Fot-bla'e

****
INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 4 – Desember 2012 – 29. ÅRGANG

****

Trondheim

STIFTET

1982

NTF - IVV

F

turmarsjforening

Riktig God Jul !

Hei igjen.

Månedene går fortere og fortere. Kan det ha noe med alderen å gjøre?

Uansett det er snart jul. Julen kommer sikkert like brått på meg i år, som den alltid har gjort.

TTMF har hatt en aktiv høst. Turmarsjhelga gikk fint, var heldig med været. Det var 18 som fullførte 60 km. Av disse var det 13 som gikk 10 mil.

Det er flott, oppgang fra i fjor.

Helga etter var det jubileumsfeiring. Det var fest på lørdag kveld. Det virket som gjestene koste seg. Søndag var det jubileumsmarsj.

Vi har også arrangert Gå for Åpenhet, Rosa sløyfe marsjen og TV-marsj. På TV marsjen var det også utlodding. Vi overførte til aksjonen Kr. 10.000,00.

Siste onsdag i oktober var det som vanlig ti-trim avslutning. Det virket som folket koste seg, for skravla gikk hele kvelden.

For å få til så stor aktivitet trengs det mye folk som hjelper til. Jeg vil takke alle som stiller opp. Når de blir spurt, er det ikke nei i deres munn.

Jeg takker også de som sponser oss med gevinster til våre utloddinger. Mange takk til alle sammen.

Nå er vi godt i gang med vinterserien. Hittil har det ikke vært så mye vinter, men den kommer vel. Det har vært bra oppmøte.

Det er fint å se at det dukker opp nye ansikter. Håper at trenden vi har hatt det siste året (at det er noe oppgang) fortsetter.

Jeg ønsker dere en riktig god og avslappende jul og et Godt turmarsjår i 2013.

Andre juledag spretter vi opp av godstolen og går julemarsjen.

Aud -Mary

JULEMARSJ

2. juledag

på

Utleira skole

Start:	kl. 10.00 - 12.00	
Siste innkomst:	kl. 14.00	
Startgebyr:	Voksne	50,-
	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

Minneord over Claus Reidar Høsøien.

Claus Reidar Høsøien døde 16. november 2012. Han var et ivrig medlem i TTMF til han flyttet tilbake til Røros.

Han ble valgt inn som nestformann i TTMF på årsmøte 1983 og rykket opp til leder i 1984, men trakk seg fra vervet i 1985 av helsemessige grunner. At han blant annet var en god historieforteller, går fram av foreningenes jubileumsskrift fra 1992. En historie han fortalte på årsmøte i 1985 om mus og nedfallsfrukt gikk så grundig inn at den ble husket meget godt 7 år etter.

På 80-tallet var hele familien Høsøien en meget aktiv del av turmarsjmiljøet i Trøndelag. Etter at de flyttet til Røros var både Claus Reidar og Åse viktige medhjelpere på Gruvemarsjen helt til marsjen ble lagt ned på midten av 1990-tallet.

Vi lyser fred over Claus Reidar sitt minne.

Bjarne

Trondheim Turmarsjforening
VINTERSERIEN 2012– 2013

Dag	Dato	Startsted
Onsdag	**2. jan.**	**Ladejarlen vgskole**
Onsdag	**9. jan.**	**Utleira skole**
Onsdag	**16. jan.**	**Ugla skole**
Onsdag	**23. jan.**	**Charlottenlund barneskole**
Onsdag	**30. jan**	**Tiller vgskole**
Onsdag	**6. feb.**	**Ladejarlen vgskole**
Onsdag	**13. feb.**	**Utleira skole**
Onsdag	**27. feb.**	**Ugla skole**
Onsdag	**6. mars**	**Charlottenlund barneskole**
Onsdag	**13. mars**	**Tiller vgskole**
Onsdag	**20. mars**	**Ladejarlen vgskole**

Starttid. 18.00-18.15 Startkont. Kr 20.- pr. tur
Vinterseriemedalje i henholdsvis sølv/gull kan
kjøpes etter 6/10 serieturer.
Velkommen til en friluftsaktivitet uten tidtaking og resultatlister.

Hele familien på tur !

Ut på tur – Aldri sur !

Ja, du kan om du vil !

Årsmøte i Trondheim Turmarsjforening 2012

Lørdag 16. februar 2013 kl. 19.00 i Autronicahallen, Lade

Dagsorden:
1. Åpning
2. Valg av dirigent
3. Årsberetning
4. Regnskap
5. Budsjett 2013
6. Innkomne forslag
7. Valg

Forslag som ønskes behandlet på årsmøte må være styret i hende senest onsdag 6. februar 2013.

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 9. februar 2013 på liste i sekretariatet eller til Aud-Mary (958 76 493) eller Bjarne (950 82 143).

STYRET !

30 års jubileum for TTMF.

Den 15 september 1982 ble Trondheim Turmarsj-forening etablert, med Robert Schjevik som den første lederen. Foreninga har slitt ut noen ledere siden den gang. Den som har holdt ut lengst er Magnar Bakken, som hadde vervet i ca 20 år. Nå er det Aud Mary Brun som sitter i lederstolen, og hun og styret inviterte til Jubileumsfest den 22. september. Ettersom det var på selveste turmarsj-helga 14 – 16 september 30 års markeringen fant sted, måtte festen utsettes en uke. Men den som venter på noe godt venter sjelden forgjeves.

Lørdag 22 september møtte det 72 festkledde turmarsj-venner på Autronica. Lokalet var vakkert pyntet, maten var levert fra To Kokker, drikke sto klar, og musikken – Kompisane – hadde rigget seg til. Det var invitert gjester fra de nærmeste turmarsjklubbene, forbundet var representert v/Roger Hulsund, og æresgjester var på plass. Det ble overbragt hilsener og blomster fra disse.

Ragnvald Håbjørg hadde fått toastmaster-jobben, og han ga ordet til leder Aud Mary Brun som ønsket velkommen, og ga en liten oversikt over foreningens utvikling gjennom 30 år. Ingen er vel i tvil om at antallet deltakere på marsjene har gått ned, alderen på medlemmene har gått opp, og det er en utfordring å sikre etterveksten. Det ble reflektert over framtida, om det ville være noen medlemmer igjen til 50 års markering for foreninga, det er knapt noen medlemmer under 50 år. Roar Bardal var med da foreninga ble stiftet i 1982, han var da bare ungdommen, og han har vært med og gått i alle år. Han har også introdusert turmarsj

for sine to barn som har vært med i løypene i inn- og utland. Roger Hulsund er også blant ungdommene som er med og trekker ned gjennomsnittsalderen. Han og Gretha's to tvillingdøtre er med og går inni-mellom. Vi kan bare håpe de vil fortsette med det. Maten smakte utmerket, og serveringen gikk profesjonelt for seg. Nydelig lammestek m grønnsaker smaker alltid godt.

Og kakene som utgjorde desserten var like populært. Jeg tror jeg har vært innom temaet i tidligere referater: turmarsjere er gode på å gå, de er utrolig gode på kakespising også. Kakene er sikkert altfor gode, de forsvinner i litt av en fart. Og noe som er gjort i det siste, rester fra vårt rike middagsbord blir kjørt til Kong Carl Johans stiftelse til glede for de som frekventerer der.

Gerd Eli takket for maten på en morsom måte, og hun hadde litt av en seanse vedr det å skulle dele ut en spennende gave. Gaven passerte fra både den ene og den andre, en hadde kveldens flotteste kostyme, en hadde den vakreste frisyren, de peneste øynene, lekreste leggene, fineste byste, de bredeste skuldrene, den fineste rompa, og den lengste (?), eller rettere sagt, det lengste slipset. Til slutt endte gaven hos nestleder Bjarne Stangnes, som fikk en Bjørn Borg-truse til odel og eie. Han var sporty nok til å prøve den (utenpå) dressbuksa. Innslaget var artig for oss som ikke hadde vært med på denne leken tidligere, og like artig for den som hadde. Kreativt, Gerd Eli!

Etterpå var det dans, og Kompisane spilte så lenge det var folk på dansegulvet. Jorun var meget sporty og supplerte som vokalist. Det gikk radig å rydde lokalet, styret og komiteene har god erfaring med dette. Lokalet ble gjort i stand til Jubileums-marsjen som skulle gå søndag.

Og søndagen opprant med herlig høstvær. Folket strømmet på, en buss med Nord-Trøndere ankom og til sammen var det ca 130 som gikk Ladestien og på Rotvoll. Løypene var godt merka, stiene var tørre og fine, og sannelig var

det vafler og kaffe etter innkomst. Autronica-hallen var til tider full, folk satte pris på å møtes, og nøt å gå turmarsj uten verken vind eller regn. Vel blåst nok engang.

Aud Mirjam

Bilder :Bjarne

AMNESTY INTERNATIONAL – TV-AKSJONEN 2012.

Søndag den 21. oktober arrangerte Trondheim Turmarsjforening turmarsj hvor inntekten gikk uavkortet til TV-aksjonen. Hver gang TV-innsamlinga har foregått har Turmarsjforeninga vært med, og donert inntekten til TV-aksjonen, med unntak i år 2005, da pengene ble gitt til Frelsesarmeen.

Denne fine høst-søndagen møtte totalt 110 til turmarsj på Ladejarlen videregående skole. Løypa gikk langs Ladestien, og for riktig å kunne nyte den populære løypa gikk vi tur/retur. Løypa var tørr og fin, det var en fornøyelse å gå. Flotte farger, og masse folk. Ute på sjøen så vi et sjeldent syn, en robåt med to sett åreganger, og to roere, og vi så en kajakk med fin fart gjennom bølgeskvulpet.

Turmarsjerne utmerka seg med sine fine blå uniformer, og mange andre turfolk som gikk Ladestien stoppet og lurte på hva vi var for en gjeng. Vi reklamerte for turmarsj så godt vi kunne, og kan bare håpe på at flere vil benytte seg av denne fine trimmuligheten.

Det er utrolig mange som benytter seg av Ladestien, noen løp så svetten skvatt rundt dem, andre rusla i eget tempo og hadde all verdens tid. Vi snakka om at dette ville være av de siste muligheter for å gå Ladestien før vinteren kommer snikende, og mange hadde nok tenkt det samme.

Etter vel gjennomført turmarsj smakte det godt med kaffe og nystekte vafler, og så var det selvfølgelig samla inn gevinster til utlodning. Og ti tusen ble overlevert til Amnesty International. Vel blåst.

Aud Mirjam

Globusens far:

I 1976 kunne Harald Lindgjerdet levere fra seg den ferdige globusen som siden har stått som en bauta på Nordkapp-platået. Lite visste han da om hvilken attraksjon konstruksjonen skulle bli.

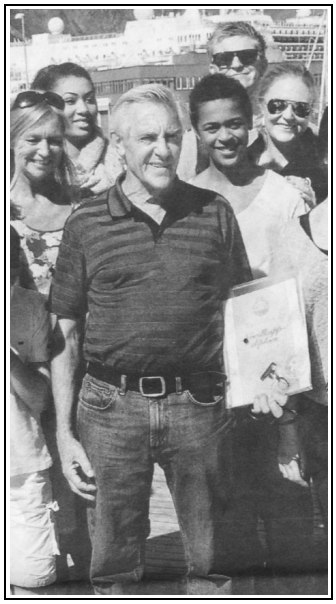
I sommer var Harald Lindgjerdet sammen med 15 familiemedlemmer på plass på Nordkapp for å få et gjensyn med kunstverket. Harald Lindgjerdet har nemlig ikke ved selvsyn sett globusen siden han sendte den fra seg for 36 år siden.

Det var Det Nordenfjeldske Dampskips-selskab som i sin tid bestilte globusen hos oss i J. H. Thorvaldsen mekaniske verk-sted og smie. Vi var to mann som jobbet med globusen, og vi brukte vel fire-fem uker på jobben, erindrer Lindgjerdet som fortsatt har arbeidstegningene godt bevart.

Han og resten av familiereiseføl get fikk et møte med globusen i skinnende flott sommervær, store turistmengder, mid-nattssol og servering av både fast og flytende føde.

Det ble en flott opplevelse. Og Rica hadde arrangert et minneverdig møte der vi fikk fortalt mye om globusens historie som attraksjon og merkevare og mye mer. Tenk den som hadde tatt copyright på konstruksjonen den gang globusen ble levert. Men hvem tenkte på at den skulle bli en så verdifull attraksjon, sier opphavsmannen.

Han har i løpet av årene etter hvert gjennom reportasjer og innslag forstått symbolverdien i det han har vært med på å skape. Og ikke nok med at han har laget



globusen – skulpturen Nordsol på platået er også laget av trønderens hender.

Likevel har årene gått uten den store higen etter å ta kunstverkene i selvsyn, inntil at man nå endelig bestemte seg for å ta turen.

-Det var stor stas å være til stede og se alle turister som skulle la seg avbilde ved siden av globusen. Men jeg var ikke like fornøgd med at skiltet med inskripsjonen J. H. Thorvaldsen mekaniske verksted og smie var fjernet..Det samme med det opprinnelige skiltet med posisjonen 71 grader nord. Men jeg har planer om å komme tilbake med nye skilter, sier Lindgjerdet. Fra Rica opplyses det at man har vært plaget med at turister har skrudd av disse skiltene og tatt dem med som suvenirer. På Nordkapp fikk Harald Lindgjerdet diplom og æresmedlemskap i The Royal North

Cape Club. Det falt også i god smak. Dette har vært en flott opplevelse, sier en stolt opphavsmann.
Stolt var også den øvrige familie som var med på turen. Foruten Harald selv, var kona May, tre døtre med menn og barnebarn med.
Vi synes det er artig at far, svigerfar og bestefar har vært med og laget et så ettertraktet monument. Vi er vel alle litt stolte av det, sier svigersønn Stig Pettersen.

Dette innlegget sto i Finnmarksposten torsdag 28 juni 2012. Vi gratulerer med innsatsen.

Aud Mirjam

På vei til turmarsj.

Gubben og jeg var på vei til turmarsj, vi var litt sent ute, men måtte inn på en bensinstasjon for å fylle opp tanken på bilen, og fylle kaffe i koppene så vi fikk tanka oss sjøl og.

Jeg så at gubben ble praia av en person som sto med ei bensinpumpe i handa. Gubben ble stående der ei stund og fikle sammen med mannen som sto der, så gikk han inn på stasjonen og kom ut igjen sammen med en ansatt og begge gikk bort til mannen. Den ansatte hadde med en skrutrekker, så jeg, men vi måtte ut på veien igjen, så vi fikk ikke med oss slutten på historien. Jeg lurte på hva som sto på, og gubben kunne fortelle:

Personen skulle fylle bensin på sin bil, og henta ned bensinpumpa. Av en eller annen grunn stakk han fingeren ned i hullet på tanken på bilen. Så viste det seg altså at det var mothaker der nede, og personen fikk ikke dratt opp fingeren igjen. Fingeren satt bom fast, og han hadde faktisk stått en god stund med fingeren i tank-hullet og bensinpumpa i andre handa da han praia gubben for å tilkalle hjelp. Ungdommen som kom ut med skrutrekker hadde ikke mulighet for å bistå, og vi aner ikke hvordan den uheldige bensinfylleren (han var for øvrig svensk) kom seg løs fra tanken sin. Vi var innom senere for å høre hvordan saken hadde løst seg, men det hadde vært vaktskifte på stasjonen, og vi vet fortsatt ikke hvordan det gikk. Men både bilen og svensken var borte da vi kom tilbake etter endt turmarsj, så han hadde nok kommet seg løs på en eller annen måte. Mulig brannvesenet måtte tilkalles?

Så moralen er, selv om du ser et hull, ikke stikk fingeren dit. Oftest har den ingen ting der å gjøre.

Aud Mirjam

Turmarsjhelga 2012.

Da sier vi vel blåst til Turmarsjhelga i tiden 14-16 september 2012.

Etter uker med planlegging og organisering var dagen der, og leder, sekretariat og komiteer var på plass på Utleira skole.

Turmarsjfolket var ankommet. Inne i gymsalen var det kommet madrasser med soveposer og sekker med turmarsjeffekter. Det var godt om plass der, da bare 8 overnattet på skolen. Som vanlig kom det noen få fra utlandet, en svenske og en nederlender. Ellers var det folk fra Østlandet, langt de fleste var fra Midt-Norge. Det var parkert ett par bobiler utenfor skolen, og vi hørte at noen overnattet på hotell i byen. Flere av de langveisfarende kommer til Trøndelag for å gå 10-mila, det er visstnok bare en klubb til i Norge som arrangerer slik langløype.

Turmarsjhelga baserer seg på frivillig innsats, komiteene trår til, noen har jobb bare denne marsjhelga, andre stiller opp gjentatte ganger turmarsjåret igjennom.

På kjøkkenet var det hektisk aktivitet hele helga, forpleinings-komiteen står på både tidlig og sent. Til tider var det så travelt at den ene visste ikke hva den andre gjorde, brødskivene ble smurt på begge sider hørte jeg.

På kjøkkenet Hugo og Wiggo

Det er også sponsorer som bidrar til at arrangementet kan gjennomføres med minimale kostnader for foreninga. Vi får melk, ost, rømme og smør fra Tine på Tiller og Tine på Tunga. Fra Stabburet får vi pålegg, og fra Goman kommer brød og bakevarer. Tusen takk til disse sponsorene, og til kontaktpersonene fra turmarsjmiljøet som sørger for at varene kommer trygt på kjøkkenet på Utleira skole. **Fredag gikk Tine-marsjen for 23 gang**, og det var ca 100 personer som gikk 5 eller 10 km i lett regnvær. Temperaturen var upåklagelig, og folket gikk turmarsj, drakk kaffe og spiste vafler og prata, og hadde det bra.

Gjester Grethe A. Lein og Rønning

Lørdag var det Ormen Lange som ble arrangert for 23 gang. Akkurat på denne dagen var det nøyaktig 30 år siden

Trondheim Turmarsjforening ble stiftet, og lørdagen etter, den 22. september, skal dagen behørig markeres.

Det var 19 sprekinger som gikk ut på Ormen Lange kl. 07.00, været var ypperlig, passe varmt, passe tørt og følgebilen stilte med passe mat og drikke, hørte vi etterpå.

Det var mulighet for mer enn 60 eller 100 km marsj denne dagen, løyper på 5 og 10 km, samt 23 var merket, totalt gikk det ut ca 100 personer lørdag. Av de 19 som gikk ut på langløypene, var det 11 som fortsatte ut i lørdagskvelden og natta, etter å ha spist en bedre middag, som besto av lapskaus på boks, eller lappert, som noen trøndere sier. Uansett smaker det nok godt med varm mat etter å ha gått 60 kilometer i løpet av 11 - 12 timer.

Tre generasjoner Bakken på tur.

Søndag 16. september ble **Trondheimsmarsjen** arrangert for 30 gang, i overkant av 100 gikk ut denne dagen. Totalt ble det i overkant av 300 registrerte som gikk i løpet av marsjhelga. Lederen var fornøgd med at det ikke var nedgang siden året før, selv om det bare var 3 flere som gikk i 2012 enn i 2011. Vi savnet noen turmarsjere som var på tur sammen med Horten turmarsjforening – og ett par hadde akkurat startet på Pilegrimsvandring fra Pamplona til Santiago de Compostella, de hadde 800 kilometer foran seg. God tur til dem.

Turmarsj-folket var godt fornøgd med arrangementet. Det gikk med atskillige liter med vaffelrøre i løpet av helga, og atskillige liter med kaffe ble traktet. Leder Aud Mary var også godt fornøgd da helga gikk uten ubehagelige episoder av noe slag, hun så fram til en fredelig stund hjemme hos seg selv, etter å ha tilbragt natt til lørdag og natt til søndag på gummimadrass på gangen på skolen. Hun hadde ganske mye søvn å ta igjen, etter bare 6 timer på øyet i løpet av helga. Som hun sa: vi gler oss til Marsjhelga, men sannelig er det godt når den er unnagjort også.

Britt og Bjørn på post med forfriskninger.

Aud Mirjam

Hvem er du?

Eller rettere sagt, hvem er dere?

Jo, damene er (fra venstre) Randi Koren Bjertnæs og Astrid Nordmark Dahl.

Disse damene ser vi fremst i flokken klokken 18. De går nesten alltid sammen, og nylig har begge skaffet seg de nye fine blå turmarsj-dressene, så de glir godt inn i miljøet. De forteller at de har gått turmarsj i ca 3 år nå. De begynte å gå i sommerserie-løyper, og mener dette er noe av årsaken til at de ble grepet av turmarsj-basillen. Begge setter stor pris på turene i skog og mark.

Det er hyggelig å gå turmarsj, sier de, og møter opp så sant de har mulighet til det. Foreløpig har de bare gått seriemarsjene. Men det er like før de blir med på andre aktiviteter, bl.a. har de et ønske om å delta i Nijmegen. Dette tør de imidlertid ikke prøve på, de har hørt at det er loddtrekning for nye deltakere for å komme med, og de risikerer ikke at den ene skal bli trukket ut til å gå, og den andre må være turist og følge marsjen fra sidelinja. Vennskap er å dele opplevelser. De har også ønske om å bli med til Val Gardena neste sommer. Dette skulle de gjerne ha deltatt på, men så er det altså Turn-Landsstevne i Trondheim samme tid, og da må de prioritere dette.

Randi Koren Bjertnæs forteller at hun gikk turmarsj for mange år siden. Hun og Astrid Nordmark Dahl har kjent hverandre lenge, siden de utdannet seg innen Kunst- og håndverk. Damene ble enige om at de ønsket å komme i bedre form , de ville trene sammen med andre – og ute i fri luft, vel og merke, ikke inne i noe trenings-studio. Begge har vært og er aktive i Trondheim Turnforening, og i turmarsjmiljøet har de oppdaget flere som har vært og er, turnere. Turmarsjene oppdaget de litt tilfeldig. Etter å ha gått en stund dukket konkurranseinstinktet opp. De gikk moderat i starten, men så fikk de opp farten, og etter hvert ser vi

bare ryggen på damene når de setter av gårde. De går alltid 10 kilometer, og er som regel først inne.

Randi Koren Bjertnæs er keramiker. Hun var lærer på Brundalen tidligere, hun underviste i keramikk – form – og farge. Hun pensjonerte seg derfra, og er nå å finne i et keramikerverksted på Moholt.

Astrid Nordmark Dahl er daglig leder på et arkitektkontor, og ingen av damene har planer om å pensjonere seg fra disse gjøremål. Damene har 3 barn hver, den ene har nylig fått sitt 5 barnebarn, den andre har 4. Så fritid til overs har de altså ikke. Vi ønsker dem hjertelig velkommen inn i turmarsj-miljøet.

Aud Mirjam

****

Noko vågalt, men ganske artig og treffende.

Nytt er nytt.

En kvinne sto ved rekken på fergen mellom Flakk og Rørvik og holdt fast i hatten så den ikke skulle fly av gårde. En gentlemann gikk bort til henne og sa: Unnskyld mæ. Æ vil ikke virke påtrengende, mæn veit fruen at skjørtet blåser opp i dæn sterke vinden? Ja, det veit æ, mæn æ behøver begge hender for å holde hatten på plass, svarte kvinnen. Mæn e du oppmerksom på at du ikke har underbukse på, og at deres private deler blottes når kjolen blåser opp? Spurte den hjelpsomme mannen. Kvinnen ser på han, og såg ned på det flagrende skjørtet, og svarte: Min gode mann, alt du ser dær nede er over 75 år gammelt. Hatten
kjøpte æ i dag!...

5 om dagen skal være så bra:

Vi har før lært at 5 frukter om dagen skal være så bra. Eller 5 typer grønnsaker. Men det er ikke bare kroppen som skal ha påfyll. Også i forholdet til en partner kan det være sunt med 5 om dagen. Hør bare:

En Klem - Et Kyss - Et Kjærlig ord - Respekt
Og et klapps på baken, bare for å piffe opp litt

Aud Mirjam

Sommertrim-avslutning 2012.

Ja da var nok en sommersesong over. Det skjønte vi da vi ankom Autronica-hallen kl. 18.00 på selveste Halloween. Det hadde meldt seg på 66 personer, og styret hadde lagt forholdene godt til rette for nok en trivelig kveld. Masse kaker var forordnet, masse gevinster var skaffet, og kaffen sto klar på alle bord.

Det viser seg at det møter fram flere enn de som melder seg på, og dette kan være problematisk i forhold til hvor mange kaker som tas med.
Også denne kvelden møtte det fram flere som ikke hadde meldt seg på, slik at det måtte improviseres fram flere bord og stoler.

Vi som har vært med på noen avslutninger, kunne ikke la være å minnes den gangen vi var på den andre Autronica-kantina. Det var masse kaker da og, men det var satt fram middags-tallerkener istedenfor kake-asjetter, og dette førte til at noen fylte middags-tallerkene med kaker, og endel fikk ikke smake sorten. Den episoden lærte oss to ting:

1. Sørg for nok kaker til et kakeelskende turmarsjfolk.
2. Sett bare fram kake-asjetter, aldri middagstallerker.

Men tilbake til avslutningen, vi starter med kaffe og kaker, så er det loddsalg, og utdeling av heder og ære. Vi fikk diplomer, noen hadde bestilt glass med sommer-trim merke, og det ble utdelt tallerkener med merke etter hvor mange Permanent Vandringer, eller byvandringer man har gått. Det er imponerende hvor mange som har gått lenger enn langt, nevnes må Aud Mary Brun som har gått 450 ganger, og John Berg som har gått 150. Turmarsjcapsen av for dem. Og for alle andre som har vært aktive i gatene.

Magnar Bakken viste en oversikt over utviklingen av antall frammøtte på onsdagskveldene. Det har vært nedgang i flere år, men nå i 2012 har det vært en

liten oppgang. Gjennomsnittlig har det møtt fram 70 marsjere. Det har tatt seg litt opp på Ugla, som har vært det startstedet hvor det har møtt merkbart færre, og like ens fra Charlottenlund. Så vi fikk se en liten oppgang fra 2011. Det må bety at det aktive PR-arbeidet som har vært gjort en par års tid har vært vellykket. PR-leder Morten Selven hadde en oppsummering av arbeid for å fremme folkehelsa. Han viste til den vinterkvelden da han og Amanda kjørte ut til turmarsj, i 22 kalde grader, og med sterk vind. Han sa det den gang, og har sagt det flere ganger etterpå, hadde det ikke vært organisert turmarsj, ville de aldri ha gått ut i slik vær. Jeg husker også en annen vindfylt kveld, folk i byen hadde blitt anmodet om å holde seg inne, men sannelig møtte det fram en 15-20 ihuga sjeler da også. Da er det nesten ikke turmarsj, men ekstremsport som utøves. Litt som Veka i Voss.

Det ble trukket gavekort etter hvor mange ganger en har gått turmarsj, og utrolig mange hundrelapper ble ført tilbake til marsjerne. Lotteriet innbragte seks tusen, og gevinstene ble noenlunde likelig fordelt.

Og det må nevnes at kakene stort sett gikk med. Utrolig.

Jeg har fått dilla på Pavlova-kake, her kommer oppskriften:

4 eggekviter piskes til hardt skum
tilsett 250 gr sukker, visp til sukkeret er oppløst
tilsett 2 ts maizenna-mel og 1 ts bringebær-eddik.
Fordel massen på bakepapir, tilsvarende en kakeform på ca 20 cm. Stek i 160 grader i ca 1 time.
Fyll:
1 pakke vaniljekrem som piskes opp, fordel på marengsen
1 pakke fløte stivpiskes og fordeles oppå vaniljekremen, pynt med friske bær.
Fole god.

Aud Mirjam

****

Visdomsord fra ukjent kilde:

Ungdom er naturens gave.

Alderdommen er et kunstverk.

Kong Vinter

Dette er et tvers igjennom surmaga enspora innlegg om mitt forhold til vinter og snø. Det er helt og holdent mine inntrykk, finnes ikke balanse i dette innlegget. Vil du lese om folk som liker denne årstiden må du lete andre steder. Ski og vinterglede er ikke mitt bord.

Idag skriver vi 26. oktober. Den 14 oktober var det første vinterdagen. Og det var som å gi grønt lys til snø og elendighet værmessig.
Avisene var fulle idag av reportasjer om folk som har bulka på glatta, om vogntog som har stått på kryss og tvers på veiene, om hurtigruter som har måtte søke nødhavn etc etc. Det er meldt full storm og snøkav til helga. Største snøfall siden 1990-tallet. Er det noe å skrive hjem om da?
Sannelig sto det om folk som var over seg begeistret over bruk av snøkanoner, som skal skynde på vinteren. Som om det ikke kommer nok snø den naturlige veien. Skiheisene skal åpnes neste helg – hurra for det liksom?

Jeg skulle gå en tur til byen i dag, skulle levere noen bøker på biblioteket. Etter gårdagens snøfall var det kvitt ute, islagt, og nullføre. OK – da var det på med strømpebukse, langarma underskjorte, fleecegenser, goretex-bukse, fjellsko med skikkelige såler, og vattert ytterjakke. lue, skjerf, votter og labber. Du verden, nå er vi igang, tenkte jeg. Æsj og isj og uff. Dobbeltæsj.

Det hadde gått en brøytebil, og veien var såpeglatt. Fortau var ikke gjort noe med, så det var å balansere seg fram med hjertet i halsen. Jeg så stakkarer med staver som stavra seg fram, folk med krykker som venta på drosjebil, og folk med barnevogner. Ingen av nevnte kategori så ut til å prise vinteren.

Vinternatt på Heimdal.

Ser jeg noen fordel med vinter? Knapt nok. Det blir lysere, det kan en ikke komme unna, og ettersom jeg var hundepasser for datteren noen dager, så jeg at det ble mindre søle og skitt inne etter hundpotene. Ellers greier jeg ikke se noen lyspunkter. Nei – om 2 uker drar gubben og jeg til Egypt til sol og varme. Jippi. Og på nyåret blir det Thailand. Tilsammen 5 uker i garantert sol og varme.

Nei Kong Vinter, jeg er nok ingen royalist. For meg kunne du abdisert i morgen den dag. Sorry.

Aud Mirjam

☺ ☺

Hva med en liten hyllest til skiføre som er på rask fremmarsj, hurra – hurra. Bare spør gubben og meg.

Bjarne

VANDRING I FOTSPORENE TIL MOSES.

Gubben og jeg er nylig kommet hjem fra et to ukers opphold i Egypt, i Sharm El Sheikh. Der fikk vi kjenne på kroppen hvordan sommer og varme kan være. Herlig temperatur og herlig badevann. Det er jo behagelig å henslenge skrotten i en bekvem solstol på stranda, Men vi er jo vant til å gå i fjellene når vi ferierer i Gran Canaria, og vi lette etter muligheter for å røre på oss. Apollo hadde noen interessante turer som vi ville se nærmere på.

En fjellvandring på Mosesberget, for eksempel. Legenden sier at på dette fjellet fikk Moses de ti bud. Ifølge reklamen skulle denne vandringen bli spesiell da vi skulle gå om natten, og vi ville få en vakker soloppgang på toppen av fjellet Horeb.

Mosesfjellet er 2285 meter høyt, og turen går enten langs en kamelsti eller opp trapper. Kamelstien er den letteste (?) og avsluttes med ca. 750 trinn til toppen. Den andre stien består av bare trappetrinn- ca. 3750. På toppen av fjellet ligger en moské fra 1100 tallet og et lite kapell.

Vi fikk orientering av en guide, som ikke hadde foretatt turen selv, men som anbefalte den varmt. Vi lurte på om den var for alle og enhver, uansett form, og det fikk vi forsikring om at det var. Det var kaldt på toppen, og vi ble anbefalt å ta på varme klær, ofte var det minusgrader der. Vi ble forespeilet en oppstigning på 3-4 timer.

Vi ble henta av en Apollo-buss kl. 21.00 om kvelden. Guidene var lokale, det var 3 stykker som het Mohammed, mens sjåføren het Ahmed. Han var en heldig mann, ifølge guiden. Han hadde 3 koner, og ventet sitt 9 barn hvilken dag som helst. (stakkars mann tenkte nu jei – tenk å ha 3 koner som maste og ville ha oppvartning?) Han kjørte som et svin, forresten, mulig han skulle hjem igjen til fødselen?
Det var stupmørkt da vi kom fram til utgangspunktet, og vi fikk utdelt en lommelykt før vi begynte å gå. Vi var 20 vandrere i vår gruppe, og fikk et arabisk ord vi skulle rope ut hvis vi hadde behov for en pause.
Det fulgte med en kameramann også, han var høyt og lavt og foran og bak, og det var tydelig at han kjente stien ut og inn. Vi møtte utallige kameler og beduiner som lurte på om vi ville ha skyss oppover. Vi hadde noen stopp, det var mest unge folk med, og bare ett par eldre (som oss) måtte krype til korset og be om skyss oppover. Ikke vi – nei takke meg til å sitte høyt til værs på en kamelrygg i mørket, på en smal sti. Heldigvis så vi ikke hvor bratt og smalt det var. Vi kom opp til de 750 trappetrinnene. De unge beduinguttene som fulgte med og tilbød kameler endra taktikk og lurte på om noen ville ha følge/leies oppover trappetrinnene. Det var ganske høge trappetrinn, det var fortsatt svart som i en sekk, lufta var tynn, det ble kaldt og sleipt på trinnene, og da en sprek ungdom kom og tilbød handa si, takka jeg for det, og vi forhandla om pris oppover. Han ville hjelpe meg, og ved å tilby penger ville jeg hjelpe han. Det kosta meg 120 kroner, og sannelig var det verdt pengene. Vi møtte mange vandrere på vei ned, og måtte innimellom gå i kø. Vi tok en rast i en slags gamme – kalt kafeteria – noen meter fra toppen, og her var det tilgang på pledd. Illeluktende pledd som lukta kamel. Vi trodde vi hadde nok klær, men fikk stadig oppfordring om å leie

oss ett pledd da vi ville måtte vente en times tid på soloppgangen. Vi slo til. Vel oppe på platået var vi så nær stjernehimmelen som det gikk an å komme. Maken til syn!! Alle stjernebildene kunne sees tydelig, det virka som om de var like over hodene på oss. Folk var i ekstase, bokstavelig talt. Det var flere grupper der, pilegrimer med stokk og pilegrimer som var barfot. Mange bad, flere sang, og ett par pilegrimer lå og hulkegråt av bevegelse. Vi venta en times tid før lyset begynte å vise seg i himmelranda i øst. I løpet av 10 minutter var sola kommet opp, og vi fikk se fjellformasjoner vi ikke hadde ant før lyset kom. Det var helt fantastisk.
Jeg kom meg nedover igjen for egen maskin. Da sola og lyset kom så vi hvor bratt og smal stien var, og hvor skummelt det egentlig var. Ett steg i feil retning ville vært katastrofalt. Nedturen var ikke så ille som fryktet, men det var masse småstein og sand vi sklei på, og de stakkars tærne fikk gjennomgå igjen. Det var like mange kamelryttere som tilbød skyss ned, rett som det var fikk vi en prustende kamel i nakken som vi måtte bykse unna for. Merkelige skapninger de kamelene forresten. De store hovene gikk så sikkert på den smale stien. Da vi kom ned i dalen igjen, møtte vi utallige barn som hadde noen småtterier å tilby for salg. Det lå beduin-leire flere steder, og ungene føyk omkring. Jeg snakka med en lærer fra Oslo, som visste at ungene ikke gikk på skole, Egypt har skolerett, men ingen skoleplikt.
Vi rasta utenfor St. Katarina-klosteret, som visstnok skal være bygd der Moses fikk se den brennende busken på sin vei ned fra Horeb-fjellet. Vi var anbefalt å ta med nistemat fra hotellet, og vi tenkte å ta den ved klosteret. Da kom det en liten beduingutt og lurte på om han kunne få maten vår. Vi hadde egentlig ingen appetitt, vi var helt utslitt etter vandringene, brødet var blitt hardt i løpet av natta, bananene var blitt svarte, og vi hadde tenkt å kaste maten ved første anledning. Gutten fikk nista, og løp lykkelig til en gjeng kamelryttere som hadde slått seg ned i nærheten av oss. Maten gikk ned på høykant, og vi skjemtes. På bussen på vei tilbake til hotellet var vi i grunnen enige om at vi hadde vunnet i Lotto alle som var født i Skandinavia. Vi klager og bærer oss over bagateller, men får litt perspektiv på livet når vi blir vitne til slik fattigdom.
Gubben sjekka skritt-telleren da vi var tilbake, 27 tusen steg var gått i løpet av natta. Vi fikk ingen stempel på antall kilometer gått, men var en utrolig ENGANGS-opplevelse rikere.

Aud Mirjam

Barnetanker.

Lille Ole kom glad og fornøyd hjem fra bursdagsselskap hos en av sine venner.
Moren spurte hvordan han hadde hatt og Ole svarte at han hadde hatt det helt supert.
Moren spurte så: "Du takket vel pent for deg før du dro hjem ?"
Ole: "Nei, det gjorde jeg ikke
Moren ble litt stram i maska og spurte: "Hvorfor ikke ?"
Ole: " De sier jo alltid at det ikke er noe å takke for jo"
Så da så !

GRASROTANDELEN

Trondheim TMF er med i GRASROTANDELEN.
Håper at dere vil støtte oss. Det er veldig enkelt.

Dere gjør som vanlig: Setter inn kortet og leverer kupongen (e) til tippekommisjonæren og sier at dere vil støtte TTMF.
Tippekommisjonæren gjør registreringen.
Det koster ikke dere en krone ekstra. Det går ikke av deres innsatsbeløp eller fra premien deres, men fra overskuddet til Norsk Tipping.

TTMF får fem prosent av det beløpet dere spiller for.

Dere kan også spille på følgende måte:
1. Send SMS: SPILL til 1960 (og last ned Norsk Tipping sitt Mobilspill)
2. Send SMS: GRASROTANDELEN 997870670 til 2020 (tjenesten er gratis)

HEI DU, JA DU –
VIL DU VÆRRA MED Å GÅ TIL EIDSVOLL?

HVA ER DET?

Gode ideer dukker gjerne opp når en vandrer med freidig mot, gjerne når en går alene og lar også tankene vandre. Dette gjorde Roger Hulsund på en ført vandring. Han tenkte på at i 2014 er det 200 år siden vi fikk vår grunnlov, og han spekulerte på om vi kunne finne på noe kreativt i den anledning?

Han reflekterte rundt det at de fleste av Eidsvollmennene enten gikk, seilte – rodde eller kjørte hjemmefra til Eidsvoll. Altså ville det å gå være aktuelt også her.

Han drøftet ideen med styret i Turmarsjforeninga, og dermed ble tanken og ideen om å gå til Eidsvoll tatt fatt i.

Trondheim Turmarsjforening vil markere 200 års jubileet både som en av Norges store begivenheter , og som et forsøk på å øke interessen for vår aktivitet. Kravene som stilles er ikke av det ekstreme slaget. 500 km. (som fra Åsen sentrum til Eidsvoll) i løpet av tiden fram til 17. mai 2014, er oppnåelig for alle som er litt aktive i miljøet. Som gulrot frister vi med et vakkert minnediplom. Og kilometer-stempelet får du når du går til Eidsvoll, i tillegg til stempelet i det vanlige kortet.

Dette er i første rekke tenkt som et tilbud til medlemmene i Trondheim Turmarsjforening. Men dersom andre også vil være med, så er det selvsagt åpent for alle.

Dette skal på ingen måte være noe enestående for TTMF, så dersom andre arrangører finner ideen interessant, er det helt greit at dere kopierer den, eventuelt forbedrer den.

Altså – vil du værra med å gå til Eidsvoll? Kjøp da det vi legger ut på info-bordet, det gule kortet koster 70 kroner, og pengene går i sin helhet til Trondheim Turmarsjforening sitt arbeid for å fremme folkehelsen.

Aud Mirjam

******

Ført vandring.

Lørdag 15. desember 2012 er det igjen tid for tradisjonen med førte vandringer i Trondheim ledet av Per H.Sæbø.

Start fra Parkkafe'en kl. 1200. Muligheter for å innta ett bedre måltid etter marsjen. Ta gjerne med venner og kjente. IVV stempling kr 20,-

Opplysninger Per H. Sæbø , tlf 970 62 458

Redaksjonens side.

Vi er kommet til desember i året 2012 hvor vi blant annet har feiret vår forenings 30 års jubileum, som er behørlig dekket i bladet. I 2013 er det også 30 år siden første utgave av Fotbla'e kom ut med Elsa Sørflaten og Astrid Svelmo som ansvarlige for utgivelsen. Mer om den begivenheten i en senere utgave.
Vi i redaksjonen har prøvd så godt vi kan og dekke de forskjellig aktiviteter som medlemmene er opptatt av, turer i lokalmiljøet, store marsjer i inn- ogutland og intersante ferieturer med innslag av turgåing og ikke minst foreningens arrangementer. Er det noe Du savner så ta kontakt.

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, 1-2013, 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 2013 kommer sammen med Fotbla'et. Ved betalig via nettbank husk å oppgi navn under betalingsinformasjon så vår kasseren kan se hvem som har betalt.

Sendes til:

B

Fot-bla'e

Returadresse:

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Tilsluttet
Norges Turmarsjforbund

Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM
Telefon: 958 76 493

Trykking*: Heimdal Nye Trykkeri AS*