

Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 3 – September 2025 – 42. ÅRGANG



Kjære turmarsjvenner – høsten er kommet – og hva skjer nå?



Høsten er kommet, - og hvilken herlig **turmarsjhøst!** Sola skinner, i hvert fall gløtter den fram hver dag, med varmere temperaturer enn hva vi normalt har i september. Dette er bra for mitt første forsøk på å dyrke fram paprika i år. De er grønne enda, men de skal bli røde (innrømmer at de settes innomhus på natta). Agenda denne høsten er å få **smilet** fram til andre. Turmarsjere møtes smilende til vandringer og aktiviteter som vi liker. Noen liker gåturen best, andre liker praten etter turen best, og kaffe og vaffel hører til **det sosiale smilet**.

Vi har nettopp arrangert vår Turmarsjhelg og vi takker forpleiningen, og til alle andre frivillige som stilte opp i sekretariat på Utleira skole og «nattarbeiderne» i Utleirahallen. En spesiell takk til løypemannskapet, som vanlig fikk mye skryt fra de som gikk der ute. Mange hadde merket seg at nå var rastestasjon med saft og kontroll på plass igjen på Lohove. Best av alt er at alle kom i mål – og i år 8 som gjennomførte 100 km, flere enn på lenge. Vi delte også ut en plakett for 25 gjennomførte 100 km til Wahlter Swensson, en stolt mottaker. Allerede er første påmeldte deltaker notert til 2026, som kommer fra Nederland til Ormen Lange (60/100km). **Mammutmarsj** kalles lengder fra 55-100 km i Danmark, Tyskland og Nederland. **Dato neste Marsjhelg: 11-13.09.2026.**

Sommerens høydepunkt for mange var vår busstur til Finland, reiseledere Per, Erling og Toril. (se eget innlegg). For den som går mye, er sommeren fylt opp deltagelser på faste arrangementer i ut- og innland. Da har de det ekstra travelt. Mens for dere som er ny i foreningen vår, har sommeren kanskje vært en fin pause og oppladning for å komme tilbake til faste rutiner – **våre onsdagsturer kl. 18.00**. I fjor lovet jeg å få til minst en marsj på dagtid/helg, og det har vi klart så langt, og dette fortsetter neste måned. Da arrangeres det kanskje i overkant, 2 søndager og 1 lørdag. Den første marsjen er vår faste **ROSASLØYFEMARSJ- 12.oktober med start fra Quality Augustin kl. 11.00**. Den andre er **TV-Aksjonsmarsjen- 19.oktober med start fra Utleira skole kl. 10-12.00!** Hvert år stiller ca. 80 deltakere til start og det suppleres med lotteri og overskudd går til gode formål. Du oppfordres også i år; ta med en venn, kollega, nabo å være med på å gi et bidrag. Kaffe og vafler i kafeen hele dagen.

Nytt i år er: I samarbeid med NIVO (Norges veteranforbund for internasjonale oppdrag) arrangerer vi **lørdag 25.10.25 Veteranmarsjen 2025. Start/Mål fra Sjøfartsmuseet kl.12**. Dagen kan settes av til en hyggelig ført byvandring med mulighet til kjøp av kaffe/vaffel til kr. 30 etter marsjen.

Sommeravslutningen på Risvold er flyttet fra onsdag til torsdag 30.10.25 kl. 18.00. Det blir lagt ut liste for påmelding i sekretariatet. Mens jeg er i siget med mer informasjon om høstens aktiviteter så skal vi også markere **200 års jubileum for UTVANDRINGEN** med en **marsj 22.11.25** – kommer tilbake til denne. Og av sosiale arrangementer så blir

det julebord på Capri i desember og den vanlige JULEMARSJEN 26.12.25 m/nisse og gotteriposer til barna.

-Da har mørket begynt å senke seg om kveldene – det er reflekstid, minner om å bruke den. Vi håper at dere prater sammen og gjør avtaler om å kjøre sammen på onsdagskveldene. Det er ikke alle som liker å kjøre i mørket lengre, mens andre kjører like greit om kvelden som på dagen. Så få folket opp av go'stolen- med *et smil*. Æ træng hjelp til begge deler av og til, og regner med det er flere enn meg som gjør det.

Jeg ønsker dere alle medlemmene i TTMF en god turmarsjhøst. På med høstjakka og varmere klær – for en ekte turmarsjer finns det aldri dårlig vær. Hørt det sitatet før?

Brit Leder'n

Deltager på Blindeforbundets 125 års jubileumsmarsj



Minneord Reidun Marie Kvam



En av våre beste turmarsjvenner Reidun Marie Kvam, gikk bort 25. juli i år 89 år gammel, nærmere 90 år. Det er vanskelig å sette ord på hvor mye vi savner Reidun i turmarsjmiljøet. Hennes egenskap som et naturlig samlingspunkt på turmarsjer savnes, der hun var opptatt av å være til stede. Et langt og innholdsrikt liv – ei dame som spredde glede. Hun likte sang og musikk, og etter hvert kom turmarsj i hovedsete for Reidun.

Reidun og hennes mann Agnar gikk mange turmarsjer sammen, men i 1995 mistet Reidun sin mann og turpartner. Sommeren 1997, mens vi drev med 1000 timers vandringen fra Byåsen Butikkssenter, dukket Reidun opp igjen, smilende og blid og da merket vi fort at Reidun hadde vi savnet på våre arrangementer. Hun var vår omsorgsfulle turmarsjer, som hjalp til både i

sekretariat og andre steder. Da vår PV (Permanente vandring) startet opp, ble hun ivrig på å gå denne løypa. Der var hun som en mor for oss, bestemt og nøye. Hun ville all ting skulle være rettvist, ordentlig og greit! Hun passet på at vi stemplet kortene våre riktig, at vi gikk riktig i løypa – og sa hun greit i fra når noen tok en snarvei: «Det der er en Jakob».

Jeg gikk i året 2000 sammen Reidun i Nijmegen, og da ble jeg godt kjent med henne. Vi var en del av ei større gruppe fra Trondheim Turmarsjforening. Vi alle deltok for første gang i 2000. Militærmarsjen går over 4 dager, 4 mil per dag. Vi var slitne, men Reidun var aldri for sliten til en dans. Hver ettermiddag ved målgang, ledet hun an i Jenka, og hun fikk oss andre til å henge på. Hun sørget for at vi fikk «ristet» beina – og klar til ny marsj neste dag. Mens jeg fullførte 2 ganger i den kjente militærmarsjen Nijmegen, fullførte Reidun mange flere. Sammen Esther og flere turmarsjvenninner, gikk Reidun flere Rundvandring (RV) i Bymarka, på Lade-Rotvoll-Leangen-Strinda, eller opp Nidelva forbi fossene til Leira før den går tilbake til start. Flotte turer som Reidun hadde stor glede av.

Som tidligere nevnt var Reidun bestemt, men samtidig mild. Hun tok ansvar og hjalp alle nye gåere – delte sin kunnskap og spredde sin kjærlighet til turmarsjvenner og turmarsjmiljøet. Mange – ja mange sier i dag: «det var Reidun som fikk oss med på

turmarsj». Dette sier mye om hvor sosial Reidun var – hun samlet alle – Ingen skulle stå utenfor. Hennes humør og positivitet vil jeg personlig ta med meg videre i livet. Reiduns siste ønske gjorde oss ydmyke og rørt. Istedenfor blomster i forbindelse hennes bisettelse 12. august 2025, ønsket hun gave til Trondheim Turmarsjforening. En stor takk til alle som har fulgt hennes ønske og det er kommet inn på vår konto kr.9.000 i skrivende stund. Takker fra hele turmarsjforening for å ha blitt kjent med Reidun. Vår så dypeste medfølelse til familien. Lyser fred over Reidun's minne.

Brit

Sommersol og Spenol

Husker du denne sangen:

«God dag, god dag. Dette her er meteorologisk institutt. Vi kan melde om at regnet nå tar slutt, og vi får sol, sol, sol.»

Ikke noe er bedre enn sol på værkartet, og nå har vi hatt en ekstra solrik sommer. Jeg elsker solrikt vær og lyseblå høytrykkshimmel. Sol på kroppen etter en lang og mørk vinter, hva kan vel måle seg med det?

Jeg har mange minner av sommerdager fra oppveksten. Den gangen vi såkalt «bruna oss.» Den gangen vi ikke var helt til å stole på når det gjaldt solfaktor i solkremene våre. En skikkelig skrekktur var en gang venninna mi og jeg fikk låne båten til faren hennes. Vi rigga oss til i sola på dekket. Som du vet, sol fra himmel og refleksjonsstrålene fra sjøen er nærmest dobbel dose sol. Vi smurte oss inn med den gode gamle Spenolen. Med den fine brisen ute på sjøen kjente vi ikke at sola stekte ubarmhjertig på fjortiskroppen vår. Vel hjemme etter flere timer ved sjøen begynte saker og ting og boble. Altså, huden min var sjokkarta solskada. Etter tre dager roet det seg ned, og etter fem dager begynte jeg å flasse. Dette var ikke den eneste gangen jeg var solbrent i oppveksten.

Noen tiår etter denne turen ved sjøen vet jeg at her må det solfaktor til. Sommerens motto må bli: «Sol deg med måte.»

Men nå er sommeren over, men minnene om den har vi. Vi går høsten i møte med vakre farger i naturen og et håp om mange fine høstdager og vakre solnedganger.

Historien slutter her. Jeg setter punktum. Det er ikke mer. For historier er ikke som livet, som alltid har mer å by på.

- Ønsker dere alle en fin høst!

Reidun Moe Reitan

Norges Blindeforbunds 125-års jubileumsmarsj fra Klæbu til Trondheim, søndag 31.august

I det herrens år 1900 trasket en liten gjeng unge kvinner og menn med nedsatt syn den to mil lange veien fra Trondheim til Klæbu. Søndag 31.august gikk ca. 150 medlemmer av Blindeforbundet og Trondheim Turmarsj i fotsporene til de modige unge som startet det hele. Marsjen har vært gjennomført med ujevne mellomrom, men nå fikk vi oppdraget; å arrangere en marsj i samarbeid med Blindeforbundet i Trøndelag. I år gikk marsjen fra Klæbu til Trondheim, og med korte og lengre distanser, slik at de fleste hadde mulighet for å delta. Det å legge til rette løyper tilpasset svaksynte og blinde, føre an i løypene og sekretariat for start og målgang, har vært både artig og krevende. Erling, Møyfrid og jeg har hatt flere møter med ledelsen i Blindeforbundet regionalt; et samarbeidet som endte opp til en meget vellykket gjennomført 125 års jubileumsmarsj. Det kommer bilder fra de mange spreke turmarsjere, som så ut som de hadde ligget i hard trening før denne marsjen. Imponerende 62 vandret den lengste løypa 20 km, mens andre stoppet tidligere i løypa, dvs etter enten 6 km, 12 km eller 15 km. Bildene viser en knallblå himmel – alle koset seg med sol og varme, ingen skyer i sikte.



Ragnvald og Svein tar imot startkort



Britt-Unni og Anne Mari arkiverer



Før
start
Sørborgen
skole





Førerne Erling, Torill, Bjørn og Roger



Arne "haren" som kom først i mål



Hunden er viktig for svaksynte på marsj



Nina og ledsager Sissi



To spreke jenter snart i gang med 20 km



Bjørn holder tilbake 2. pulje start



Rast ved Nedre Leirfoss 15km



Veteraner ved start Sørborgen Skole

Vi takker våre medlemmer som hadde mulighet for å hjelpe til med sekretariat, salg på rast, merking, skilting og kontroll i løypa. Dessverre kolliderte denne marsjen med Sagamarsjen, hvis ikke ville nok flere av våre medlemmer deltatt på Blindemarsjen.

Med stor takknemlighet takker vi Blindeforbundet for et godt samarbeid og vel gjennomført langmarsj. Det har vært en ære og fått deltatt i et 125 årsjubileum – samt og være en del av feiringen for en organisasjon som har kjempet for synshemmedes rettigheter i over 100 år. Siden 1900 har forbundet kjempet for en verden; at de svaksynte og blinde er likestilt med andre i samfunnet og kan leve aktive og selvstendige liv.

Tekst og foto: *Brit S. Isachsen*

DE 4 DAAGSE

Veteraner i Nijmegen



Astrid Svelmoe og Finn Fossmark troner øverst på "Adelskalenderen" over nordmenn som har deltatt flest ganger i Nijmegenmarsjen. Astrid med 50 ganger, og Finn med 47 ganger.

Nijmegenmarsjen, eller "de 4daagse", som den egentlig heter, arrangeres i Nijmegen i Nederland hver år. Starten er alltid 3.tirsdag i juli, med siste marsjdag påfølgende fredag. Første marsjen var allerede i 1909, og den har gått hvert år siden, med unntak av noen år under både 1. og 2.verdenskrig, samt covid-årene 2020 og 2021. I år ble den arrangert for 107.gang.

I starten var det bare nederlendere som fikk delta, men i 1928 ble de olympiske sommerleker arrangert i Amsterdam, og i den forbindelse ble det åpnet for utlendinger. 25 nordmenn deltok det året.

Siden den gang har et anseelig antall nordmenn deltatt en eller flere ganger i marsjen. Hvor mange er vanskelig å si, men t.o.m. 2025 er det ca 100 som har deltatt 20 ganger eller mer. For mange er det blitt en bortimot ubrytelig vane å tilbringe en uke med marsjering her hvert år.

Dette kan i høyeste grad sies å gjelde for Astrid Svelmoe. Hun gikk for første gang i 1972, og har kun stått over ett år. Hennes standhaftighet har medført at hun i år som første nordmann ble tildelt medalje for å ha fullført 50 ganger.

Astrid har i alle år vært en ivrig turmarsjer, og har deltatt på stort sett alt av marsjer i Trøndelag og omegn. Hun har også vært styremedlem i både Nordenfjeldske Sang- og Spacérgruppe, Trondheim Turmarsjforening og Stjørdal Turmarsjforening. Hun er utdannet homøopat, og driver praksis i Trondheim. Hun er meget interessert i krigshistorie, og har deltatt på en rekke jubileer og markeringer ifm 2.verdenskrig, bl.a. i Normandie og Ardennene.

I sitt yrkesaktive liv var hun Varslingskontrollør på Graakallen radarstasjon i Trondheim, men har også jobbet ved Luftkrigsskolen og Ørland flystasjon.

Hun er fra Tydal, og har en søster, Reidun, som også har vært aktiv turmarsjer, med 36 ganger i Nijmegen. Det ligger noe i familien der.

Finn Fossmark gikk første gang i Nijmegen i 1974, og det er ingenting å si på utholdenheten der heller. Kun to år har han stått over, og fullførte i år for 47.gang. I yngre dager gikk han i uniform og overnattet i militærleiren Heumensoord, men de siste årene har han gått i sivil.

Han er fra Stanghelle ved Bergen, og er utdannet innen samband i Forsvaret. Han avsluttet en lang karrieren som major og sjef for Værnepliktsverket i Bergen. I tillegg til å være meget historieinteressert, har han i alle år vært en ivrig radioamatør, med store kunnskaper innen radiokommunikasjon i alle former. Dette er fortsatt en av hans hovedinteresser. Finn har for øvrig nær kontakt med Trøndelag. Han har kjæreste i Trondheim, som gjør at han er i byen rett som det er. De møttes for øvrig i Nijmegen i 2006, det året marsjen ble stoppet etter første dag, og Siv Pettersen fra Byåsen deltok for første gang. Resten av uka der nede var det rikelig med tid til å bli kjent med hverandre, og de har holdt sammen siden. For Siv ble det dog bare tre turer til Nijmegen.

Både Astrid og Finn har skiftet en hofte hver, og det har gjort at de gjennomførte marsjen noenlunde smertefrie. Astrid har antydnet at hun gir seg med Nijmegen nå, mens Finn håper å kunne fortsette til 50 ganger, og kanskje mer.

Vi gratulerer begge to med vel gjennomført marsj, og ønsker lykke til videre, hva de nå enn måtte finne på.

Som nevnt er Astrid ensom på toppen av listen i Norge. Finn må foreløpig dele andreplassen med to andre, Elsa Sørflaten fra Trondheim, og Audun Todnem fra Sola.

Topp Ti-listen i Norge ser slik ut, tom 2025:

Nr	Navn	Ganger	Nr	Navn	Ganger
1	Svelmoe, Astrid	50	6	Thune, Rolf	43
2	Fossmark, Finn	47	7	Folven, Liv Unni	42
3	Sørflaten, Elsa	47	8	Sæbø, Per H.	42
4	Todnem, Audun	47	9	Nørbech, Per Inge	40
5	Kristiansen, Martin	45	10	Dahl, Roger	40

Se hele listen her: <https://www.nssg-tur.no/nssg/20-pluss.htm>

Både Astrid og Finn reiser og overnatter med Nordenfjeldske Sang- og Spacérgruppe fra Trondheim. Gruppen arrangerte sin første tur til Nijmegen i 1987, og har vært der hvert eneste år siden, unntatt under covid.

På 90-tallet kjørte vi flere år med to busser fra Trondheim, med over 90 reisende på det meste. De siste årene har vi reist med fly til Amsterdam, og leid buss t/r Nijmegen. Overnattingen har alltid vært på sportssenteret Forum de Ganzenheuvel, sentralt plassert med ca 10 min spacértur til start.

Antall deltakere har de siste årene ligget på ca 35-40, og vi er vel da den største norske sivile turoperatør til Nijmegenmarsjen. Tidligere har både Ole Kr. Tangen og undertegnede vært ansvarlig for opplegget, mens det nå er Torhild Høyem som er tursjef.

Trøndere som deltok på årets tur:

Navn	Gang	Navn	Gang
Svelmoe, Astrid	50	Gundersen, Jorun Marie	21
Slottemo, Randi	33	Nilsen, Beate Søtvik	19
Bardal, Roar	26	Bardal, Rune	13
Høyem, Torhild	26	Hansen, Terje	4
Tangen, Ole Kr.	23	Hybertsen, Anne Mette	3
Høyem, Eli	22	Ørbog, Per Jan	1
Nilsen, Bjørn Erik	22		

Se mer fakta og interessante detaljer om Nijmegenmarsjen på:

<https://www.nssg-tur.no/nssg/nijmegenmarsjen.htm>

Tekst og foto: Per H. Sæbø

TUR TIL IVV-OL I TAMMERFORS, FINLAND

Onsdag 13.august var vi 27 turmarsjere fra Trøndelag som reiste med Brustad Busstrafikk til OL i turmarsj, som i år ble arrangert i Finland.



Første etappe gikk til Stockholm. Derfra tok ferje over til Åbo, og derfra var det en busstur på ca 2,5 time fram til Tammerfors. Byen er Finlands tredje største, og her bor 260358 innbyggere. Byen er omkranset av innsjøer. Fra vårt hotell var det ikke langt å gå til den Olympiske Landsbyen



Tekst og foto Willy Larsen

ROSA sløyfemarsjen

2025



Søndag 12. oktober



Start/mål: Quality Hotel Augustin, Trondheim Torg

Start: kl. 11.00

Registrering: Fra kl. 10.30

Distanse: Ført felles 3 km og felles 7 km

Premiering: Pins

Startkontingent: Voksne kr 60.- Barn kr 30.- Familie kr. 150.-

Alt overskudd går uavkortet til Rosa sløyfe

Rosa sløyfemarsjen ønsker å skape økt oppmerksomhet rundt brystkreftsaken, og inntektene går til Rosa sløyfeaksjonen og deres forskning på brystkreft.

Uansett om du går sakte eller løper fort, er du med å støtte en god sak. Rosa sløyfemarsjen er en opplevelse hvor vi sammen bidrar til å hjelpe andre.

TTMF har støttet Brystkreftforeningen og Kreftforeningen i mange år. Vi har hatt et opphold, men nå trør vi til igjen og hele overskuddet skal gå til aksjonen.

Ta med slekt, venner og bekjente der en kan kombinerer en fin formiddagstur med en skjerv til en god sak.

NB! I år kan du også få kjøpe Rosa sløyfepins på vår vanlige Ti-Trim onsdag 15. oktober på Rosten.

TV-aksjonen 2025



19. oktober 2025



**Atlas-
alliansen**

NTK TV-aksjonen

Søndag 19. oktober

Start/ mål:	Utleira skole
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 på over 400 000 kr i løpet av disse årene.

Ta med slekt, venner og bekjente der en kan kombinerer en fin formiddagstur med en skjerv til en god sak:

« Å gi en framtid til krigens barn »

For mer info, kontakt: Brit S. Isachsen-90063521 eller Anne Mette Hybertsen-99294317

Trondheim Turmarsjforening

Arrangementer i 2025/2026

Oppdatert 03.10.2025

Dag	Dato	Start	Sted	Arrangement	Merknad
Onsdag	1. okt.	1800	Utleira skole	Ti-trim	
Onsdag	8. okt.	1800	Charlottenlundhallen	Ti-trim	
Søndag	12. okt.	1100	Quality Augustin Hotell	<u>Rosa Sløyfe-marsj</u>	Ført vandring, 3 og 7 km
Onsdag	15. okt.	1800	Rosten skole	Ti-trim	
Søndag	19. okt.	1000-1200	Utleira skole	TV-aksjonsmarsj	
Onsdag	22. okt.	1800	Myra idrettsanlegg	Ti-trim	
Lørdag	25. okt.	1200	Krigsseilerhuset	FN-marsj	
Torsdag	30. okt.	1800	Risvold	Ti-trimavslutning	Påmelding i sekretariatet
Onsdag	5. nov.	1800	Rosten skole	Vinterserie	
Onsdag	12. nov.	1800	Utleira skole	Vinterserie	
Onsdag	19. nov.	1800	Myra idrettsanlegg	Vinterserie	
Lørdag	22. nov.	1200	Quality Augustin Hotell	Utvandringen 200 år	
Onsdag	26. nov.	1800	Charlottenlundhallen	Vinterserie	
Onsdag	3. des.	1800	Rosten skole	Vinterserie	
Onsdag	10. des.	1800	Utleira skole	Vinterserie	
Onsdag	17. des.	1800	Myra idrettsanlegg	Vinterserie	
Fredag	26. des.	1800	Utleira skole	Julemarsj	

2026

Onsdag	7. jan.	1800	Utleira skole	Vinterserie	
Onsdag	14. jan.	1800	Myra idrettsanlegg	Vinterserie	
Onsdag	21. jan.	1800	Utleira skole	Vinterserie	
Onsdag	28. jan.	1800	Rosten skole	Vinterserie	
Onsdag	4. feb.	1800	Myra idrettsanlegg	Vinterserie	
Onsdag	11. feb.	1800	Rosten skole	Vinterserie	
Onsdag	18. feb.	1800	Charlottenlundhallen	Vinterserie	
Onsdag	25. feb.	1800	Utleira skole	Vinterserie	
Onsdag	4. mar.	1800	Rosten skole	Vinterserie	
Onsdag	11. mar.	1800	Myra idrettsanlegg	Vinterserie	
Onsdag	18. mar.	1800	Charlottenlundhallen	Vinterserie	
Onsdag	25. mar.	1800	Utleira skole	Vinterserie	

Distanser serie- og fellesmarsjer: 5 og 10 km. Startkontingent: kr. 20,-

Kontaktpersoner: Brit S. Isachsen: 900 63 521 - Anne M. Hybertsen: 992 94 317

Ti-trim og vinterserie går som førte vandringer. Fellesstart kl 1800.

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: Trondheim Turmarsjforening

