Fot-bla'e

****

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 4 – Desember 2011 – 28. ÅRGANG

****

Trondheim

STIFTET

1982

NTF - IVV

turmarsjforening



Riktig God Jul !

Hei alle sammen.



Tiden flyr og snart er det jul. I skrivende stund er det ikke mye julestemning ute. Det blåser og regner. Snøen og kulden har latt vente på seg i år. Det er jo fint for oss turmarsjere. Slipper å gå med piggsko og masse klær.

Det har som vanlig vært en innholdsrik høst. I midten av september hadde vi turmarsjhelga vår. Været var fint, kanskje for fint. Det var nedgang i antall gående. Uansett så hadde vi fornøyde deltagere.
Vi som satt i sekretariatet fikk mye skryt av de nye løypene som var lagt for Trondheims-marsjen på søndag. Takker Magnar og Roger som har lagt de nye løypene i østre del av byen, med Charlottenlund skole som ny rasteplass.

Det har også vært andre marsjer arrangert: Gå for åpenhet, TV-marsj og Rosa sløyfe marsj. Det har vært bra deltagelse.
Flere turmarsjere var på OL i Tyrkia i oktober. Det var flere reisegrupper, og det virket som alle var fornøyde.
Det var litt knall og fall for noen. Det tror jeg blir nemt inne i bladet. Når det er sagt, så er de det gjelder i god form igjen.
Da vi kom hjem fra Tyrkia så klarte vi å få til Ti-trim avslutning også. Det var kaffe og kaker. Ragnvald Håbjørg fortalte litt fra Tyrkia-turen. Utlodding var det og utdeling av diplomer og utmerkelser. Det virket som alle koste seg stort.
Snart er det årsmøte, 11. februar. Selvfølgelig med fest etterpå. Mer om det i bladet. Valgkomiteen har begynt sitt arbeid og jeg håper at de som blir spurt om å ta et verv svarer ja.
Så håper jeg å se dere på julemarsjen 2. juledag.

Ønsker dere alle en GOD JUL og GODT NYTT ÅR.

Aud-Mary

JULEMARSJ

2. juledag

på

Utleira skole

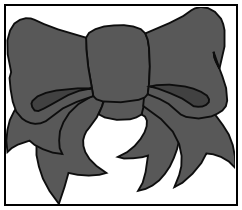
Start:	kl. 10.00 - 12.00	
Siste innkomst:	kl. 14.00	
Startgebyr:	Voksne	40,-
	Barn	30,-
	Familie (mor + far + barn)	100,-

Pins til alle!

Nisse med pose til alle barn!

Dagens motto: La ribba få bein å gå på!

Arr.: Trondheim Turmarsjforening

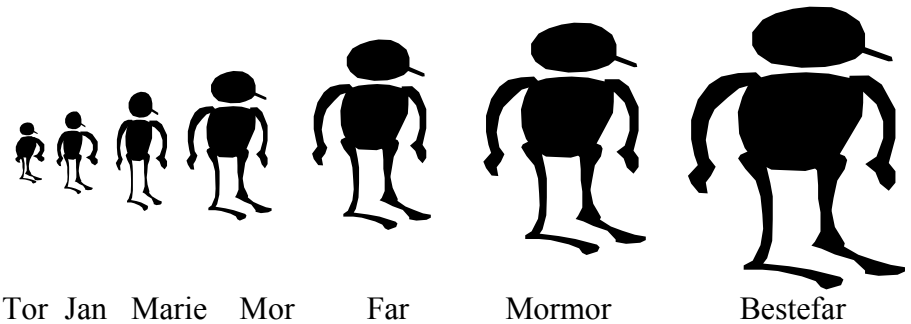


Trondheim Turmarsjforening

VINTERSERIEN 2011– 2012

Dag	Dato	Startsted
Onsdag	2. nov.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	9. nov.	Utleira skole
Onsdag	16. nov.	Ugla skole
Onsdag	23. nov.	Charlottenlund barneskole. Tunvegen 17. Jakobsli.
Onsdag	30. nov.	Tiller vgskole. Østre Rosten 47. Tiller
Onsdag	7. des.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	14. des.	Utleira skole
Onsdag	21. des.	Ugla skole
Onsdag	4. jan.	Charlottenlund barneskole. Tunvegen 17. Jakobsli.
Onsdag	11. jan.	Tiller vgskole. Østre Rosten 47. Tiller
Onsdag	18. jan.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	25. jan.	Utleira skole
Onsdag	1. feb.	Ugla skole
Onsdag	8. feb.	Charlottenlund barneskole. Tunvegen 17. Jakobsli.
Onsdag	15. feb.	Tiller vgskole. Østre Rosten 47. Tiller
Onsdag	29. feb.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	7. mars	Utleira skole
Onsdag	14. mars	Ugla skole
Onsdag	21. mars	Charlottenlund barneskole. Tunvegen 17. Jakobsli.
Onsdag	28. mars.	Tiller vgskole. Østre Rosten 47. Tiller

Starttid. 18.00-18.30 Startkont. Kr 20.- pr. tur
Vinterseriemedalje i henholdsvis sølv/gull kan kjøpes etter 6/10 serieturer.
Velkommen til en friluftsaktivitet uten tidtaking og resultatlister.



Tor Jan Marie Mor Far Mormor Bestefar

Hele familien på tur !

Ut på tur – Aldri sur !

Ja, du kan om du vil !

Årsmøte i Trondheim Turmarsjforening
2011

Lørdag 11. februar 2012 kl. 19.00 i Autronicahallen, Lade

Dagsorden:
1. Åpning
2. Valg av dirigent
3. Årsberetning
4. Regnskap
5. Budsjett 2012
6. Innkomne forslag
7. Valg

Forslag som ønskes behandlet på årsmøte må være styret i hende senest onsdag 1. februar 2012.

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 150,- pr. person. / Styre- og komitemedlemmer kr 50,-.
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 lørdag 4. februar 2012 på liste i sekretariatet eller til Aud-Mary (958 76 493) eller Bjarne (950 82 143).

STYRET !

Turmarsj-helga i Trondheim, 16 – 18 september.

Stor aktivitet lå bak det knirkefrie arrangementet. Komite-ledere og turmarsj-leder hadde planlagt vel og lenge. Det eneste en ikke hadde kontroll på var været, men også værgudene viste seg fra sin beste side. Turmarsjere kan innimellom klage på mye, løypene kan være for korte, for lange, for mye asfalt, for dårlig merka , våte stier etc. etc. , men været kunne ingen klage på i år. Sol og skyfri himmel, behagelig vind, og stier og veier hadde tørka opp, og folk var veldig godt fornøgd med løypene.

Tine-marsjen fredag 16. september ble arrangert for 22 gang. 98 deltakere stilte opp. Høres bra ut, men det viser seg at det er nedgang fra året før. Men, slik er det, det er mange tilbud om marsjer både i inn- og utland. 4 fra Trondheim Turmarsjforening fløy den 13. september til Spania for å gå Pilegrimsmarsjen mot Santiago de Compostella. 80 mil har de planlagt å gå, med full opppakning. Vi ønsker lykke til og God Tur.

Lørdag er den store dagen – med Ormen Lange, som også var arrangert for 22. gang. Det er bestandig spennende å følge med på hvor mange som planlegger å gå 6 og 10 mil. Bjarne Stangnes hadde fører-rollen i år også, og 11 hadde møtt opp klokka 07.00 for å legge ut i skog og mark. Møtte til start (med biler) gjorde også to utsendinger fra Adressa, journalist Arne Sellæg og fotograf Glen Musk. Uke-Adressa hadde en fyldig reportasje fra langløypene lørdag etter turmarsjhelga.
Det var også nye marsjere på lørdag, Silje på 7 år, og Magnus på 5 år med etternavn Gjærevoll gikk for første gang. De var stolte da de fikk medalje på brystet, og de var dyktig sultne da kafeteriaen fristet med nystekte vafler. Ifølge bestefor-eldrene greidde de 3 plater hver. Klart det, uten mat og drikke osv. Tvilingene Lene og Marte Hulsund syklet sammen med mor Grete fra Valentinlyst til Utleira..



De er her avbildet sammen med sine respektive bestefedre.

Det vanket vaffel og medalje til dem også. Men det var ikke bare langdistansene som gikk lørdag, 5 og 10 km, 23 km løyper er også merket. Ca 90 startet til sammen lørdag. De fleste går de korte løypene på 5 og 10 km, bare 10 gikk 23 km.



Det viste seg at det var 8 som fortsatte langdistansene fra 6 – 10 mil. 4 fra Oslo, en fra Rogaland, og bare 3 fra Trondheim. En syklet 25 mil.
Søndag 18 september gikk Trondheimsmarsjen for 29 gang. Denne kjempefine dagen var det 98 som startet. Løypene var fine, de var godt merka, og folket likte seg.





Det er ca 40 komite-medlemmer i Trondheim Turmarsjforening, og samtlige gjør en formidabel frivillig innsats for å få til dette spesielle årvisse arrangementet, samt de ukentlige turmarsjene. Her representert ved Evelyn og Sonja på kjøkkenet og Ole på vei ut med havresuppe og drikke til langtraverne på 6 mila.
Godt humør og replikker som sitter løst gjør at komite-arbeid er artig å være med på. Anbefales.

Aud Mirjam

2011 OLYMPIADE i Tyrkia.
TRØNDERE PÅ TUR

IVV olympiader ble arrangert for første gang i 1989 i Nederland. Videre har det vært olympiader annenhvert år i hhv. Tyskland, Frankrike, Hellas, Finland, Italia, Østerike, Belgia, Tsjekkia, Estland, Japan, og i 2011 altså i Tyrkia. I 2013 skal IVV Olympiade arrangeres i Sør-Tirol.

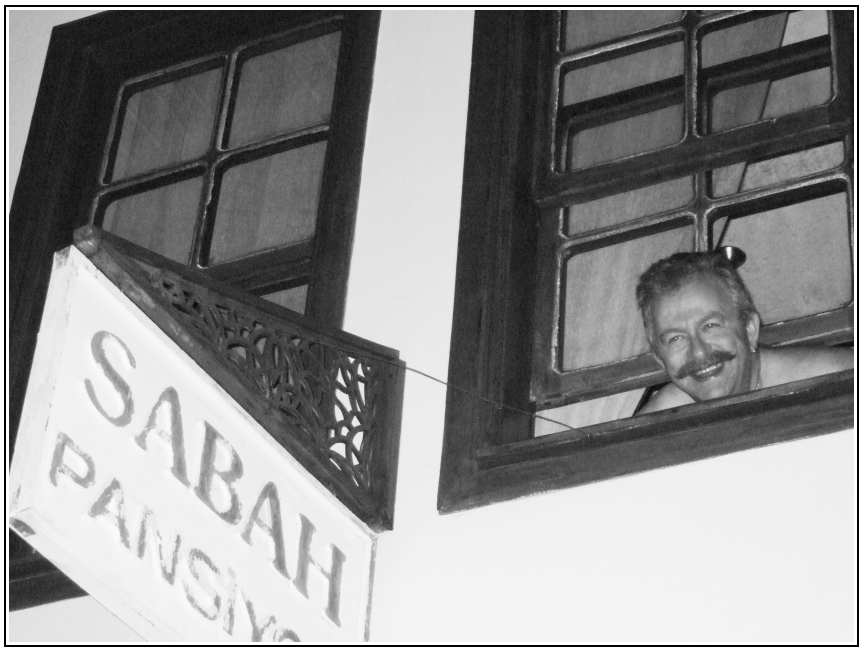


Den 12. olympiade i Antalya i Tyrkia ble arrangert i tiden 19-23. oktober 2011. Flere turmarsj-foreninger i Norge arrangerte tur, bl.a. Steinkjer og Horten, samt Forbundet. De fleste av disse bodde på flotte hotell i nærheten av Olympia-landsbyen og Glass-pyramiden hvor administrasjonen holdt til.
Ett par initiativtakere fra NSSG gjorde forespørsler om overnatting i gamlebyen i Antalya. Ved hjelp av turmarsjvennene Gunnhild og Oddmund, som oppholder seg i Tyrkia flere måneder i året, ble det valgt ut et familiedrevet Pensjonat: Sabath Pensiyon som hadde plass til denne "trønder på tur-gruppa" på 22 personer. Gunnhild og Oddmund hadde bodd på pensjonatet tidligere, og hadde god erfaring med dette. Undertegnede og gubben var så heldig å bli med denne gruppa. Referatet blir derfor preget av opplevelser herfra.

Vi ankom flyplassen i Antalya 15. oktober i 20-tiden, været var sommerlig og varmt, shuttlebussene fant vi etter hvert, og etter en halvtimes/times busstur, kom vi fram. Gamlebyen var stengt for biltrafikk, bompenger der og. Gatene var utrolig smale, det var kun plass til en bil mellom husene. Vi fikk høre at bussene ikke fikk kjøre inn, vi måtte trille koffertene 600-700 meter. Dette viste seg å være feil, vi fikk heldigvis kjøre helt fram til bestemmelses-stedet. Vi ville ikke ha funnet fram ellers. Tyrkia ligger en time foran oss tidsmessig, så da vi satt ved middagsbordet nærmet klokka seg 23. Sen middag, og tidlig på med pysjen.

Søndag 16 okt. : Da møtte vi Gunnhild og Oddmund, som hadde tatt nattbuss fra Izmir hvor de holder til. Gunnhild hadde forslag på aktiviteter for dagene forut for Olympiaden. Vi startet med byvandring rundt i gamlebyen, mye interessant og spennende å se. Vi ble tatt med til de gamle basarene, og fikk mange tips om hvordan handle – prute – spise og kose oss, ikke minst hvor vi skulle ta trikk til/fra. De inviterte samtlige inn på et glass te i en nærliggende restaurant. Typisk tyrkisk å invitere gjester på te, ifølge Gunnhild. Vi ble også vist restauranten hvor stempling av permanent vandring foregikk. Denne frekventerte vi nesten daglig. Restauranten lå flott til like ved havnen, med en liten "bystrand" hvor det var gode muligheter for soling og bading. De hadde god mat også, men etter å ha gjort noen kostbare erfaringer, lot vi være å bestille fisk.

Mandag17. okt. : Da tok vi trikken til Olympia-landsbyen, og møtte opp i Glass-pyramiden. Vi trodde vi skulle få registrert oss og få med oss effektene, akkreditiver, kart, løyper, m.m., men hele arrangementet var forsinket. Det hadde vært en filmfestival der, ”Gullappelsinen”, og denne måtte rigges ned før IVV–folket fikk overta arenaen. Her fikk vi styrt-regnet som var meldt på yr.no, vi ble våte og så ut som halvdrukna katter. Og de aller fleste av oss gikk direkte i Tyrkisk bad – Hamam – eller gjorde som undertegnede og valgte en etterlengtet overhaling på negler på hender og føtter. Utrulig rimelig fornøyelse.



Ja bildet taler egentlig for seg, men som alltid er det artigst for de som var tilstede. Saken er den: På kveldstid, da noen av oss satt oppe med en ørliten EFES og ble i godt lune, hadde som regel Roger trukket seg tilbake til rommet og den bokstabelen han hadde med seg. Lørdag kveld ble han etterlyst høylydt, damene ble kreative og laget en sang til Roger, og de stilte seg opp under vinduet hans og framførte sangen. Roger dukket opp, og ble foreviget i vinduet siden av navnet på Sabah Pensjonatet mens Rogersangen ble framført. . Det var egentlig hele storyen, altså navnet Sabah og Rogern. Ble litt Romeo og Julie-aktig også.

Tirsdag 18. okt. : Gunnhild visste dette var markedsdag. Vi hadde tatt ut tyrkiske lira – damene hadde handel i sikte og stjerner i blikket, mennene var med som bærere, mens de så for seg diverse vannhull med det gode tyrkiske ølet – EFES. Det viste seg at markedet var flyttet, det fant vi ikke, men det var basarer i massevis. Vi fikk bruk for lirene, og nøt kald EFES innimellom. Det var utrolig masse varer å få kjøpt, synd bare at selgerne var så ivrige at vi torde til slutt ikke å se på ting, langt mindre ta på noe.

Onsdag19. okt. : Da hadde Gunnhild og Oddmund foreslått at vi leide en buss med sjåfør for å dra til Termessos, en imponerende arkeologisk by i fjellene, som ligger i Nasjonalparken kalt Mylyas, like ved fjellet Gulluk. Byen ble anlagt i den såkalte Romertiden, i hundreårene før Kristus, og ble forlatt senere, ingen vet hvor folket kom fra, eller ble av. Alexander den store var da konge over oldtidens Makedonia. (356 – 323 f. Kr.) Vi så mange store sarkofager, tempel-ruiner, og et amfiteater hvor det hadde vært utkjempet kamper mellom Gladiatorer og ville dyr.

Jordskjelv opp gjennom århundrene har ødelagt store deler av byen, men restene så vi, og det er imponerende bygg-teknikk som har funnet sted langt inne i fjellene. Likrøvere hadde vært på ferde med metalldetektor og dynamitt og hadde gjort stort hærverk .
Det var ganske langt og bratt opp fjellet, men vi hadde med niste i sekkene, og ville spise lunsj i tempel-ruinene. Det ble det ikke noe av grunnet en kald vind, vi



vendte nesen nedover for å ta lunsj i lunere strøk. Stien var glatt og belagt med småstein, og vi måtte se oss nøye for hvor vi satte foten. Gunn Eva var uheldig og falt. Det gikk ganske bra, ingen benbrudd, hun berga brillene, men hun fikk en heftig blåfarge på hofta, denne fargen vil hun ha lenge. Appelsinen hun hadde med i veska ble smadra til juice. Hun gikk nok ikke så mange kilometer under olympiaden som hun hadde planlagt.

Torsdag 20. okt. var det Parademarsj med opp-stilling på Republick Square, der nasjonene samlet seg og stilte seg bak sine respektive flagg. Det ble antatt at mellom 400 og 500 stilte seg bak det norske flagget. Vi var klart den største gruppen. 52 nasjoner var samlet. En fargerik forsamling, og en kakofoni av ulike språk på innmarsjen til Olympia-landsbyen.



Plutselig kom en gruppe unge menn med tyrkiske flagg og taktfaste rop marsjerende. Vi skjønte ikke hva som foregikk, og applauderte først da vi trodde det var turmarsjfolk. Etter hvert ble vi informert om at dette var en politisk demonstrasjon, ungdommene viste sin avsky over nyheten om at over 20 tyrkiske soldater var skutt i bakholdsangrep på grensa mot Irak. Denne formen for demonstrasjon gjentok seg flere ganger i løpet av de neste dagene. Litt skremmende, vi holdt oss unna folkemengden så godt vi kunne.

Fredag: 21. 2,4 mil. Denne dagen hadde Trønder på tur-flokken bestilt buss for å komme seg på langtur til Kurzunlu , en by med noen berømte vann-fall. Målet var å gå 2.4 mil. Herfra gikk også maraton-løypa på 4.2 mil. Været var fortsatt flott, vi tok med niste og vann, da vi ikke var sikker på forpleining underveis. For å komme ut i løypene måtte vi stemple startkortene 3 ganger. Det var faktisk vakter med maskingevær rundt i løypene, dette var en ny erfaring. Flott løype, med unntak av de siste par-tre kilometerne, det gikk bratt ned, noe sleipt, vi måtte tidvis krype gjennom tett underskog, og her måtte vi virkelig passe på hvor vi satte føttene. Traseen videre mot mål gikk via lange trapper, og det kjentes i knærne. Et eldre amerikansk par hadde kommet nesten til mål, men gav opp etter denne strekninga. En minneverdig tur, flott løype sa Roger, den vil vi huske lenge. Det var ikke utdeling av vann eller mat underveis, heller ikke på maraton-strekninga, men heldigvis hadde en tyrkisk familie sett sitt snitt til å skaffe seg ekstra inntekt, og stilte seg opp og solgte nylaga god tyrkisk mat. De hadde bra omsetning. For å komme med på skyttlebuss tilbake til Glass-pyramiden måtte vi virkelig bruke albuene for å komme med. Kø-kultur var et ukjent begrep for enkelte nasjoner. Nordmenn var selvfølgelig helt perfekte? Vi nådde målet på 2.4 mil. Mange satset på IML-stempel. Vi ble både varme og utslitt, og Roger kasta seg i Pensjonat-bassenget da vi kom tilbake. Kasta seg er kanskje en overdrivelse, han brukte visst laaang tid på å ”hæle”. Var visst det kaldeste bassenget han hadde bada i.

Lørdag 22. 2 mil: Fra Kemer gikk det ny langløype, 2 mil denne gang. Ny buss fra pensjonatet, vi fikk utmerket service derfra. Klok av skade tok vi med vann – men maten regnet vi med å kjøpe i byen Kemer. Vi gikk gjennom gårds-områder, vi så et lite kylling-klekkeri like ved fortauet, høner og haner spankulerte rundt, og vi så flotte hager med granatepler og appelsiner. Det var utmerkede løyper her og, med unntak av et bratt parti ned fra et høydedrag. 10-kilometeren var visstnok atskillig brattere. Her var Reidun uheldig og falt, og ble kjørt i ambulanse til et sykehus i nærheten. Hun brakk ikke armen, men ble kraftig forslått.
Også i Kemer ble det bruk for albuer for å komme med på shuttle-bussene. Flere valgte å bade i Middelhavet, godt vann ifølge disse.

Har jeg nevnt kattene? Det var katter inne og ute, store katter og små, nette kattunger. De var i Kemer som i Antalya. De som bodde på hotellene nær Glass-pyramiden had-de visstnok kat-ter inne i restaurantene, kattene var på bordene, under bordene, over-alt. Vi så folk som var ute og matet kattene på spesielle steder, ett sted var det minst 15 katter samlet for foring. Hunder lusket også om-

kring, av og til ble det litt ”hatteføyk” når hund og katt kom litt for nær hverandre, men stort sett gikk dette bra. Hundene fikk ikke være inne i hus, de måtte oppholde seg ute, og vi så dem ligge og hvile overalt.





Gunnhild hadde foreslått felles tyrkisk middag på Pensjonatet lør-dag kveld, og hadde forhandla seg fram til pris og meny sammen med eier av Pensjonatet, som også var kokk. Forrett, varm rett og dessert, alt typisk tyrkisk, og til en pris av ca 75 norske kroner. Da vi ankom spise-salen var det satt fram masse dekorative retter, alt var hjemmelaga, og vi tok for oss. Det var så mye mat, at flere av oss ikke tenkte at det skulle være varm-rett i tillegg, vi spiste oss mett på forrettene. Desserten var tyrkisk rispudding. Ikke alle hadde plass til desserten, vi hadde en storveies aften sammen.

Søndag 23: Da var det avslutnings-marsjer og over-levering av stafett-pinnen fra Tyrkia til Sør-Tirol. Vi tok en mil-marsj langs en strandpromenade, og her var John uheldig og falt på steingrunn. Han fikk brudd i nese, i venstre arm, og mista en tann, masse blod fløt. Røde Kors var straks på pletten og ga førstehjelp. Som den tøffingen han er, fullførte John marsjen. Ragnvald stilte opp, og fulgte John i ambulanse til et sykehus for røntgen og legehjelp. Flere trøndere fikk behandling i ambulansene som var plassert ved inn-komsten, også noen med gnagsår fikk god hjelp.



Vi tok felles tyrkisk pizza-middag den kvelden, kjempegodt.

Mandag 24: Ferdig med programmet, og folk shoppa og kosa seg i sola. Flere gikk PV og skalkefest i hagen ble planlagt før middag. Begrepet skalkefest fikk ny betydning etter denne kvelden.

Tirsdag 25: avreise kl 0900. Antalya-Rygge – hjemme i 20 tida. Flott tur, en kjempeflott gjeng å være sammen med, det frista til gjentagelse. Takket være Gunnhild og Oddmund ble turen ekstra vellykket. De kjente til kulturen i landet, de snakka delvis språket, og de var like ivrig som vi ift å gå og samle kilometer. Takk til dere, vi møtes på turmarsj i Norge i november/desember. Vår gruppe opplevde dagene i Tyrkia som svært vellykkede, men vi er kritisk til mangel på forpleining underveis i løypene. Dette bør med i evalueringen.

Hørt i forbifarten:

Magne var ute på tur en kveld m 5 damer, en forbipasserende så gruppen, og spurte hvor mange kameler han hadde betalt for alle disse sveisne damene.

Bra – Ber

Per ble forkjøla, og Roger spurte en morgen:
Goddag Per – e du ber? I e ber, sa Per, men i e ikkje bra.
Men det er da bra at du e ber?
Jau då, men det hadde vore ber om i va bra. Sa Per.

En norsk turmarsjer ringte mobil til noen i hjemlandet: du – kilometerene er lengre her enn heime.

Aud Mirjam

Sommertrim-avslutning 26.10.11i Autronicahallen.

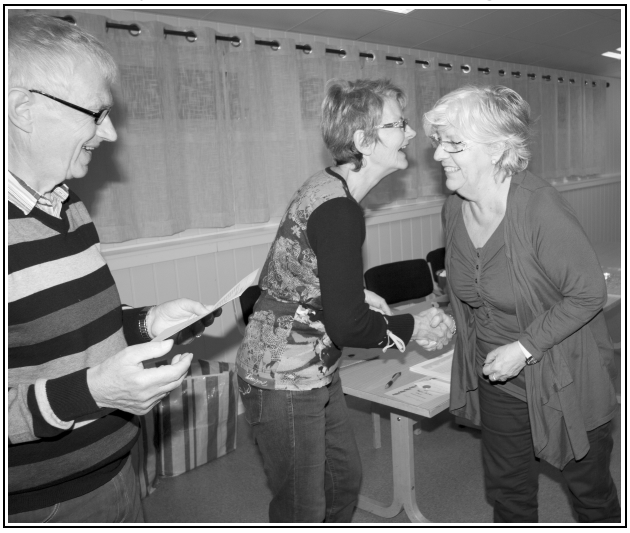
Da er sommeren ugjenkallelig slutt. Styret i Trondheim Turmarsj-forening inviterte til sommertrim-avslutning i Autronicahallen, og da vet vi det er bare å vente på vinterserien. 61 hadde meldt seg på, forpleiningskomiteen var godt forberedt med kaker og kaffe, og styret møtte i god tid og rigga til bord og stoler. Autronicahallen er et godt egnet sted for sammenkomster. Folk liker seg der, og møter gjerne opp.



Da kakegjengen dukka opp ble det kaker så det bugna – Ifølge Arve overgikk dette det sunnmørske kakebordet han var vant til. Og der bruker det ikke være snautt. Glutenfritt – sukkerfritt – og bløte og andre kaker som turmarsjerne forsynte seg grundig av. Jeg tror jeg har skrevet det tidligere: turmarsjerne er ikke bare glad i å gå, de er glad i kaker også.



Leder Aud Mary Brun ønsket velkommen, og vi starta tradisjonen tro med kaffe og kake. Salg av lodder er også tradisjon, og ifølge lederen ble det solgt lodder til over 5 tusen kroner. Gavekort og gevinster ble ganske likelig fordelt. Ragnvald Håbjørg refererte fra Olympiade-turen i Tyrkia, og Magnar Bakken og Aud Mary Brun delte ut heder og ære.









To av Pilegrimene fra Compostella de Santiago møtte også. De hadde klart distansene med glans. Gratulerer med innsatsen.

John og Reidun møtte fram med gipsa armer – et minnerikt merke fra Tyrkia. John hadde fått fjerna nese-bandasjen, og hadde ikke så stor blåveis som vi trodde da vi så han på flyet fra Tyrkia tirsdag, da han nesten ikke fikk være med flyet hjem. Han måtte få faksa over en lege-erklæring fra behandlende sykehus på at hodeskaden ikke var så alvorlig at han ikke kunne få fly. Gratulerer John med vel overstått 80-års dag forresten, en staut representant for bredde-idretten.
Og da er Vinterserien neste, med nye kort og nye sjanser.

Aud Mirjam

Lunsj-sted med mange muligheter:

En gruppe på 40 år gamle venninner diskuterte hvor de skulle møtes til lunsj. Endelig ble det avtalt at de skulle møtes på Ocean View restauranten fordi servitørene der hadde så stramme bukser og fine rumper.

- 10 år senere, i en alder av 50 år, diskuterte de igjen hvor de skulle møtes til lunsj. Endelig ble det avtalt at de skulle møtes på Ocean View restauranten fordi maten var god og vinutvalget var utmerket.
- 10 år senere, i en alder av 60 år, diskuterte de igjen hvor de skulle møtes til lunsj. Endelig ble det avtalt at de skulle møtes på Ocean View restauranten fordi de kunne spise i fred og ro, og restauranten hadde en nydelig utsikt over havet.
- 10 år senere, i en alder av 70 år, diskuterte de igjen hvor de skulle møtes til lunsj. Endelig ble det avtalt at de skulle møtes på Ocean View restauranten fordi restauranten var rullestoltilgjengelig og hadde en heis.
- 10 år senere, ved 80 års alder, diskuterte de igjen hvor de skulle møtes til lunsj. Endelig ble det avtalt at de skulle møtes på Ocean View restauranten fordi de aldri hadde vært der før.

Aud Mirjam

med påholden penn for flere damer som insisterer på å få sine utsikter inn i vårt utmerkede blad.

Fra barnemunn:

Vi var på besøk hos datter Kjersti og hennes familie, deriblant vårt bonus-barnebarn Aksel, på 5 år. Vi hadde en hyggelig samtale rundt et flybåret krabbemåltid. Aksel syntes nok de besteforeldrene fra Norge så noe gamle ut, grå i håret og ikke helt rynkefri. Han lurte først på om faren hans var gammel, men fikk et benektende svar derfra. Så kikket han på Gerhard, og lurte på om han var gammel. Nei - det var han da ikke, svarte Gerhard. Aksel var noe tvilende, men kom så med et kontrollspørsmål, "kan du springe?". Jo da svarte Gerhard, springe kunne han. OK - slo gutten fast. Da er du ikke gammel. Så da vet vi det. Kan du springe, er du ikke gammel. Godt å få bekreftet.

Aud Mirjam

På vei hjem etter en tur i marka på jakt etter orienteringsposter, traff jeg på vår datter med sine søte små. De spurte om jeg ville bli med inn en tur, men takket nei med begrunnelsen at jeg var søkkvåt på beina og det ble kaldt etter å ha vasset i mye blaut myr. Det ble avvist med følgende svar: Jamen bestefar , du bruker bestandig ullsokker så det var ikke noe problem.

Bjarne

Reise og turtips fra våre besteforeldres tid.

Fra Trondheim Turistforening sin jubileumsbok, 125 år, Den Lange Turen, med diverse historiske tilbakeblikk over utviklingen i Tursammenheng i Midt-Norge, har vi sakset et lite utdrag som vi likte.

"Råd og vink fra reisehåndboka:

- En stærk bomuldsparaply, der tillige kan benyttes som spadserstok er ikke af veien.
- Man bør ikke fare ud på indsjøer og elver i dårlige både. Disse er desværre altfor hyppig temmelig skrøbelige ude på landsbygden.
- Ro og høflighed er at anbefale lige overfor landsfolket. Man kommer længer med det end med kommando og bråk.

For lange ture må man forsyne sig med tilstrekkelig med småpenge. For fodgjængere regner man på store turistruter kr. 4.00 pr. dag. Her oppe hos os vil antagelig kr. 2.00 per dag kunne antages at være det gjennemsnittlige (heri ikke medregnet nogen befordring) især hvis turen går over sætre-fjeldture.

"Særlige vink for kvindelige turister.

I sin almindelighed kan man sige, at kvindelige turister er høist uhensigts-mæssigt udstyrt. De har i regelen ikke den hygge og fornøielse af sine fodture, som de kunde have.

Hvorvidt er det rådeligt, at lade damer alene begive sig ud på turistfærde? Bedst var det, om de havde en øvet, ældre turist med sig - helst en slegtning. En yngre, som fjeldvandret uøvet herre gjør ofte mere ugang end gagn.

Skotøy: Begsømstøvler (ankelsko) - aldrig springstøvler - af blødt, vandtæt skind, lave, brede hæle. Et par morgensko, helst af skind.

Kjolen, af heluldent stof, bør være så glat som mulig uden plisseer m.v. Helskåret kjole er upraktisk, når tøiet skal tørres. Af undertøy har man 1 sæt i ranselen.

Til toilet- og sysager gjør man sig et par små voksdugsvæsker. Damer må heller ikke glamme 1/2 fl Kognac (kanskje lidt nafta på et glas) og lidt citrondrops."

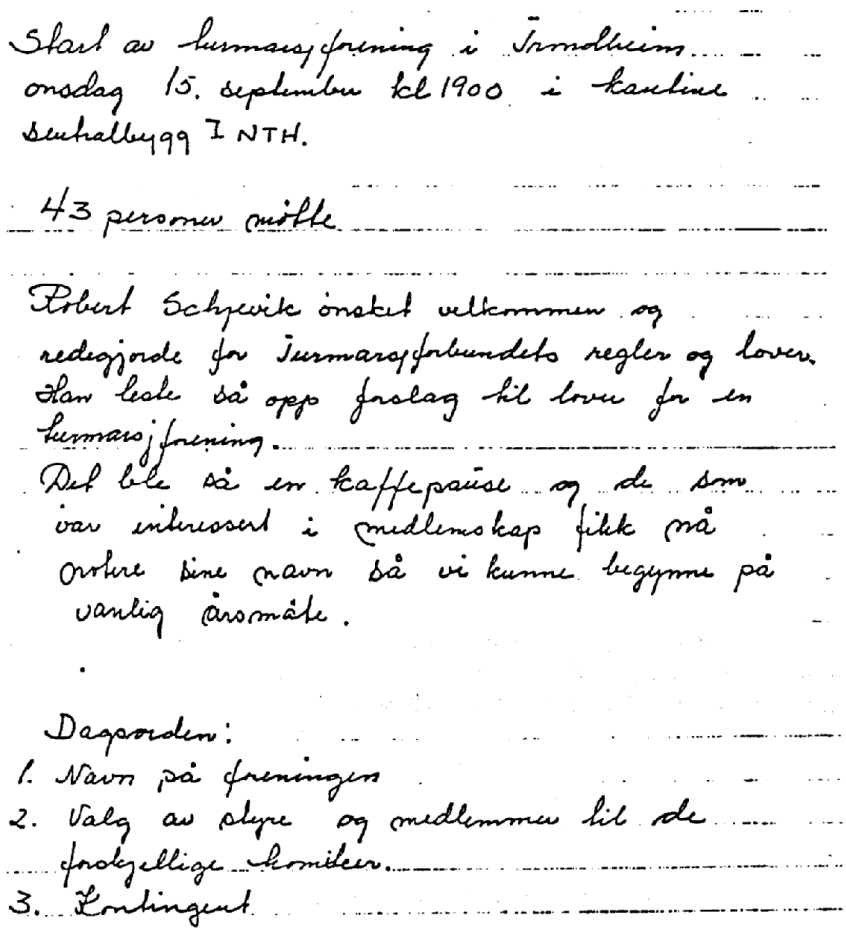
Aud Mirjam og Bjarne

PS: Turistforeningens Løypenettet i Bymarka var i år 1900 20225meter.
Kjøreveien fra Steinberget til Fjedsæter var 7040 meter.

30 årsjubileum i 2012.

Lørdag 15. september i 2012 er vår forening 30 år i den forbindelse har jeg hente ut følgende fra vårt Jubileumsskrift fra 1992.

Utdrag fra Trondheim Turmarsjforenings historie.
Starten.
Onsdag 15. september 1982 møtte 43 personer i den såkalte Proffekantina ved NTH og startet en turrrmarsjforening med navnet Trondheim Turmarsjforening (TTMF). Utdrag av referat fra dette konstituerende møte gjengis i faksimile.



Start av turmarsjforening i Trondheim
onsdag 15. september kl 1900 i kantine
sentralbygg I NTH.

43 personer møtte

Robert Schjevik ønsket velkommen og redegjorde for Turmarsjforbundets regler og lover. Han leste så opp forslag til lover for en turmarsjforening.
Det ble så en kaffepause og de som var interessert i medlemskap fikk nå skrive sine navn så vi kunne begynne på vanlig årsmøte.

Dagsorden:
1. Navn på foreningen
2. Valg av styre og medlemmer til de forskjellige komiteer.
3. Kontingent

...Under punktet valg, ble det valgt både festkomité og en forpleining/ forlegningskomite uten hjemmel i vedtektene. Opprettelsen av en komité med et slikt navn tyder forøvrig på et visst militært innslag i foreningens fødsel.

Det første arrangementet.
Allerede 22. september ble det første styremøte avholdt hjemme hos foreningens første formann Robert Schjevik. Av sakene kan nevnes søknad om medlemskap i Norsk Turmarsj Forbund (NTF) samt planlegging av foreningens første turmarsj arrangement som vekselvis omtales som "Aksjon Håp" og "Nytt Håp" i referatene.
Gunnar Sandvik kunne orientere om at løypekomiteen hadde stukket ut en 10 km lange 'barnevogn- og rullestolvennlige" løype med start og innkomst lagt til Heimevernsbrakka (vanligvis omtalt i de første referatene som HV-huset eller HV-brakka) ved Sverresborg. Brev vedlagt rutekart ble sendt politiet med søknad om tillatelse til å legge marsj en på den aktuelle rute.

Vinterserien 2011

Da var det ny vinterserie, nye startkort og ny frisk.
Vinterserien startet på Ladejarlen skole, og turmarsjere møtte fram i uventet stort antall. Det møtte så mange at leder Aud Mary Brun måtte ta bilen og kjøre hjem og hente flere startkort. Dette tegner bra, og har vel aldri hendt tidligere? Været var flott, mulig dette var medvirkende årsak, men også mulig at det aktive PR-arbeidet som er gjort i 2011 har ført til resultater. Ikke bare "gamle, gode" turmarsjere møtte fram. Også en flott gjeng ungdommer – 15 håndballjenter fra Nasjonal på Hallset, jenter 12 år. stilte opp, sammen med en entusiastisk lærer. De skulle egentlig trent håndball i Nidarøhallen, men så var hallen opptatt. Og hva gjør en kreativ håndballtrener da? Jo, denne slo opp på internett og søkte aktiviteter kl. 18.00 en onsdag kveld. Turmarsjen selvsagt, og dermed 15 nye fjes. Veldig artig, og veldig bra. 105 startkort ble solgt denne kvelden. Mørket har senket seg over Trønderhovedstaden, så innimellom var det ikke helt greitt å se hvor en skulle gå. Men det gikk bra. Nå er det helt påkrevet med refleks. De 15 håndballjentene hadde på seg refleks i en eller annen form.
Velkommen tilbake jenter.

Aud Mirjam

Klipp fra vår historie i året 1991 da Arbeider-Avisa var opptatt av «Byen vår»:

De gikk for barna.
Av Steinar Furunes
Torsdag overrakte Trondheim Turmarsj forening overskuddet fra Signingsmarsjen i sommer på barneklinikken på Regionssykehuset. Det var professor Peter Johan Moh som tok imot sjekken på 15 000 kroner som Magnus Småvik overleverte på vegne av Turmarsjforeninga og alle ivrige deltakere lørdag 22. juni, dagen før signingshøgtida i Nidarosdomen. Over 800 gikk denne marsjen, og det var det gode formålet, pluss medaljen med det ettertraktede signingsmerket, som samlet så mange.
At det ble så stort et overskudd skyldes ene og alene formålet, at pengene skulle gå til barneavdeling ved RiT. Folk ville ikke ha igjen vekselpenger når de betalte start- kontingent og rundet opp når de kjøpte forfriskninger. Dermed kunne nå de glade vandrere overrekke et solid overskudd etter at over 800 mennesker gikk fem eller ti kilometer på historisk grunn i sentrale deler av Trondheim dagen før Kong Harald og Dronning Sonja ble signet i Nidarosdomen.
En søknad til Slottet om å få portrettere kongen og dronningen på medaljen ble høflig avslått. Aslaug Eide Sandvik fikk da den glimrende ideen at premieringen kunne være en signingsmedalje laget etter mønster av den offisielle signingsmedaljen og klarte å få tillatelse til dette etter å ha lokket med at overskuddet fra marsj en skulle gis til Barneklinikken ved RiT. Den 22. juni (dagen før signingen) ble marsj en arrangert med sekretariatet på Trondheim Ingeniørhøgskole. Deltagelsen ble meget stor (langt over 800) i det gode været. Startkontingenten var 25 kroner, men de fleste unnlot på oppfordring å motta vekslepenger for sine sedler. Magnus B. Småvik fikk æren av å overrekke en sjekk på kr 15.000,- til lederen for Barneklinikken "mens pressen var til stede" (Arbeider-Avisa).

En nonnes bønn.

Herre, du vet bedre enn jeg selv at jeg blir eldre
og at en vakker dag er jeg blitt gammel.
Fri meg fra den ulykksalige uvanen å tro
at jeg for enhver pris må uttale meg
ved enhver anledning og om et hvert emne.
Frigjør meg fra trangen til å ordne opp i andres saker.
Jeg synes det er synd å la være å dele min uhyre
visdom med andre, men du vet, Herre,
at jeg gjerne vil beholde noen få venner.
Frigjør meg fra trangen til å komme med endeløse
utredninger, gi mine tanker vinger
slik at jeg kan komme til saken.

Gi meg evnene til å se gode ting på uventede steder
og talenter i uventede mennesker. Og gi meg, Herre,
den nådegave å kunne fortelle dem det.

*****

Denne teksten har jeg hentet fra min svigermors hjem. *Bjarne*

****

Her kommer oppskrifta på knekkebrød:

4 dl grov sammalt rug
4 dl store havregryn
2 dl solsikke-kjerner
1 dl sesamfrø
1 dl linfrø
1 ts salt
1 grønnsak-buljongterning
7 dl vann

Bland det tørre, smuldre grønnsakbuljongterningen, ha i vann. La dette blandes godt i mixer'n. Dekk 3 stekeplater med bakepapir, fordel blandingen med slikkepott, stryk tynt utover. Stekes på 160 grader i varmluft, etter 10 min tas platene ut og rutes opp med pizza-hjul. Stek videre, totalt 70 min. Da åpnes ovnsdøra, og knekkebrødet tørkes videre i ovnen til de er kalde. Oppbevares tørt. Lykke til!

Aud Mirjam

Disneyland, en opplevelse for turmarsjere?



Inger Cathrine iDisneyland.

Har du lyst til å oppleve noe helt annerledes og samtidig gå mye? Da kan Disneyland være noe for deg. Selv ble jeg svært så positivt overrasket da jeg besøkte stedet i slutten av oktober, for egentlig hadde jeg ikke lyst til å dra. Jeg så for meg noen glorete greier for småunger, og slett ikke noe for ei godt voksen dame langt inne i 40-årene. Så hadde det ikke vært for to energiske tanter i 60-årene og en ditto tremenning på nesten de 60, som påstod at Disneyland var noe tilnærmet ønskedrømmen deres , så hadde jeg aldri fått oppleve det jeg nå skulle få se.
Disneyland ble et av høydepunktene på turen! Over alt var det mye å se: Du kunne gå gate opp og ned og se på hus i riktig god gammel Andeby-stil. Jeg så Pluto og flere prinsesser som svinset rundt, og til slutt endte jeg opp i prinsesseland, som var ganske så OK. Jeg fikk prøve Indiana Jones sin berg-og-dal-bane, som viste seg å ikke være så skummel, i hvert ikke etter jeg hadde skjønt at jeg var nødt å spenne fast sikkerhetsbeltet. Riktignok var avstandene store, og det var nettopp her turmarsjtreningen kom godt med. For å få med deg så mye som mulig av alt som du ville se på det enorme området du vandret rundt på, var du nødt til å holde deg i bevegelse. Hele dagen gikk med til å gå, og sitte var bare noe vi gjorde da vi spiste. (Unntaket var onkel som ikke likte å gå i butikker..)
Råd nummer to for alle som vil til Disneyland, er derfor et godt turmarsjtips: Husk godt fottøy. Høye hæler og trange sko kan en bruke en annen gang. Kanskje er det mange som tenker slik som jeg gjorde; at å vandre rundt i en fornøyelsespark hele dagen, orker du bare ikke. Sjansene er imidlertid store, for at du vil finne så mye spennende å se og oppleve at du glemmer tid og sted. Det hele blir til en herlig lang turmarsj med bare litt mindre tempo enn vanlig.
Minuset med en slik tur at det lett koster penger og da ganske mye penger. For oss kostet det 80 dollar (400-500 kroner) per person i inngangspenger, og inne i parken var det svært mye å bruke pengene på. Aktivitetene var gratis, men ikke alt det fine du kunne kjøpe i alle butikkene! Jeg hadde spart opp før jeg dro hjemmefra, og fant ut at Disneyland var et veldig fint sted for å kjøpe gaver til dem der hjemme.
I tillegg var en del av aktivitetene svært populære og køene veldig lange. Et sted fant vi ut at du måtte stå i kø i nesten en time for å komme inn, og da orket vi det ikke. Det var greiest å holde seg borte fra de lengste køene…
Etter en lang dag på apostlenes hester var det en glad gjeng som dro videre for å spise kveldsmat. Det jeg trodde skulle bli en trist dag jeg hadde bestemt meg for å gjøre det beste utav, hadde blitt en strålende dag under Californias varme høstsol.

Inger Cathrine

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

Noe nytt og resten gammelt nytt:

Nytt er at det nå er mulig å få 4 dagsstempel for samme PV (Byvandring) i løpet av et kalenderår. Dvs. ett i hver av periodene 1.1-31.3 , 1.4-30.6 , 1.7-30.9 og 1.10-31.12.

Nytt er også at prisen for en Rundvandringskonvolutt kostet Kr 70.- fra 1. mars 2011.

Startkontingenten for IVV-stempling går fra 1. januar 2012 opp fra 15 til 20 kroner. Det ble vedtatt på årets Forbundsting.

www.trondheim-turmarsjforening.org er vår internett adresse.
Her finnes liste over arrangementer, faste marsjer og kontaktpersoner i foreningen og linker til aktuelle lag og organisasjoner og media-omtaler. Mer kommer.

Ny leder av Forpleiningskomiteen fra 1. januar.

Inger Wikmark har meddelt styret at hun av helsemessige grunner må trekke seg som leder av forpleinings-komiteen. Hun har gjort en fremragende jobb i mange år og vi vil alle savne henne ved vaffeldisken. God bedring og velkommen tilbake når du er «fit for a new fight», Inger.
Mary Flenstad har sagt seg villig til å ta over som ny leder. Takker for det, Mary.

****

Løypekomiteen har hatt noen frafall og av den grunn har Kolfrid Mjøen og Per Klüver tatt på seg å delta i merking av løypene i vinterserie.

****

Nye overtrekksdrakter vil komme i løpet av vinteren. Svein Renolen jobber med saken. Foreningen vil bekoste klisjeen og prisen vil bli ca kr 700 dersom det bestilles 100 stk. Mer info vil komme.

****

Vi redaksjonen ønsker alle våre lesere

En riktig god jul og ett godt nytt år !

Redaksjonens side.

Hva vil dere lese om Fotbla'e? Skal det bare være ett enkelt informasjonsblad for foreningens medlemmer eller ønsker der å finne stoff med en bredere horisont? Jeg har i min tid som redaktør forsøkt å favne mer mot det siste og jeg har medarbeidere som har stått på for å finne interessante og aktuelle emner innen opplevelser, turer, livsstil, matvaner og ikke minst opplysninger om aktuelle arrangementer. Da jeg har foto som en hobby har det vært naturlig å utfylle teksten med en god del bilder jeg selv har tatt og fra andre bidragsytere og tegninger fra medlemmene.
Sett fra det økonomiske synspunktet så kostet utgivelsen for 4 utgaver i 2010 ca 4.000 mer enn det medlemmene betalte i medlemskontingent. Er det en fornuftig bruk av våre penger? Det har kommet reaksjoner på at det koster for mye. Hva mener dere medlemmer og lesere?

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	Svein Renolen svereno@online.no	911 84 395

Neste utgave av Fotbla'e, 1-2012, kommer ut etter årsmøte i februar. Ta med penn og papir/ PC ? og kamera på tur og del gleden med oss andre. Deadline senest 20. februar. Har du noe på hjertet så la oss få høre om det.

Giro for betaling av medlemskontingent for 2012 vil komme sammen med første Fotbla'e i 2012.

Sendes til:

B

Fot-bla'e

Returadresse:

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Tilsluttet
Norges Turmarsjforbund

Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM
Telefon: 958 76 493

Trykking*: Heimdal Trykkeri as*