

Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAG FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 4 – Desember 2019 – 36. ÅRGANG

Trondheim

STIFTET

1982

NTF - IVV

F

turmarsjforening



*Riktig
God Jul!*

Kjære turmarsjvenner

Årstidene skifter fra vinter til vår.....!



Ja sånn er det bare at når sommeren skifter til høst – så skifter høsten plutselig til vinter og vi er i gang igjen med den tida hvor vi lurar foran hver turmarsj: «Skal jeg gå med piggsko eller ikke pigg i dag?» De fleste av dere har kanskje gått til anskaffelse av joggesko med pigg. Og i den forbindelse vil jeg dele mine erfaringer med første gangen jeg la bort de gamle broddene og kjøpte nye piggsko. På sportsbutikken kunne jeg velge joggesko med lange eller korte pigger og som jeg skrudde på selv. Så langt så greit, fordi jeg skrudde på de lengste piggene for å unngå å skli (noen andre som kjenner seg igjen?).

Kort fortalt jomfruturen på nye pigggjoggeskoene ble et mareritt. En søndagsmorgen hvor det hadde regnet hele natten og stien vår var islagt, ble de første skrittene til en katastrofe. Det var godt at Bjarne som alltid er på jakt etter et Blinksudd, var på en av sine reiser i Afrika. Føttene mine ville ikke lystre hjernen – de sklei ut i alle retninger.

Dagen etter var jeg på full fart inn i sportsbutikken for å klage. Men til min store overraskelse – de lange piggene skulle brukes når man skal jogge – de korte er til å gå med. Dette var ny kunnskap. Neste onsdag på ny turmarsj; på de korte piggene og føttene klorte seg fast til underlaget – alt ble perfekt. –Selvsagt ikke helt perfekt da, for piggsko er piggsko, tenkte jeg mens jeg venter på en ny vår og en ny sommer.

- ***Nå på tampen av året 2019*** retter jeg en stor takk til dere alle for den verdifulle innsatsen dere har gjort i år, både i forbindelse med forpleining, løypelegging, sekretariat, faddere og i styrer og stell. Og til alle dere andre som bidrar til godt humør, en god latter og mye skøy, fortsett slik så tar vi fatt på et nytt år snart. Men enda er det litt igjen av dette året – vi møtes på årets JULEBORD 12. desember og vi møtes på JULEMARSJ 2. juledag på **Rosten skole**.

- Videre i 2020 blir det årsmøte/årsfest i februar – og i mai arrangeres en marsjtur til Frøya og i august til Fredrikstad. Disse to turene må du bare få med deg neste år.

- For øvrig planlegges tiltak for å få med flere på våre marsjer. Vi får mye skryt av våre Facebook sider, tusen takk Sylwia og neste år skal det også jobbes videre med våre nettsider. Og er det noen av dere som kjenner noen som er glad i flott natur, fine steder og ønsker å møte mange hyggelige mennesker, så ikke vær redd for å ta dem med på en turmarsj. Nå har vi Fadderkorpset vårt klar, men savner flere Fadderbarn. Kanskje vi kan friste flere til å bli med oss på turer når nyeste forskningen viser at vi blir smart (ere) av å gå. Den viser at fysisk aktive mennesker har lengre telomerer (del av våre kromosoner). Det betyr at hvor lengre disse er, jo lengre kan vi være fortsatt aktive både i hjerne og i kropp.

Ta med familie og venner og bli med på turer i Vinterserien våren 2020!

Tilslutt vil jeg ønske alle en fredelig jul og et kreativt nytt gå-år!

Brit

Årsmøte i Trondheim Turmarsjforening 2020

Lørdag 15. februar 2020 kl. 19.00 i Autronicahallen

- Dagsorden
1. Åpning
 2. Valg av dirigent og referent
 3. Årsberetning 2019
 4. Regnskap
 5. Budsjett 2020
 6. Innkomne forslag
 7. Valg

Forslag som ønskes behandlet på Årsmøte, må avleveres i skriftlig form til styret senest lørdag 25. januar 2020.

Styret i TTMF

ÅRSFEST

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

MENY: Middag med drikke og påfølgende kaffe og kaker.

Øl og mineralvann fås kjøpt.

Pris kr 175,- 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 1. februar 2020 på liste i sekretariatet eller til Brit Isachsen (900 63 521) eller Magnar Bakken (974 98 156).

Styret i TTMF!

Grunner til å reise

Vel etablert i flysetet, på vei til Nice, grep jeg Norwegians reklameblad. En av artiklene hadde tittelen «Reasons to travel» -- grunner til å reise, direkte oversatt. Der var vi, vel 40 stykker på vei til en fransk versjon av IVV-OL. Har du sett tv-reklamen for en fransk yoghurt der noe svært dagligdags blir sagt på fransk, og som høres så elegant og velklingende ut? Michelin-stjerner gir høystatus, og franske viner og oster, i det hele fransk mat, har generelt godt omdømme. Joda, det franske gir fort assosiasjoner om noe med god eller høy kvalitet. Bare av den grunn var det rimelig å ha forventninger til arrangementet som, av for meg uforståelige grunner, betegnes som en *olympiade* for vandrere. Nå er arrangementet overstått. For å kopiere meg selv fra forrige nummer av TTMFs husorgan: Var det verdt det? Mine ytringer her gjelder utelukkende IVV-arrangementet og ikke vår egenarrangerte tur til og i Provence, som Aud Mirjam skriver om. Mens vi ennå var i Provence, ble en god idé luftet, nemlig at deltakerne kunne komme med sine meninger om arrangementet ved bidrag til Fot-bla'e. Ingen slike bidrag er motatt, ikke av meg iallfall. Men spredte samtaler underveis ga grunnlag for en oppsummering som kanskje flere kan slutte seg til. For å gjøre det helt klart: IVV-OL i Aix og Smartreisers opplegg kommer ut med vidt forskjellige inntrykk og karakterer.

Jeg er stadig forundret over at organisasjonen IVV får lov av den internasjonale olympiske sportsorganisasjonen til å bruke betegnelsen *olympiade*. En skulle tro at betegnelsen var patentbeskyttet som en merkevare, nå som det meste her i verden er kommersialisert, ikke minst innen sport og idrett. IVVs OL-arrangementer har ikke stort mer til felles med de vesentlig mer påkostete og prestisjetunge OLenes enn det at deltakerne kommer fra ulike himmelstrøk og er i bevegelse. I vandrer-OLene er det ikke andre konkurranser enn de vi lager for oss selv. Mens utøverne i sports-OLene er unge og supertrente, bærer IVV-OL preg av pensjonistforeninger på utflukt – og pensjonistgrupper som arrangører. Premieringene er også svært forskjellige. Mens sports-OLene styres av et vell av regler, retningslinjer, normer og krav, ser IVV-OLer ut til å være prisgitt det arrangørene snekrer ihop etter eget forgodtbefinnende. Noen likhetstrekk er det likevel, som at programmet skal omfatte åpnings- og avslutningsseremonier, at en må takle utfordringer i kommunikasjon (både muntlig og skriftlig og mht. transport), markedsføring og souvenirsalg. Trass i at også IVV-OLene er internasjonale begivenheter, er det knapt noen utenom IVV-menighetene som har kjennskap til dem.

Arrangørene i 2019 under- eller feilvurderte det meste, som å sørge for areal stort nok for åpnings- og avslutningsseremoniene, antallet startsteder, behov for hensiktsmessig og målrettet transport til startsteder, behov for en hyggelig møteplass der vi både startet og stemplet, enkel servering samme sted, eller iallfall noe sted å sitte ned, personale som kunne kommunisere på engelsk (som for de fleste tilreisende vel var enklere å gjøre seg forstått på enn fransk), forsvarlige løyper (tenker her særlig på den første maratonen) og et mindre innviklet program. Det ble operert med for mange startsteder utenfor bysentrum og som det ikke var lett å komme til. Om en klarte å komme seg til startstedene, kunne det være så som så med å finne løypene eller kontroller, enn si få litt service ved kontrollene. Det kunne også bli lang ventetid før

en kom seg på en buss tilbake til stempling. Jeg kom meg aldri på en buss, men lurte på om jeg ville ha skjønt når jeg skulle gå av. Det å satse på rutebusser som gikk en gang i timen holdt bare ikke. Noen av oss endte opp med å gå bare løyper som hadde utgangspunkt i den lille teltsamlingen som var hovedsetet og sentrum for hele sulamitten. Arrangørene i Koblenz i 2017 virket også nokså fommelete, men i forhold til de i 2019 hadde tyskerne et mye enklere arrangement der deltakerne hadde få problemer med å komme seg ut i løypene.

Arrangørene i Aix må ha hatt et omtrentlig antall for deltakere før staten første dag, for de fleste tilreisende var vel forhåndspåmeldt. Det faktum at plassen som åpningsseremonien foregikk på var for liten til å romme alle deltakerne var nesten som en varsellampe – arrangørene hadde undervurdert plassbehovet. Trolig også behovet for toaletter. De må selv ha hatt en dårlig følelse fjerde dag, for i god tid før siste deltaker hadde stemplet seg inn, hadde deler av arrangørbodene pakket sammen restene av skjorter, sekker, flasker og annet pø. Mens dette pågikk, satt en tilårskommen mannsperson i staben makelig i en fluktstol nær inngangen og utgjød en uendelig fransk ordstrøm gjennom en uklar høyttaler; om hva og til glede for hvem? Det var langt mellom smilene både hos deltakere og stab. Stedet var i oppløsning etter fire dager med kjas og usikkerheter om dette og hint. Hovedinntrykk: lite gjennomtenkt, rotete og nokså stusslig arrangement. Men ganske så minneverdig av de samme grunnene.

Neida, ikke alt var negativt. Aix-en-Provence er en ganske sympatisk by, iallfall de delene vi så underveis i løypene. De gikk gjennom sentrum og gamleby, boligstrøk, i skog langs elvefar, i jordbrukslandskap og sågar i fjellterreng. De siste bød på utfordringer ifølge bl.a. Jorunn. Når vår mest barkete langdistansevandreri hoderistende sier at den første maratonen var den verste hun har vært med på, da kan vi gå ut fra at den var ille. Og neppe helt etter normer for en sikker og farefri løype. Jeg går ut fra at det internasjonale IVV har en rekke retningslinjer og pålegg for sine arrangementer, et regelverk. Men er det noen som gidder å sjekke at arrangementene (inkludert PV-er og andre tiltak) holder en viss standard, et visst kvalitetsnivå? Gutta høyt i organisasjonshierarkiet møtes nok for internasjonale planlegginger og forbrødringer med bedre middager, taler og begersvinging i forbindelse med OL-ene. Men gjør de en evaluering i etterkant? Om de gjør det, burde IVV-OL i Aix-en-Provence få en terningverdi temmelig langt nede på skalaen. Dessverre, for rammene ellers, og været, var behagelige nok.

Tilbake til begynnelsen: grunner til å reise. Visst hadde vi grunner til å reise. Det å se nye landskaper, gå på ukjente veier, spise fremmed mat, oppleve en forlengelse av sommeren, være i bevegelse, være sammen. Og resultatet av de fleste reiser er at vi har fått noe å minnes, har lært noe og fått noe å fortelle om. Det får vi jo alltid, enten turen har vært seks- eller trestjerners.

Eli Fremstad

Skravling i utide

Under TTMFs arrangementer får vi en smule mosjon for legeme og sjel. Noen mosjonerer munn, kjeve og stemmebånd uavlatelig, før vandring, underveis og etterpå. Det er vel tegn på at vandrerne finner seg til rette og har noen å utveksle informasjon og meninger med. De sender ut det en venn av meg betegnet som «sosiale lyder». Ofte affiserer det meg lite. Andre ganger er både lydnivået og den evindelige ordstrømmen bent ut irriterende. Det hender under vandring, når noen rett bak meg holder hverandre gående med prating, at jeg viker unna for å få dem forbi, så jeg kan høre mine egne tanker.

Noen ganger går strømmen av sosiale lyder over grensene for det jeg har trodd var «god folkeskikk». Eksempler: 1) Når noen informerer før en vandring starter. Mye av informasjonen forsvinner i jabbing, skubbing og uro blant tilhørerne. 2) Noen av NSSGs førte vandringer har hatt temaer (f.eks. broer, veiter, utsmykninger i offentlige rom), med en deltaker som informerer om temaene ved stopp underveis. Tilhørerne er ofte lite villige til å stoppe opp, eller om de stopper, skravler de i vei på sedvanlig vis, uten hensyn til den som forsøker å informere oss. 3) Avslutningen på sommersesongen. Det er ikke lett å skulle lose nær 70 godt voksne personer gjennom et program når mange av de tilstedeværende er så lite villige til å dempe egne lyder slik at programlederen kan høres av andre fremmøtte.

Har du forstått poenget? Hvis du tror du har fått det med deg, kan du slutte å lese her. Skjønner du ikke hvor jeg vil hen, skal du få det med dråpeteller. Altså: det er respektløst og uhøflig overfor de som prøver å geleide en forsamling gjennom en orientering, ei løype, et møte, et innlegg eller lignende, å te seg slik at informasjonen går tapt på grunn av skravling og uro.

Magnar fant ut at flertallet av de oppmøtte ved avslutningsmøtet 30. oktober har røtter i 1930- og 1940-årene. Med andre ord: møtedeltakerne, og de som vandrer i lag ellers, er godt voksne og fra en tid da folk ble oppdratt til visse, uskrevede regler for «høvisk adferd», for å si det med en lærer fra studietiden. Om de i sin tid fikk veiledning i hvordan vi bør omgå hverandre, så ser det ut til at lærdommen blir lite praktisert i dag. For å si det med en sint TV-propaganda om kildesortering: Ta dere sammen da! Eller prøv deg som foreleser, møteleder eller lignende i en forsamling der støynivået er høyere enn din egen stemme. Da skjønner du kanskje hvor jeg vil hen.

Elí Fremstad

Norgeslekene Fredrikstad 7 - 9 august 2020

Turkomiteen planlegger å arrangere busstur til Fredrikstad. Vi har ikke kommet så langt i planene at vi kan gå ut med påmelding enda. Dette satser vi på å ha klart ut på nyåret.

Denne orienteringen gis slik at dere skal vite at det kommer et tilbud, og at dere kan merke av datoen.

For turkomiteen

Kjellvår Eriksen

Skip som møtes i natten?



Mary og Maz på benken i Stiftsgårdsparken.

Våre to Mary-er, Mary Hernes og Mary Flenstad, skulle som vanlig gå en PV fra Dronningens gt. Den 3 august skulle de gå en 7-er, som vi sier vi som er «innafor». Maryene ønsket å få med Luftforsvarets konsert i Stiftsgårdsparken denne dagen, og de kom i snakk med en dame der, som også fikk med seg konserten. Damen, Maz Harper er engelsk, (40-50 år ca). Hun har vært bosatt i Wales i mange år, og jobbet i Siemens. Hun fortalte at for 15 måneder siden hadde hun sagt opp sin godt betalte jobb, for å bruke tiden til å oppsøke IML-marsjer rundt om i verden. Siden mai i år har hun gått IML-marsjer i England, Sveits, Luxemburg, Danmark og Nederland, og nå altså Norge og Saga-marsjen. Hun planlegger å gå ILM-marsjer i Italia, Tsjekkia og Tyskland i løpet av oktober. Hun tar seg strøjobber der hun får det. Hun var i sommer

innom Barcelona, da hun ikke hadde vært i denne byen før. Der fikk hun jobb med å konversere ei uke med engelske studenter. Ellers hadde hun jobbet som gartner, og litt av hvert annet.

Mary Hernes tok et flott bilde av Maz Harper. Mary oversendte bildet til henne, og kommenterte bildet med at Maz var en modig dame som hadde gjort det hun hadde. Maz svarte at hun ikke var modig, men HELDIG som fikk treffe så mange hyggelig og interessante mennesker på sine vandringer.

Tøft gjort i alle fall. Mulig noen Fotbla'e-lesere møtte Maz Harper i løpet av Saga-marsjen, eller like gjerne andre steder med IML-marsj.

Aud Mirjam, med påholden penn fra Mary Hernes.

Aud Mirjam

PV med kamera og skriveblokk, del 2

Etter å ha passert Gamle Bybro, kommer jeg ut i øvre del av Kjøpmannsgata. Herfra er det lett å se at denne gaten er delt på langs. Øvre del ligger i plan med de andre gatene i byen, mens nedre del ligger på et lavere plan langs bryggene.

Jeg fortsatte rundt Brovaktens Hus og forbi boligen til erkebiskopen og Bastion Prins Carl. Lengre frem åpner Marinen seg - et område hvor det tidligere var bygninger som ble oppført for den dansk/norske marine.



Hadrians plass på høyre side er til minne om pave Hadrian IV (født ca. 1100, død 1.9.1159). Han er den eneste engelskmann som har blitt valgt til pave, og var det fra 4.12.1154 til sin død. I Norge er han mest kjent fordi han 1153/1154 besøkte landet som kardinal Nicholas Breakspear. Etter fullmakt fra pave Eugenius III opphøyet han bispedømmet Nidaros til erkebispesete og opprettet Hamar bispedømme.

(Trondheim kommunen har visst lite pussemiddel, for det er vanskelig å lese hva som står på plaketten).

Bak plaketten ligger Olavskilden. I følge Snorre ble kisten med Olavs legeme gravd ned i elvemelen på nordsiden av Nidelva. Året etter ble kisten tatt opp, og da sprang det fram en kilde som ettertiden har betraktet som undergjørende. Derfor ble Olavskilden i Nidaros gjennom middelalderen et mye søkt pilegrimsmål. Nå er kilden overdekket og vannet ført i rør ned til fontenen ved Hadrians plass. Om det ikke skulle være så undergjørende som antatt, så er det ihvertfall rent og smaker godt.



Jeg fortsatte under Elgeseter bru, som nevnes i arkivene første gang i 1178 som «Brú over Nið». Her var det kamper mellom birkebeinere og baglere i 1199. På

1600-tallet ble den kalt «Gaardsbroen» etter Erkebispegården og «Kanikke bro» etter kanniker-residensen på bysiden. Inntil Bybroen ble bygd, var denne broen eneste forbindelse over Nidelva. Etter at Bybroen ble ferdig i 1685, forfalt og forsvant broen ved Elgeseter .

I 1863 ble det bygd en trebro her da Størenbanen ble anlagt. Broen fikk navnet «Kongsgaards bro» og lå litt vest for nåværende bro. Den første jernbanestasjonen lå ved Prinsens gate på Kalvskinnet. Da stasjonen ble flyttet til Brattøra, ble broen tatt i bruk som veibro med plass til trikk. I 1885 ble den ombygd og fikk navnet Elgeseter etter gården.

Jeg gikk frem til stien som går i sikksakk opp bakken, fulgte Sverres gate og tok til venstre ved Bispegaten. Adolf Øyens skole passerte revy før jeg kom til Elvegata og Erling Skakkes gate. Den er oppkalt etter «Skakkejarlen» som falt i slaget på Kalvskinnet i 1179. Den gang het området for akeren, og fikk sitt nåværende navn først i 1556.

I enden av gata kom jeg til Ilen kirke og tok til venstre ned bakken til brua over Nidelva. Like etter brua var Selvkontroll 3 oppe i et tre. «Brunosten» til høyre er Nidarøhallen - nå kjent som Spektrum.

Jeg fortsatte mellom elva og restene etter Stadion, hvor jeg i 1958 med Magne Thomassen som kontrollør, klatre å gå 500 meteren 0,1 sekund under minuttet og derved kvalifiserte meg til skøyteknappen. Så satte jeg kursen tilbake mot Elgeseter bru og passerte underveis stedet hvor Elvegården hadde stått, nemlig Klostergata 72A. Gården var barndomshjem til forfatteren Agnar Mykle. Den gikk på folkemunne under navnet «Den røde rubin». I 1965 godkjente Byplanrådet i Trondheim en fireetasjers boligblokk her, og huset ble revet i 1969.



Like før broen tok jeg opp stien til høyre, gikk over gangfeltet for deretter å runde Studentersamfundet.

Kronprins Olav la ned grunnstenen til Studentersamfundet i 1927. Huset er rundt fordi studentene tidligere hadde holdt til i «Sirkus», et rundt hus som lå ovenfor der kinoene i Prinsens gate ligger, og de kopierte den bygningen.

Oppe ved hovedbygningen på Gløshaugen nyter jeg utsikten. Stortinget vedtok 31. mai 1900 «oprettelse av en teknisk høiskole i Trondhjem». En Kristianiaavis, som ikke likte det, skrev at «Nå har Trondhjem fått sin Høiskole. Når skal Norge få sin?». Ved Haakon VIIIs kroning 22. juni 1906 ble det murt inn en minnestein i hovedbygget som viser fremdriften. Den står i underkant av vinduene i andre etasje ved det nordøstre hjørnet. Den 15. september 1910 foretok Kong Haakon VII den offisielle åpningen av Norges tekniske Høiskole.

Plataet ligger 45 m O.H., men for 8000 år siden ville jeg ha stått 15 m U.H. hvis jeg hadde befunnet meg her. Ja, ja, hvis vi får litt fart på drivhuseffekten, kan kanskje våre etterkommere få oppleve det. Jeg går til høyre rundt hovedbygget og oppdager et par uvanlig kjøretøy.



Det første er «Ohma Elektra» som var Norges første enfasede vekselstrømlokomotiv. (Vanskelig begrep? Motoren i støvsugeren din har enfase vekselstrøm). Det ankom Gløshaugen 14. september 1972 og ble overtatt av elektroavdelingens linjeforening «Sanctus Omega Broderskab».

På andre siden av plenen står Urskog-Hølandsbanens damplokomotiv nr. 5, D/L Bjørkelangen fra 1924. Det ble kjøpt av NSB for kr. 1,00 og overrakt maskinavdelingens linjeforening «Smørekoppen» 1. november 1961. Lokomotivet tas vare på av en komite som ledes av en Oversjefslokomotivkonduktør i Særklasse.

For ikke å tulle meg bort, holder jeg meg på høyre side av plenen og videre frem til kjemiblokkene, tar til venstre ved dem og går forbi alle. Så tar jeg til høyre og fortsetter til jeg øyner en portal som forbinder andreetasjene i de to bygninger på venstre hånd. Det er «Perleporten». Jeg går under den og svinger til venstre rett etter at den er passert. Så følger jeg en sti til jeg finner Tiedemands gate. Der er

Selvkontroll 4. Jeg krysser Eidsvollsgt. og fortsetter i Gudes gate og inn i Øvre Allé.

Det kjente maleriet «Brudeferden i Hardanger», er utført i 1848 av malerne Adolph Tidemand og Hans Gude i samarbeid. Gude har malt landskapet og Tidemand skikkelsene.



Jeg krysser Jonsvannsveien ved Singsaker skole og fortsetter nedover til Tyholtveien som jeg går oppover med Singsaker Studenterhjem på høyre hånd. I krysset rett etter Studenterhjemmet tar jeg til venstre i Kristianstensbakken og



nyter synet nedover Duedalen og upåklagelig utsikt over Bymarka, byen og Trondheimsfjorden mens jeg vandrer bortover.

Rett nedenfor festningen er det en grussti som tar av fra bilveien. Jeg følger den innimellom lysstolper og trær til jeg kommer til et 5-stikryss. Jeg velger sti nr. 2 fra venstre og fortsetter til benken og Selvkontroll 5 som det vises til i løypebeskrivelsen. Så er det rett frem til jeg ser ned Bakke gate, følger den over

Bakke Bro og tar til venstre oppover Kjøpmassgata som jeg befant meg i for noen timer siden, dreier til høyre i Dronningens gate og fortsetter til Schøller Hotell. Stempling, registrering og betaling og dagen er fullbragt.

Noen er enig med seg selv i at dette er så fin løype at flere bør oppleve den, så nå har noen gjort sitt for at den skal bli enda bedre kjent.

Noen

Turmarsjtur til Frøya 09.05 - 10.05.2020

Trondheims Turmarsjforening er invitert til Frøya 2020. Arrangementet er på Sistranda, Frøyas "hovedstad."

Vi benytter oss av offentlig transport:

Buss til Frøya går lørdag 09.05.20 fra Trondheim Jernbanestasjon kl. 14.35 med ankomst kl. 17.10. Retur søndag kl. 17.10.

Billettpris kr. 114,- pr. tur, honnør kr. 57,-.

Hurtigbåt fra kaia kl. 14.50, skifte over til buss på Sandstad Hitra som kjører til Frøya, ankomst ca samme tid som bussen. Tilbake til Trondheim søndag kl. 18.05.

Billettpris kr. 339,- pr. tur, honnør kr. 170,-.

Vi overnatter på Hotell Frøya:

Pristilbud inkl. frokost:

Enkeltrom kr. 1150,-. Dobbeltrom kr. 1360,-.

Program:

- Lørdag kveld en litt kortere turmarsj med bespisning på Frivillighetssentralen hvor vi kan kjøpe pizza og drikke.
- Søndag en lengere tur hvor målet er den nye trimhytta på Sistranda.

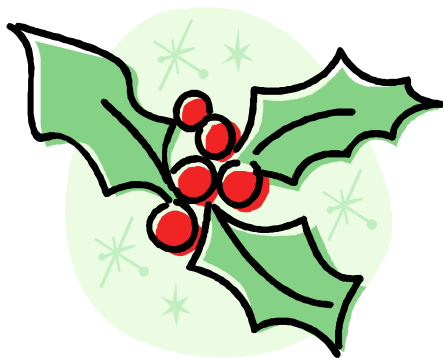
PS: Den enkelte betaler selv både transport og hotell.

Hvis vi blir veldig mange må vi dele oss på buss og hurtigbåt så vi ikke blokkerer all busskapasiteten utover (det kan være andre som vil ta bussen underveis). Vi kan ikke bestille på forhånd verken på buss eller hurtigbåt.

Bindende påmelding innen 15.12.19 pga hotellbestilling.

Skrive deg på utlagt liste eller tlf./melding til

- Kjellvår Eriksen tlf. 47 41 47 08 / Aud Mary Brun tlf. 95 87 64 93



JULEMARSJ

2. juledag

på

Rosten skole

Start:	kl. 10.00 - 12.00	
Siste innkomst:	kl. 14.00	
Startgebyr:	Voksne	50,-
	Barn	30,-
	Familie (mor + far + barn)	100,-

Medalje til alle!

Pose til alle barn!

**Dagens motto: La ribba få bein å gå på!
Ta vare på din fysiske og psykiske helse!**

Nissen kommer!

Arr.: Trondheim Turmarsjforening



Mine opplevelser fra Maraton IVV OL 2019 i Frankrike

Da vekkerklokka ringte var det enda svarte natta ute, men alt lå klart av klær og sekk for å gå en maraton på 42195 meter. Strekningen er betegnet som krevende – men hvor krevende den skulle bli – det visste jeg heldigvis ikke da jeg startet tidlig en onsdagsmorgen, 16.10.19. En maraton beskriver ofte som noe som krever stor utholdenhet, som da soldaten Filippides løp fra byen Marathon i Hellas til Athen for å fortelle at perserne hadde blitt beseiret. Sagnet sier han døde like etter han hadde forkynt grekeres seier med: «Vi har vunnet».



Heldigvis riktig så ille gikk det ikke med oss 7 fra Trondheim Turmarsjforening. Det kan jeg avsløre allerede, men du verden hvor nære «den andre siden» vi følte oss flere ganger på marsjen over «Djevelfjellet». Det var Jorun, Mildrid, Møyfrid, Roger, Erling og Torill og jeg som startet fra mål med fullt pågangsmot. Farten var høy i starten for terrenget var ganske lett og vi ble enige om at det var en fin løype. – helt til vi møtte Djevelfjellet (som Jorun døpte det høyeste fjellet vi skulle opp på toppen og rett ned igjen). I starten gikk vi i bymiljø og på all slags underlag, men etter hvert gikk marsjen ut av byen og oppover og oppover. Vi ble kjent

med (bokstavelig talt) et underlag med store og små steinklosser som lå ujevnt, oftest trinnvis med store høydeforskjeller oppover bakkene. Føttene fikk gjennomgå, ja og ikke minst legger og knær. Og ikke nok med det, når vi kom til toppen var det der hverken drikke eller noe å bite i, så vi måtte gå ned en stigning hvor vi håpet på drikke og mat. Men hverken på den første eller andre rasteplassen på veien ned var det ikke drikke igjen. Alt var tomt. Det var som å komme til himmelen når det endelig ble noe drikke å få. Men da var vi jo nesten i mål. Selvsagt var jeg kry og stolt; men ganske sliten etter å ha gjennomført min maraton med mer enn 14 timer på beina, nesten uten pauser. Det var med en tilfredsstillende følelse dagen derpå da jeg hentet ut diplommet i sekretariatet.

Dette var en maraton for proffe folk og ikke for den vanlige turmarsjer, for dette var tøft. Både selve fjellstigningen og ikke minst nedstigningen ble så tøff at ekteparet Rønning måtte gi seg på grunn av de store belastningene knærne ble utsatt for. (De kommer nok sterkere tilbake neste OL i Sør-Korea 2021). På slutten av marsjen sa Jorun at dette var den verste maraton hun hadde gått og hun la til at dette ble den siste. Men selvsagt i rette Joruns ånd så gikk det ikke mange minuttene før hun sa: «Kanskje jeg går en til da». Og selvsagt 2 dager etterpå startet og fullførte Jorun, sammen med Møyfrid og Roger nok en maraton i Frankrike, mens Djevelfjellet hadde rasert hele min kropp så det holdt med 13 km den dagen.

Hilsen Bjørn Borgen

Vel blåst igjen, Trondheim Turmarsjforening.

Høstens vakreste eventyr?

Ja en kan saktens spørre seg. I flere uker har styret og komitelederne planlagt og forberedt seg. Vaktlistene over sekretariat, løypeleggere, forpleiningsbil og kjøkkentjenester, medaljer og pins, nattevakter osv osv ble distribuert i god tid. Mat og drikke ble handlet inn, nok sodd i år, i motsetning til fjoråret. Det er litt av en logistikkøvelse å få alt til å klaffe.

Vi hadde planlagt det meste, det vi kunne ha kontroll over, men en ting lå utenfor vår kompetanse, nemlig været. Værgudene var ikke på vår side denne gangen. Yr.no har vist sol og lekkert høstvær lenge, grader bortimot 20 og vel så det uka før marsjhelga, men så kom regndråpene til syne.

Tinemarsjenn fredag startet kl. 18.00 med sol og oppholdsvær. Det var da jeg tok så innmari feil. Regnjakkene ble med i bilen hjemmefra, men akkurat da starten gikk, så været ganske lovende ut, og jakkene ble liggende igjen på Utleira skole. Gubben og jeg har lenge gått 5 km på onsdagskveldene, denne gangen skulle vi slå til med 10 km. Det starta bra, litt yr, men slå bestemte værgudene seg til å sørge for at vi fikk dusja oss underveis. Det regna ikke med måte, blåste endatil, og da vi var tilbake på skolen etter 1 1/2 times marsj, valgte jeg å gå direkte til bilen, og få av jakke og caps. Alt jeg hadde på var søkkvåt, enda til plaggene nærmest kroppen, var våte. En erfaring rikere, en erfaring klokere. Ca 30 gikk fredag. De som gikk 5 km var kanskje ikke fullt så uheldige. Gerd og Per Klyver hadde merka løyper, og tok inn banda etterpå. De var like våte.

Lørdagsværet var av samme våte kaliber. Ca 75 marsjere startet, 15 gikk ut på 6 mila klokka 07.00 om morgenen, anført av Jorun Gundersen, 79 år, og Svein Arne Næss, ikke fullt så gammel, men sprek som få.



Astri i oppvasken

Vi avsluttet kjøkkentjenesten kl 12, men hadde en 30 årsdag å feire, dessuten var joggeskoene fra fredagens våtsamme marsj fortsatt like våte, så vi avsto fra marsj denne dagen. Det er alltid spennende å høre hvordan 6 mila og 10 mila hadde gått. 9 stykker hadde gått 10 mil denne natta. Ifølge Jorun Gundersen var hun søkkvåt etter å ha gått de første 7 km, og våt var hun resten av dagen. Men etter endt 10 mil, i 4-5 tida om søndagsmorgenen, var det noen turmarsjvenner som skulle til sine hoteller for overnatting, og hvem andre enn Jorun var det som kjørte dem dit de skulle. Og da klokka var 08.00 søndag morgen stilte Jorun i sekretariatet, neppe uthvilt etter ca 1 time i senga, men opplagt som få. Det er arti, sjø, sa Jorun, æ trives med dette. Ikke stiv og støl i det hele tatt. Ho må være laga av noe helt spesielt. Ho har gått i alle verdensdeler, tror



Bengt og Kasper i sekretariatet

jeg, og i flere land enn noen andre marsjere. Vi kunne skrive et helt Fotbla om Joruns meritter.

Søndagen gikk ca 70, noen av de som gikk 10 mil om natta, gikk seg ned med en 13 kilometer. Det var to fra Nederland, en fra Sverige, og flere fra Oslotraktene og Stavanger, og ett par fra Steinkjer. Det overnattet 6-7 i Gymsalen på flatseng på skolen, og som sagt, flere lå på hotell i byen.

Forpleiningen hadde gått bra, det var nok sodd i år, og mer enn nok brødmat. Ansvarlige komiteledere hadde organisert opprydding søndag ettermiddag, og det var nok flere som pustet lettet ut da årets Turmarsjhelg var vel overstått, uten dramatikk av noe slag.

Aud Mirjam

Det er bare tull!

Påstanden kom på en sti der en rasktgående IVV-vandrer møtte Gry og meg (begge i snegleklassen). I forbifarten sa vi at vi «bare går 5», underforstått en 5 km løype. I motsetning til den rasktgående som da holdt på å komme inn etter 10 km (etter tjuvstart). Han om det!

Dags- og ukeform kan variere for noen og enhver, og det er vel ikke helt uvanlig at en nå og da synes det kan være nok med 5000 m. Jeg husker (men ikke årstallet) da 5 km ble godtatt som grunnlag for IVV-stempel. Mer garvede vandrere syntes det var et sørgelig tilbakeskritt og tegn til forfall i vandremiljøet. Dem om det!

IVV-vandringer er et lavterskeltilbud, og alle (fra regjering og helsemyndigheter til familie og venner) burde lovprise enhver som i det hele tatt kommer seg ut noen lunde regelmessig, om det så «bare» er for å gå 5 km. Uten femmerløypene ville antallet deltakere falle betydelig i hvert arrangement og gi enda sørgeligere tall i statistikkene enn de vi ser nå. Så slutt å snakke tull om de korte distansene. Noe er bedre enn ingenting.

Eli Fremstad

Turmarsjforeningen til IVV-OL 2019

Rivieraen og Aix-en Provence

En tur til Rivieraen og Provence er ikke å forakte, mange lot seg friste, og vi var derfor 41 marsjere fra Trøndelag som hadde meldt seg på denne OL-turen. Flyet gikk kl. 06.00 den 12. oktober, et ugudelig tidspunkt, men samtlige møtte fram til rett tid.

Kjellvår Eriksen, en av våre reiseledere, hadde følt behov for å sjekke Fransk Norsk ordbok før avreise, men fant ut at den måtte være gått ut på dato. I tiden da ordboken var aktuell, kunne man be personalet på hotellet om å få tøyet vasket og lappet, samt en anmodning om å få skoene halvsålet. Med andre ord en ordbok som nok var ganske uaktuell.

Flyet landa i Nice, og etter en busstur sjekka vi inn på Hotel Beau Rivage, et glimrende hotell som lå midt i smørøyet, dvs et lite steinkast fra Rivieraen. Selvfølgelig ble det organisert en marsj der og da. Jorunn Gundersen hadde fått med stempel for TV-marsjen, og det ble både gått og samla inn ca 1100 kroner. Disse pengene passa Jorunn på som en smed passer varmen. Været var som forventet, sol og ca 20 grader. Noen var tøffere enn andre og heiv seg ut i bølgene, de påsto vannet var herlig.

Strandrestaurantene ble kjapt fylt opp av sultne og tørste trøndere. Vi fikk ikke sjekka inn på hotellet før kl. 16.00, da det skjedde var det godt å strekke seg på senga før felles velkomstmiddag på en restaurant like ved hotellet. 3 retters middag, og hvilken middag. Vi trodde nesten ikke våre egne øyne, da hvert bord fikk utdelt en pose med



nystekt brød, som utgjorde forretten. Brødet var godt det, noen måtte sågar få påfyll mens vi ventet på hovedretten. Gnocci het det visst, det var pastamel, kokt i hvit saus. Mange fikk assosiasjoner om kleppmelk, konsistens og smak kunne tyde på det. Flere gjetta på små fiskeboller. Oppå var det pynta med ketchupstriper. Ifølge Møyfrid som hadde jobba på restaurant og kunne faget, var det ikke helt den samme retten som hun kjente til. Til dessert var det

Tiramisu kake. En merkelig middag, uvant for trøndere.

Søndagsfrokosten var helt utmerket. Og for spesielt interesserte, det var utstilt masse veteranbiler på stranda, vi gikk og kikket med store øyner, noen av oss med større entusiasme enn undertegnede. Gode gamle klassikere sto oppstilt på rekke og rad, stolte eiere poserte ved siden av bilene sine. Et artig innslag.

Så gikk turen videre med buss, langs Rivieraen til perlen Eze en drøy mil unna. Hotellet het



Terasses dÈze. Et fantastisk hotell med en fantastisk utsikt. Her var det også mulighet til en tur, langs en vei som slett ikke var tilrettelagt for gående. Fortau manglet. Vi snek oss ned til en landsby hvor det var søndagsmarked og masse å se og handle. Her spiste vi lunsj, før vi våget oss opp bakkene tilbake til hotellet. For en gangs skyld hadde turmarsjere trafikk kultur, vi gikk på rad og rekke som en gåseflokk på tur.

Her var det også felles middag, atskillig bedre enn den vi hadde spist kvelden før. Frokosten på terrassen dagen etter var en udelt glede, i omgivelser som knapt kan beskrives. Bør oppleves. Det var her Brit sa i forbifarten, at her fikk hun perfekt kokt egg. Før hun ble sammen med Bjørn brukte hun eggekoker for å få perfekte egg, men etterhvert var Bjørn altså bedre enn eggkokeren.

Vi forlot det flotte hotellet, på vår vei mot fjellene i Provence. Veiene var smale og jeg som satt nærmest vinduet på høyre side i bussen valgte å slette gamle meldinger på mobilen, framfor å beundre utsikten og se hvor bratt og langt det var ned mot havet. Folk med høydeskrekk slet her.

Gatene ble smalere og smalere, så smale at bussen krasja litt i en sving. Det var merkelig lite folk og husdyr å observere underveis. Vi spiste lunsj på en rolig restaurant på et historisk sted. Kjell vår hadde igjen googlet menyen, marinert fugl, som viste seg å være kylling, brød til forretten som vanlig og en luftig fromasj. Også her var utsikten formidabel, men det var knapt et menneske å se, landsbyen var som utdødd. Videre oppover i fjellene, smalere og smalere ble det, og heller ikke langs veiene var det folk å se. Det står i beskrivelsen at landsbyen hvor vi skulle overnatte lå på en høyde, med vakker utsikt over dalen. Hotellet her het Bastide du Calalou, og det kunne varte opp med en Michelin trofe fra 2018. Hotellet var litt merkelig, bygget i 1970 årene, i gammel stil, og gangene var mørklagte. Utenfor hver dør var det en klokke som vi trodde var dørklokke, og vi snubla oss fram til vår egen dør, uten å få greie på at klokka egentlig var en lysbryter. Det gikk bra, ingen beinbrudd. Og middagen om kvelden var nydelig. Men i løpet av natta braka det løs et heftig tordenvær. Det var lyn og torden, og på morgenkvisten pøsregna det. Det regna inn overalt. I spisesalen hørtes det ut som et fossefall, vi håpa det ville være opphold når vi ankom OL-byen Axe en Provence, på leilighetshotellet Odalys Atrium. Her kom vi ganske tidlig på dagen, noen fikk sine rom, andre måtte plassere koffertene i foajeen, og vi måtte skifte til turmarsjklær da det ble tid for å møte på OL-arenaen. Det var ikke plass nok på toalettene, folk byttet tøy der og da. Kjellvår fikk en reprimande fra

hotell-ledelsen om at halvnakne nordmenn ikke ble tolerert. Ansatte i resepsjonen var kledd i dress, skjorte og slips. Vi tok anmodningen til etterretning, som det heter. Vi bodde der i 5 netter, knøttsmå rom, kjøkkenkrok med mikrobølgeovn, et lite kjøleskap, og separat toalett og bad. Vi måtte passe på å lukke dørene, det var ikke plass til åpne dører. På vårt kjøkken lukta det kokte poteter hele tida.

Men så til OL-åpningen. Ingen tvil om hvor vi skulle gå, det strømmet folk til, fra alle verdenshjørner, med flagg og ryggsekker sponset av et lokalt firma. Vi fikk henta sekker og OL-pass, med diverse informasjon på fransk. Jorun stilte i sin flotte drakt med alskens merker på, hun ble umåtelig populær, alle ville bli tatt bilde av sammen med henne. Vi venta og vi venta, ikke vet jeg hva vi venta på, det ble informert på fransk, noe som nok gikk de fleste av oss hus forbi. Når endelig prosesjonen kom i gang, prøvde vi å stille på rekke og rad, men det ble bare kø og kaos. Jorun hadde fått

det norske flagget og gikk først i den norske gruppa. Da vi nærma oss OL stadion, fikk vi likevel med oss at plassen var full, vi kunne like gjerne snu og gå og finne ett vannhull. Hvilket vi gjorde. Hele hovedgata var full av restauranter, og mat og drikke var tilgjengelig overalt.

Vi spekulerte på hvor vi skulle starte, og hvilke veier vi skulle gå. Vi møtte fram på OL-stadion, hvor vi fikk stempla startkorta våre, og la i vei. Heldigvis var det plassert en synlig person som viste oss vei og viste oss merkene vi skulle gå etter, og da ble alt så meget bedre. Vi gikk flere i flokk og følge, absolutt en fordel. Første dag gikk vi 13 km, det var den dagen Maraton med over 1200 høydemeter gikk, og fra gruppa vår var det 6 raske spreke folk som la ut. Ingen angra på marsjen, men de visste ikke hva de hadde begått seg ut på. En måtte gi seg underveis, en menisk tålte ikke klatringa rundt og over steiner og berg. Det er ingen skam å snu.

Dagen etter skulle vi ta en buss til et møtested ute i en olivenlund. Vi fant en bussholdeplass, men der sto det fullt av folk, og rutebussene tok ca 20 personer, timevis å vente. Bussene gikk en gang i timen. Vi fikk forslag om annen holdeplass og lette oss fram, uten å lykkes her heller. Enden på visa var en 6 kilometer, men for oss som hadde sportsklokker viste at totalen hadde vært 13 km denne dagen også.

Fredag tok vi minste motstands veg, og gikk samme 13 km som vi tok onsdag, da hadde vi en kjent veg å gå. Vi trodde vi skulle få med kart over løypene, men slik



fungerte det ikke. Det var limt kart på disken der vi startet, og så måtte vi fotografere kartet og følge med på mobilen. Det fungerte ikke for meg iallefall. Noen dro til Marseille, de hadde tenkt å gå PV der, men det fungerte ikke. De hadde til slutt satt seg i en rundkjøring og sett på bilene.

Lørdag bevilget flere av oss en gåfri dag, vi tok sightseeingbuss gjennom Aix-gatene. Herregud for smale gater. Folk og motorsykler og biler kjempet om plassen, merkelig at det gikk bra. Aix er en universitetsby og kommune som ligger sør i Frankrike, ca 30 km nord for Marseille. Byen har ca 140 000 innbyggere, av dette er ca 30 000 studenter.

Der var mye å se og høre, men mye gikk vi nok glipp av, det var informasjon stort sett på fransk, som de færreste av oss behersket. Og ordboka til Kjellvår var jo gått ut på dato, så jeg følte nok at jeg kunne fått langt større utbytte av turen om informasjon hadde gått på engelsk.

Søndag var det avreise. Hotellet hadde lagt til rette for tidlig frokost, det var ikke fullt slik kaos som vi hadde opplevd de tidligere dagene, da vi hadde kjempet oss til plass rundt frokostbordene.

Bussturen tilbake til Nice gikk helt greitt, vi ble kjørt til flyplassen. Folk hadde hatt en flott opplevelse, flott vær og fine hoteller. Men for egen del kunne vi kortet inn de hotell-overnattingene med bare en times busstur imellom. Det å bo i koffert, pakke ut

g inn bare for en overnatting føltes litt unødvendig. Neste OL går i Soul i Sør-Korea, hadde fransk vært komplisert, tør jeg ikke tenke på språket der. Men to år er lang tid for en tilårskommen turmarsjer. Så noen av oss kommer nok til å dra dit. Lykke til.

Takk for en opplevelsesrik OL-opplevelse.

Aud Mirjam

Trondheim Turmarsjforening

Ti-trim/ vinterserie og litt til 2019/2020

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 6	11. des.	Charlottenlund barneskole	Vinterserie
Onsdag 7	18. des.	Utleira skole	Vinterserie
2. juledag	26. des.	Rosten skole	Julemarsjen
Tirsdag 8	7. jan.	Ugla skole	Vinterserie tirsdag
Onsdag 9	15. jan	Rosten barneskole	Vinterserie
Onsdag 10	22. jan	Charlottenlund barneskole	Vinterserie
Onsdag 11	29. jan	Utleira skole	Vinterserie
Tirsdag 12	4. feb.	Ugla skole	Vinterserie tirsdag
Onsdag 13	12. feb.	Rosten barneskole	Vinterserie
Onsdag 14	26. feb.	Charlottenlund barneskole	Vinterserie
Onsdag 15	4. mars	Utleira skole	Vinterserie
Tirsdag 16	10. mars	Ugla skole	Vinterserie tirsdag
Onsdag 17	18. mars	Charlottenlund barneskole	Vinterserie
Onsdag 18	25. mars	Utleira skole	Vinterserie

Starttid vinterserie: 18⁰⁰ Distanser 5 og 10 km

Startkontingent: kr. 20,-

Kontaktpersoner er:

Brit Solli Isachsen: 900 63 521

Anne Mette Hybertsen: 992 94 317

Vår internettadresse: www.trondheim-turmarsjforening.no



Spreke damer venter på start Rosten skole



Spreke maratonklatrere

Nordenfjeldske Sang- og Spacérgruppe
inviterer til ny ekspedisjon. I 2020 blir det

Östersund



Litt info: Östersund er administrasjonssenteret og største tettsted i Östersunds Kommun, som ligger i Jämtlands Län i landskapet Jämtland. Det er Jämtlands eneste bykommune, med ca 63.000 innbyggere, hvorav ca 44.000 bor i Östersund by. Byen ble grunnlagt i 1786 av Gustav III.

Byen ligger ved innsjøen Storsjön, som er en del av Inndalsälven, og er Sveriges 5.største med et areal på 464 km². E14 og E45 går gjennom Östersund, og byen er forbundet med jernbanenettet med Mittbanan og Innlandsbanan. På Frösön, som er forbundet til land med broer, ligger Östersund flyplass, med ruter til flere svenske byer. Byen har universitet, og tidligere var det en stor militærforlegning her. Det finnes også mange fabrikker innen verksted-industrien.

Östersund er kjent for å arrangere sesongåpningen i WC skiskyting hvert år, og i 2008 var VM i skiskyting lagt hit. Byen har også søkt om å få arrangere vinter-OL sammen med Åre 3 ganger, men uten suksess. I 1988 uttalte rådmannen i Åre det berømte: "Jag är inte besviken - jag är förbannad", da Lillehammer kapret arrangementet i 1994 foran dem.

Turen vår går i Indalsälvens tegn. Vi skal innom Tännforsen, en av Sveriges største fossefall. Videre skal vi besøke Hamnardal og Hammarforsen, og gå i sporene etter en av Sveriges største naturkatastrofer ved Ragunda. Vi skal også på cruise på Storsjön ombord i MS Thomée, og underveis spise middag på Verkö slott ute i sjøen. Videre skal vi gå Frösörundan før vi handler oss blakke og returnerer til Norge.



Detaljert program

Fredag 19.juni	kl 1200:	Avreise Trondheim stasjon.
	kl 1230:	Passering Stjørødal stasjon.
	kl 1415:	Ankomst Tännforsen.
	kl 1540:	Ankomst Åre. Handling og spising.
	kl 1830:	Ankomst Östersund, Hotel Stortorget.
Lørdag 20.juni	kl 0900:	Avreise med bussen.
	kl 1015:	Ankomst Hammarstrand.
	kl 1045:	Ankomst Döda Fallet. Döda Marschen. Lunsj.
	kl 1230:	Avreise.
	kl 1345:	Ankomst Östersund.
	kl 1600:	Avreise MS Thomée.
	kl 1730:	Vandring på Verkö, middag på Verkö slott.
	kl 2030:	Avreise.
	kl 2200:	Ankomst Östersund.
Søndag 21.juni	kl 0700:	Frokost, utsjekk, opplasting.
	kl 0930:	Vandring til Frösön.
	kl 1000:	Frösörundan PV.
	kl 1300:	Shopping Willys.
	kl 1400:	Avreise Östersund. Lunch i Krokom.
	kl 1900:	Ankomst Trondheim S.



Overnatting på hotell midt i sentrum av Östersund.

Frokost på hotellet, cruise m/middag på lørdag er inkludert. Annen mat må besørges av hver enkelt.

Pris:

Pris for turen blir kr 2.500,-

Prisen inkluderer transport med 50-seters buss, 2 overnattinger i dobbeltrom m/frokost, landdram og startkontingenter, samt cruise på Storsjön m/middag på lørdag. Det kan bli endringer i prisen. Alle detaljer er ikke kjent ennå. Regning på restbeløp og eventuelle endringer tilsendes senere. Ved flere eller færre deltakere enn 40, kan det bli justering av prisen.

Tillegg for enkeltrom kr 900,-. Send mail/SMS hvis dette ønskes.



Påmelding:

Påmelding ved å betale inn depositum på kr 500,- til konto 0540.96.40844 snarest!
Merk innbetalingen med "Östersund", og et telefonnr du kan nås på. Send gjerne mail/SMS i tillegg. De som reiser sammen kan gjerne betale på samme innbetaling.

Vi har beregnet ca 45 deltakere. Hvis turen blir fulltegnet gjelder "først til mølla". På markedsundersøkelsen i høst var det over 50 interesserte. Vi anbefaler derfor at man melder seg på så snart som mulig!

Opplysninger: Per H. Sæbø, 97062458, perhsabo@ntebb.no

Redaksjonens side.

Utvalget av stoff og bilder som var tilsendt var større enn det som var mulig å få plass til på de 24 sidene som var planlagt. Det som ble til overs er spart til til neste utgave, og er ikke refusert. Det var ett luksusproblem.

Vi i redaksjonen takker alle som i årets løp har bidratt med tekst og bilder til vårt arbeide med bla'e i løpet av året som nå ebber ut og ønsker alle lesere:

En riktig god jul og ett godt nytt år!

Vel møtt til julemarsjen og 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	Eli Fremstad fremstadeli@gmail.com	905 36 443

Giro for innbetaling av medlemskontingent for 2020 ligger med i bladet.

Betalingen kan enten gjøres i sekretariatet på en turmarsj eller i nettbanken. Benyttes nettbanken så husk å oppgi ditt navn i tekstfeltet for betalingsinformasjon. Vi har ikke KID-nummer.

Neste utgave av Fotbla'e, 1-2020, kommer ut ca 10.03.2020. Ta mobil / kamera på tur og del gleden med oss andre. Siste frist er 1. mars. Har du noe på hjertet så la oss få høre om det.

PV'er i juleferien.

Hotell Fru Schøller stenger 20.desember og åpner igjen 2.januar 2020.

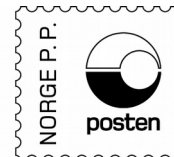
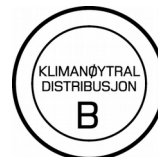
PV går i denne perioden ut fra Comfort Hotell Park i Prinsensgt 4a. samme sted som for ett år siden. God tur!

Foreningen har egen internettside og der finnes mer informasjon om foreningens aktiviteter, linker til andre turmarsj-foreninger og de siste års utgaver av Fotbla'e med fargebilder:

<http://www.trondheim-turmarsjforening.org>

Minner også om at Trondheim Turmarsjforening har egen profil på Facebook. Skriv Trondheim Turmarsjforening i søkefeltet så dukker sidene opp. Lykke til!

Mottaker:



Avsender:

Trondheim Turmarsjforening

Postboks 5469

7442 Trondheim



TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Tilsluttet

Norges Turmarsjforbund



Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM

Telefon: 970 43 993

Redaktør: Bjarne Stangnes

Trykking:

NYE OFFSET • GRAFISK PRODUKSJON • REPRO • KOPIERING
Heimdal Trykkerias

