

Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 4 – desember 2005 – 22. ÅRGANG



**Riktig
God Jul !**



Leder'n har ordet.

Et år nærmer seg igjen slutten. Mange har kanskje både 5 og 10 julebord inne når dette når fram til dere! Krumkaker, smultringer og fattigmann er sikkert også i boks. For jeg har inntrykk av at uansett hvor mye det blir sagt at i år skal vi ikke styre så mye før jul, så blir det på akkurat samme måten som tidligere likevel.

Når det gjelder TTMF, så er det også på samme måten som før. Valgkomiteen er i full gang med sitt arbeide før årsmøtet i februar med å fylle opp plassene i både styre og komiteer. Håper dere tar pent imot dem for uten folk som vil være med å ta et tak i foreningen er en ille ute. Men av tidligere erfaring vet jeg at folk er flinke til å stille opp så dette går helt sikkert bra også i år ! I neste nummer av Fotbla'e kommer årsmeldingen for 2005, men jeg nevner alt her at også 2005 har vært et meget aktivt år. Det ser faktisk ut til at det også i år har vært noen flere deltagere enn året. Det er hyggelig at den trenden vi så i fjor fortsetter.

2005 var Friluftlivets år og det var 100 år siden unionsoppløsningen. Både lokalt og sentralt i turmarsjmiljøet hadde en håp om at dette skulle være en skikkelig pådriver for økt aktivitet. Dette viste seg dessverre ikke å slå til. Det virker som markedet er mettet med de aktivitetene som allerede er på plass.

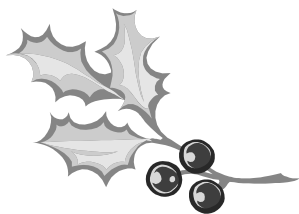
Når snøen kommer og dagens løype kommer i gang, vil det også i år bli adgang til å få IVV-stempling for den korteste løypa en gang pr helg.

Som dere ser er foreningen fullt oppegående og klar til nye utfordringer. De to siste årene har vi snudd den negative deltagerrenden, og nå må vi stå på for å fortsette i samme lei i året som kommer. Men da må **alle** sammen være med å fortelle alle de som ennå ikke har oppdaget det hvor bra det er å gå, og at det er mye lettere å holde det ved like når en benytter seg av et fast opplegg slik som vi har på seriene! Jeg tror fremdeles at "munn mot munn" metoden den mest effektive rekruteringsmåten av alle av alle. Få med naboer, arbeidskamerater, tjukke slekta osv. Fortell hvor bra det er å GÅ !

La dem starte med Julemarsjen !

God jul – Godt nyttår – Lykke til med det nye (turmarsj)- året !

Magnar



JULEMARSJ

2. juledag

på

Utleira skole

Start:	kl. 10.00 - 12.00	
Siste innkomst:	kl. 14.00	
Startgebyr:	Voksne	40,-
	Barn	30,-
	Familie (mor + far + barn)	100,-

Pins til alle!

Nisse med pose til alle barn!

Dagens motto: Ut på tur mellom matøktene!

Arr.: Trondheim Turmarsjforening



Ført vandring m/tilbehør



Sesongens første tur har allerede gått av stabelen, men nye turer venter i det nye året!

Lørdag 21.januar og lørdeg 18.mars starter vi fra Lilletorget.

Løypene er på 10 km, og vi går i samlet flokk på "ville" veier.

Etterpå spiser vi lunch på Egon i Søndre, som bl.a. serverer en utmerket pizza-buffet.

Møt opp, folkens! Ta gjerne med naboer og venner og vis de hva Turmarsj er.

IVV stempel kr 15,-

Årsmøte i Trondheim Turmarsjforening

2005

Lørdag 18. februar 2006 kl. 19.00 i Rostenhallen

Dagsorden: 1. Åpning
 2. Valg av dirigent
 3. Årsberetning
 4. Regnskap
 5. Budsjett
 6. Innkomne forslag
 7. Valg

Forslag som ønskes behandlet på årsmøtet må være styret i hende senest mandag 13. februar 2006.

Styret i TTMF

ÅRSFEST/KOMITEFEST

Umiddelbart etter årsmøtet, ca kl. 20.00, blir det kombinert års-/komitefest.

MENY : Middag – kaffe og kaker

Øl og mineralvann fås kjøpt

Pris kr 60.- pr. person/Styre- og komitemedlemmer kr 30.-

Levende musikk

Utlodning

Dans til levende musikk. Ta med godt humør !

**VI ØNSKER ALLE VÅRE MEDLEMMER MED EKTEFELLE
ELLER VENN(INNE) VELKOMMEN !**

Bindende påmelding til årsfesten innen tirsdag 13. februar til:
Kristbjørg (73 91 40 00) eller Magnar (73964534).

STYRET !

AKTIVITETSKALENDER

Desember

Fullstendig plan kommer i

Desember	Januar	Februar
Fotball		
Onsdag 7/12 Vinterserie Ugla skole	Onsdag 4/1 Vinterserie Maritime skoler	Onsdag 1.2 Vinterserie Utleira skole
Styremøte 13/12	Onsdag 11/1 Vinterserie Utleira skole	Onsdag 8.2 Vinterserie Ugla skole
Onsdag 14/12 Vinterserie Maritime skoler	Styremøte 17/1 (A)	Styremøte 14/2 (A)
Julemarsj Utleira skole 2. juledag	Onsdag 18/1 Vinterserie Ugla skole	Onsdag 15/2 Vinterserie Maritime skoler
	Onsdag 25/1 Vinterserie Maritime skoler	Lørdag 18/2 Årsmøte/Årsfest Rostenhallen
		Styremøte 21/2 (A)
		Onsdag 22/2 Vinterserie Utleira skole

2005/2006

- mars

neste utgave av Fotbla'e

Mars	April	Mai
Fotbla'e		
Onsdag 8/3 Vinterserie Ugla skole	T I * T R I M M E N	VI GÅR I 17. MAI- TOG MED IVV- STEMP- LING !
Onsdag 15/3 Vinterserie Maritime skoler		
Forbundsting Horten 13. mars. ??		
Onsdag 22/3 Vinterserie Utleira skole		
Onsdag 29/3 Vinterserie Ugla skole	!	

Smått og stort

GRATULERER !

I forbindelse med årets Ti-Trim ble det trukket ut kjøpekort for i alt kr 6000.-

Vunnet har:

Kr 250.-

Oddvar Gaarden, John Tørhaug, Anne Nordskog, Jorulf Roksvaag, Gisle Torkildsen, Dorthea Pettersen, Anne Nordskog, Møyfrid Grosberghaugen, Gry Stangnes, Paula Eidissen og Øystein Reitan.

Kr 500.-

Grete Støland, Gerhard Fjellhaug, Ole Berg, Kristin Haavik, Aud Sæther, John Berg og Arne Vansvik.

Løsning på SuDoKu 3-2005



1	2	3	9	5	4	8	7	6
9	8	7	6	3	2	1	5	4
6	5	4	1	8	7	3	2	9
8	9	6	7	4	3	5	1	2
7	3	1	5	2	6	4	9	8
5	4	2	8	1	9	7	6	3
4	6	9	3	7	5	2	8	1
3	1	5	2	9	8	6	4	7
2	7	8	4	6	1	9	3	5



Vi minner om internetadressen vår:

www.trondheim-turmarsjforening.org



Uffda!

Herr og fru Johansen hadde lagt seg og lå og sov i samme seng, da mannen plutselig våkner med et skrik. I samme øyeblikk våkner også kona med et skrik.

- Å kjære, elskede, sa mannen, - jeg hadde nettopp en forferdelig drøm! Jeg drømte jeg var ute og gikk en tur langs kanten av et fjell. Jeg sklei og holdt på å ramle ned, men så fikk jeg tak i en liten gresstust å holde meg fast i. Heldigvis så gikk det bra.

- Jaja, svarte kona, - nå som du har berget deg selv, kan du kanskje slippe tak i den gresstusten, for det gjør faktisk innmari vondt!



Stress ned !!

Stress er en av vår tids mest alvorlige sykdommer. Det blir sett på som et varsel om at vi ikke lenger er helt i stand til å takle det livet vi fører.

I Storbritannia er det beregnet at stress koster samfunnet rundt 7 milliarder pund (82 milliarder kroner) årlig. I USA har man beregnet at jobbrelatert stress alene har en årlig prislapp på 200 milliarder dollar (1 345 milliarder kroner). En amerikansk undersøkelse viser også at omtrent 25% av befolkningen lider av kronisk stress!

Og hva har så alle disse utlendingene med oss å gjøre? Vel, hvis vi er arrogante nok til å tro at det står vesentlig bedre til her på berget, kan vi antagelig bare begynne å spare til kista med en gang. Vi stresser nok ikke mindre i Norge enn i andre land. Og resultatet er at vi blir syke. Veldig fort syke til og med!

- Stress gjør deg utmattet og gir spenninger og uro i kroppen
- Stress svekker i vesentlig grad immunforsvaret
- Stress fører til nedbryting av viktige vitaminer og mineraler i kroppen
- Stress forårsaker biokjemiske endringer i kroppen som – hvis de ikke blir tatt hånd om – kan føre til høyt blodtrykk, slag og andre sykdommer

Stress kan ha mange årsaker, men de fleste eksperter er enige om at mangel på fysisk utfoldelse er en av hovedårsakene. En inaktiv kropp blir fortere trett og vil derfor ha store vanskeligheter med å takle det presset som et moderne liv utsetter oss for.

Og moralen? Trim mer!

Det har blitt sagt før, men det tåler å bli gjentatt opptil flere ganger daglig: Det å gå en tur er den beste trimmen du kan få! Ikke bare sørger du for å komme i bedre fysisk form. Du vil klare å kvitte deg med mye av den mentale søpla du går og bærer på også!

Stress ned! – Gå en tur!

SuDoku

Det virker som om det var mange av dere som satte pris på at vi kom med et lite puslespill i det forrige nummeret. Så hvorfor ikke komme med et til. I denne søte førjulstid kan det være behov for å sette seg ned å slappe av med litt hodebry!

Det var visst litt delte meninger om hvor lett den forrige oppgaven var. Men de fleste klarte den. Løsningen på den finner du et annet sted i Fotbla'e.

Oppgaven i dette nummeret skal også være blant de lette. Løsningen på denne finner du i neste nummer!

Lykke til !

Arne

		5	1	9		4	8	
								1
	8			3	2	6		
5	1		7	8				9
				5				
7				1	9		6	8
		2	3	7			4	
8								
	3	4		2	8	9		

Redaksjonens side

Nå er det jul igjen, og nå er det jul igjen..

Vel, nesten i hvert fall. Riktignok har vi hatt noen dager med snø, men den kommer og går som den vil, så det mangler litt på at julestemninga er i boks.

Men Fotbla'e kommer i hvert fall med et julenummer! Litt tynnere enn dere har vært vant med i det siste er det kanskje. Det har vært litt tørke kan man si. Når det gjelder nyheter og slikt altså. Nedbørsmessig er det ikke tørke som har vært det helt store problemet...

Men nå er vintersesongen kommet i gang, så det er lov å håpe på at det skjer noe rundt omkring i folkesportsverdenen. Nå er det ingen som håper på at folk faller og bryter av bena, men det hadde i hvert fall hvert en nyhet..

Men nyheter eller ikke så er jula her, og da får vi kose oss som best vi kan med familie, venner, mat og drikke. Bare husk å komme til Utleira skole 2.juledag.

Da er det julemarsj, og når jeg tenker meg om, er det full anledning til å ta med seg både familie, venner, mat og drikke!!

Riktig god jul alle sammen !

Vi snakkes i løypene!

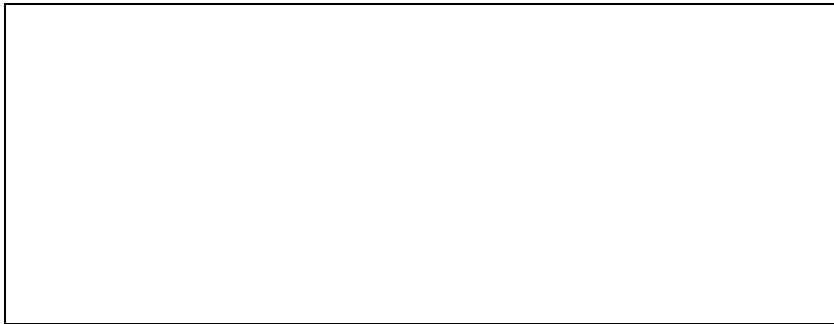
Arne

Redaksjonen i Fotbla'e består av:

Redacteur	Arne Wad Torshaugv. 18, 7020 Trondheim	901 12 523 Fotblae@ArneWad.com
Journalist og postmester	Sissel Jahren	73 93 14 17
Journalist	Annbjørg Rugelsjøen	73 96 33 59
Journalist	Bjarne Stangnes bjarne.stangnes@adresa-trykk.no	72 58 55 08

Nr. 1/2006 av Fotbla'e kommer ut i starten av mars. Stoff som MÅ være med i det nummeret, må vi ha i hende senest 15. februar. Ellers tar vi i mot hva som helst når som helst! Du kan levere stoffet til en av oss i redaksjonen når du ser oss, eller sende det i posten eller med epost. Du kan også levere det i sekretariatet på en hvilken som helst av marsjene våre, så sørger de for å formidle det til oss.

Sendes til:



B

Fot-bla'e

Returadresse:

TRONDHEIM TURMARSJFORENING
Tilsluttet
Norges Folkesportforbund

Postboks 5469, 7002 TRONDHEIM
Telefon: 73 96 45 34

