

Fot-bla'e

INFORMASJONSLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 3 – september 2024 – 41. ÅRGANG



Kjære turmarsjvenner – Norgeslekene 2024 er nå historie!

Velkommen høst!



Det ligger et nytt drag i lufta – kjenner du det? – På kalenderen går det mot høst, men i skrivende stund, sitter jeg og svetter i den varme solveggen og nyter sommer-temperaturer.

- Vi har arrangert Norgeslekene 2024 – og ikke bare matchet vi Fredrikstad; *Vi skulle hoppe etter Wirkola* – og ikke bare klarte vi det, men vi hoppet også både litt lengre og bedre, ifølge presidenten vår Roy Tait. Han har sendt oss følgende melding: «Det har kommet velfortjent ros fra hele landet. Alt gikk meget greit, kunne ikke bli bedre, så nå er det bare å holde beina høyt og kose dere».

Andre tilbakemeldinger: *Løypene var fantastiske og varierte, rast og forpleining var flotte greier, møtt trivelige trøndere.* Tinemarsjen på fredag hadde flest betalende deltakere, mens Norgeslekenes marsj på lørdag ble desidert en topp. Nordenfieldske Grenader Compagnie ledet an - Folk som stod langs løypa fulgte etter oss hele veien, i et langt tog fra Rosenborg skole til Kristiansten Festning. Jeg kjente en nesten hellig følelse, da vi marsjerte i takt med Grenaderenes trommer. Høytidelig og moro.

Alt var ikke bare skryt – fordi vi husker den «stusselige lapperten» i Hornemansgården – men *all over* så uttrykte våre besøkende at de hadde hatt ei fin helg i Trondheim. Dette ble postet på nett og Facebook med bilder av blomster, små parker, kafeer, stier og bekker i marka. Vi fikk vist fram byen vår og oss på en måte vi kan være stolte av. Det blir nok mere stoff og historier fra Norgeslekene fremover. Vi tror på god effekt etter et slikt stort arrangement, og flere har uttalt: «Dette var gøy – slik var det i gamle dager, løypene var fulle av turmarsjere, og på rasteplassene gikk skravla».

Tusen takk til styret for godt samarbeid og til alle dere frivillige som gjorde dette mulig.

Vi kan håpe dette gir effekt for oss alle – vi fortsetter å gå turmarsj. Effekt fra lekene på første marsjen på Myra, med 45 deltakere, og uka etter på Risvollan, med 44 deltakere. La oss bli inspirert utover høsten for å gå fast hver uke, både på seriemarsjene (onsdager), på PV og RV, Stolpejakt, Turorientering, Til topps mm. Det er mye å glede seg til og blant annet reiser 27 til Svalbard i september. **Det planlegges OL IVV og IML i Finland 2025. Kommer mer info!**

Mange ønsker seg turmarsj på en lørdag, og vi håper flest mulig av dere setter av lørdag 28.09 hvor vi møtes på **Lian stasjon kl. 12.** Da arrangeres **Fremtidsmarsjen** og vi går til Grønlia. **Hva betyr Fremtidsmarsj?** Ja si det, hvis du googler på nettet så står det fremtidsrettet og tilpasset tiltak eller muntert sagt av Kari P: «Vi blir jo yngre og yngre av å gå». Hun er et meget godt eksempel på dette utsagnet, så da vet vi at å gå er å stole på.

Til slutt minner jeg om høstens spesialmarsjer: *Rosa Sløyfe, Gå for åpenhet og TV-aksjonsmarsjen*. På alle disse marsjene håper jeg dere tar med en venn, som trenger litt hjelp for å komme seg ut på tur, altså gjøre noe med den berømte dørstokkmila.

HUSK refleks! Synlighet i mørket med de selvlysene gule vestene, gjør oss bedre sett i skumring og mørke – **Så ta dem på nå og ut å gå!**

Hvis du kjenner flere som er 60, 70, 80 jublant i år, gi tips om det til Kari Patay (950 28 346).

Gode venner er som teddybjørner.. Jo eldre de blir, jo mer er de elsket!

Brit – leder'n

Tusen takk

Jeg vil rette en STOR takk til alle dere som gjorde til at lotteriet under Norgeslekene ble en suksess!

Dere som kjøpte og dere som ga gevinster - uten dere hadde vi ikke kunnet sende over kr 18 970,- til Barne- og ungdomsklinikkens lekestue på St. Olavs.

Skulle hilse og si "Tusen Takk".

Det som ble igjen av gevinster er levert til julemessen til Ull&Omtanke Trøndelag på Vardesenteret på St. Olavs.

De setter stor pris på bidraget vårt.



Turmarsjhilsen Torhild Høyem

Høstdagen ved Haukvatnet søndag 1. september 2024

Tradisjonen tro stilte vi med stand på Haukvatnet sammen med Soppe-kontrollen (Hanne Edvardsen & Co). Vi har fått «hevd» til å stå på parkeringsplassen akkurat der stiene møtes og her er det stor mulighet til å gjøre turmarsj synlig og spesielt de små syns det er godt med sjokoladecake og saft. Og ikke minst å delta i dagens konkurranse, hvor de minste fikk en pins fra oss som minne om dagen – og de 10 heldige vinnere fikk hver sin «Buff». Det er 5. året på rad vi er en del av et større arrangement på Haukvatnet og arrangører er Trøndelag Idrettskrets, Trondheimsregionens Friluftsråd og Forum for natur og friluftsliv i Trøndelag. I 2022 deltok ca. 1100, og i 2023 hadde deltakerantallet sunket til ca. 500. Mens i år deltok mer enn 800 personer og ca. halvparten var innom vår stand. Litt mer fra selve dagen:



Søndagen 1.9.24 var det Friluftslivets dag og Trondheim turmarsjforening stilte med nytt telt og strandflagg på egen stand ved Haukvatnet. Vi delte ut våre foldere og pratet varmt om turmarsj – en aktivitet som er for alle.

Dagen startet med å stable stoler, bord, sjokoladecaker, saft og andre remedier inn i bilen før jeg hentet Sissi, som hadde kokt noen kanner med kaffe. Da Sissi og jeg ankom Haukvatnet, hadde



Ivar og Reidun rigget opp vårt nye partytelt og strandflagg på vår faste plass. Været var strålende, enda det var tidlig en søndagsmorgen. Men det var mye søle rundt teltet vårt fordi det hadde regnet tett de siste dagene. Før Morten hentet spade til oss, satte Sissi og Anne Mette i gang med å samle opp vann og søle. Det så nesten ut som de koste seg litt i søledammene, for latter og artige replikker hang i lufta. – Sissi er nordfra så dere skjønner....Amanda var ikke helt i form – og den dama skulle gjøre noe hun sjelden gjør – hun skulle sitte i ro, men nei det ble å sprette opp – servere kaffe/prate og det gikk bra.



Det hadde altså vært en del grovarbeid (graving i søla), sånt ble dagens trim. Det må nevnes at Willy hadde også dukka opp og han svingte spaden i et imponerende turmarsjtempo (Han og Margot var allerede varme i trøya fordi de kom rett fra Byåsenmarsjen). Før turfolket begynte å strømme på, kom en ung funksjonær fra Friluftslivets komité, og sa nei, dere kan ikke stå der å



stampe i gjørma. Han hjalp oss å flytte teltet og alt innhold inntil den nylagte asfalterte vegen rundt vatnet. Nå nærmet klokka seg 12 og turfolket strømmet på, så mange at vi glemte å ta bilder. Vi hadde det travelt alle de store og små som flokket seg rundt oss. Heldigvis dukket både Bjarne og Sylwia opp, våre gode fotografer, og det ble godt dokumentert at vi var en populær stand. Da Astri H og Tove V kom på «vakt» fikk Bjarne, Sissi og jeg tid til pause og en pølse nede ved vatnet.

Til slutt fikk Bjarne og Ivar rigget ned; og sammen fikk vi bord, stoler, kanner og tomme kakefat tilbake til våre biler; ganske fornøyde rullet vi hjem. Nesten fordi jeg dro til Lerkendal og så Rosenborg vinne 2-1 over Molde. En artig kamp og om kvelden sovnet jeg før hodet traff puta. Snipp snapp snute.....

Brit Solli isachsen

Byåsmarsjen

for siste gang

En av turmarsjens tradisjonsbærerne i Trondheim har dessverre bestemt seg for å legge inn årene, og årets Byåsmarsj var dermed den siste, i hvert fall for deres del.

Byåsen Idrettslag, trimavdelingen startet Byåsmarsjen allerede i 1981, og var således først ute i Trondheim.

Primus motor de siste årene, Rolf Selbekk, forteller at etter pandemien har det vært vanskelig å få med folk til å arrangere, og at det nå bare var 4 personer igjen i staben, alle godt voksne. I fjor var marsjen avlyst, men de ville sette et endelig punktum i år. Etter 43 ganger er marsjen nå altså gått over i historien.

Dato: Søndag 1.september 2024
Starttid: 5 km: 1000-1200. 12 km: 1015
Startsted: Dalgård idrettsanlegg, Byåsen
Startkontingent: Barn 30,- Voksne: 50,- Familie: 130,-
Kaffe og kaker ved innkomst
Opplysninger: Rolf Selbekk, tlf 99576074

Tidene har forandret seg siden starten. Nedenfor viser vi utsnitt fra terminlisten i 1986, den eldste vi har tilgang på. I 1985 hadde marsjen 397 deltakere, en ikke uvanlig oppslutning den gang, men som vi bare kan drømme om i disse dager. I 2022 var det 52 som gikk, og i år sørget totalt 54 deltakere for at marsjen fikk en fin avslutning.

Vi takker Byåsmarsjen for lang og tro tjeneste i turmarsjen.

Per Sæbø

Søndag 7. september
BYÅSMARSJEN - U
Start/innkomst: Garderobebygget, Kyvannet
Starttider: 08.00-12.00
Distanse: 10, 22 og 42 km
Startgebyr: Kr. 25.-. Barn under 16 år kr. 15.-.
Påmeldingsfrist: Ved start.
Arrangør: Byåsen IL, trimavdelingen
Opplysninger ved:
Postnr.: Boks 3122, 7001 Trondheim
Telefon: (07) 55 57 18
Marsjen arrangeres i 1986 for 6. gang. 397 deltagere i 1985.
Medalje/Årstegn.

Hærvejmarsjen, Viborg, Danmark 27.6 - 1.7 i år

Stjørdal turmarsjforening arrangerte busstur til ovennevnte turmarsj.

Hærvejmarsjen feiret 50 års jubileum i 2018. Nijmegenmarsjen i Holland har vært et forbilde for den danske tradisjonelle marsjen.

Til den første Hærvejmarsjen ble det trykket et hefte med praktiske opplysninger - men også med en beskrivelse av bakgrunnen for marsjen.

EN OPPLEVELSE I JYLLANDS HJERTE, NATUR, HISTORIE, SUNDHET.

Første overnatting var på hotell i Larvik. Fint vær tidlig på kvelden, som sener gikk over til torden, lyn og regn. Senere, da alle var i seng (ca. ett tida) gikk brannalarmen, med beskjed over høyttaleranlegget om å forlate hotellet så fort som mulig. Men heldigvis viste det seg at var falsk alarm. Godt var det.

Det var både kaldt og fuktig å stå ute i bare nattklær.

I Viborg overnattet noen av oss på hotell, og noen i gymsal. Hotellet var helt topp. For



første gang hadde vi hotellrom med badstue.

Det samme kan sies om marsjene på lørdag og søndag. De var helt topp. Du kunne velge mellom å gå 45-40-30-20-10-5km.

Marsjrutene gikk i et relativt flatt, parklignende område rundt Viborg. I innkomst området kunne du få kjøpt både øl og mat. Masse bord og benker å sitte sammen med andre turmarsjere på. Veldig sosialt.

Hjemturen gikk via Fredrikshavn, ferje derfra til Oslo. Lugar til alle.

En utrolig fin marsjhelg lagt opp med behagelig buss og dyktig sjåfør fra Brustad.

Stor takk til Roar & co i Stjørdal turmarsjforening som hadde organisert og arrangert.

Willy Larsen



Tur til Europiaden i Waidring, Østerrike

Vi var tilsammen 25 trønder som hadde meldt oss på tur med Horten marsjklubb, og gjort avtale om å møte opp ved operaen i Oslo 23. mai for å bli med dem til Østerrike.



Via ferje og overnatting i Schweinfurt i Tyskland, kom vi til Waidring hvor den 5. Europiade skulle arrangeres. Noen hadde fått hotellrom her, mens flesteparten skulle bo ca. 3 mil unna, i Kitzbühel. Waidring var et lite sted, nærmest en lite landsby, men Kitzbühel er en litt større by. Her ligger en av verdens tøffeste utforløyper, Die Streife, kjent fra Hanhnenkam rennene som arrangeres vær vinter.

Første kvelden i Kitzbühel, gikk vi en tur på byen med vår fantastisk flinke og hyggelige reiseleder, Kjell Hagberg.

Første dagen i Euroiaden startet med regnvær. Det var flere løyper å velge å gå i.

6, 11, 20 km. Vi var noe som valgte ei løype, med navnet Steinplatt, hvor vi måtte ta en gondolbane opp til start. Den var 11 km, og

hadde en høydeforskjell på 470 m. Vi gikk inn i gondolen med regnklær på, men etter å ha gått en stund. ble det kjempevær.

Etter å ha gått 11 km bakke opp og bakke ned, og etter litt mat å drikke på toppen, tok vi gondolen ned igjen. Det viste seg at de som gikk løypene i »lavlandet«, hadde hatt omtrent bare regnvær. Og regnværet vedvarte de neste dagene.

Løypene var lagt i et variert terreng. På veier og stier gjennom skog og forbi åkrer, og steder med fantastisk fin utsikt. Regnværet gjorde ikke noe med humøret. Det var på topp hos alle. Siste dagen var vi noen som tok oss tilbake til Kitzbühel på egen hånd.

Vi synes det var litt lenge til vår buss skulle gå. Da ble det først tid for kaffe og kaker på en liten intim kafè, før lokalbussen kom. Den tok vi til en landsby som hette St. Jakob. Derfra tok vi tog til Kitzbühel. En meget morsom og hyggelig tur.





Kjell teller, og passer på at alle er ombord, før vi kjører
Tross regnvær, var turen til Østerrike en stor opplevelse.
Trivelige folk å reise sammen.
Flink og hyggelig reiseleder, som kan det med å arrangere
turer. Dyktig sjåfør, og god behagelig buss.

Willy Larsen

Norgeslekene 2014 Rasteplass Trondheim Torg



Nordenfieldske Grenader Compagnie saluterer



Sagamarsjen 2024

Årets marsj var Sagamarsj nr 60 i rekken. Altså en jubileumsmarsj.

Vi var mange fra TTMF som var innlosjert på Stiklestad skole, hvor søstrene Eli og Torill var vertinner. De har laget en tradisjon med vaffelselskap for turmarsjere fra inn- og utland, etter at den offisielle åpningen av Sagamarsjen på kulturhuset er over.



Roar ønsket alle fra fjern og nær velkommen på engelsk.

Elsa Sørflaten var også en jublant som var tilstede. Hun fikk en påskjønnelse for 50 gjennomførte Sagamarsjen.

Veldig imponerende.



Lørdag startet med at vi ble hentet med buss på Stiklestad skole, og kjørt opp til Skaltugan i Sverige, som var starten for både 23 og 31 km løypa. Marsjen går etter kong Carl Johans vei, bygget ferdig i 1835. Det er helt fantastisk å gå på denne historiske veien.



I år var det 1200 påmeldte. De fleste var nordmenn og svensker selvfølgelig, men også 40 fra Taiwan, samt en busslast med turmarsjere fra Belgia. Ellers observerte vi flagg fra flere forskjellige land.

Sagamarsjen har vært eneste marsj i Norge godkjent som IML marsj. IML's motto, opprinnelig på latinsk, men oversatt til norsk er: «*Vandring forener oss*». Et motto med rette.

Det fikk vi bevis for da vi kom til rasteplassen ved Kvilebekken. Her var det masse klemmer, og takk for sist å få.

Kvilebekken er omtrent halvveis til Sul. Ei flott messing bjelle/kokke hang på ei grein. Ringte du med den, dukket Eli og Torill opp med sjokolade og bålkokt kaffe.



Etter en kjærkommen rast, gikk turen videre ned til Sul. Herfra var det buss ned til Stiklestad.

Søndag var det bygdemarsjer på 6 og 12 km rundt på Stiklestad og ned til Verdal.

Været begge dager var helt praktfullt.

Willy Larsen

Haukvannet



God og kjent turmarsjer dukket opp på nabostanden og snakket om sopp.
Hanne Edvardsen.



Redaksjonens side

Savner reportasje og kommentarer fra Norgeslekene 2024. Blir forhåpentlig vis å finne i neste utgave av bladet til jul. Mange av våre medlemmer har deltatt aktivt på forskjellige arrangementer i løpet av sommeren, men de har ikke vært like flink som Willy til å lage saker til Fotbla'e. Er betalingen for lav? På vår Facebook har det vært bra aktivitet om marsjene våre og Norgeslekene. Fortsett med det. Vi trenger flere nye og yngre medlemmer for at foreningen og aktiviteter kan føres videre.

Bjarne

Redaksjonen i Fotbla'e består av:

Redaktør	Bjarne Stangnes bhstang@online.no	950 82 143
Journalist	Magnus B. Småvik mbs@motorconsult.com	970 43 993
Journalist	Reidun Moe Reitan reitanreidun@gmail.com	926 36 206

Neste utgave av Fotbla'e, 4-2024, kommer ut ca 10.12.2024. Siste frist er 1. desember. Har du noe på hjertet så kom med det.

Foreningen har egen internettside med informasjon om foreningens aktiviteter, linker til andre turmarsj-foreninger og Fot-bla'e fra 4-2004 og til 3-2024.

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

Turmarsj – fin trim for alle..., Trondheim Turmarsjforening og Norgeslekene Trondheim 2024 har egne profiler(grupper) på Facebook. Den første er en felles gruppe for hele landet.

Skriv **navnet på den gruppen du søker** i søkefeltet på Internett så dukker siden opp. Lykke til!

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

Fremtidsmarsjen lørdag 28. september går til Grønlia, hvor vi inntar en lunch . Trikk til Lian / bil og parkering ved Vådanveien. Møtes kl 12 ved trikkeholdeplassen og kompiskjøring inn til parkeringsplassen.

Trondheim Turmarsjforening

Vinterserien og litt til høst og vinter 2024-25

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 14	18. sept.	Equinor Rotvoll	Ti-trimmen
Onsdag 15	25. sept.	Rosten skole	Ti-trimmen
Lørdag	28. sept	Lian Stasjon	Fremtidsmarsjen
Onsdag 16	02 oktober	Utleira skole	Ti-trimmen
Onsdag 17	09. oktober	Charlottenlundhallen	Ti-trimmen
Onsdag 18	16. oktober	Rosten skole	Ti-trimmen
Søndag	20. oktober	Utleira skole	TV-aksjonsmarsj
Onsdag 19	23. oktober	Myra idrettsanlegg	Ti-trimmen (Byåsen)
Onsdag	30. oktober	Risvold*	Avslutning
Onsdag 1	6. nov.	Rosten skole	Vinterserie
Onsdag 2	13. nov.	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 3	20. nov.	Myra idrettsanlegg	Vinterserie
Onsdag 4	27. nov.	Charlottenlundhallen	Vinterserie
Onsdag 5	4. des.	Rosten skole	Vinterserie
Onsdag 6	10. des.	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 7	18. des.	Myra idrettsanlegg	Vinterserie
Torsdag	26. des.	Utleira skole	Julemarsj
Onsdag 8	8. jan.	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 9	15. jan.	Myra idrettsanlegg	Vinterserie
Onsdag 10	22. jan.	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 11	29. jan.	Rosten skole	Vinterserie
Onsdag 12	5. feb.	Myra idrettsanlegg	Vinterserie
Onsdag 13	12. feb.	Rosten skole	Vinterserie
Onsdag 14	19. feb.	Charlottenlundhallen	Vinterserie
Onsdag 15	26. feb.	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 16	5. mars	Rosten skole	Vinterserie
Onsdag 17	12. mars	Myra Idrettsanlegg	Vinterserie
Onsdag 18	19. mars	Charlottenlundhallen	Vinterserie
Onsdag 19	26. mars	Utleira skole	Vinterserie

Starttid ti-trim: 18· Distanser 5 og 10 km

Startkontingent: kr. 20,-

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

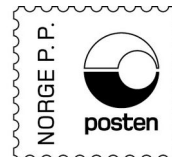
Kontaktpersoner er:

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:

FAGTRYKK

