

Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 4 – Desember 2008 – 25. ÅRGANG



*Riktig
God Jul!*



Leder'n har ordet.

Igjen nærmer vi oss et årsskifte og med det en travel førjulstid. Dette med forberedelsene til jul er en merkelig sak. I lang, lang tid før neste jul (før 1.november) hører en at folk sier at nå er det slutt på alle den overdådige forberedelsene til jul, for det er da stort sett en litt lang weekend det er snakk om, og er det noe vi har glemt så kan vi da kjøpe det enten på Shell eller ei Brustadbru enten kallenderen markerer med rødt eller ikke. Men hva skjer, ialle fall i de årsklassene de fleste av våre medlemmer tilhører. Ja, bare tenk igjennom det hver enkelt. Tror ikke de fleste av oss er særlig hemmet av finanskrisen.

Men hva skjer ? For det første har sikkert flere av dere vært på 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. Men dette er tradisjoner og de skal en ikke kimse av.

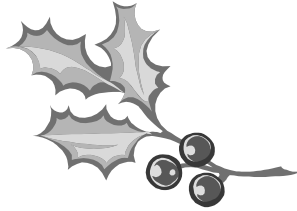
I TTMF er det også på mange måter som før, men ikke helt som før. Det som er som før, er at valgkomiteen er i full gang med sitt arbeide før årsmøtet i mars (det ble 7. mars pga at Rostenhallen ikke var ledig i februar) med å fylle opp plassene i både styre og komiteer. Håper dere tar pent imot dem for 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 2007, men jeg nevner alt her at også 2008 har vært et meget aktivt år. Det ser ut til at deltagerantallet blir omtrent som i 2007, noen arrangementer har økning og noen har gått tilbake men totalt status quo.

Nytt av året er at vi løpet av oktober og november har arrangert helle 4 søndagsmarsjer, Gå for Åpenhet, TV-aksjonsmarsjen, Rosa Sløyfemarsj og Hjerte-marsjen. Dette er alle arrangementer hvor inntekten går til veldedige formål. Her nevner jeg bare at til TV-aksjonen overførte TTMF Kr 12000.-. Tre av disse arrangementene er knyttet til tidsrommet oktober/november, men Hjertemarsjen som ikke har noen slik klausul, vil bli arrangert tidligere neste år.

Så en bønn til slutt: Når det arrangeres årsfest/Jubileumsfest/Ti-Trimavslutning eller en annen festlighet og dere har meldt dere på, vær så snill å varsle fra dersom dere likevel ikke kan komme. For det koster ganske mye å bestille varmmat, kake etc (ca Kr 200 pr. person på årsfesten), selv om **du** ikke betaler stort for det. Dette er å hive penger ut av vinduet.

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

Vi møtes i løypene !
Med julehilsen fra Magnar !



JULEMARSJ

2. juledag

på

Utleira skole

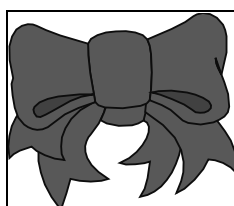
Start:	kl. 10.00 - 12.00	
Siste innkomst:	kl. 14.00	
Startgebyr:	Voksne	40,-
	Barn	30,-
	Familie (mor + far + barn)	100,-

Pins til alle!

Nisse med pose til alle barn!

Dagens motto: Ut på tur mellom matøktene!

Arr.: Trondheim Turmarsjforening





Gratulere !!!

Robert Schjevik 90 år

Mandag 24. november fylte Robert 90 år. For alle oss som har drevet med turmarsj en stund, er Robert kjent som en av pådriverne for å få startet en turmarsjforening i Trondheim. Han hadde alt på midten av 60-tallet vært i Nijmegen som leder for militære avdelinger og deltatt i marsjen der. På midten av 70-tallet var han med og stiftet Stjørdal Turmarsjforening. Først på 80-tallet, nærmere bestemt høsten 1982, var tiden moden for

å starte en turmarsjforening i Trondheim. Robert var igjen primus motor sammen med Aslaug og Gunnar Sandvik, Elsa Sørflaten og søstrene Astrid Svelmo og Reidun Svelmo Simonsen med flere. 15. september 1982 ble Trondheim Turmarsjforening stiftet, og selvsagt var det Robert som ble formann de første 2 årene. Etter den tid trakk han seg ut av styret. Men han har i hele tiden vært et hjelpsomt medlem, og som hele tiden har fulgt med hvordan foreningen har utviklet seg. For sin innsats for TTMF ble han utnevnt til foreningen første æresmedlem.

I tillegg til innsatsen for TTMF, må en også nevne at han var regionsleder i Region Trøndelag i mange år og ikke å forglemme at han var styremedlem i Norsk Turmarsjforbund (nå Norges Folkesportsforbund) i to perioder. For all denne innsatsen for utbredelsen av folkesporten er han tildelt NFF's hedersmerke i gull.

Robert er fremdeles en svært oppegående mann som fremdeles farter rundt i sin Mazda 626. Han har et usedvanlig godt minne, og det er en glede å høre på ham når han forteller fra sitt lange liv.

Dette er bare en liten bite av Robert's liv, det som er knyttet opp mot turmarsjmiljøet. Hans langvarige innsats arbeidsliv i NSB og i trimgruppa til hans venner vet jeg så lite om at jeg ikke skal gå i detaljer. Men jeg vet at du ble satt stor pris på på begge plasser. Heimevernet har du også tjent i mange år.

Robert feiret 90-årsdagen på Hotell Britannia sammen med familie og venner. Der fikk min kone og jeg lov til å være med. Takk for det Robert !

Alle medlemmer i TTMF ønsker deg mange gode år videre !

Hipp, hurra for hain Robert som va med å stifta TTMF !!!

Magnar

Årsmøte i Trondheim Turmarsjforening **2008**

Lørdag 7. mars 2009 kl. 19.00 i Rostenhallen

Dagsorden:

1. Åpning
2. Valg av dirigent
3. Årsberetning
4. Regnskap
5. Budsjett 2009
6. Innkomne forslag
7. Valg

Forslag som ønskes behandlet på styremøte må være styret i hende senest onsdag 18. februar 2009.

Styret i TTMF

ÅRSFEST

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

MENY : Middag – kaffe og kaker

Øl og mineralvann fås kjøpt

Pris kr 80.- pr. person/Styre- og komitemedlemmer gratis

Levende musikk

Utlodning

Dans og andre ablegøyer. Ta med godt humør !

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

Bindende påmelding til årsfesten innen lørdag 28. februar til:
Roger (91 73 97 83) eller Magnar (73 96 45 34).

STYRET !

Tur med Horten Turmarsjklubb til Slovenia og Kroatia 24/9 – 7/10-08

Turen startet med buss fra Oslo til Gøteborg og ferje til Kiel. Fra Kiel til Regensburg for overnatting 25/9.

26/9 dro vi videre til Slovenia, Nova Gorica.

28/9, 2. dag i Nova Gorica var det ny ført vandring i bratt og steinet terreng, mye tornekratt. Vi gikk gjennom vinmarker hvor høsting av druer var startet. Disse dagene var vi delt i 2 grupper. Vel i mål fikk vi servert flott, nydelig lunsj. Senere også mange forskjellig hjembakte kaker og kaffe. Hele klubben Triglav var engasjert. Så ble det trekkspill, sang og dans i kjede rundt og mellom bordene, alle skulle være med. Det var kjempekoselig og stor stemning. Miriam Silik som er leder for klubben fikk overrakt Hortens maskot Gubben, før vi avsluttet ”festen”. Ned til bussen fikk vi følge av trekkspilleren som også spilte litt inne i bussen.



Liv og Kjell

29/9, før avreise fra hotellet, møtte Miriam og hennes mann opp og overrakte Kjell Hagberg Triglavs diplom og 2 flasker lokale viner.

Så gikk turen videre til Mali Losinj i Kroatia og hotell Aurora, hvor vi skulle bo i 5 døgn.

30/9. Denne dagen ble det tur til Osor som har kun 81 innbyggere. Det var en veldig småkoselig by, ca 4000 år gammel. Mange statuer av kunstnere innen musikk, og en fin gammel kirke. Noen deltagere gikk en ført vandring, guidene Renata Samardzija og Damir Baduninen hadde mye å fortelle. Turen gikk videre til Nerezine hvor vi spiste lunsj.

1/10 gikk turen til Veli Losinj, en trivelig by med fine kirker og gravplasser fra gamle dager, og med mye annen kultur.

1/10. Da Liv ble syk og ikke kunne delta på fjellturene, overtok Jorunn skrivingen. Det var satt av 2 dager til de såkalte Delphin Walking-Days fjellturer. Vi hadde en utmerket guide i Renata, som hadde mye kunnskap om urtevekster og fauna. Vi startet i 27+ grader. Denne turen gikk til en høyde på 231 moh. Det var bratt og ulendt, både opp og ned, med stein og atter stein. Det var en opplevelsesrik dag med flott utsikt på toppen. Resten av turen gikk i kupert terreng langs havet. Vi spiste

lunsj på en sau- og geitefarm, hvor vi fikk lammefrikasse med masse fremmede smaker, og som smakte veldig godt. Alle var enige om at det hadde vært en kjempefin dag.

2/10. Denne dagen skulle bli en ny utfordring. Vi skulle opp til 588 moh. Vi startet kl. 08.30, og vi skulle bruke hele dagen. Litt disig start og varmen var stort sett den samme. I alt startet 21 stykker, med friskt mot. Turen gikk på smale og steinete stier, vi ble svette og tørste, men hadde med rikelig drikke. Alle var stort sett i fin form. På 577 var en storslagen utsikt over havet og de andre øyene. De bærene som var fra et såkalt jordbærtre smakte ikke som jordbær. Vi fikk masse frisk luft med mange forskjellige urtedufter. På dette punktet var det bygd en bitte liten steinkirke med et alter hvor mange forskjellige ting var lagt. Kirken var bygget for St. Nikola, som visstnok var en skytsengel for sjøfolk. Turen fortsatte de siste 31 m opp til høyeste punkt, videre innover fjellet, med sparsomt med vegetasjon. Fra toppen var det 1 ½ times gange til hytta kalt "Berghutte", hvor vi skulle spise lunsj. Vi ble ønsket velkommen av vertinne og vert som hadde tilberedt en velsmakende bønnestuppe. Etter en lang hvil fortsatte turen bratt nedover til Osor hvor bussen ventet. Alle syntes det var deilig å komme til hotellet hvor dusj og middag ventet. Alle var veldig godt fornøyd med turen, - og seg selv – og middagen smakte godt.

Jorun:

2/10. Båttur til øya Otak, som startet fra Mali Losinj, og som ble en fin tur på ett par timer. Det var litt bølger, men ellers bra. Med på båten var det med en guide som fortalte om kirken og alle blomstene på øya. Guiden fortalte også om øya OTOK Sv Peter som hadde et fort som ble brukt som tollstasjon for båttrafikken. Vi var 2 trøndere, mens resten var fra nord og sør i landet. Tilbake i Mali Losinj møtte vi resten av gjengen som hadde vært på fjelltur. Liv var ikke med på denne turen heller, Otto tok skrivejobben.



Grensen Italia - Slovakia: Jorun og guiden.

Otto:

3/10. Dagens løyper gikk fra hotell Aurora, langs kysten opp til en høyde hvor vi passerte et vannreservoar, og videre til Mali Losinj. Ved strandpromenaden ble det stempling og lunsj før vi gikk tilbake til hotellet. Etter dagens middag ble det underholdning i restaurant-baren. Småpiker i struttetkjørt og elegante smågutter

danset fin folkedans. Etterpå var det ungdommens tur, like stilige og flinke de også. Mange tilskuere, og vi fikk en fin opplevelse. Vi ble ønsket god natt av to småjenter som også ledet programmet.

4/10. Startet fra Mali Losinj kl. 09.00 og kom til Vicenze i Italia ca. kl. 18.00 for overnatting.

5/10 gikk vi Guiseppe Verdis 25 års jubileumsmarsj hvor ca. 3000 deltok. Strålende vær og fine omgivelser med fine rasteplasser. Ved mål fikk Horten tildelt klokke, fat og vimpel av arrangøren. Kjell Hagberg kvitterte med å gi dem Hortens maskot Gubben. Så fortsatte vi på hjemveien til Tyskland, vi passerte Brennerpasset (der var det snø). Senere passerte vi Innsbruck i Østerrike. Kom til Ingolstad ca kl. 19.00 for overnatting.

6/10, grytidlig morgen, kl. 06.00 dro vi mot Kiel, men været bedret seg etter hvert. Vi rakk Kiel-ferja, og alt gikk bra.

7/10. Hjem igjen til Oslo ved 14.00-tiden. Vi som skulle til Trøndelag ventet på videre transport.

Vi hadde en kjempefin tur, og vil takke Kjell Hagberg for god planlegging og



guiding. Vi hilser også til alle andre som var med og gjorde turen så bra.

Hilsen Liv, Kjell, Jorun, Otto, Jenny og Jarle.

Titrimavslutning på autronica.

Den 29.10.08 hadde TT tradisjonell avslutning på sommertrimmen, som vanlig på Autronica, og som vanlig stilte Gerd, Stein og ? fra bedriften med kaffe og kaker.

70 turmarsjere møtte opp, stilig kledd i sivile klær. Det var 3 æresmedlemmer tilstede, Anne Antonsen, Fredrik Fredsiken, samt vår kjære leder Magnar Bakken. Som vanlig ledet Magnar programmet med stø hånd. Til og med 2 sanger var tatt inn, og Jorunn Gundersen ledet an. Magnar delte som vanlig ut diplomer og æresbevisninger. Og foreningens eldste, Arne Wandsvik mottok diplom som viste at han har gått over 350 byvandringer i 2008. Aud Mary Brun har gått 229, Reidun Kvam 192, Liv Lyngstad 163, Esther Gjærevoll 71, Erling Gjærevoll 57, og Jon Berg 50.

149 personer har gått minst 5 ganger i vinter- og sommerserien, og mottok diplomer for dette.

Så var det tradisjonelt loddsalg, og 10 gevinster ble trukket ut og fordelt. God kaffe, gode kaker, og godt selskap. Magnar avsluttet med å takke Autronica og de 3 som stilte opp, og de fikk applaus fra forsamlingen.

Vunnet har !!!

I forbindelse med Ti-Trimavlutningen på Autronica 29.10.2008 ble det trekt ut kjøpekort for totalt Kr 8000.-.
Vinnere ble:

Kr 250.- :

Mari Augdahl Myrseth, Inger Katrine Selven Watts, Magnar Bakken, Brit Unni Håbjørg, Kolfrid Mjøen, Heidi Buhagen, Amanda Selven, Inger Silvik, Eli Fremstad, Gisle Torkildsen, Sven Åge Johansen, Erling Gjærevoll, Ingeborg Johnsen, Reidun Moe Reitan, Magnar Bakken og Svein Erik Næss.

Kr 500.- :

Eli Moen, Ole Gustav Øverdal, Rolf Lian, Håvard Gautneb, Kjell Hernes, Ester Gjærevoll, Knut Antonsen og Inger Govasli

Gratulerer!!

Jule-energi

Nå går vi inn i en periode på året hvor vi har mange muligheter til å innta energi i store mengder. Julematen kan gi oss krefter og energi til å gå turmarsj hver eneste dag i julehelga.

En juletallerken med et par stykker ribbe, en medisterkake og ett pølsestykke kan fort gi oss 2000 kcal energi. 4,5 dl øl gir oss 180 kcal kraft til å gå på og akevitten kommer vel lett opp i 140 kcal. Hvis vi toppe middagen med en liten porsjon karamellpudding får vi 200 kcal mer energi. Til slutt må vi jo ha kaffe med et kakestykke, 250 kcal. Og mens vi blir sittende der og prate tar vi en tørket fiken, 57 kcal, en bit sjokolade, 45kcal, en smultring, 140 kcal, 10 hasselnøtter, 65 kcal og 3 tørkede dadler, 79kcal. Denne middagen og kosestunden etterpå har gitt 3156 kcal å gå på. Nå hadde jeg glemt at det ble litt mer øl, litt mer akevitt eller var det noen glass brus? Frokost og lunsj har jeg også glemt. Trolig hadde jeg allerede inntatt 600 – 700 kcal allerede den dagen.

En 50 år gammel kvinne som er vel 1,70 høy og 70 kilo, forbrenner omkring 1700 kcal ved å sitte helt stille hele dagen. 10 km turmarsj i rask gange eller lett jogg krever 800 kcal energi i tillegg. Et par timer lett husarbeid vil forbruke omkring 500 kcal ekstra. 25 minutter snømåking øker forbruket med 200 kcal. Med litt hoderegning finner jeg ut at jeg vil ha mer enn nok energi til et par mil turmarsj hver dag i juleferien. Så herlig! Kanskje det blir skiføre også, så jeg kan gå dagens løype? Ellers har vi heldigvis rundvandring og byvandring.

God jul alle sammen! Vi sees på julemarsjen og rundt om i de permanente løypene!

Solvor

Kilder:

Grete Roede: Ned i vekt. Kurs 1.

www.vektklubben.no

Turmarsjhelga den 19 – 21 sept 08.

Så var det atter Turmarsjhelg fra Utleira skole. Det er litt jobbing, og planlegging før en sånn helg. Men som alltid når klokken er der er også vi startklare.

Forpleiningskomiteen har vaflene klare, og løypene er lagt, og det er bare å starte.

I noen år nå har jeg sittet i sekretariatet sammen med Reidun Marie Kvam, og vi har tatt nattvaktene. Fredagskvelden starter Trondheimsmarsjen, lørdag Ormen Lange, og søndag Trondheimsmarsjen. På en slik helg er det bestandig noen som kommer år etter år, og det er så hyggelig. Det knyttes vennskapsbånd i mange fylker. En kaffesup og vaffel, og en prat blir det tid til.



Men di som overnatter går tidlig til ro.

KL 05 på lørdagsmorrn kommer kjøkkenjengen ramlene inn. Det skal ordnes mat til de som skal gå 60 km, og mat til rasteplassene. Fra Nederland kom Berri von Heeswijk på andre året for å gå 100km. Hvert år blir det flyttet litt på merking, og noen "roter" seg bort. Men stort sett er alle fornøyde.

Etter 60 km ble det servert god lapskaus. Etter en liten pause startet de fem vandrerne. Når kl var ca 0100 på natta sovnet jeg på gulvet, og Reidun måtte ta over. Men på morrn var vi oppe igjen, og fikk startet dem som skulle gå Tinemarsjen. Noen mener vi hadde litt lange vakter, men vi hadde sagt ja.

På vegne av styret vil jeg takke alle som har hjulpet til på alle plan. Men det er lov å si fra om du har lyst til å hjelpe til neste år.

Anne Nordskag

AKTIVITETSKALENDER 2008/2009

Desember/mars
Fullstendig plan kommer i neste utgave
av Fotbla`e

Desember	Januar	Februar	Mars	April	Mai
Fotbla`e			Fotbla`e		
Styremøte 2/12 (A) Onsdag 3/12 Vinterserie Utleira skole Onsdag 10/12 Vinterserie Ugla skole Onsdag 17/12 Vinterserie Maritime skoler Julemarsj Utleira skole 2. juledag	Onsdag 7/1 Vinterserie Utleira skole Onsdag 14/1 Vinterserie Ugla skole Styremøte 20/1 Onsdag 21/1 Vinterserie Maritime skoler Onsdag 28/1 Vinterserie Utleira skole	Onsdag 4.2 Vinterserie Ugla skole Styremøte 10/2 (A) Onsdag 11.2 Vinterserie Maritime skoler Onsdag 18/2 Vinterserie Utleira skole	Styremøte 3/3 (A) Onsdag 4/3 Vinterserie Ugla skole Lørdag 7/3 Årsmøte/Årsfest Rostenhallen Onsdag 11/3 Vinterserie Maritime skoler Onsdag 18/3 Vinterserie Utleira skole Forbundsting Arendal 21. mars Onsdag 25/3 Vinterserie Ugla skole	T I * T R I M M E N S T A R T E R !	VI GÅR I 17. MAI- TOG MED IVV- STEMP- LING

Camida Internacional de Barcelona – IML marsj i Barcelona

Den 11.-12. oktober 2008 deltok jeg i IML-marsjen i Barcelona for første gang. Reisefølge og støttespillere for en noe redusert Fotbla-medarbeider på denne turen var John Hybertsen og hans onkel, Rudolf Hybertsen. Man kan velge å gå 20 eller 30 km, men knapt 3 uker etter mitt sykkelvelt som er omtalt annet sted i dette bladet, var 20 km mer enn nok. Jeg var lenge redd for at jeg ble turist på heltid de 3 dagene i Barcelona, men med nyinnkjøpte vandrestaver og etter generalprøve onsdagen før, tok jeg sjansen på å gå.

Den første dagen går løypa i bygatene. Etter å ha gått en 7 – 8 km kom vi til La Sagrada Familia. En enorm katedral tegnet av arkitekten Gaudi. Den ble påbegynt i 1880-årene og er ikke ferdigstilt. Fasadene og tårnene har massevis av detaljer, skulpturer og utsmykning. Her tar jeg, i anledning den nært forestående høytid, med en detalj fra Fødselsfasaden.

Videre gikk ferden mot havet med strand og



havneområde. Da var det godt å finne en benk og ta en hvil. Været var godt og det gikk fint å gå i shorts og t-skjorte på dagtid. Litt sol på

kroppen var godt for oss nordboere som allerede hadde begynt å føle høstens kulde. Til slutt fulgte vi elva Besos i et trivelig, men langstrakt friluftsområde tilbake til utgangspunktet.

Den andre dagen gikk turen opp i åsene over byen. Kjempefine stier og små veier med god utsikt over den store byen. Noe mer kupert terreng enn lørdagens løype, men absolutt overkommelig.

Barcelona er mer enn turmarsj. For meg ble det litt lite tid og energi til å være turist, men jeg fikk sett så mye at jeg vet at jeg skal tilbake! Vi bodde i bydelen La Ribera. Om ettermiddagen spaserte vi gjennom Barri Gotic hvor vi kunne finne rester av bygninger fra romertiden. Der

fant vi også mange koselige plasser og torv med markeder eller restauranter. Etter en stund nådde vi La Rambla som er hovedgata. Men det var i de smale gatene og på de små torvene at vi fant de koselige restaurantene.

Herved anbefaler jeg Barcelona på det varmeste både som turmarsjby og som ferieby!

Solvor Åsebø



Drøm eller mareritt?? Nijmegen 2008.

Hele vinteren og våren så jeg frem til – og gledet meg til – turen til Nijmegen.

Endelig, den 12. juli var det 50 forventningsfulle personer som dro av gårde med fly til Amsterdam og buss videre til Nijmegen.

Vel fremme var det å finne seg en plass i salen og rulle ut soveposen. Så bar det ut på byen for å se om vi traff noen ”gamle” kjente.

Søndag var det tur oppover elven Waal med ”pannekakebåt” for de som ønsket det.

Vi andre hentet startkort og kjøpte oss T-skjorter og sko.

Mandag koste vi oss på rusletur i byen og som vanlig lunsj på takterrassen på N&B.

Tirsdag var vi endelig i gang. Bra turvær og ganske mange startende – ca 40.000.

Så kom den store nedturen for mitt vedkommende. Like før innkomsten ble jeg dårlig.

For å si det mildt – jeg spydde som en gris!!! Heldigvis kom det bare en vei – opp.

Mareritt – enn om det hadde gått i begge retninger?? Skrekk og gru.

En turmarsjer gir ikke opp uten videre så jeg prøvde å starte på dag 2, men etter å ha ”levert” en halv banan var det bare å kaste inn håndkleet og snøre av seg skoene. Kjedelig!

De andre kom tilbake blide og fornøyde, mens jeg lå på madrassen og var lei meg.

Oddmund og Carl måtte også, dessverre, bryte, vannblemmes og vondt kne. Synd for dem – men bra for meg. Jeg ble tatt godt vare på av to snille karer.



Den siste kvelden inviterte Per oss til hyggelig samvær, med gratulasjoner til dem som hadde fullført og de som gikk for første gang. Vi som måtte bryte fikk også blomster – det var koselig det. Alle fikk også et glass Jägermeister, men for en ulykke – jeg måtte gi fra meg mitt. Det smakte ikke godt. Naboene derimot – var glad til – han fikk jo da to.

Så var det bare å pakke sammen og sette nesa nordover – det var godt å komme hjem.

MEN – pass opp – jeg kommer sterkt tilbake neste år!

Turmarsjhilsen fra
Reidun.

En sommer er over:

Sommeren 2008 har vært lang og fin, i hvert fall har august og september vært en drømmeutgave. Turmarsjfolket har gått langt og lenger enn langt, og på seriemarsjene har praten gått om hvor en har vært, utveksling av bilder er foretatt, og en ser at det sosiale aspektet er godt ivaretatt.

Mange har som sagt gått. Men noen har gjort helt andre ting. Min bedre halvdel og jeg, for eksempel, vi har brukt godværshelegene til bygging av kombinert garasje og vedskjul på hytta. Vi har nådd den alderen at vi innser at det yrkesaktive livet må ta slutt en gang, og vi forbereder oss på å tilbringe mer tid på hytta. Så byggeaktiviteten har foregått nå.

Når dette innlegget går i trykken, er forhåpentlig bilen og veden i hus.

Fotbladet har to frittgående journalister – d.v.s. en er frittgående og en er frittsyklende. Og den frittsyklende har i løpet av september tilbragt noen dager på sykehus etter en sykkelulykke. Hun kom syklende, med hjelm på og farten under kontroll, da hun kom ut for grus på asfalten. Hun våknet på sykehuset, og husket ingenting. Brudd i ribben, forslått i hofta, og hjernerystelse. Hjelmen hadde små og store steiner slått inn i materialet. Den frittgående lurte på om den syklende kunne skrive om hendelsen. Det kunne hun ikke, hun husket overhode ingen ting fra ulykken, hun ble fortalt at hun ble hentet av ambulanse og kjørt på sykehuset, hvor hun våknet og skjønnte lite. Så slik kan det gå. Moralen må være, bruk sikkerhetsutstyr. Den lille nevø på 5 år, kom etter ulykken med følgende tankfulle spørsmål: "Du tante, hvorfor brukt it du støttehjul?"

Apropos frittgående. Det å gå til og fra jobben er ganske herlig. I alle fall når været tillater det. Jeg har lenge ønsket å bruke apostlenes hester istedenfor å sitte på med gubben, og da det nye kjøremønstret ble innført i Trondheim sentrum, ble valget enklere. Jeg rusler hjemmefra med sekk på ryggen klokken 07.30, har bevisst ingen lyd på øret, og ser og betrakter omgivelsene på veien. Det tar ca. 30 min. å gå. Det er faktisk mye artig og rart å se. I dag, for eksempel, så jeg en søppelkjører – hvis det er lov å bruke slike uttrykk nå? med en grønn hanekam midt på hodet. Ganske iøynefallende. Jeg trodde nesten jeg så syner, tenkte at han må ha en eller annen slags fancy hjelm på hodet. Men nei, da jeg kom nærmere så jeg en ganske ung mann, med samme farge på hanekammen som på uniformen. Tja – verden går framover? I hvert fall var det ganske artig å se. Jeg tenkte nok at dette er et resultat av at det er bruk for alle i arbeidslivet, med eller uten hanekam.

Aud Mirjam

Turmarsj sommeren 2008

Sommeren 2008 er over, og vi har for lengst begynt på vinteren. Turmarsjsommeren har vært veldig fin i år. Vi har hatt mye fint vær, og som vanlig har løypene vært fine. Merkinga har vært god, og jeg har funnet løypene alle onsdagskveldene. Jeg synes det har vært en fin sesong. Jeg har nesten ikke vært bløt på beina en eneste gang i sommer, så det er jeg godt fornøyd med. Litt må man regne med tross alt. Det er en utendørssport, så vi må tåle litt dårlig vær også. Jeg prioriterer turmarsjen på onsdagene, og møter opp alle de kveldene jeg ikke er bortreist. Jeg reiser også en del og deltar på turmarsj, men viktigst av alt er det at vi har et godt tilbud lokalt. Uten det hadde det vel ikke utviklet seg til å bli noe jeg reiser for å oppleve heller.

Vi har gått rundt Ladeneset en del ganger i år også, og det synes jeg er bra. Løypa er krevende, men fin. Man får hele syklusen med vår, sommer og høst med seg der. Alt fra lauvsprett via høysommer til lauvet blir gult, faller av og dekker stiene. Ved siden av det husker jeg spesielt marsjene som starter i Granåsen, Nilsbyen og ved Kyvannet. Runden fra Granåsen via Rønningen rundt Leirsjøene er veldig fin. Den er litt kupert, men har også en del seksjoner som er ganske flate. Fra Kyvannet i høst gikk vi en runde med deler vi ikke har gått før. Det var bra. Det gjør seg med variasjon der vi bruker stier vi ikke har merket før. Etter at løypa hadde snodd seg litt rundt i Sverresborgområdet, gikk den videre via golfbanen, og opp i lia nord for Tømmerdalsveien. Der er det en smal, men fin sti, som byr på litt bakker. Det var en fin utfordring for meg i alle fall, da jeg prøver å presse meg litt. Tilbake gikk stien i litt mer kjente traseer. Jeg husker at vi før i tiden av og til startet fra ferista også, og på den måten fikk noen løyper som gikk ganske dypt inn i området rundt Tømmerdalen og Geitfjellet. Det er mange fine utsiktspunkter der oppe.

En av de lengste løypene i år gikk fra Ugla via Våddan og nesten inn til Grønlia. Den løypa bød på en god del slak stigning, og var en fin utfordring. Jeg liker løypene i Lianområdet. Det er fint der, og man får stedvis god utsikt over landskapet og byen. Vi startet fra Skistua i år også, og det er et fint startsted. I år gikk løypa ned møt Stykket deretter nesten til Lian før vi snudde nesen tilbake igjen ved BUL-hytta. Her får man "trøkket" på hjemvei, med mye nedover på vei ut og bare oppoverbakke på vei inn. Jeg husker her at vi for noen år siden hadde en løype som gikk rundt Gråkallen via Kobberdammen, og den var veldig fin. På nordsida av Gråkallen er det mye fin utsikt, som man kan nyte under turen. Jeg husker den turen fordi den var den første turen etter sommeren et år, og jeg ble veldig støl etter en vel lat ferie. Skistua har mange

løypemuligheter, og jeg gleder meg allerede til neste sommer da vi sikkert får marsjer i det området igjen.

På andre siden av byen er det ikke så mange muligheter for å variere. En gang gikk vi fra Lohove til Styggdalen, derfra videre via månen til veien ned fra Estenstadhytta. Den er krevende, men jeg liker den. Et par ganger gikk løypa i gangstien ned fra Stokkanhaugen til Brundalen, og hjem igjen via Granåsen. Det er en litt kort runde, men det gjør ikke så mye.

I tillegg til turmarsj har jeg drevet med turorientering i år også. Jeg har tatt både Freidig og Wing sitt turorienteringsopplegg. Godværet kom veldig godt med her også, og jeg hadde mange fine turer. Solvor og jeg tar både lange søndagsturer og korte kveldsturer for å finne postene. Vi brukte en hel søndag i Leinstrandmarka i år, og fikk tatt de fleste postene der. Det er ukjente områder for turmarsjen, og litt langt å kjøre. Leinstrandmarka er småkupert og ikke spesielt anstrengende. Vi la det opp som en skikkelig tur med kaffe og wienerbrød. Sola steikte, og det var en kjempefin dag. Stille var det også, og jeg tror ikke vi så noen på hele dagen. Vi fant postene ganske fort, men bommet vel litt på en. Etter litt leiting og akkederer om hvilken myr vi egentlig var på, så fant vi den posten også.

Freidig bruker forskjellige områder av Bymarka fra år til år. I år hadde de plassert en god del poster i nordøsthellinga på Gråkallen. Der er terrenget ganske bratt, og ganske likt over alt. Litt utfordrende å orientere der, så der var jeg ganske grundig. Ellers så var det en god del poster i Trolla også. Der er det litt lettere å orientere. På en annen side så er det lett å få ut svetten. Vi var en tur der på selveste 17. mai. Da kom det ei der og skulle ta noen poster før hun gikk ned i byen og feiret. Det er første gang jeg så noen som orienterte i stakk. Siste turen til Trollaområdet var i midten av september. Da var skyggene begynt å bli lange, og sollyset kommer flatt inn over terrenget. Det er en egen ro i skogen på den tiden av året. Det var en fin tur. For øvrig så fikk vi også i år se elger. Vi møtte på to stykker like ved Herlofsenløypa. De var fredelige og vi sto og ”snakket” litt med dem.

Det jeg savnet med Freidig sine poster i år var at ingen var satt ut i området rundt Flakkheia og Herbernheia. Dette synes jeg er de fineste områdene i marka, med kjempefin utsikt i alle retninger. Det er noe helt eget med å ta rast på en topp der man kan sitte og se store deler av Trøndelag. Men jeg håper det kommer tilbake neste år.

Wing sine poster var litt mer etter gammel oppskrift. De er stort sett enkle å finne. Jeg var ivrig etter en lang vinter, og startet med en gang postene var satt ut. Det ble en bløt tur, da det var en god del snø og smeltevann på Fuglmyra. På Fuglmyra og Vikåsen bruker vi vanligvis å begynne sesongen, da våren kommer tidlig der. Men i år lå snøen ganske lenge i marka. En av postene på Siim var angitt bare med et fotografi, og ikke plassering på kart. Det er en litt moro vri. Som vanlig må man bruke de små grå litt ekstra, men vi fant den i år også. Både på Vikåsen og på Siim møtte vi på to eldre damer som også var ute og orienterte. Begge gangene hadde de mistet kontrollen på hvor de var på kartet. Vi loset dem på rett kurs, så de kunne finne poster igjen. Jeg synes det er fint at de prøver. Det er fin trim både for kroppen og det mentale. Til slutt fikk vi en orienteringstur med skikkelig regn også. Det hølja ned når vi fant postene i Røstadmarka. Vi var skikkelig bløte, men det var en fin tur det også. Jeg trøster meg med at vi er da vanntett.

John Hybertsen

Helseråd fra redaksjonskomiteen:

I forrige Fotbla ble det informert om å gjenkjenne slag, noe dystert kanskje, og urovekkende.

I denne utgaven tar vi muligens en mer positiv vinkling, spesielt til de av oss som setter pris på et godt glass vin.

Fylkeslegen i Sør-Trøndelag sier at diverse forskningsrapporter viser at det er sunt med litt alkohol, faktisk daglig. Det tynner blodet, og kan være med på å forebygge hjerte-/karsykdommer.

Men dette gjelder folk over 50 – og det skulle bety at de fleste turmarsjere er i målgruppa og vel så det. Det anbefalte kvantum er 2 alkoholenheter for menn, og 1 for damer. En alkoholenhet vil si et glass. I folkelig tale vil dette si 2 glass vin for menn, og 1 glass for damer. Det er bare sundt. Og faktisk godt.

Aud Mirjam

Smått og stort

Som vanlig fylles denne siden av noe av det småtteriet som vi i redaksjonen kommer over i løpet av perioden før bladet kommer ut. Og som dere ser, så er det plass til alt mulig rart, så det er bare å sende inn om du skulle ha noe som kanskje ikke hører hjemme noen annen plass. For her hører det hjemme!

Bjarne

Startstedet for Trondheim byvandring er flyttet.

Som de fleste sikkert allerede vet så har vi har måttet flytte startstedet for byvandringen til City Living Schøller Hotel, Droningensgate 26, Trondheim.

Årsmøte 2009, ny dato.

Årsmøte i Trondheim Turmarsjforening er flyttet fra lørdag 14. februar til lørdag 7. mars. Det var ikke ledig i vårt faste lokale den 14.2.

www.trondheim-turmarsjforening.org er vår internettadresse. Den er gått ut på dato når det gjelder innhold men det jobbes med saken. Linkene som er er ok.

Aud sine betraktninger i oktober.

Rundt sekretariatet, etter en turmarsj som har gått enten i terrenget eller på kjente stier, høres det ofte mishagsytringer om dagens løype. Enten har den vært for lang, for kronglete, for dårlig merket, eller så har løypa vært lagt på asfalt når den heller skulle vært lagt i skogen. Dette hørte vi til tross for at høstmørket nå har seget på, slik at vi etter hvert er avhengig av at løypene legges der gatelysene viser vei.

Da tenker jeg at de som er misfornøgd med løypeleggingen har en utmerket sjanse til å være med og bestemme nettopp hvor løypene legges ved å bli med i løypekomiteen. Denne komiteen er ofte vanskelig å fylle opp, kanskje fordi det så ofte klages over løypene?

Så moralen er: si JA når du blir spurt om å bli med i en komite, det er snart årsmøte og VALG.

Redaksjonens side

Håper at formatet på denne utgaven av Fotbla'e blir i A5 (tabloid) og ikke i A4 (broadshett). Har fått oppklart det med trykkeriet nå, nye folk der også.

Vårt medlemsblad skal ikke bare ut til våre medlemmer, Nasjonalbiblioteket vil også ha 3 eksemplarer av hver utgave. Heldigvis så hadde jeg fått elektronisk kopi av alle utgavene som biblioteket manglet, og etter en del prøving og feiling fikk jeg skrevet ut de ønskede kopier i riktig utskytning og format, og pakken sendt.

Når vi nå står ved årets slutt og årets siste utgivelse nesten er ferdig for oversending til trykking vil jeg benytte anledningen til å takke alle bidragsytere for store og små bidrag i løpet av året.

Redaksjonen kunne ønske seg mer tilbakemeldinger fra leserne om hva dere synes om vårt medlemsblad. Forslag til temaer dere ønsker vi skal skrive om. Skal de være diskusjonsforum? Floreksempel meninger om løypene, områder vi kanskje skulle prøve å benytte mer.

Ønsker dere alle en riktig god jul og ett godt nytt år med turmarsjer, skiturer og andre fysiske aktiviteter.

Bjarne

Redaksjonen i Fotbla'e består av:

Redaktør	Bjarne Stangnes bstangn@broadpark.no	950 82 143
Journalist	Aud Fjellhaug atf@fmst.no	909 44 210
Journalist	Solvor Åsebø sna@trondheim.kommune.no	992 23 537
Journalist	Roger Hulsund roghul@hotmail.no	917 39 783

Nr. 1/2009 av Fotbla'e kommer ut i medio mars. Deadline senest 9. mars. Ellers tar vi i mot hva som helst når som helst! Sende det i posten eller med E-post, kan også levere det i sekretariatet på en av marsjene våre, så sørger de for å formidle det til oss.

Ført Vandring m/tilbehør



Lørdag 13.12.2008

i Trondheim

Start fra Lilletorget/Egon i Søndre kl 1200.

**Løype på ca 10 km, og vi går i samlet flokk.
Etterpå spiser vi lunch på Egon, som bl.a.
serverer utmerket pizza-buffet.**

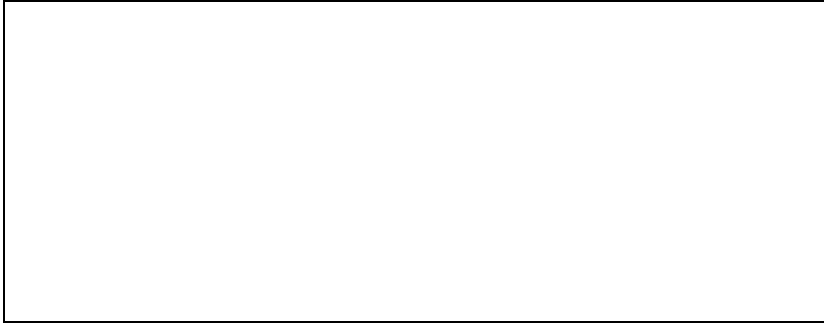
**Kom igjen, folkens! Ta gjerne med naboer og
venner. Ingen påmelding, bare møt opp.**

**IVV stempel kr 15,-
(Turen inngår i Vinterserien på Støren)**

De neste vandringene går lørdag 17.januar fra Tårnet,
og lørdag 28.februar fra Lilletorget.

Opplysninger: Per H. Sæbø, tlf 970 62 458.
Magne Skinderhaug 72 43 15 38.

Sendes til:



B



Returadresse:

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Tilsluttet

Norges Folkesportforbund



Postboks 5469, 7002 TRONDHEIM

Telefon: 73 96 45 34

