

Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 3 – september 2023 – 40. ÅRGANG



Kjære turmarsjvenner – det skjer mye mer videre i 2023



Nå kommer høsten snikende – og etter kommer leder'n listende på myke Smashmallow-såler, mer kjent som superskoene HOKA. De er bygget opp av et mykt «skum» øverst og et mer responsivt lag nederst og innlagt karbonplater. Om de er så supre kan diskuteres fordi jeg har fått hard hud på siden av foten, men sålen er omtrent den beste for mine knær og hofter.

Det er vanskelig å unngå å skrive om været. Etter en blandet vår, fikk vi mye sol og varme i juni, mens juli ofte hadde «de fire årstider» hver dag. Mer regn, men gode temperaturer i august har ført til sinking av store tyttebær, mengder av sopp og molter i fleng. Nå er «jaggu» september her og som sikkert flere vet, har vi hatt stand på Haukvatnet også i år. Det er et stort samarbeid mellom mange foreninger og kommunen, en videreføring av Frivillighetens dag også kalt HØSTDAGEN (30 år). I fjor var det ca. 1000 folk på besøk mens i år bare 500 besøkende i «øspøsvær». Men i år serverte vi på vår stand omtrent det dobbelte i forhold til i fjor. Folk tok seg god tid til en prat om turmarsjene våre mens 10 liter kaffe, 7 liter hjemmelaget saft, 4 skuffkaker og 100 flyere forsvant som dugg for solen. En stor takk til alle dere som gjør dette arrangementet og alle våre andre arrangement mulig. BRAVO!

Neste store arrangement: TURMARSJHELGA i september (15, 16 og 17) hvor alle marsjer starter fra Utleira skole. Ormen Langes 40 km nattløypa starter fra Utleira skole, men sjekker videre utover natten i Utleirahallen, Utleiraveien 99.

Kartverket 250 år-en marsj som kun arrangeres i år (20. september på Rosten skole) og vi har bestilt mange pins til denne marsjen. ***TV-aksjonsmarsjen; arrangeres 22.oktober.*** I år er vi spurt om det er i orden å bruke bilder fra oss i kampanjen, noe som jeg håper er ok for dere? Vi er forespurt fordi vi ga REDD BARNA-pengene fra Jubileumsmarsjen i februar til dem. ***Julemarsjen***, er som vanlig planlagt 2. juledag. Den starter fra Utleira skole. Nissen kommer.

Alt dette; sammen med vanlige seriemarsjer på onsdager (unntatt UGLA skole, tirsdager), så begynner forberedelser til neste sesong. **Med det store arrangementet: NORGESLEKENE.** Her trenger vi dere alle, ferske og erfarne medlemmer, til og lykkes med et godt arrangement, som vil bli husket i lang tid. Komiteen og styret som arbeider i forkant har hatt noen møter, og nå inviterer vi alle våre medlemmer enten du går eller ikke går, til et møte ***onsdag 11. oktober i Charlottenlundhallen kl. 20.00.*** Et møte med innspill og ideer, kartlegging av hva, hvor, hvordan har dere lyst til å bidra for at våre NORGESLEKER skal bli best mulig. Foreløpige slagord er: «***Sammen får vi ting til å skje***» Kanskje dette skal endres før vi går ut med siste info til «verden rundt». Møtet holdes umiddelbart etter innkomst turmarsjen. De som kommer ***direkte på møtet sender sms til 91830022 (Amanda)***, for lettere beregne serveringen. Vi har jobbet med Norgeslekene i snart 1 år, men det viktigste er at dere allerede nå merker av i kalenderen for neste år ***16 til 18 august 2024. Alle; store og små, skal ut å gå!***

Jeg lovte i forrige Fotbla'e å tipse om trening med negative øvelser. I stedetfor blir det tips om riktige skosåler. Innledningsvis nevnte jeg Hoka, men kunne like gjerne ha nevnt de andre merkevarene, fordi poenget er at nå har de fleste kommet med karbon i skosålene. Karbon i såler ble utviklet for løping i konkurranse, mens i dag kan mosjonister dra nytte av dem. Særs myntet på eldre eller folk med litt ekstra vekt. Nå er såler med mer enn 40 millimeters høyde forbudt i konkurranser, men sålene er lov å trene med for alle.

Husk hvis du ikke skal gå marsj først så melde deg på til møtet den 11.oktober kl. 20.00.

Ønsker dere alle gode turer i høst!

Brit – Leder'n

Fadderordningen TI-TRIMMEN 2023 HØST

Hei alle sammen! Stryk fadderskjorta og vi er i gang igjen endelig!

Her er listen over «turnus» faddere for Ti-trimmen 2023 satt opp.

Skulle datoene som er satt opp ikke passe, så bytt gjerne innbyrdes.

Bytter dere så meld tilbake til Anne 97985947/Brit 90063521

DATO: STED: | FADDERE

13.09 **Equinor Rotvoll:** Amanda 5 km- Morten 10 km

Turmarsjhelga:

15-17.09 Utleira skole eget oppsett?

20.09 **Rosten skole** Aud 5 km- Gerhard 10 km.

26.09 **UGLA skole** Bjarne 5 km- Sylwia 10 km.

04.10 **Utleira skole:** Aud Mary 5 km- Jorun 10 km.

11.10 **Charlottenlundhallen:** Amanda 5 km Morten 10 km.

18.10 **Rosten skole:** Anne 5 km Anne Mette 10 km

22.10 TV aksjonen Utleira skole Aud 5 km Gerhard 10 km

25.10 Risvold TI-TRIMMEN AVSLUTNING



**Velkommen til 3-dagers
fra Utleira skole
i Trondheim
15. – 17. sept. 2023**



Fredag 15. september arrangeres

Tine-marsjen

for 33. gang.

5 og 10 km: start kl. 18:00 – 20:00

Lørdag 16. september arrangeres

Ormen Lange

for 33. gang.

5 og 13 km: start kl. 08:00 – 12:00

60 og 100 km: start kl. 07:00

Søndag 17. september arrangeres

Trondheimsmarsjen

for 40. gang.

5 og 13 km: start kl. 09:00 – 12:00

23 km: start kl. 09:00 – 10:00

Kafeteria på startstedet. Bra med parkeringsplasser.

IKKE muligheter for overnatting på skolen.

For ytterligere informasjon, ring Brit Solli Isachsen: 900 63 521 eller

Anne Mette Hybertsen: 992 94 317.

Velkommen!

Trondheim Turmarsjforening

16. til 18. august 2024

inviterer Trondheim turmarsjforening til

Norgeslekene 2024 i trivelige Trøndelag.

Vi har overtatt stafettpinnen fra Fredrikstad turmarsjklubb, som gjennomførte en meget sterk etappe i 2022. Det forplikter, men vi begynner å få opplegget på plass. Vi slår sammen vår årlige marsjhelg, som til vanlig er i midten av september, og Norgeslekene til en langhelg for trim og sosialt samvær. Starter fredag kveld med åpning og Tine-marsjen som da arrangeres for 34 gang.

Program- utkast

Tid: fredag 16.- søndag 18.aug. 2024

Sted: Rosenborg skole

Fredag 16. august

17:30 Åpning ved ordfører eller kultursjef, Trondheim kommune og Brit S. Isachsen, leder Trondheim turmarsjforening

18:00 Start: **Tine-marsjen** 5 og 10 km. Innkomst senest 21:00

Lørdag 17. august

08:00-10.00 Start: **Ormen Lange** 20 km, 5 og 10 km. Innkomst senest 14:00

15:00 Start: **Norgeslekene-marsjen** 5 og 10 km. Innkomst senest 18:00

19:00 Felles bespisning

Søndag 18. august

10:00-11:00 Start: **Trondheimsmarsjen** 5 og 10 km. Innkomst senest 14:00

Sekretariatet åpner for salg av salgskort en time før start alle dager (Rosenborg)

Salg – Kjøkken og lotteri: Rosenborg skole

Salg – kjøkken og lotteri: Hornemansgården på Torget v/Olav Tryggvason

Høstdagen ved Haukvannet, 30 år !



Klart for gjester kl 11:20 søndag 3 september





Vell blåst etter 10-timers innsats i frivillighetens tjeneste søndag klokken 21:30.

Sommeravslutning.

Den 27. juni arrangerte PV-gjengen avslutning på vår/sommer-marsjene. Primus motor Anne Lysholm hadde planlagt avslutning på Lille Skansen, der bruker vi å ta kafferast med vafler tirsdager, fredager og søndager i sommerhalvåret. Men den 27 hadde vi andre planer, vi ville gjøre litt ut av avslutningen, og det var 23 marsjere som hadde meldt seg på hos Anne. De fleste hadde bestilt rekesmørbrød, som angivelig skal være byens beste. Ellers var det fiskesuppe, sildetallerken og en hamburger på menyen.

Da vi var vel plassert, var det litt artig å telle opp antall 80 åringer av gjengen. John topper listen, Erling og Esther har fylt 80 for ganske mange år siden. Sissel, Oddmund og Gerhard hadde også fylt 80 for ett par år siden, likeså Lillian og Gerd Eli. Margot var den ferskeste 80 åringen, og hun ble behørig feiret med en liten oppmerksomhet. Neste jublant er Gunnhild, men hun er i Tyrkia den 16. september, så her kommer bildet av henne.

Ellers var det 13 som fortsatt holdt seg under den magiske grensen, det kommer bilder av avslutningsgjengen, se nedenfor.

Vi hadde en trivelig stund i godværet på Lille Skansen, og selv om det var avslutning på PV-ene, kommer det helt sikkert til å være noen som fortsetter vandringene i løpet av juli og august.





Dette er noen av 80 åringene på pv avslutningen.

Fotograf Willy Larsen.

S



11 pv-ere møtte på Skansen på kafferast midtsommersaften. Eier av Skansen er svensk, og de hadde satt opp en diger paviljong, Midtsommerstanga var på plass, og vi benyttet anledningen til et bilde.

Aud Mirjam

Sagamarsjen 2023

Det startet på ført vandring fra Myra onsdag 23. august. Fikk spørsmål fra Jorun om ikke Margot og jeg skulle være med på Sagamarsjen. Har gått den to ganger før, og da har vi kjørt tur/retur Sul. Marsjen har aldri vært noe problem, men hjemturen med bil har vært slitsom. Vært redd-for å sovne.

Dette argumentet gikk ikke hjem til Jorun og Roar. Jorun sa vi har det så trivelig, og Roar sa, jag kan ringe Eli og booke plass til deg og Margot. Som sagt så gjort, og dermed var vi påmeldt. Hadde ikke fått spurt Margot om hun var enig, men hun hadde alt fått høre at hun skulle overnatte på luftmadrass på Stiklestad skole. Begeistringen sto ikke i taket, .men hun aksepterte det med et, ok da. Jorun satt på med oss. Hun viste hvor Stiklestad skole var, hvor vi ankom tidlig fredags kveld. Fikk anvist klasserom av Eli hvor vi skulle overnatte sammen med Jorun, Møyfrid og Mildrid. Om kvelden var alle invitert på vaffelparty. Eli og søster Torill hadd stekt opp masse vafler, kanskje flere hundrede. Hjemmelaget syltetøy og rømme var det også. Er usikker om hvor mange vi var der, men antar det kunne være mellom 70 og 80, Her var både svensker, dansker, nederlendere og engelskmenn. Toril, Roar, Eli og Ole kjente fra diverse turmarsjer uten for Norge. Det ble selvsagt en kjempe trivelig kveld. Natta gikk forbausende bra, og etter frokost med nykokt kaffe og medbrakte brødskiver, var det bare og pakke for turen over fjellet. Det var ordnet med busstransport fra skolen og opp til Skallstugan. Fra Skallstugan skulle vi gå 23 km ned til Sul på kong Carl Johans



vei. Denne gamle kongeveien er 188 år i dag, og ble høytidelig åpnet den 29. august, 1835 av unionskongen Carl Johan. Veien i dag kan vel beskrives som en meget god traktorvei. men da den sto ferdig i 1835, ble den betraktet som stor ingeniørkunst. Det er en stor opplevelse å gå her, blant annet hvelvbruer av murt opp av naturstein, som i seg selv er rene kunstverk.

Vi går ikke alene. Normalt pleier mellom 1000 og 1500 å gå Sagamarsjen, og tror nok det var noe sånt i år også. Mange raster underveis, og koser seg med mat og drikke, og en fantastisk fin utsikt.

Vi var flere fra TTMF som gikk i lag, og vi hadde avtalt at vi skulle ta en stopp og hvil ved gapahuken ved Kvilbekken. Da har vi omtrent gått halvveis til Sul.. Her var det allerede en masse folk. Det var gjort opp bål både for grilling og koking av kaffe. Og du verden sa godt bålcaffe smaker.

Turen videre ned til Sul, var nærmest som en sjarmøretappe, Det gikk stort sett nedover. Været var hele tiden på vår side . Overskyet, men ikke en regndrøpe. Lørdagskvelden på skolen ble nok en hyggelig sosial opplevelse. Det ble øl og pizza med mye latter til.



Søndag gikk de fleste av oss 12 km; men noen gikk også 24 km. Turen gikk ned mot Verdal sentrum, og oppover til Stiklestad langs Verdalselva. En fin tur dette også. Vi avsluttet Sagamarsjdagene sammen med våre turvenner inne på Stiklestad hotell, med kaffe og noe attåt. På vei ut til bila, kom regnet.

Takk til Jorun for hyggelig reisefølge, og til Eli og Torill som la

alt til rette for oss. Margot sa at dette kunne hun tenke seg å gjøre om igjen. Med andre ord: da var helt topp.



Kun 3 km igjen til Sul.

Willy Larsen

Hummer og kanari

Første etappe. En ikke helt full buss med gåglade passasjerer kjører nordover i gråvær fra Trondheim til Trofors. Derfra blir været lettere og lysere, og stort sett holder det seg slik, behagelig for utendørsliv, så lenge vi er gjester i Rana. Lunsjstopp i Harran og beinstrekk i Mosjøen – og endelig er vi i Mo i Rana. Underveis oppdager vi at gruppen faktisk ikke har noen reiseleder. Takket være en omtenkstom og hjelpsom bussjåfør og vår egen Jorunn blir det meste ordnet opp i under turen: spisetider, avgangstider til og fra marsjenes «hovedkvarter» og andre praktiske ting. Takket være dette fungerte gruppen bra. Et førsteklasses hotell med god mat og særdeles effektiv betjening bidro til velværet. Returen etter fjerde marsj søndag formiddag var også avslappet og bedagelig. Dette var hummeren, dvs. den beste delen av turen til Mo i Rana.

Så var det ut å gå. Rana turmarsjklubb hadde lagt sitt arrangement til Mo camping, også kalt Revelen camping (etter elva som så ut til å være der hvor vi enn snudde oss). På hele campingplassens område fantes det intet navneskilt, ingen merking av hvor toaletter og vaskemuligheter befant seg, og for anledningen bare et liten pil på en hovedvei om at nede i bakken befinner det seg noe angående turmarsj. Turmarsjklubbens telt (for betjeningen, påmelding osv.) sto lengst mulig nede i bakken, knapt synlig fra innkjørselen. Om det hadde blitt øs-pøsvær, hadde de oppmøtte ikke hatt sjanse til å holde seg tørre. Opplegget var ganske minimalistisk.

Omsider, etter en velkomsthilsen og redegjørelse om kryssing eller ikke kryssing av bruer, merking av ruter m.m., la vi i vei, først på et tråkk gjennom orekratt, dernest langs fine og brede gangveier. Krattstien var svært velegnet som flåttbolig, men jeg vet ikke om flått er en trussel i Rana. I løpet av fire marsjer, som gikk gjennom krattet i starten og slutten av samtlige marsjer, bidro alle gående til at stien nå er mye bedre å gå (fastere og bredere). Arrangøren burde ha ryddet den litt før turmarsjene startet. Jeg forsto omsider at krattstien var eneste mulighet til å komme seg ut av campingplassen for å unngå at vi havnet på bilveier. Senere ble det temmelig ensformig det hele, i terreng og gangveier som i liten grad bidro til å vise hva Mo egentlig har å by på. For dem som valgte å gå 5-kilometer ruter (her var alle registrert som 6 km, en liten bonus), var samtlige etter opplegget «5 km, snu her». Ingen av oss syntes det var OK. Selv har jeg de siste sesongene opplevd, alt for ofte, at de korteste løypene er snu her-opplegg. Enkelt og energi- og mannskapsbesparende for arrangøren, gjør kjedelig for deltakerne. At merkingene av løypene noen steder var mangelfull, forvirrende eller til og med til forveksling lik andre arrangørers merking av deres løyper, bidro til en viss forvirring. Det hjalp ikke at arrangøren åpnet alle marsjene med å fortelle at bruer skulle passeres eller ikke, ev. i hvilken retning, at merkingen var blå eller oransje – det hele var ganske så rotete.

Til ettertanke. Dette var kanarien, den mindre bra delen av turen. Men det var gode marsjer vi hadde håpet å oppleve. Beklager så mye, men jeg bare må si det: Selv om arrangører er i beit for personale til å utføre ulike deler av et turmarsjarrangement, bør de ta seg tid til å tenke gjennom hvordan ulike deler vil kunne fungere bl.a. for

tilreisende, for de som vil se noe nytt, oppleve en viss variasjon, kunne slappe av før, under og mellom marsjer. Her kom Rana turmarsjklubb ikke helt i mål. Muligens er jeg urimelig storforlangendes, men jeg hørte andre deltakere komme med tilsvarende meninger og hovedinntrykk. For TTMF kunne det være noe å lære her, spesielt med tanke på Norgeslekene i 2024. Hvem som diskuterer, planlegger og vedtar angående det arrangementet vet ikke jeg. Her savnes informasjon fra vår ledelse.

Hummer og kanari. Uttrykket forklares på flere vis både mht. opprinnelse og alder, ifølge Hans Andreas Tvedt «Språkets løse fugler» (Cappelen Damm 2021). Uansett forhistorie og tolkning indikerer det at vi har å gjøre med litt av hvert, en blanding av bra og dårlig, kanskje med mest vekt på det dårlige. Vekten kan diskuteres også i dette tilfellet. At ranværingene kan forbedre turmarsjhelga si er en ting, men forbedringer må

sannelig TTMF også gjøre, særlig ved å sørge for at slike turer har en leder som fungerer som leder for en busslast med individer med ulike mål og meninger. Denne gangen gikk det likevel bra, i stor grad takket være en omsorgsfull bussjåfør. Takk også til Jorunn for hennes bidrag til samkjøringen.

Eli Fremstad

Greta & Roger på tur

Foto: Sylwia



Redaksjonens side.

Så har de fleste av oss opplevd enda en fin sommer som er gått over i høst. Noen har opplevd at nytt liv har begynt mens andre har følt på savnet på av liv som har sloknet. Mange av våre medlemmer har kommet i det som min far kalte avgangsklassen og det har skjedd for fem av våre medlemmer i sommer. Noen ønsker det skal finne sted i stillhet uten noen oppmerksomhet og det må vi respektere. Plass til minneord i neste utgave av Fotbla'e for de som ønsker.

Vi gjenværende har mange oppgaver å se fram til utover høsten og neste år.

Forberedelsene til Norgeslekene 2024 er kommet godt i gang som Brit skriver om som leder.

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	Eli Fremstad fremstadel@gmail.com	905 36 443

Neste utgave av Fotbla'e, 4-2023, kommer ut ca 10.12.2023. 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 Fot-bla'e fra 4-2004 og til 3-2022.

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

Følg med på meldingene som sendes ut til mobiltelefon. Får du ikke melding så ta kontakt med leder.

Faglig oppdatering e vikti.

En prest tilbyr en nonne haik.

Hun setter seg inn, og idet ho krysser beina, vises litt av den nakne foten. Presten holder på å kjøre av veien i rein opphisselse.

Etter å ha fått kontroll over bilen igjen, lar han ei hånd gli opp beinet hennes.

Nonnen sier " Fader, husk salme 129".

Presten fjerner sin hånd, men da han skifter gear lar han hånden gli opp beinet hennes igjen. Igjen sier nonnen: " Fader, husk salme 129".

"Unnskyld Søster, men kjønnet er svakt" sier presten.

Når de kommer til klosteret, går nonnen sin vei. Og når presten kommer til kirken, skynder han seg å slå opp salme 129. Der står det: Gå fremad og søk høyere oppe- og du vil oppleve himmelen"

Moralen er: Hvis du ikke holder deg vel informert i din jobb, risikerer du å gå glipp av store muligheter!

Trondheim Turmarsjforening

Ti-trimmen og vinterserie 2023-24

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 12	13. sept.	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Marsjhelga	15. - 17. sept.	Utleira skole	Marsjhelga
Onsdag 13	20. sept.	Rosten skole	Ti-trimmen
Tirsdag 14	26. sept.	Ugla skole	Ti-trimmen
Onsdag 15	04. oktober	Utleira skole	Ti-trimmen
Onsdag 16	11. oktober	Charlottenlund hallen	Ti-trimmen
Onsdag 17	18. oktober	Rosten skole	Ti-trimmen
Søndag	22. oktober	Utleira skole	TV-aksjonsmarsj
Onsdag	25. oktober	Risvold*	Avslutning
		Vinterserien	
Onsdag 1	01. nov	Rosten skole	Vinterserie
Onsdag 2	08.nov	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 3	15. nov	Myra idrettsanlegg	Vinterserie
Onsdag 4	22. nov	Rosten skole	Vinterserie
Onsdag 5	29. nov	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 6	06. des	Myra idrettsanlegg	Vinterserie
Onsdag 7	13. des	Charlottenlund hallen	Vinterserie
Onsdag 8	20. des	Rosten skole	Vinterserie
Onsdag 9	10. jan	Utleira skole	Vinterserie
Tirsdag 10	16. jan	Ugla skole	Vinterserie
Onsdag 11	24. jan	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 12	30. jan	Rosten skole	Vinterserie
Tirsdag 13	06. feb	Ugla skole	Vinterserie
Onsdag 14	14. feb	Rosten skole	Vinterserie
Onsdag 15	21. feb	Charlottenlund hallen	Vinterserie
Onsdag 16	28. feb	Utleira skole	Vinterserie
Tirsdag 17	05. mar	Ugla skole	Vinterserie
Onsdag 18	13. mar	Myra idrettsanlegg	Vinterserie
Onsdag 19	20. mar	Charlottenlund hallen	Vinterserie

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

Starttid ti-trim: 18.00

Distanser 5 og 10 km

Startkontingent: kr. 20,-

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

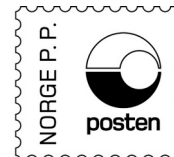
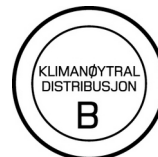
Kontaktpersoner er:

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

Fot-bla'e

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Tilsluttet

Norges Turmarsjforbund

Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM

Telefon: 900 63 521

Redaktør: Bjarne Stangnes

Trykking:



NYE OFFSET • GRAFISK PRODUKSJON • REPRO • KOPIERING
Heimdal Trykkeri as