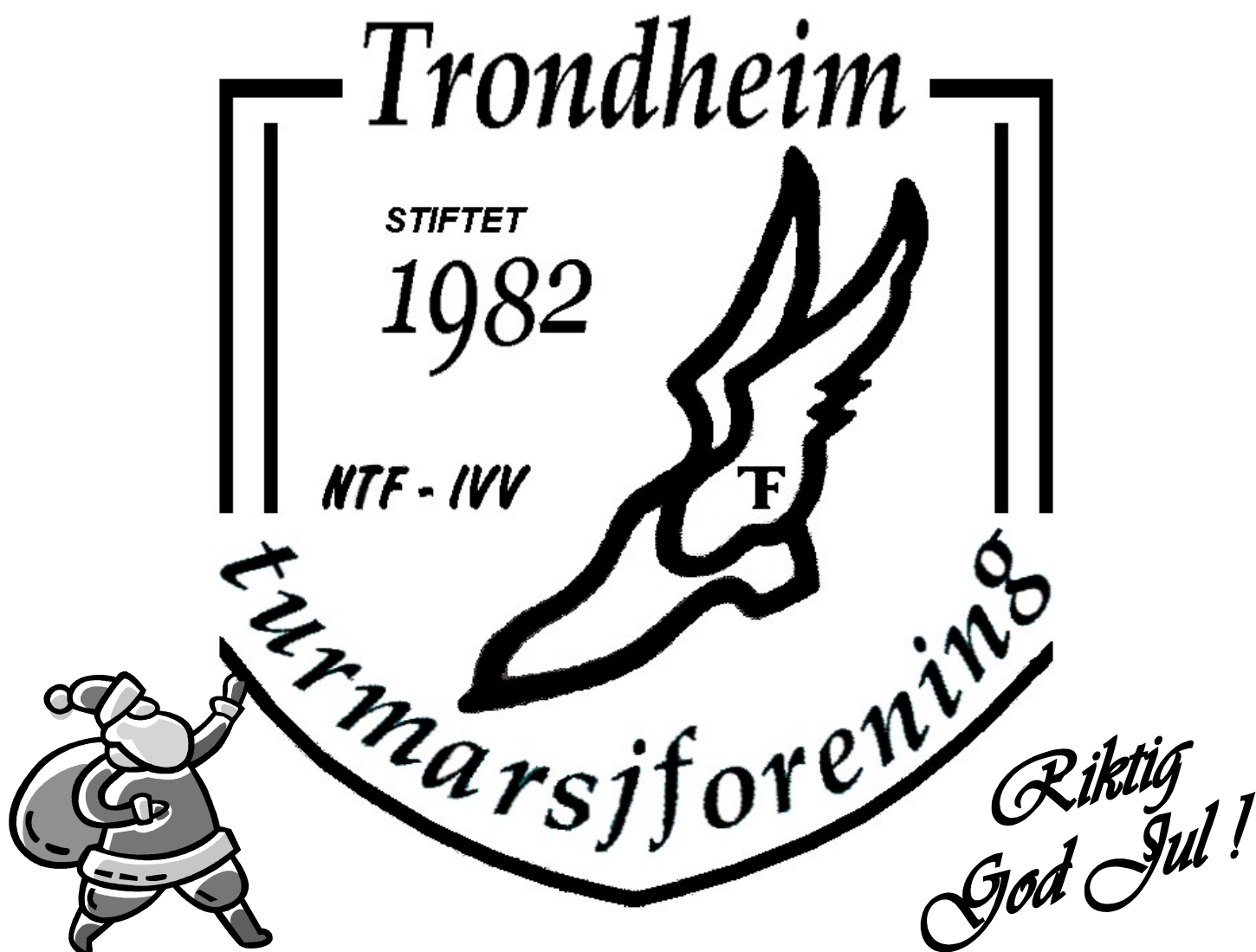


Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 4 – Desember 2010 – 27. ÅRGANG



Hei på dere alle sammen!



Tiden går alt for fort. Synes ikke det er lenge siden jeg skreiv til Fotblaè.

Kulden til tross, så må vi gjøre de faste gjøremålene. Og en av tingene er dette bidraget som jeg må gjøre.

En fin, men travel høst har det vært. Vi har arrangert Rosa sløyfemarsj, Tv – aksjonsmarsj(som var på FN-dagen), og Hjertemarsj. Og de vanlige marsjene, men også avslutning for Ti-trimmen. En del av ”gjengen” reiste til Svalbard, og hadde en fantastisk tur har vi forstått. Den turen blir vell referert om lenger ute i bladet.

TV- aksjonsmarsjen gikk fra Lade, og der hadde vi hyggelig besøk av 2 fra FN-Sambandet. De leverte ut hvite roser til alle som gikk.

En ting er bekymringsfullt, og det er det synkende deltagerantallet. No skylder vi på kulden, og det er forståelig. For veldig mange er det farlig å gå i denne kulden. Men det blir bedre, og da må vi støtte opp om TTMF.

Vi er inne i den fine Adventstiden, og kos dere, og ta vare på den. Det er bare knapt en måned til jul. Ta vare på hverandre, og for dere som greier det, gå en tur. Da blir alt så mye bedre.

Valgkomiteen lusker i gangene. Ta godt imot dem, for det er en del som må fylle opp listene for å få dette til å gå rundt.

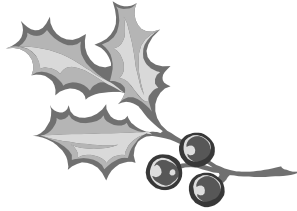
Men det er mange av dere som virkelig står på, og som virkelig fortjener en stor TAKK!.

Prøver å være tilstede på marsjene, men det går ikke alltid. På Julemarsjen håper jeg å se dere.

Vi har ”Juletreff” på Opus (Sentralstasjonen) med påmelding for middag den 16 des kl 19. Dere er alle Velkommen!

Med dette vil jeg ønske dere alle en fin førjulstid, og God Jul!

Anne



JULEMARSJ

2. juledag

på

Utleira skole

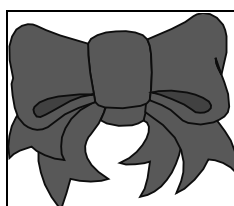
Start:	kl. 10.00 - 12.00	
Siste innkomst:	kl. 14.00	
Startgebyr:	Voksne	40,-
	Barn	30,-
	Familie (mor + far + barn)	100,-

Pins til alle!

Nisse med pose til alle barn!

Dagens motto: La ribba få bein å gå på!

Arr.: Trondheim Turmarsjforening



Odd Skjærli til minne

Et markant medlem i Trondheim Turmarsjforening er gått bort.

Onsdag 6. oktober var Odd deltager på Ti-trimmen på Ladejarlen vgs.. Som vanlig gikk han fem kilometeren. Han hadde gjort dette den siste tiden, for formen var ikke helt på topp. Men han snakket mye både den kvelden og tidligere i høst at nå skulle han endelig inn på St. Olav for å opereres. Odd snakket meget åpent om plagene sine. Det var noe med tette årer og en hjerteklaff som ikke oppførte seg som den skulle.

Slik ble det ikke, ennå en gang kom hjelpen for sent. Torsdag 7. oktober, dagen etter han var på turmarsj på Lade, døde Odd da han var i vedskogen hjemme på Støren. Han ble 67 år.

Odd var svært opptatt av idrett og morsjonsaktiviteter. Det er få i Region Trøndelag som har gått flere turmarsjer og turrenn på ski enn det Odd hadde. I løpet av en vinter så klarte han å få med seg opp til 30 turrenn, for var det slik at to renn gikk på samme dag så klarte Odd å fikse det slik at han gikk det ene enten dagen før eller etter oppsatt dato. Dette gikk helt greit for han deltok i trimklassen uten tidtaking. Det er nok ingen kongepokaler i Odd sin premiesamling, men ellers er det ikke mange som kan vise maken. På bilde under tar han mot det synlige beviset for 30 års deltagelse i Riiseløpet i 2009.



Dagens mann: Odd Skjærli fra Støren har kommet til Riiseløpet i 30 år og ble belønnet med et fint bilde. Hentet fra Nett Avis Nabo Nytt i 2009.

Odd var normalt enn stille og beskjeden mann, men når en først kom i skikkelig kontakt med han, var det et engasjert menneske som ikke var redd for å si sin

mening om både det ene og det andre. Blant annet hadde han lite positivt å si om politikerne som for tiden sitter med makten.

Odd Skjærli vil bli savnet både i turmarsjmiljøet og hos arrangørene av turrenn på ski pluss mange andre som drev med mosjonsaktiviteter.

Lyser fred over Odd Skjærli's minne.

På vegne av Tr.heim Turmarsjfor./ Magnar.

Årsmøte i Trondheim Turmarsjforening **2010**

Lørdag 19. februar 2011 kl. 19.00 i Autronikahallen, Lade

Dagsorden:

1. Åpning
2. Valg av dirigent
3. Årsberetning
4. Regnskap
5. Budsjett 2011
6. Innkomne forslag
7. Valg

Forslag som ønskes behandlet på styremøte må være styret i hende senest fredag 5. februar 2011.

Styret i TTMF

ÅRSFEST

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

MENY : Middag med drikke– 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 12. februar til:
Aud-Mary(95 87 64 93) eller Anne (95 93 90 96).

STYRET !

Turmarsjhelga 17. -19. september 2010.

Fredag 17. september

møttes ivrige turmarsjere på Utleira skole, for å delta på Tinemarsjen, Ormen Lange og Trondheimsmarsjen. Tinemarsjen og Ormen Lange ble arrangert for 21.gang, Trondheimsmarsjen for 28. gang. Styret og de ulike komiteene har lagt ned mye arbeid i å tilrettelegge for et mest mulig knirkefritt arrangement. Yr.no var flittig konsultert hele uka, regn og kalde vinder var den store frykten.



Tom Roger, Kim Åge og Julian Louis Ramsøskar klar for tur.



Fredag kl. 18.00 startet 120 marsjere. Været var egentlig ypperlig, lett yr og ingen vind. Løypene på 5 eller 10 kilometer var som vanlig godt merket.

Det møtte deltakere fra nært og fjernt, flest fra Trondheim selvfølgelig, fra Nord-Trøndelag, en fra Sverige som har vært med mange år, en fra Nederland som startet for 5 år på rad, ett par fra Oslo. Videre en fra Molde og en fra Rauma, (heia Rauma), en fra Rogaland, og ikke å forglemme Grethe Leine fra Ålesund. Mye

god mat fra Forpleiningskomiteen, vaffel-pressa hadde vært i sving som vanlig, og lekke smørbrød fristet etter innkomst. Folk prata og koste seg, det var faktisk vanskelig å finne en ledig stol. En sa det treffende, det var så trivelig å se så mye folk samles over en kaffekopp og over et felles interesseområde.

Lørdag 18.

hadde Forpleiningskomiteen stilt med en utmerket frokost buffet, men som ingen fant å benytte seg av. Synd. Kanskje folk trodde det var for godt til å være sant? Det var riktignok bare 4 stykker som lå over i gymsalen. Tilreisende bor tydeligvis hos venner og bekjente? En lå faktisk over i bilen utenfor skolen.

Molde-marsjeren Erling Fahle fylte 69 år lørdag, og fikk som seg hør og bør bursdags-sangen sunget. Noen stemte i med sangen, mens andre så ut som om de "vart skremt ja". Bjarne Stangnes stilte som fører for 9 marsjere som friskt la ut på Ormen Lange, kl. 07.00. Været var ikke det verste, lett regn og lavt skydekke, som det heter.

Vi var en gjeng som stilte som velkomstkomite da de 9 kom travende inn på skolegården i 18.00 tida. De ble ønsket velkommen inn med applaus og "bølgen." De så uforskammet spreke ut etter 60 km. Stort sett var føtter og rygger der de



Per Sæbø var også med på turen rundt Byneset.

skulle være. Det så ut som om middagen smakte utmerket, og folket slappet av før de la ut på nye 40 km ca kl. 20.00. Vår stolthet Jorunn Gundersen skulle ut på sin 100 kilometer nr. 100, en beundringsverdig milepel. Per Sæbø gikk 100 kilometer for 43. gang, Grethe Leine fra Ålesund gikk for 27 gang, nederlenderen, Berrie Van Heeswijk, har gått over 300 ganger.

For øvrig var det 130 som startet på 5, 10 og 23 kilometer, og 1 syklist. Været ble bedre og bedre utover dagen, og sola viste seg fram innimellom.

Søndag 19.

Ca 150 marsjere startet søndagen, fortsatt syklisten fra Hemne, men i tillegg 4 unge syklistere fra Trondheim, deriblant tvillingjentene Marte og Lena, og deres veninne Sandra. Den 4 syklisten, tvillingenes unge mor. De hadde syklet fra Valentinlyst til Utleira skole, og skulle sykle samme veien tilbake.

Marsjhelga 17-19 september forløp knirkefritt, ingen skandaler i det hele tatt, folk som gikk og folk som arrangerte var fornøgd. Vi sier vel blåst.

Aud Mirjam



Erling Fahle



Grethe Leine



Berrie Van Heeswijk



Inger, leder av forpleiningskomiteen.



Marte og Lena, og Sandra

Jorun (70) er Global walker.

Torsdag 7. oktober fant vi en kjenning på ”Folk”-sida i Adressa. Hvem? Jorun Gundersen selvfølgelig. Det var et flott bilde av Jorun på vei ned fra buen over Sydney-brua. Overskrift på artikkelen: Jorun (70) er Global walker.

Etter nittien tusen kilometer turmarsj har Jorun Gundersen god kontakt med sin vandrersjæl. Hun var dagens navn, og det var en fin artikkel om Jorun sine marsj-eventyr. Jorun har gått Pilegrimsleden fra Oslo til Trondheim i 4 etapper i år.



Hun gikk for øvrig 100 kilometer for 100 gang under Turmarsj-uka i høst. Hun har gått turmarsj i alle verdensdeler de siste 30 år. Milmessig er hun i gang med sin tredje rundt ekvator. Jorun er vår turmarsj-dronning, og vi ønsker henne til lykke som Global walker. Fra før har hun bevis på å være både European, International og Pacific (Stillehavsland) walker.

Jorun, vi er stolt over deg.

Aud Mirjam

Se også: ”Nos Iungat Ambulare” – må vandring føre oss sammen,

Svalbard 30.09.2010 – 03.10.2010.

Lørdag 2. oktober 2010 arrangerte Trondheim Turmarsjforening turmarsj på Svalbard. 67 entusiaster fra hele landet var påmeldt og det møtte ca 40 deltakere fra Midt-Norge, de øvrige kom på flyet på Gardermoen, og i Tromsø. Turkomiteen hadde invitert fastboende og tilreisende for øvrig på Svalbard til å delta på marsjen, og 5-6 møtte derfra.



Det var store forventninger til oppholdet i Longyearbyen. Tur-komiteen hadde sendt ut 3 infor-masjonsbrev med masse opplysninger om oppholdet på Spitsbergen. Vi hadde fulgt med på værvarslene, og var forberedt på regnbyger og temperatur rundt null-punktet. Men dårlig vær har aldri vært noe tema for folk som går turmarsj?

Det møtte flest fra Trøndelag, men også Vestby, Oppegård, Opphaug, Nordkisa, Bergen, Skjeberg, Folldal, Narvik, Stjørdal, Råholt, Drammen, Lille-hammer, Steinkjer, Sortland, Langhus, Mogreina og Brumunddal var repre-sentert. For de fleste av oss var det første besøk på Svalbard, men det var mange som enten hadde vært der

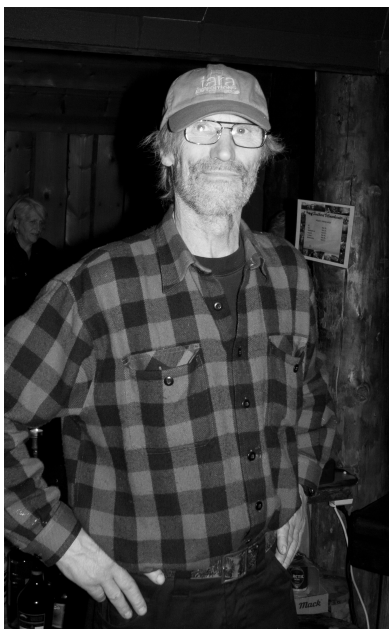
tidligere, eller som hadde slekt og venner som hadde jobbet der.

Lavt skydekke gjorde at vi ikke så mye av Spitsbergen før landing, men vi kunne se seler i sjøen da flyet nærmet seg land. Vi ble møtt på flyplassen med to busser som det sto Klæburuta på. En artig detalj for oss trøndere. For mange ble det en overraskelse å måtte ta av utesko og tasse rundt på strøppelesten, eller innesko, da vi ankom Polarhotellet. Ved å finlese informasjonen vi hadde mottatt før avreise sto det imidlertid tydelig at dette var vanlig på Svalbard. Etter hvert som vi fikk søle og kullstot på skoene ute i regnværet, fikk vi en forståelse av nødvendigheten av dette.

Etter å ha installert oss på Radisson Blu Polar Hotel ble vi innkalt til informasjonsmøte der det ble delt ut Svalbard-skjorter og orientert om ulike arrangementer folk hadde meldt seg på utenom turmarsjen. Det var mulighet for ATV-safari til Adventdalen, Rib-safari på Adventsfjorden, eller fottur på Burma-vegen.

Torsdag kveld kunne vi benytte oss av shopping-/og turmuligheter i Polarbyen. Vi var mange som oppsøkte den ene av de lokale restaurantene. Det dukket opp så mange turmarsjere der at kapasiteten ble helt sprengt, noen måtte vente ca en time

på maten. Fredag ringte innehaveren til Polar-hotellet og fortalte at i Longyearbyen var det vanlig å bestille bord før en går ut. De fastboende hadde klaget på manglende service torsdags kvelden. Mye nytt å lære for oss fra fastlandet. Sightseeing med guider fredag formiddag var inkludert i pakkeprisen. To busser svingte opp foran Polarhotellet fredag og tok oss med ut i landskapet rundt polarbyen. Som alle turister fant vi det spennende å fotografere diverse skilt med Isbjørnfare. En av bussene tok turen opp til kirka, videre fikk vi kjøre opp til genbanken hvor all verdens frø-arter var oppbevart. Guiden vår fortalte at Permafrosten gjorde at alt som engang var gravd ned ble presset opp, bl.a kister og bein fra de som var begravd tidlig på 1900-tallet. Her var det sett at turister hadde plukket med seg beinrester fra disse gravene. Makabert. Vi ble anmodet om ikke å fotografere barna i barnehagene i byen, aktive turister hadde gjort dette så mye at barna, eller foreldrene, hadde følt seg beglodd som dyr i bur.



Nesten hele selskapet var med på villmarksaften i Adventdalen ca 10 kilometer utenfor Longyearbyen. Eierne, Berit og Karl, hadde vært på Svalbard siden midt på 1970-tallet. Vi fikk servert kjempegod mat: forrett, reinsdyrsodd, grillmat, bålcaffe og hjemmembakt kake, og Karl viste en uhyre interessant lysbilder fra to ukers hundesledetur. Vi fikk en kjapp og artig innføring i Svalbards historie av en særdeles engasjert Svalbardsveteran. Han fortalte om møte mellom hund og isbjørn, som ikke nødvendigvis var preget av fiendskap, men som kunne være ganske så harmonisk. Karl vektla at når folk viste respekt overfor natur og dyr, kunne en leve fredelig sammen. Det å skyte isbjørn var ikke noe Karl ønsket å gjøre, for han var det å se bjørnen i aktivitet i

naturen langt mer spennende.



Ellers var det Rib-tur til Hjorthamn, for å se på rester etter gruvene og samfunnet som var i drift fra 1917-1921. Det var 2 Rib-er, altså gummi-båter, med plass til 8 i hver. Utsikt var det mindre av på grunn av regn og skodde, men folk var entusiastisk og vel fornøgd. Og godt kledd.

Det ble arrangert vandring langs Burmaveien, vi så taubanebukker som ble brukt under utskiping av kull før lastebilene ble tatt i bruk. Guiden hadde gevær, og informerte om historien bak Burma-veien. Hvorfor det heter Burma-veien? Flyktninger fra Burma hadde vært med på å bygge veien under 2. verdenskrig. Så enkelt var det.

Flere var ute på kjøring med ATV-er. Vi hadde bestilt 7 ATV-er, og folket så ut som kommandosoldater, (Signe og Ole Berg i full mundur) da de kjørte av gårde. Vel tilbake var de gjørmete fra topp til tå. Også her hadde guidene med geværer.



Guidene i Longyearbyen var like gjerne jenter som gutter. Full likestilling var praktisert her. Foran baren i Polar-hotellet sto en plakate, som sa at isbjørnfaren var liten der inne, og at våpen skulle oppbevares i egne våpenskap. Som seg hør og bør.

Disse aktivitetene var ganske kostbare. Nå hadde det seg slik at sommersesongen avsluttet samme dag som vi ankom, og alle aktiviteter måtte bestilles ekstra for oss. Grunnet isbjørn-faren måtte vi ta med guider

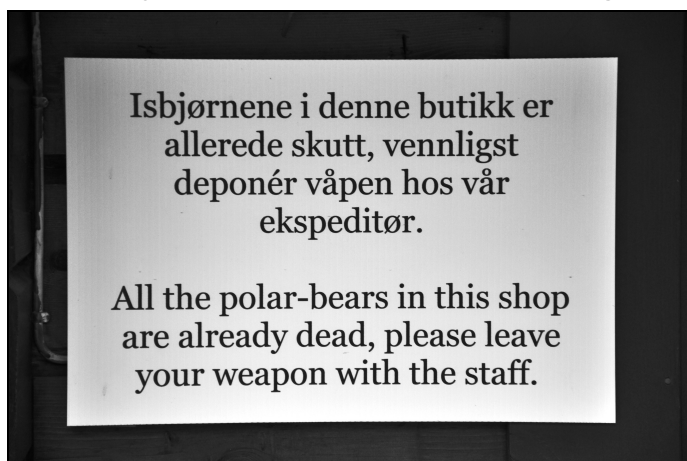
med gevær, og disse var kostbare å engasjere.

Lørdag var det turmarsj-dag. 5-kilometeren var merket, 10 kilometeren gikk med væpna guider som gikk foran, og som dannet slutt-troppen.

Regnet pøste ned hele tida, men ingen klaget på dette. En av deltakerne fikk sålene på fjellskoene

sine totalt nedslitt, var det gjørma som gjorde det, eller kullstøvet? Borte var sålene i alle fall. Alle fikk fine pins som var spesiallaget for denne turmarsjen, og det ble solgt T-skjorter til dem som måtte ønske det. Det smakte ekstra godt med varm dusj etter marsjen.

Svalbard-butikkene fikk god omsetning på diverse spesialiteter, som isbjørn – effekter av ymse slag, capser, sportstøy osv. Det var reduserte avgifter, ingen moms, men klærne var ganske kostbare, så det ble ikke så stor forskjell på totalprisen. Det



må nevnes at pol-varer og tobakk var unntak her, faktisk ekstremt rimelig, og mange tok med kvotene. Polet het naturlig nok Nord-polet.



Vi hadde felles middag lørdag kveld, god mat og drikke, og god stemning. Søndag formiddag rusla folk rundt, noen på museum, noen i kirka, og noen benyttet den ene butikken som holdt åpen.



Forfatteren fant en ny venn i kirka.

Alle kom vel hjem, med unntak av en uheldig dame som falt og fikk brist i hofta. Hun ble henta med ambulansefly, og brakt til Tromsø universitets-sykehus, hvor hun ble operert mandag. Vi ønsker god bedring. Men det må også nevnes at det var stiv kuling på Værnes da vi ankom søndag kveld. Flyet rista godt og landingen var mer brutal enn vanlig. Men ned kom vi. Og alle var enige i at vi hadde hatt en fin tur, som det heter.

Aud Mirjam

Matprat i desember.

Mat er viktig for alle og til alle tider. Den tida vi nå går i møte er full av mat. Det er mat vi har forventninger til. Det er mat preget av tradisjoner. Maten har blitt en viktig del av julefeiringa for mange.

Jeg husker fra da jeg var barn at de siste ukene før jul skulle preges av nøysomhet i matveien. Det var enkel mat servert på enkel måte. Tida ble brukt til å forberede den store festen. Og juleaften kom godsakene på bordet og vi brukte god tid til å dekke og pynte bord så vel som resten av huset. Før det store måltidet brukte broren min og jeg ofte å besøke ei gammeltante og en gammelonkel. Det var alltid veldig koselig, gammeltante dekket på stuebordet og serverte noen ganger kakao. Et år vi var innom litt seinere på dagen enn vanlig, hadde hun begynt å lage julematen. Og det var kokt kjøtt, ikke stekt som jeg var vant til. Det kom også fram at de brukte å spise ved kjøkkenbordet. Jeg forsto ingen ting av dette og jeg husker at jeg måtte spørre mor hva slags tull det var. Kan ikke huske at jeg ble så mye klokere. Den dag i dag forstår jeg ikke hvorfor de skulle gjøre juleaften til en vanlig hverdag selv om den eneste datra de hadde bodde et stykke unna med sin familie. Med årene har jeg utviklet en forståelse for at tradisjonell julemat kan være mye forskjellig, ja, at det faktisk er mange slags julemat som er god julemat.



Slakting av svin på 1200-tallet.

Tradisjon, ja. Skikker som har vært slik i en årrekke, i tiår eller hundreår. Vi tenker vel ofte at mattradisjonene knyttet til jula er eldre enn julefeiringa i Norge. Vi snakker om midtvintersblot og tenker at det var mat i overflod. Til vikingenes blot omkring år 1000 ble det slaktet all slags småfe og hester og laget blodmat og kokt kjøtt, skriver Snorre i Håkon den Godes saga. Av hestekjøttet ble det kokt et sodd. Det utviklet seg en strid mellom Sigurd Jarl og bøndene på den ene siden og kongen på den andre om hestekjøttet. Kongen ville ikke

ete hestekjøtt. I europeisk kristendom i middelalderen ble hestekjøtt regnet som urent. Og her i Norge er det vel den dag i dag ikke vanlig å spise hest.

I Rigstula, et islandsk gudedikt fra 1200-tallet, blir stekt svinekjøtt nevnt som jarlens, adelens mat, sammen med stekte fugler og fint hvetebrød. Bonden spiser kokt kalvekjøtt, sier diktet, mens trelle må nøye seg med sodd og en tjukk og klumpete brødleiv full av agner. Et annet dikt, *Grimnesmål*, sier at i Valhall kokte kokken Andrimne grisen Særimne i gryta Eldrimne. Særimne ble kokt hver dag og alle gudene kunne spise seg mette. Likevel var grisen like heil igjen når kvelden kom. Så i Valhall var det altså overflod av svinekjøtt, kokt riktignok.

Både nordmenn og svensker vil gjerne ha æren for at de har oppfunnet lutefisken. Lutbløting av fisk nevnes første gang i et brev fra Svenskekongen Gustav Vasa i 1540 og den svenske teologen Olav Magnus beskrev hvordan lutefisk ble tilberedt i historiebok om det nordiske folk som ble utgitt i 1555. Lut i vannet for å bløte opp fisken er også omtalt i kokebøker fra Tyskland, Nederland, Polen og Spania på 1600-tallet. Mattradisjoner spredte seg den gang som nå og det er ikke sikkert at lutefisken er meir heilnorsk enn pizzaen når det kommer til stykket.

Den sure sild blir i den svenske *Karlskrøniken* omtalt som den norske bondens kost. Dette er en type sild som er blitt tilberedt med mindre salt enn spekesilda. Denne silda kan vi vel heller beskrive som raket sild da prosessen ligner måten rakfisk blir tilberedt på.

Saukjøtt ble nok kokt i sodd på samme måte som storfe i middelalderen. Men før de gamle nordmennene ble bufaste bønder, brukte de trolig ulike måter å steike kjøttet på. Det var kvinnene som hadde ansvar for koking av kjøtt til hverdags, mens helsteking av dyr trolig var mennenes oppgave. På Gammelsætra i Sunndalen arrangerer Kristiansund og Nordmøre turistforening gourmettur hver høst. Her deltok vi i steking av lam i stekegrop. Steiner, ganske store gråsteiner, ble varmet opp i bål. Så ble de lagt ned i gropa sammen med lammelårene. I vår renslige verden ble hvert enkelt lår pakket inn i folie. Til slutt ble torva lagt oppå og etter noen timer var lammet ferdig, mørt og saftig. Det er vel sannsynlig at de gamle nordmenn har tilberedt kjøtt på denne måten. Før kokekar ble lagd av brent leire var det ikke mulig å koke kjøtt i vann over varmen. Man kunne varme vann med å legge gloheite steiner i tønner av tre fylt med vann, men ikke koke på den måten vi kjenner.

Tradisjonsmaten i middelalderen var altså noe annet enn den tradisjonelle julematen i våre dager. Nå for tida er kanskje våre tradisjoner knyttet til geografisk opphav mens maten i Middelalderen var knyttet til sosial stand. Men tradisjonene kommer og går. Den stekte fuglen, i juletider ofte kalkun her til lands, kom vel flygende fra Amerika, men som vi har hørt var det også vanlig å steke fugl i fine nordiske hjem for omkring 800 år siden. I vår moderne tid flyr tradisjonsmaten fra sted til sted. Jeg husker et sitat fra min tante som hadde flyttet til Østlandet som nygift: ”det ble ikkje noe jul på meg, eg fekk ikkje tak i sauaribba”. Nå kan vi få de fleste julerettene på supermarkedet overalt i landet. Og svineribba har jo blitt så billig i år. Blir den en ny fattigmannskost? Hvordan kan det bli stas å samles rundt den sprøstekte svoren når retten har stått på bordet hver uke i hele november og desember? Eller ligger de billige ribbestykkene i fryserne rundt om og tror på et liv etter jul?

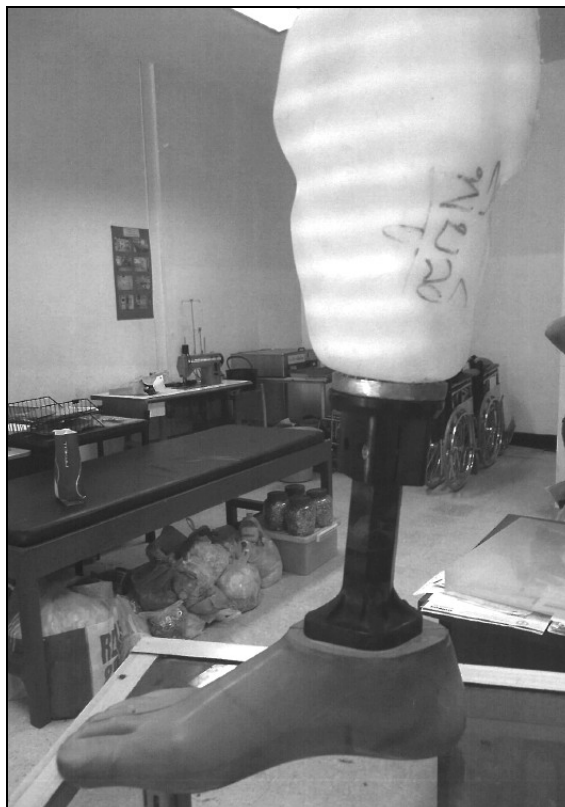
Kilde: Henry Notaker: *Ganens makt. Norsk kokekunst og matkultur gjennom tusen år*. Aschehoug. 1993.

Hei folkens! Ser dere sammenhengen?

Avfall / råstoff.



Produkt.



Jeg vil takke dere for stor innsats med å samle boksringer.

Tidligere i høst overleverte jeg over ni kilo med ringer, som ble overlevert til sykehuset i Bangkok. Håper dere fortsetter med å samle på ringer. Det hjelper mange fattige som trenger en rullestol eller en protese. Tusen takk for hjelpen. Jeg er imponert.

Aud-Mary

Det kan bli pæng av turmarsj.

Vi marsjere kan ikke ha unngått å se to kjapp-føtte damer, som svinser hit og dit og rydder opp i veikantene langs løypene? Og hva rydder de i? Jo, tomme flasker, bokser og det som kan pantes. De er utrolig kjappe, ser tomgods hvor vi andre bare ser veikant og gras. Kolfrid Mjøen har holdt på i flere år. Hun lot seg intervju om dette, og kunne fortelle at hun har etablert egen konto for barnebarna, hvor hun setter inn pantepengene etter hvert. Og på denne kontoen står det nå drøyt 50 000.-. Hun har sett seg lei på alle som bare kaster fra seg tomgodset, og hun mener dette er en skikkelig miljøforurensing. Hun sier det har blitt færre flasker/bokser å finne etter hvert, og hun håper det er fordi folk kanskje ikke kaster fra seg så mye, eventuelt at det er flere som rydder flasker og bokser. Kolfrid lurte på hvem som har så god råd at de bare kaster fra seg tomgodset? Fattige studenter? Eller er dette et tegn på at vi bor i ett av verdens rikeste land og at dette er et tegn på kjøp og kast-syndromet? At vi er en del av overflodssamfunnet?

Uansett, dere gjør flott jobb, Kolfrid og Møyfrid. Fortsett med det.

Aud Mirjam

Sko til besvær!

Mine gamle gode joggesko begynte å bli glatte og slitte under, og jeg måtte tenke på å kjøpe nye. Alle som har greie på sko, sier det er lurt å ha noen par å skifte på. Og da begynte det, hva skulle jeg kjøpe? – joggesko – løpesko - treningssko ? Demping i sålen, demping i hælen, pronert – over eller underpronert? Og hva i herrens navn er pronert?

Altså, nye sko sto på programmet i 2009, da jeg fortsatt jobbet og tjente penger. Jeg kjøpte først ett par som ikke trakk vann, altså Gore Tex. Etter hvert kjente jeg at de ble litt tunge å gå med, så jeg fant ut at jeg skulle benytte nok et tilbud. Et utall av sko å velge mellom, hyllemeter på hyllemeter. Jeg måtte be om hjelp, og det dukket opp en kjekk ung kar. Hva slags sko skulle jeg ha, og hvordan skulle de brukes? Etter å ha informert om Turmarsj, invitert gutten med på en onsdagstur, som han pent takket nei til, fant han ut at jeg ikke kunne bruke noen av de som var på salg, nei – årets løpesko måtte til, må vite. Og så var det spørsmål om størrelse – en litt pinlig sak for en forfengelig dame, som har fått fotbladet utvidet fra str. 39 i yngre dager, til 40 pluss etter hvert som føttene var brukt til bl.a. turmarsj. 40 var i minste laget, så jeg antydte kanskje ett halvnummer opp, og det kom han med. Fine sko, snacksy lisse-system, høy prisklasse, og jeg brukte de helt til det ble aktuelt med pigg-sko. Måtte innrømme at de var litt for små etter hvert. Et halvnummer var tydeligvis ikke tilstrekkelig opp.

Våren 2010 var det mye vått føre etter at pigg-sko-sesongen var over, og jeg brukte mine snacksy løpesko som ikke var snille verken mot tær eller hæler. Innimellom varierte jeg med Gore-tex-skoa som også var i korteste laget. Da vi gikk Romsdalsmarsjen regna det som om himmelens sluser var åpne, veien var bratt opp mot Vengesdalen, og bratt ned igjen. Styggbratt. Det førte til at de stakkars tærne ble pressa framover, og to blå stortå-negler ble resultatet. Disse har jeg slitt med i sommer, ikke direkte pent i åpne sandaler. Jeg venter fortsatt på at nye negler skal vokse fram.

KBS skal rives, alt skal ut til halv pris, også Intersport-innholdet med sko. Jeg er nå AFP-er, og ser litt mer på hva ting koster. Jeg tenkte at kanskje kunne jeg finne vanlige joggesko – hva nå det er – og studerte hyllene med restlageret. Ingen sko under str. 42.5 – og følgelig tenkte jeg at nei – altfor store. Her var ikke noe for meg. Men så kom det inn ei ung dame, tøff og sportskledd. Hun var ute i samme ærend, fant uten nøling sko nr. 43, og prøvde de. Store og gode, hørt jeg hun sa. Du verden tenkte jeg, går det an, fant maken sko og kjente til min fornøyelse at de var romslige og med god plass til alt. Jeg slo til, og har nå joggesko i str. 42.5. (Men de er små i numrene altså.)

Aud Mirjam

Nos Iungat Ambulare” – må vandring føre oss sammen.

I Adressa den 7.oktober kunne vi lese om at Jorun Gundersen er Global Walker og at hun fra før er både Europeisk, Internasjonal og Pacific Walker. Hva innebærer disse utmerkelsene? Vi har sett litt på hva dette betyr.

IML Walking Assosiation, som tidligere het International Marching League, er en organisasjon som har som formål å få folk til å gå for helsa og internasjonal forståelse. For å motivere har IML et system for belønninger og utmerkelser. Det spesielle er at man blir belønnet for å delta, ikke for å vinne. Det blir arrangert turmarsjer over 2 eller flere dager i medlemslandene. Norge er medlem med Sagamarsjen i Verdal 'n.

I Nijmegen har det blitt arrangert marsj siden 1909. Denne marsjen samlet etter hvert mange deltakere fra andre land og arrangøren ble bedt om å hjelpe andre europeiske land å få i gang lignende arrangement. Dette skjedde på slutten av 1960 og begynnelsen av 1970-tallet. I 1987 ble IML stiftet med Østerrike, Belgia, Danmark, Irland, Japan, Luxemburg, Nederland og Sveits som medlemsland. ”Nos Iungat Ambulare” er mottoet for organisasjonen. Nå har vi i tillegg fått England, Norge, Taiwan, Tsjekkia, Tyskland, New Zealand, Australia, Finland, Korea, USA med to marsjer, Israel, Frankrike, Kina og Spania.

Når du deltar i en IML-marsj skaffer du deg et hefte, IML-passet, hvor du limer inn bilde av deg selv. Det er beviset du har på de marsjene du har gjennomført. På hver side er det plass til 3 stempel, men det må være 3 forskjellige IML-marsjer på hver side. Det er plass til 21 stempel i hver bok.

Du kan gjøre deg fortjent til flere titler:

European walker: Du har deltatt i 9 marsjer av de 16 I den europeiske regionen.

International Master Walker: Du har gjennomført marsjer i de 8 landene som var med og grunnla IML Walking Association.

Pan Pacific Walker: Du har 8 forskjellige marsjer av de 9 i Pan Pacific regionen.

Global walker: Du må ha gjennomført 75% av de europeiske marsjen og 75% av de Pan pacific marsjene. Pr i dag betyr det 10 forskjellige i den europeiske regionen og 7 forskjellige i Pan Pacific-regionen.

Du kan også oppnå en hel rekke medaljer:

Allerede etter første marsj kan man nå få kjøpe en bronsemedalje. Videre finnes det en utmerkelse for hver side man har fylt. Etter 12 marsjer får man kjøpt sølvmedalje

og etter 21 marsjer gull. Da er bok 1 full. 30 marsjer kvalifiserer til gull med løvkrans og 75 marsjer til blått gull og 150 marsjer blått gull med løvkrans.

Så kjære turmarsjere: det er bare å holde seg i bevegelse og det anbefales å ta turen ut av byen og ut av Norge for å gå turmarsj i andre omgivelser og møte andre mennesker.

Solvor

Kilde:

<http://www.imlwalking.org/>



Sofa`n

Jeg er så innmari glad i sofa`n, den er så fristende varm og myk- spesielt når jeg føler meg sliten, eller kanskje litt nedfor og syk.

Men den kan også være litt skummel, alle goder har jo sin pris, med at den stadig lokker meg til seg, slik at jeg ender som en sofagris.

Aud Mirjam

Turmarsjavslutning på sommerserien.

Onsdag 27. oktober var det avslutning på sommersesongen i Autronica-hallen. Folk var oppfordret til å melde seg på, og 73 hadde meldt sin ankomst. Forpleiningskomiteen og styret hadde bakt kaker og tatt med, og det var som vanlig mange fine gevinster.

Programmet var som tidligere år. Leder Anne Nordskag ønsket velkommen til et intimt og kanskje noe trangt lokale, og inntak av kaffe og kaker var første post. Kakene var mange og lekre, og gikk unna. Turmarsjfolket er glad i kaker, ingen tvil om det.

Bjarne Stangnes hadde lagt ned et stort arbeid med å sette sammen bilder fra Svalbard og turen til Frøya og Titran, og bildene rullet over skjermen mens folk koste seg med kaffen og kakene. Det ble solgt lodd for over 4 tusen kroner, og gevinstene ble ganske jevnt fordelt på bordene.

Som vanlig ble det delt ut diplom til folk som hadde gått sommerserien.

Magnar Bakken sto for utdeling av utmerkelser til de som hadde gått permanent vandring ut fra Schøllers hotell, og det var imponerende mange som hadde gått 25 – 50 – 75 – 100 – og opptil 300 vandringer.

Det ble så trukket gavekort på 400 og 200 kroner ift hvor mange ganger medlemmene hadde gått i sommerserien. Nytt av året var at folk kunne vinne bare en gang her, men dette gikk bra.

Anne Nordskag takket for en trivelig kveld, og ønsket vel hjem.

Aud Mirjam

Godt turmarsj-nytt:

Gå tur med hjernen. Hvis du går en mil hver uke, bidrar det til å beskytte hjernestørrelsen når du blir eldre, viser amerikansk forskning.

- Våre resultater bør stimulere til mer forskning på fysisk aktivitet hos eldre, som en lovende metode for å hindre demens og Alzheimers sykdom, sier Kirk I. Erickson ved University of Pittsburg

Aud Mirjam

Trondheim Turmarsjforening

VINTERSERIEN 2010– 2011

<u>Dag</u>	<u>Dato</u>	<u>Startsted</u>
Onsdag	5. jan.	Ugla skole
Onsdag	12. jan.	Charlottenlund barneskole. Tunvegen 17. Jakobsli.
Onsdag	19. jan.	Tiller vgskole. Østre Rosten 47. Tiller
Onsdag	26. jan.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	2. feb.	Utleira skole
Onsdag	9. feb.	Ugla skole
Onsdag	16. feb.	Charlottenlund barneskole.
Onsdag	2. mars	Tiller vgskole.
Onsdag	9. mars	Ladejarlen vgskole
Onsdag	16. mars	Utleira skole
Onsdag	23. mars	Ugla skole
Onsdag	30. mars	Charlottenlund barneskole.

Starttid. 18.00-18.30 Startkont. Kr 15.- pr. Tur

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

Nye startsteder for Vinterserien.

Medlemmer og styret har lenge ønsket å finne flere startsteder og følgelig nye områder å arrangere turmarsj i. Vi har vært i kontakt med flere skoler og har fått innpass på to nye skoler, en på øst- og en på vestsiden av byen. Vi har vært en runde på begge stedene men Vell møtt på:

Charlottenlund barneskole. Tunvegen 17. Jakobsli Parkering ved idrettshallen.

Tiller videregående skole. Østre Rosten 47. Tiller ved City Syd /litt syd for Rosten-hallen.

www.trondheim-turmarsjforening.org er vår internettadresse.

Her finnes liste over arrangementer, faste marsjer og kontaktpersoner i foreningen. Mer kommer.

Redaksjonens side.

Året 2010 synger på siste verset og julefeiringen er like om hjørnet. Vi har hatt en lys, ren og fin høst, selv om det har vært litt kaldt i været og det har vært godt å tilbringe mye av tiden til innendørs aktiviteter. Var selv en tur til Afrika i begynnelsen av november, og kom hjem til -15 fra + 30 grader. Skal ikke nekte for at jeg var litt småfrossen noen dager etter hjemkomsten, men det har gått seg til. Håper det snart kommer litt mer snø så skiene kan taes i bruk.

Flere av oss har det siste året deltatt på forskjellige 50-års feiringen, som konfirmant, russ av forskjellige valører mm. For min del var det en hyggelig begivenhet, men minner oss om at vi begynner å bli voksne, vi er en del av eldrebølgen og kommet i reperasjonsalder. Da er det meget viktig at vi er aktive både med hode og kropp for å holde den utviklingen på avstand lengst mulig. En turmarsj på en mil hver uke skal være bra, så ta med venner og bekjente på vinterserien, det er plass for mange flere.

Sammen med bladet kommer en giro for betaling av medlemskontigenet. Bruk den!
Ved annen betalingsmåte husk navn og adresse.

Jeg vil takke mine medarbeidere i redaksjonskomiteen og de andre bidragsytere for ett godt samarbeide og bra produktivitet i året som har gått. God jul og ett godt nytt år!

Vel møtt neste år!!

Bjarne

Redaksjonen i Fotbla'e består av:

Redaktør	Bjarne Stangnes bhstang@online.no	950 82 143
Journalist	Aud Mirjam Tokle Fjellhaug audtokle@gmail.com	909 44 210
Journalist	Solvor Åsebø sna@trondheim.kommune.no	992 23 537
Journalist	Ivar Askim	911 40 017

Neste utgave av Fotbla'e, 1-2011, kommer ut i begynnelsen av mars. Ta med penn og papir/ PC ? og kamera på tur og del gleden med oss andre. Deadline senest 1. mars.

Har du noe på hjertet så la meg høre om det.

Årets TV-aksjonsmarsj.

Søndag 24. oktober gikk den årlig TV-aksjonen av stabelen og som vanlig arrangerte Trondheim Turmarsjforening TV-marsj fra Ladejarlen videregående skole.

I år hadde vi besøk av Anders Gynnild og Sølvi Martinsen fra FN-sambandet i forbindelse med at FN-dagen var samme dag. De hadde med hvite roser for utdeling til alle deltager ,noe som var meget populært blant både store og små turgåere. Rosene holdt seg godt i mange dager bare de fikk passelig med vann.

Arrangementet ga ett overskudd på 12.000 og 15.000 kr ble sendt til TV-aksjonen etter ett ekstra bidrag fra foreningen.

Bjarne



Gerd og Mary "mekket" kaker, vafler og kaffe.

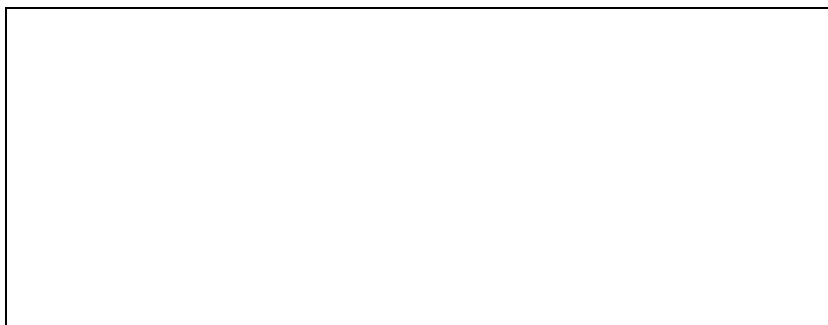


Gode loddselgere var Sonja og Reidun.



Sølvi Martinsen, FN-samb. Magne Myren, Namsos, Aud Mary Brun, Anne Nordskog, Harald Kvam, Inderøy og Leif Lyngseth, Steinkjer

Sendes til:



B



Returadresse:

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

***Tilsluttet
Norges Turmarsjforbund***



***Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM
Telefon: 959 39 096***

Trykking: Heimdal Trykkeri as

