å tvinge dem til å gå på rommet, nå for tiden tvinger man barn til å komme ut derfra. En generasjon fikk kjeft for at de ikke kunne sitte stille, nå får de kjeft for at de aldri beveger seg. Tidene endrer seg.

Timene går. Facebook er et farlig narkotikum for svake sjeler.

Bjarne

TRONDHEIM RUNDVANDRING 120 km



TRONDHEIM TURMARSJFORENING



TRONDHEIM RUNDVANDRING

Trondheim Rundvandring består av 8 løyper på totalt 120 km.

Løype	Startsted	km	Løypebeskrivelse
1	Shell Elgeseter	18	Sør og øst for sentrum; langs Nidelva, Leirfossen og Steinan/Tyholt
2	”	21	Nord for sentrum; Lade, Strindheim og Møllenberg.
3	”	7	Singsaker, Bakklandet, Sentrum, Øya.
4	Statoil Wullumsgården	13	Nord i Bymarka; Strandlinja, Kopperdammen, Lavollen, Sommersetra
5	”	19	Sentralt i Bymarka; Baklia, Familiestien, Fjellsetra, Skistua, Grønlia, Lian, Kyvatnet
6	Granåsen	15	Sør i Bymarka; Haukvatnet, Lian, Skjellbreia, Vådan, Granåsen
7	”	12	VM-løypene i Granåsen
8	”	15	Leinstrandmarka; Granåsen, Rønningen, Smistad, Lundåsen, Saupstad, Flatåsen

Løypene er åpne hele året.

Trondheim Rundvandring kan gås både på føttene og på ski. Vandring skjer på eget ansvar. Særlig på vinteren er det viktig å ta hensyn til føret.

På vinteren er det en forutsetning at løypene 4-8 gås på ski. Skiløypene er for skigåere, og disse må prioriteres. Vandring på føttene i skiløypene i Bymarka aksepteres ikke. Dette må respekteres. Dersom føret er hardt, kan det gjøres unntak for dette.

Selvkontrollene ligger stort sett langs farbare stier og veger, og bør være lett tilgjengelige også for skigåere.

Buss til startstedene: sjekk atb.no for oppdatert rutenett/rutetabell.

Løype 1, 2 og 3:

Start Shell Elgeseter.

Buss: Sørgående busser fra sentrum, gå av bussen ved holdeplass merket Samfundet.

Evt. parkering (avgiftsbelagt) på Elgeseter, eller ved Bunnpris Elgeseter etter stengetid (åpningstid 9-21 (18)).

Løype 4 og 5:

Start Statoil Wullumsgården (nedenfor Byåsen Butikksenter).

Buss nr. 3 til Ilsvika, videre buss 13 eller 26 til Byåsen Butikksenter.

Evt. parkering ved Ferista/ved Byåsen Butikksenter etter stengetid (åpningstid 9-21 (18)).

Løype 6, 7 og 8:

Start Granåsen (kaféen i Sparebankhytta mellom P-plass og hoppbakken). Buss nr 3 til Arnt Smistadsv, videre buss 23 til Granåsen. Ev. buss 2 til Husebytnet, videre buss 23 til Granåsen. Evt. parkering ved Granåsen.

Bussene går fra Dronningensgt./Munkegt.

HUSK STEMPLING/REGISTRERING START OG MÅL.

Løype 1-8: Det utleverte startkortet stemples på bensinstasjonen (VM-kaféen for løype 6-8) for hver løype for at distansen skal bli godkjent. Kortet skal inneholde 16 stempel når rundvandringen er fullført.

Løype 6-8: Kaféen i Granåsen er normalt åpen 10:30-15:00 i helgene, 10:30-14:00 ons-tor. Utenom åpningstiden må du skrive deg inn i Rundvandringboken som ligger i postkassen ved kaféen i Granåsen (Sparebankhytta oppe i bakken mellom P-plassen og hoppbakken). Startnr, navn og tidspkt. registreres i boken.

Løypene kan tas i vilkårlig rekkefølge, men det anbefales å gå i den retning løypebeskrivelsen angir. Det er ikke tillatt å starte på ny rundvandring, før alle distanser på allerede startet rundvandring, er fullført. Alle løyper må fullføres for å få godkjent vandringa. Det er ikke tillatt å gå for eksempel løype nr. 7 ti ganger og vente at det blir godkjent. Løypene er ikke merket, men løypebeskrivelse/kart er så detaljert at det ikke bør være vanskelig å finne fram allikevel. Det er mulig å dele opp ei løype, dvs. gå den over flere dager, om ønskelig.

Det er varierende antall **selvkontroller** rundt i løypene. Noen av disse er benevnt i beskrivelsen. Skiltene er 11x28 cm i metall med tekst og/eller tall (se neste side). Der spørsmålsteget er, skal det føres inn på arket for selvkontroll, med dag/mnd/år og klokkeslett for løypa du går. Du må skrive opp kontrollen. Arket for selvkontroll skal være utfylt med det riktige antall kontroller som står nevnt i beskrivelsen.

Når startkortet har alle stemplene og alle selvkontrollene er i orden, må siste ark i boka fylles ut med navn, adresse, antall ganger gjennomført, startdato (dag/mnd/år) og sluttdato (dag/mnd/år). Deretter kan deltakeren få IVV-stempel og evt. premiering for rundvandringen. Fullført vandring gir rett til 120 km og **6 deltakerstempel**.

IVV-stempling foregår på følgende alternative måter:

1. Send inn ferdig utfylt kontrollkort inkl. stempel til Trondheim Turmarsjforening, merket "Rundvandring". Regn med minst 2 ukers behandlingstid. Denne framgangsmåten er mest aktuell etter "endt" sesong på høsten.
2. Stempling skjer også på alle arrangement i Trondheim Turmarsjforenings regi (egne marsjer, seriemarsjer og fellesmarsjer). Kfr. sekretariat v/ TTF. Forbehold om kapasitet (startkort må gjennomgås før IVV-stempling).

IVV-stempel vil også være disponibelt på en rekke andre turmarsjarrangement hvor foreningens sentrale medlemmer deltar.

I tillegg vil det være mulig å få IVV-stempel ved å kontakte arrangøren direkte (Magnar Bakken/Roar Bardal).

IVV-stempling for fullført rundvandring må skje samme år som vandringen er avsluttet.

Ved fullført rundvandring kan deltakerne kjøpe tøymerke til kr. 30, og nåler i bronse, sølv og gull, for hhv. 1, 3. og 5. års vandring (kr 30). (Dvs. for eksempel 4 vandringer i løpet av ett år gir kun mulighet til å kjøpe ett merke!)

De fleste løypene går i marka. Det er derfor fornuftig å medbringe mat og drikke på turen selv. Vi håper deltakerne nyter turen i fred i ro. Husk: Det er helse i hver kilometer, også om den blir tilbakelagt i ro og mak. HA EN RIKTIG GOD TUR!

Kontakt/informasjon:
Trondheim Turmarsjforening
Adresse: Postboks 5469, 7002 Trondheim
www.trondheim-turmarsjforening.org/

Magnar Bakken, Marsvn. 4D, 7036 Trondheim, 959 21 113, magnarbakken@hotmail.com
Roar Bardal, Astronomvn. 13, 7037 Trondheim, 905 17 980, roar@bardal.no

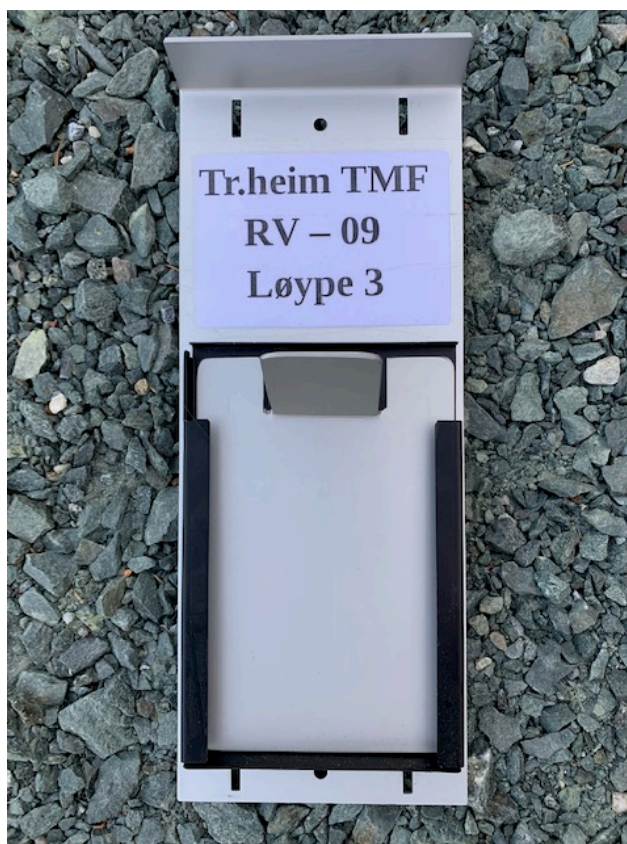
KART OG BESKRIVELSE KAN OGSÅ HENTES NED FRA INTERNETTSIDEN TIL TRONDHEIM TURMARSJFORENING (SE OVER).

KONTROLLKORT:

DET UTLEVERTE STARTKORT SKAL STEMPLER PÅ STARTSTEDET VED START OG INNKOMST FOR AT DISTANSEN SKAL BLI GODKJENT*. KORTET SKAL INNEHOLDE 16 STEMPEL NÅR RUNDVANDRINGEN ER FULLFØRT. HUSK STEMPLING START OG MÅL.

* Visse unntak gjelder for start fra Granåsen.

SELVKONTROLL:



I våre unge dager??



Ifølge vårt 4 årige barnebarn Marius er dette bestemor og bestefar på ski i yngre dager. Han har god tro på oss. 😊

Aud Mirjam

TV-aksjonen 2020

Årets TV-aksjon holdes i samarbeid med Verdens Naturfond (WWF) og skal gå til bekjempelse av marin forsøpling. Med årets TV-aksjon skal det etableres og forbedres eksisterende avfallssystemer for over 900 000 mennesker i Indonesia, Vietnam, Filippinene og Thailand.

I den forbindelse arrangerer Trondheim TMF sammen med Byåsen il-Trim:

TV-marsj 2020

Søndag 18. oktober

Start/mål : **Myra idrettsanlegg**

Adresse til startstedet : Olaf Grilstadsvei v/Kyvannsveien

Starttid : 10.00 – 12.00

Distanser : 5 og 10 km

Premiering : Pins/ årsmerke til alle

Startkontingent : Voksne kr 50.- Barn kr 30.-

Loddsalg og salg av kaffe og kaker

All inntekt går uavkortet til TV-aksjonen

TTMF har støttet Tv-aksjonen hvert år siden 1982, og hele overskuddet har gått til aksjonen, minst 10.000 kr hvert år. Totalt er det blitt et bidrag i nærhet av kr 400 000.- i løpet av disse årene. I år var det like før vi måtte avlyse pga. korona krisen, men Byåsen il.-Trim var villig til å være med på laget og det er vi svært glad for. Ta med slekt, venner og bekjente der en kan kombinerer en fin formiddagstur med en skjerv til en god sak.

Redaksjonens side.

Det har vært en meget stille sommer på den organiserte turmarsjfronten. Mange har gått i smågrupper i henhold til føringene for smittevernreglene fra Folkehelseinstituttet og regjeringa. Det er tydelig at turer i skog og mark har vært svært populært i sommer, til alle døgnets tider. Det har vært kamp om de mest populære telt- og hengekøye-plassene og jeg har registret mye mer trafikk på stier og veier i mitt nærområde enn vanlig. Det har også vært rekorddeltagelse på tur-orienteringene og det synes rundt postene med tydelige stier til og fra. Alle nye stier førte ikke fram til den riktig posten. Jeg kom hjem med en kode fra en Trollelg post som lå bare noen få meter fra Freidig-posten. Ny tur og trim. Kravet til gullmerke er oppfylt.

Terminlisten høst og vinter 2020/2021 som er satt opp er en "ønskeliste". Hva som er mulig å få til er en helt annen sak så lenge skolene er stengt for aktiviteter utenom undervisning.

Tví tví! La oss leve i håpet!

Bjarne

Redaksjonen i Fotbla'e består av:

	Redaktør	Bjarne Stangnes	950 82 143
		bhstang@online.no	
Journalist	Aud Mirjam Tokle Fjellhaug	909 44 210	
	audtokle@gmail.com		
Journalist	Eli Fremstad	905 36 443	
	fremstadeli@gmail.com		

Neste utgave av, Fotbla'e , kommer ut ca 10.12.2020. Bruk kamera flittig på tur og del opplevelsene med oss andre. Siste frist er 1. desember. Har du noe på hjertet så la oss få høre om det.

Foreningen har egen internettside med informasjon om foreningens aktiviteter, linker til andre turmarsj-foreninger og Fotbla'e fra 4-2004 og til 2-2020.

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

Minner også om at Trondheim Turmarsjforening har egen profil på Facebook. Skriv Trondheim Turmarsjforening i søkefeltet så dukker sidene opp. Lykke til!

Trondheim Turmarsjforening

Ti-trim/ vinterserie og litt til 2020/2021

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 14	23. september	Charlottenlund ba. skole	Ti-trimmen
Onsdag 15	30. september	Utleira skole	Ti-trimmen
Onsdag 16	07. oktober	Rosten barneskole	Ti-trimmen
Tirsdag 17	13. oktober	Ugla skole	Ti-trimmen tirsdag
Søndag	18. oktober	Myra Stadion	TV-aksjonsmarsj
Onsdag 18	21. oktober	Rosten barneskole	Ti-trimmen
Onsdag	28. oktober	Risvold*	Avslutning
		Vinterserie	
Onsdag 1	4. nov.	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 2	11. nov.	Rosten barneskole	Vinterserie
Onsdag 3	18. nov.	Charlottenlund barneskole	Vinterserie
Tirsdag 4	24. nov.	Ugla skole	Vinterserie tirsdag
Onsdag 5	2. des.	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 6	9. des.	Rosten barneskole	Vinterserie
Onsdag 7	16. des.	Charlottenlund barneskole	Vinterserie
2. juledag	26. des.	Rosten barneskole	Julemarsjen
Onsdag 8	13. jan	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 9	20. jan	Rosten barneskole	Vinterserie
Onsdag 10	27. jan	Charlottenlund barneskole	Vinterserie
Tirsdag 11	2. feb.	Ugla skole	Vinterserie tirsdag
Onsdag 12	10. feb.	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 13	24. feb.	Rosten barneskole	Vinterserie
Onsdag 14	3. mars	Charlottenlund barneskole	Vinterserie
Tirsdag 15	9. mars	Ugla skole	Vinterserie tirsdag
Onsdag 16	17. mars	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 17	24. mars	Charlottenlund barneskole	Vinterserie

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

Starttid ti-trim /vinterserie: 18⁰⁰ – 18¹⁵. Distanser 5 og 10 km

Startkontingent: kr. 20,-

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

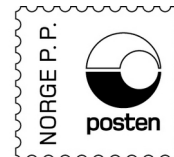
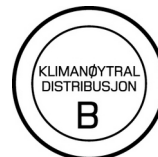
Kontaktpersoner er:

Brit Solli Isachsen: 900 63 521

Anne Mette Hybertsen: 992 94 317

Vår internettadresse: www.trondheim-turmarsjforening.org

Mottaker:



Avsender:

Trondheim Turmarsjforening

Postboks 5469

7442 Trondheim



TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Tilsluttet

Norges Turmarsjforbund



Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM

Telefon: 900 63 521

Redaktør: Bjarne Stangnes

Trykking:

NYE OFFSET • GRAFISK PRODUKSJON • REPRO • KOPIERING
Heimdal Trykkerias

