

Fot-bla'e

NUMMER 3 - OKTOBER 1986 - 3. ÅRGANG
INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMER AV TRONDHEIM TURMARSJFORENING



Forsiden denne gangen er hentet fra Flyktningsmarsjen - Veien Tilbake, som går fra Gäddede i Sverige til Nordli i Norge. Det var første gang marsjen ble arrangert, og vi ser Robert Schjevik som før start hilser deltakere og arrangører på vegne av Norsk Turmarsjforbund. Det var 156 deltakere på marsjen, som var profesjonelt arrangert, men desverre var den ikke tilgode sett med godvær. Dette er et ikke ukjent fenomen i Trøndelag.



Lederspaltten

Det er med vemod vi registrerer at sommeren er over, og høsten er i ferd med å gå over til vinter. Men vi turmarsjgåere har tross alt hatt en lang og tilbudsrik sesong. Det arrangeres en rekke marsjer her i vår egen region, så for den del er det unødvendig å reise land og strand. Men selvfølgelig, det er alltid hyggelig å gå nye marsjer, se nye bygder og byer i vårt vakre land, og ikke minst treffe nye vandrere og arrangerer og høre hvordan de arbeider innen sin forening.

Det ligger svært mye arbeid bak hvert arrangement, for det er som kjent ingen ting som gjør seg selv. Det er om å gjøre å få med nye, slik at de 'gamle' ikke blir utbrent. Vi står foran et nytt årsmøte, hvor det blant annet skal velges medlemmer til alle komiteer og styret. La oss håpe vi har medlemmer som tar på seg det ansvaret som blir pålagt hver og en i de ulike vervene.

Det kreves av den enkelte initiativ, planlegging, samarbeid og tid til gjennomføring. Dette må til for at foreningen skal fungere. Vi ønsker alle å få være med og gå, men for at det skal være turmarsjer å delta på, må vi alle være med og ta vår tørn.

Til opplysning er det en rekke oppgaver som hviler på foreningen. I løpet av 1986 vil det være avviklet tilsammen 23 turmarsjarrangementer med smått og stort. I tillegg kommer årsmøte og ti-trimavslutning samt en rekke styremøter.

Jeg ber dere tenke over dette, nå som valgkomiteen begynner sitt arbeid. Komiteen er pålagt en svært viktig oppgave, og hvis vi tenker tilbake på siste årsmøte--, de har ingen lett jobb foran seg.

La oss vise at vi står sammen om foreningen vår, og at vi står sammen om det som må være målet vårt:

TURMARSJ FOR ALLE!

Aslaug Eide Sandvik



Å R S M Ø T E

Å R S F E S T

Årsmøte i Trondheim Turmarsjforening avholdes fredag 28.11.86 kl.1900 i Vestbyen Idrettshus, Rådmann Hammers Vei 11 (ved vestre ende av idrettsplassen ved HV-brakka på Byåsen).

Dagsorden: Åpning
Valg av dirigent og referent
Årsberetning
Årsregnskap
Innkomne forslag
Valg

Forslag som ønskes tatt opp på årsmøtet må være styret i hende innen 14.11.86.

... ..

Etter årsmøtet innbyr vi til årsfest. Den starter kl 20.30 på samme sted.

Varmrett, kaffè og kaker serveres.

Øl og mineralvann kan kjøpes.

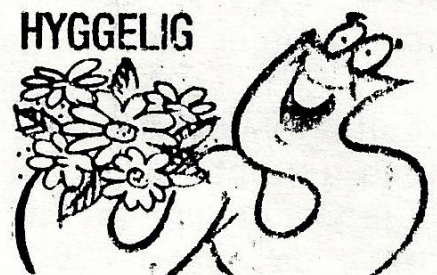
Dans - utloddning.

Pris kr 50,- pr person.

Bindende påmelding innen 20.11.86 til:

Aslaug Eide Sandvik tlf 513787 priv.

Gabriel Brovold - 940225 priv. 524100 arb.



OBS ! Selv om noen ikke har anledning til å delta på årsmøtet, har de selvfølgelig full anledning til å delta på festen.

Vi ønsker alle hjertelig velkommen.

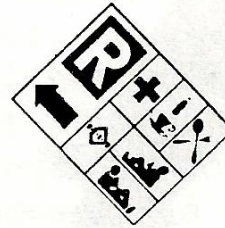
for styret

Aslaug Eide Sandvik
Aslaug Eide Sandvik

Vierdaagse



4 daagse - Nijmegen
15-18 JULI 1986



Nijmegen



CONTROLE



Som førstegangsdeltaker på turen til Nijmegen i sommer, vil jeg komme med noen tanker angående selve turen og marsjene vi gikk nede i Holland.

Skal jeg gi en kort karakteristikk må det bli: Bussturen nedover og retur var alle tiders, med fin stemning hele tiden.

Det var ikke noen luksusinnkvartering nede i Nijmegen, men før avreise var vi jo forberedt på å ligge på flatseng en uke, med

alt personlig utstyr bak hodeputa. Jeg synes det gikk utrolig bra, tatt i betraktning det begrensede område hver enkelt fikk disponere.

Marsjene var knallharde, særlig da andre dagen, da temperaturen nådde de store høyder og løypa var ekstra lang (det føltes ihvertfall slik). Personlig syntes jeg siste mila den fjerde dagen var uhyggelig lang. Føttene begynte å bli bra møre da, så det var virkelig godt å se målstreken og få det siste kontrollklippet. I tillegg kom jo det at en visste at en hadde greid seg gjennom alle fire dagene.

Det var litt av en følelse.

Så noen ord om det å delta på den spesielle marsjen. Min personlige erfaring er at trass i gnagsår, stive legger og opphovnede føtter, så var dette en slik fantastisk opplevelse at det var verdt alle plager. Det var et miljø og en stemning der nede som, ihvertfall for en som var der for første gang,

gjorde et mektig inntrykk. Det lar seg vanskelig forklare, det må oppleves.

La meg nevne det sydende kvelds- og nattelivet i gater og restauranter, åpningsseremonien på Goffert-stadion med flaggborg og opptredener, et fantastisk fyrverkeri tirsdagskvelden, familier som hilste deg og ønsket god tur klokka fire om morgenen, den spesielle stemningen i byene vi passerte under marsjene, og ikke å forglemme selve innmarsjen, med tusenvis av mennesker som virkelig ga uttrykk for anerkjennelse for den prestasjonen det er å fullføre.

Nå er en ikke noen veteran etter å ha deltatt en gang i Nijmegen, for jeg antar en høster nye erfaringer hver gang. Men noen råd vil jeg bringe videre til de som ønsker å delta for første gang neste år:

Ta som utgangspunkt at marsjen er knallhard, især hvis temperaturen blir høy.

Start treningen med lange turer så tidlig som mulig om våren, og gå så mye som mulig på asfalt. Man kan nok gjennomføre Nijmegen med, skal vi si, 'litt dårlig grunnlag', men da kan turen også lett bli et mareritt. Det er ihvertfall bedre å ha 10 mil for mye enn 10 mil for lite trening.

Har du det nødvendige treningsgrunnlag, så la deg ikke skremme av skrekkhistorier som verserer om akkurat denne marsjen.



Det var til tider drepende varmt, godt over 30 grader. En del fant det på sin plass å ta en pause i veigrøften.

Som et eksempel kan jeg nevne at jeg fikk sendt et utklipp fra Bergens Tidende hvor det med fete typer sto som overskrift på en artikkel fra årets Nijmegen-marsj:

- 'FOLK STUPTTE, MEN 75-ÅRING KLARTE SEG' -

Det gikk videre fram av artikkelen at det var virkelig knallharde forhold under årets marsj, med stort mannefall.

At det er noen som får problemer skal en ikke legge skjul på, men med opp mot 30 000 deltakere er vel dette ikke til å unngå. Vel så jeg noen som tydeligvis ønsket at de siste milene hadde vært kortere, men langt de fleste så ut til å klare seg bra.

Når det gjelder treningen for deltakere til Nijmegen, kunne det kanskje være en oppgave for Trondheim Turmarsjforening å starte opp med felles treningsturer for gamle og nye deltakere noen kvelder utover våren. Jeg tror det ville hjelpe på motivasjonen for den enkelte til å trene hvis slike turer ble arrangert.

Til slutt vil jeg takke alle 'veteraner' for gode tips og råd, både før og under marsjen, og håper jeg får anledning til å delta på neste års tur til Nederland.

Knut Antonsen.



Disse bena hadde nok greid noen mil til! 16 mil er tilbakelagt og humøret er på topp. Bare innmarsjen på ca 6 km gjenstår, og da pynter man seg gjerne litt til ære for alle de som sitter langs St.Anna-straat og klapper deltakerne i mål.



Selv etter 5 dagers marsjering og utallige timer i bussen var trønderne (og andre) fulle av energi, og det var ikke mulig å holde flokken samlet til et bilde. Her er imidlertid de fleste som var med på turen, etter at de var kommet på land i Larvik og tollen var passert.



I samarbeid med Norsk Turmarsjforbund arrangerer Trondheim Turmarsjforening en turmarsj i forbindelse med TV-aksjonen den 19.oktober. Overskuddet fra marsjen går uavkortet til aksjonens formål, som i år er Kirkens Nødhjelp.

STARTSTED: HV-BRAKKA, BYÅSEN.

TID: SØNDAG 19.10. KL.1000-1200. SISTE INNKOMST KL.1500.

LØYPER: 10 KM MED IVV-STEMPLING.
5 KM UTEN IVV-STEMPLING.

RASTEPLASSER: VED START OG I BEGGE LØYPENE.

MEDALJE: MEDALJE MED AKSJONENS MOTIV TIL ALLE.

STARTKONTIGENT: KR 20,- BARN OG VOKSNE.

Vi ønsker medlemmer og andre velkommen.

NIJMEGEN 1986 - NOEN TALL.

Vi er enig med Knuts beskrivelse av marsjen, og kan føye til at det i år var rekorddeltagelse, med 28.882 startende. Av disse fullførte 26.485, dvs 2.397 eller 8,3% brøt.

3.252 gikk 30 km, 14.248 gikk 40 km og 8.985 gikk 50 km.

Med erfaring fra 6 bussturer, vil vi gi en honnør til Tur-sjef Ole Kr. for måten turen var lagt opp og ble gjennomført på. Vil også nevne vår utmerkede sjåfør Stein Aftret, som kjørte oss for andre gang i år. Vi håper tursjefen tar på seg en ny tur neste år, og at opplegget blir like vellykket.

Per H.

Du kan si hva du vil om sko som er for trange, men de har i hvert fall den fordel at du glemmer alle andre bekymringer.

TRONDHEIMSMARSJEN

EN OPPSUMMERING.

Trondheimsmarsjen, den 4. i rekken, er vel i havn, og som arrangør ser vi oss godt fornøyd med avviklingen. Dette kan vi gjøre fordi det for det første ikke kom inn noen klager hverken på løyper, rasteplasser, priser eller sekretariat, og dernest fordi alt syntes å fungere veldig fint internt.

Løypekomiteen hadde lagt ned et enormt arbeid med oppgåing av traseer, forespørsler til grunneiere, oppmåling og sist men ikke minst, merking, kontroll og oppfølging under arrangementet. Vi skal heller ikke glemme at alle merker og bånd skal samles inn og klargjøres for senere bruk.

Forpleiningskomiteen hadde nedlagt et like stort arbeidsstykke med planlegging, innkjøp, baking og avvikling under marsjen. Med tre rasteplasser ute hver dag samt kantinen inne, er det klart at det måtte en stor innsats til.

I sekretariatet fungerte det også slik det skulle. Deltakerne skrev selv navn og adresse på startkortene. Dette ble ikke gjort for å 'spare' sekretariatet, men for å få ajourført vårt kartotek. Kortene ble etterpå kontrollert mot listene over tidligere startede. Noen uoverensstemmelser ble oppdaget, noe som i stor grad skyldtes misforståelser i forbindelse med gått en eller to dager. Som kjent har man de tidligere år måttet gå begge dager for å få registrert marsjen.

Vi sendte i år ut en innbydelse til alle barne- og ungdomsskolene i kommunen med en innlagt konkurranse hvor de skolene som hadde størst prosentvis deltakelse skulle bli tildelt en pokal til odell og eie med inskripsjonen: Trondheimsmarsjen 1986.

Desverre viste det seg at vi fikk minimal oppslutning fra skolene, og av de få barna som gikk, var det ingen som hadde hørt om konkurransen og marsjen gjennom sin skole, men gikk på eget initiativ.

Styret besluttet derfor å tilskrive alle skolene og beklage at vi, på bakgrunn av overnevnte, desverre ikke så noen grunn til å dele ut noen pokal til skolene i år.

Tilsammen ble det løst 299 startkort for Trondheimsmarsjen i år. Det er en nedgang på 30 fra i fjor og sett med arrangørøyne en svært dårlig oppslutning.

Trondheimsmarsjen er tildels basert på få Trondheims befolkning ut å gå, og det har vi bare ikke klart etter fire år. Vi må derfor ha lov til å spørre oss selv: Hva gjør vi galt?

Bedre er det kanskje å se framover og heller stille spørsmålet: Hva kan vi gjøre for å få folket ut å gå?

Hvis vi ser på løypene så er det valgfritt om en vil gå i bygatene eller etter stier/skogsveier, og vi mener selv de er ganske varierte. Spørsmålet blir da: Er løypene for lange? Et godt spørsmål, ettersom bare 36 deltakere gikk den lange løypa begge dagene. Det var 200 som løste startkort på de korteste løypene, og det peker kanskje i retning av at vi i tillegg burde legge en enda kortere løype for nybegynnere. 12-13 Km er langt både for barn og voksne som er uvant med gåing. Og egentlig er det vel der vi burde starte - å få nye med. Kanskje er en 5 Km løype uten IVV noe å satse på.

Bør vi kanskje se på startkontingenten? Kan vi lokke nye ut å gå til en pris på 20 - 25 kroner for en dagstur? Vi som er vant turmarsjgåere er også vant til å betale dette, men selv for oss kan det bli dyrt når vi har resten av familien med oss, og skal betale for barn, barnebarn etc. Det er muligens på sin plass å vurdere en familiemoderasjon.

I tillegg bør vi kanskje tenke på andre måter å gjøre marsjen kjent på. Vi sprer programmer ut på både nære og fjerntliggende marsjarrangementer, og vi annonserer under lagene. Men hvem er det vi når da? Jeg er redd vi helst treffer de som har terminliste og allerede kjenner til marsjen fra før. Vi har gått ut i lokalradioen, men dette blir vel også mest en påminnelse til de som allerede er kjent med marsjen. Vi har trykt opp plakater og satt opp på enkelte steder, men vi burde kanskje gå mer suksessivt til verks her også. Kanskje burde vi satse på en åpnere annonsering også

Ja, det er mange spørsmål styret stiller seg selv, og som leder er jeg interessert i å høre medlemmenes tanker og meninger om hvordan vi kan gjøre marsjen vår attraktiv for byens befolkning. Ring meg eller sett noen ord på et papir, så kan vi kanskje få en dialog om dette.

Til slutt vil jeg gjennom medlemsbladet vårt takke alle som var

med og gjorde Trondheimsmarsjen mulig også i år. 24 av medlemmene var med under selve arrangementet disse tre dagene, fra tidlig morgen til sene ettermiddagen og kvelden. Et stort løft å gjennomføre, men det viser seg at når vi løftet i flokk ble Trondheimsmarsjen nok et arrangement vi kan være stolte av.

Aslaug Eide Sandvik

SAG IKKE I DEN GRENEN DERE SITTE PÅ !

En av de ting som turmarsjerne setter størst pris på, er det lave prisnivået som eksisterer innen miljøet. Rasteplassenes varer selges stort sett til litt over selvkost. Det er også Norsk Turmarsjforbunds uttalte intensjon at deltakerne ikke må skremmes vekk pga høye priser. De har sendt ut en anbefalt prisliste som absolutt er kundevennlig. De aller fleste følger denne listen sann omtrent.

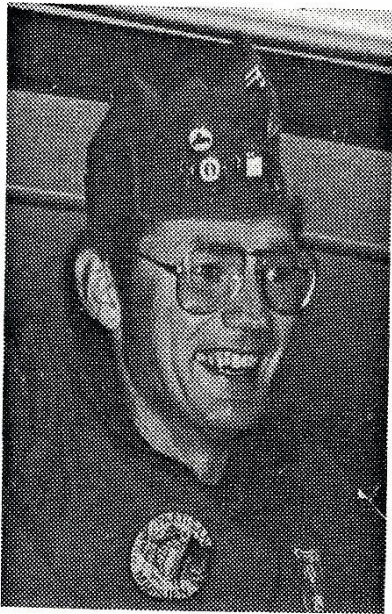
Derfor reagerer man ikke så lite når man enkelte ganger opplever priser som skulle tyde på at man befant seg på et finere etablissement i byen. Mitt dyreste turmarsjmåltid inntok jeg på Byåsmarsjens langløype, der kostet det 5,-kr for to vaffelhjerner med ost (det blir 12,50 for en plate det), 5,-kr for en kopp kaffe og det samme for et stykke formkake. Partisanmarsjen var ikke mye bedre. Der tok de 10,-kr for en vaffelplate (unntatt siste rast, der TTFs leder solgte for 5,-). Sagamarsjen er heller ikke kjent for å operere med lave priser.

Det bør være et mål for turmarsjarrangører at marsjen finansierer seg selv. Foreningene har jo ingen representasjonsoppgaver, dvs å sende deltakere til mesterskap a la skiforbundet. La derfor turmarsj være et billig tilbud til folk som verdsetter mosjon og sosial omgang høyere enn konkurranse og pokaljakt.

Jeg tror høye priser i det lange løp fører til mindre omsetning og dermed mindre inntekt. Det er ikke så mye bryderi å bære med seg matpakke og termos i ryggsekken.

La oss håpe vi ikke er på vei dit. Rasteplassene er et koselig møtested som vi gjerne vil beholde.

Per H.



MY FOOT!

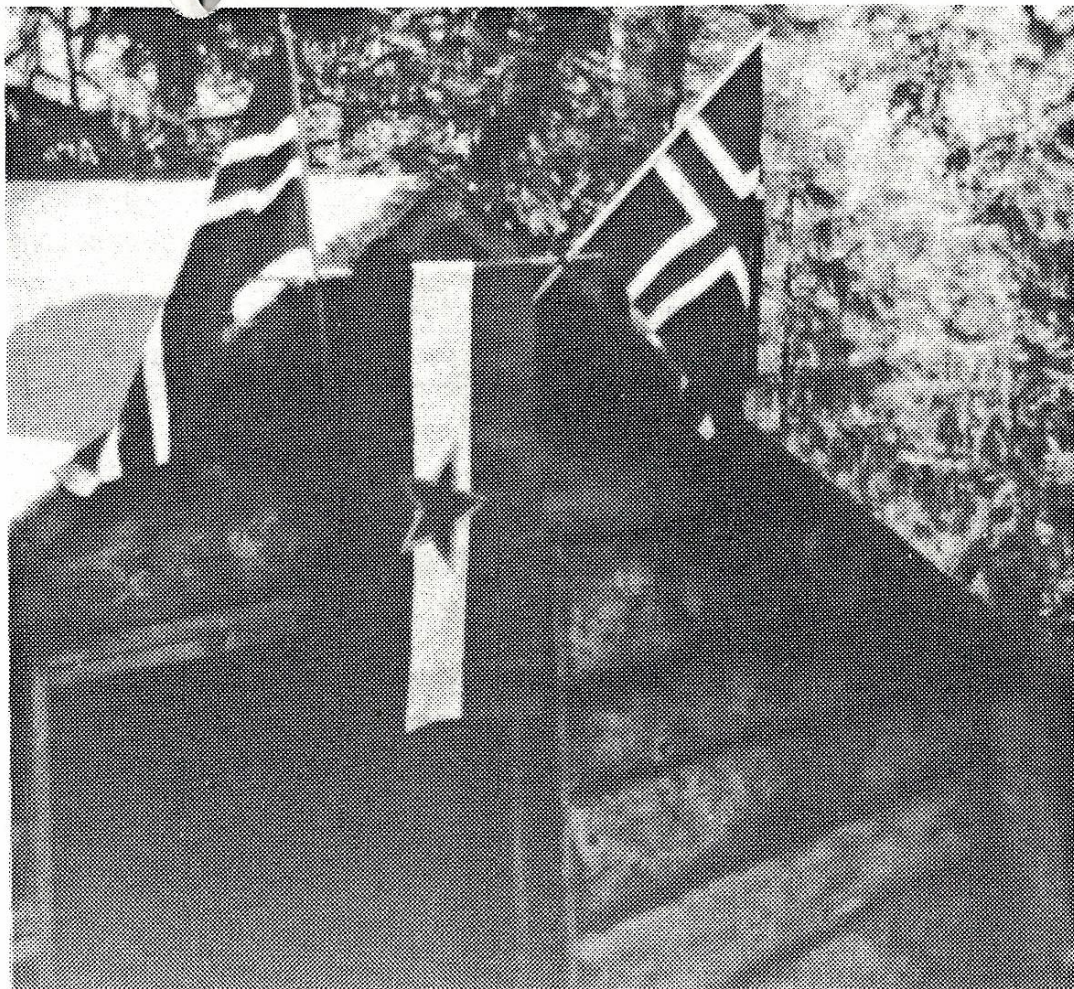
Den som våger, vinner, sier et gammelt ordtak. De jugoslaviske krigsfangene på Ørlandet våget å rømme under vanskelige forhold. De vant livet.

I år mintes vi deres flukt mot livet og friheten ved å gå den niende Partisanmarsj fra Rødsjø i Rissa til Austråt på Ørland.

Partisanmarsjen er mye mer enn en turmarsj. Den er blitt et samlingssted hvor de som opplevde denne tunge tiden kan møtes og minnes. Desverre er mange av de som dengang sto i begivenhetenes sentrum borte i dag, men vi som var så heldige å få lære dem å kjenne, vil alltid huske hva de fortalte. Partisanmarsjen er også blitt et samlingssted hvor de nye generasjoner kan møtes og lære.

Nytt på årets Partisanmarsj var de fine plakatene som sto langs løypa, og markerte steder hvor flyktningene var innom





Partisanhytta ved Rødsjø pyntet med norske og jugoslaviske flagg.

og fikk hjelp.

Været under marsjen var fint. I hele Partisanmarsjens historie har det kun forekommet to regnværsdager. Det synes meg derfor noe uforståelig når folk sier at de ikke vil gå marsjen fordi det regner bestandig.

Deltakerantallet ser ut til å ha stabilisert seg på vel 600, noe man må si er akseptabelt. Neste år er det tiårs-jubileum, og Komiteen for Partisanmarsjen har lovet å gjøre den tiende marsjen til en uforglemmelig opplevelse.

Så nøl ikke, kjære turmarsjvenner, meld dere på med en gang. Og frykt ikke for været, det skal undertegnede ta seg av.

- job -

INTERSPORT®

Intersport i Fjordgata gir 10% rabatt på ordinære priser hvis du viser kvittering for medlemskap i TTF.

10 - TRIMMEN



=====

FAKTA OG TØRRE TALL.

Ti-trimmen 1986 er nå brakt vel i havn, og tilsammen 284 har løst startkort. Disse fordeler seg på antall ganger slik:

| | | |
|---------------|--------------|--------------|
| 12 ganger: 11 | 8 ganger: 22 | 4 ganger: 23 |
| 11 -- : 25 | 7 -- : 14 | 3 -- : 21 |
| 10 -- : 41 | 6 -- : 29 | 2 -- : 26 |
| 9 -- : 14 | 5 -- : 25 | 1 -- : 33 |

De som har gått 10 ganger eller mer har oppnådd gullfat, og er registrert i vår Ti-trimklubb. Førstegangsgang 'Tiere' får i tillegg tildelt Ti-trimmens spesielle tøymerke.

De som har gått 8 og 9 ganger har oppnådd sølvfat, mens de med 5, 6 og 7 ganger har gjort seg fortjent til bronsefat. Alle med 3 ganger eller mer får tildelt Ti-trimmens diplom.

Tilsammen er det 133 stykker som har bestilt fat i den oppnådde valør. Disse deles ut ved en egen tilstelning i:

VESTBYEN IDRETTSHUS, ONSDAG 29. OKTOBER KL.1800.

Her blir det utdeling av diplomer, merker og fat. Det blir også servering av kaffe, bløtkake, brus og boller.

Pris Kr 20,- for voksne, barn gratis.

Påmelding innen 25.10.86 til:

Aslaug Eide Sandvik tlf 513787 privat
Gabriel Brovold - 524100 arb. 940225 privat

Vi takker alle for oppslutningen og ønsker alle hjertelig velkommen til avslutningen.

Aslaug Eide Sandvik.

STOREBRAND  NORDEN

støtter

NORSK TURMARSJ FORBUND

KLART FOR OPPSTART !!

Ja, så er det vinter'n igjen, og med den følger en ny runde med vinterserieturer. Vi starter på ny frisk den 2. november, med første tur fra Lohove. Trøndelag er i år delt i gruppe I og II, med 10 marsjer i hver. Møre setter opp egen liste. Her er listen med datoer og arrangører:

| Dato | Gruppe I | Gruppe II - Startsted |
|-------|--------------|---------------------------------|
| 02.11 | | Trondheim TF - Lohove |
| 09.11 | Steinkjer TF | |
| 16.11 | | Stjørdal TF - Idrettshallen |
| 23.11 | Verdal RKH | |
| 30.11 | | Støren IL - Størenhallen |
| 07.12 | Inderøy RKH | |
| 14.12 | Frosta TF | |
| 11.01 | | Trondheim TF - Utleira Skole |
| 18.01 | Steinkjer TF | |
| 25.01 | | Stjørdal TF - Resve |
| 01.02 | Verdal RKH | |
| 08.02 | | Støren IL - Størenhallen |
| 15.02 | Inderøy RKH | |
| 22.02 | | Trondheim TF - HV-brakka |
| 01.03 | Frosta TF | |
| 08.03 | | Stjørdal TF - Resve |
| 15.03 | Steinkjer TF | Støren IL - Størenhallen |
| 22.03 | | Trondheim TF - Trygghuset, Lade |
| 29.03 | Verdal RKH | |

Som vi ser har Regionen her fått til en perfekt koordinering og fortjener en stjerne. De mest iherdige kan faktisk få med seg alle turene i begge gruppene, unntatt den 15.03, en kollisjon som er uunngåelig så lenge tidsrommet er 1.nov-31.mars. For å få Vinterseriemerket må man ha deltatt i minst 7 marsjer i løpet av vinteren.

Starten er kl 1100 alle dager, uansett arrangør, og siste innkomst er kl 1400. Stjørdal TF har også løype for ski i tillegg til fotløype de turene som starter fra Resve. De som vil gå turene i Gr. I må ta kontakt med arrangør for starttid og sted. Følg også med under Kretser og lag fredagen før om det skulle være noen forandringer. Marsjene har IVV-stempling. Startkontigenten er 5,-kr for hver tur. Vinterseriemerket bestilles hos arrangør etter 7 turer og betales på forskudd.

God tur !

Per H.

Saker og Ting



SOMMERMARSJMEDALJER.

Noen deltakere fikk ikke medalje under marsjen, og disse skulle få den ettersendt. En del fikk sine på en Ti-trim noe senere. Ved en inkurie er resten av medaljene samt navnelisten over de som skal ha kommet på avveie. De som fortsatt mangler medalje må ta kontakt med lederen, så får de den overlevert eller sendt.

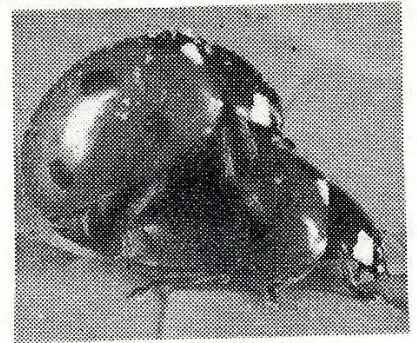
MEDLEMSANTALLET.

Pr. 10.10.86 hadde foreningen registrert 230 medlemmer som hadde betalt kontigent for 1986.

HVEM GJØR HVA ?

Vi har til stadighet fått høre at 'vandrere gjør det gående'. Imidlertid har vi hittil ikke observert noen gjøre 'det' gående, hvis nå 'det' er det vi tror det er, og det er det sikkert. Hvorvidt hosstående bilde er tatt gående vites ikke, men en ting kan ihvertfall konstateres:

- Også marihøner gjør det !



TERMINLISTEN.

Denne har til nå vært gratis til alle, til tross for at det koster bortimot 50.000,- kr å trykke den. Det viste seg imidlertid at Norges Gang og Turmarsjforbund (NGTF) foretok avskrift av listen, føyde til noen egne marsjer og solgte listen under sitt eget navn for kr.10,-, uten å nevne Norsk Turmarsjforbund i det hele tatt. (NTF har krevd kr.25.000,- i erstatning fra NGTF for dette).

Norsk Turmarsjforbunds økonomi er noe anstrengt, og styret har derfor vedtatt at NTFs terminliste fra og med 1987 skal koste kr.10,- inkl. porto.

Forbundet ber også om at man sender med svarporto ved skriftlige henvendelser dit, slik at portoutgiftene holdes nede.

OVERTREKKSJAKKER.

De som vil kjøpe overtrekksjakke med TTFs navn på ryggen, må ta kontakt med lederen senest på årsfesten. Vi har fått tilsagn på levering før jul. Fargen er blå med hvit tekst, og prisen er ca 240,-kr.

