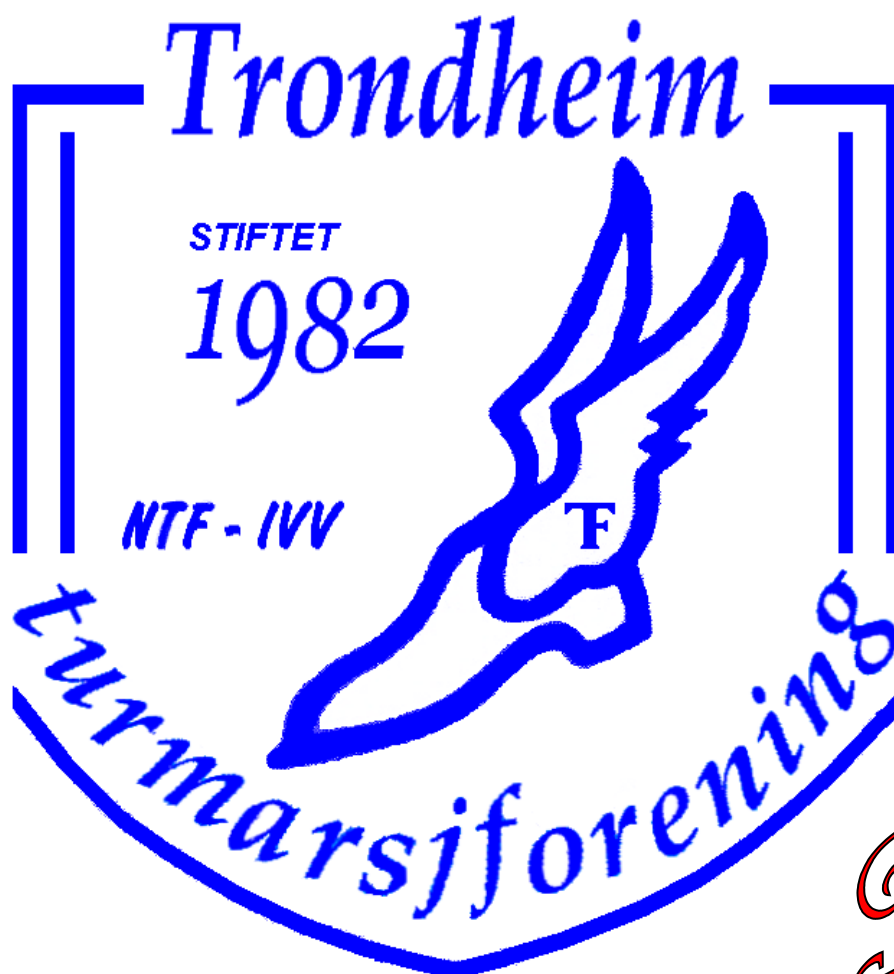


Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAG FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 4 – Desember 2021 – 38. ÅRGANG



*Riktig
God Jul!*

Kjære turmarsjvenner – så er tiden kommet til å ønske dere god jul



Forleden dag fikk jeg en mail fra Fotbla'ets redaktør. Bjarne etterlyste lederens **Gullkorn**. Redaksjonen hadde «stoffet» til bladet på plass for trykking, men lederens ord manglet.

Da startet tankene mine å spinne; **Har jeg servert noen gullkorn i mine ledere i Fotbla'e?**

Kanskje, når jeg har mye på hjertet og treffer dere lesere på en måte som gjør neste turmarsjen lettere å gå. Kanskje ikke, når teksten flommer over med ikke reflekterte meninger. Men så trøster jeg meg med at hensikten med det jeg skriver er å motivere for hva hver og en av oss kan gjøre for å skape et felles sosialt miljø og for å få flere til å gå en tur for vår egen psykiske og fysiske helse. Jeg føler at jeg har vært privilegert som har ett eller flere goder som ikke er en selvfølge, som ikke alle har tilgang til. Jeg er heldig som får skrive på første side i Fotbla'e om ting som opptar meg. Å sette fokus på positive aspekter ved livet, familien eller ved å delta på turmarsj har jeg tatt som en selvfølge, samtidig er jeg usikker på om teksten blir mottatt som **gullkorn**. Men så trøster jeg meg med at heldigvis får vi alle lov til å gå tur - ut i vår frie natur i by og land, enten alene eller sammen en eller flere turmarsjvenner.

Litt om høydepunkter i 2021 – for når Norge stengte ned alt 12. mars 2020, da følte jeg at ting gikk i svart. Men så åpnet Norge opp igjen den 25. september 2021, og alt så lysere ut.

- Vi fikk til å gjennomføre vår 3 dagers marsjhelg. Det var en utrolig deilig følelse å sitte i salongen på «starthotellet vårt» å se på folka som lo og pratet med hverandre.
- Fotballfolket jublet for Bodø - Glimts 6-1 seier over Roma
- TTMF er i gang igjen med fast startpunkt kl. 18.00 og med kaffe og vaffel.

Men nå, ikke før vi er i gang igjen med våre seriemarsjer, så kommer det jamenn *omikron* med flere pigger– Et nytt spøkelse som smitter raskere enn de gamle Covid19 variantene. Vi rakk å juble og feire, og vi klemmer hverandre. Og vi som hadde nesten sluttet med å bruke munnbind. Et munnbind til stor prakk og som alltid er i veien for briller og høreapparater.

Dette skjer når ***alt ble lov – men så var det ikke anbefalt likevel***. Så atter en gang går våre helsemyndigheter ut med oppfordringer om ikke å håndhilse, bruke munnbind og holde minst 1 meter avstand igjen. Slik ser vi at alt er i bevegelse – også vi som går og går hver dag. Kanskje endrer vi tempo i motbakker og vi puster tyngre enkelte dager, men vi går og går – ***og det skal vi fortsette med!***

Til slutt så litt droling rundt begrepet GULLKORN og da oppfordrer jeg: Deg og dere til å komme med **gullkorn** i Fotbla'e, før og etter at vi har gått en turmarsj. For

den enkleste veien å finne **gullkorn** er å finne historier dere allerede liker å fortelle til familie og venner. Gi dem farge, smak og lukt og gjør dem kjent blant flere, la lytteren leve seg inn i situasjonene. Gjerne historier fra turmarsjer dere har deltatt på både i Norge og ute i verden.

Jeg ønsker dere alle medlemmer i TTMF en gledelig jul. Da ses vi på Julemarsjen 2. juledag – ta med hele familien for det blir nisse i løypa og godteripose til barna.

Brit - Leder'n

Årsmøte i Trondheim Turmarsjforening 2022

Lørdag 12. februar 2022 kl. 19.00 i Autronicahallen

- | | |
|-----------|---------------------------------|
| Dagsorden | 1. Åpning |
| | 2. Valg av dirigent og referent |
| | 3. Årsberetning 2021 |
| | 4. Regnskap |
| | 5. Budsjett 2022 |
| | 6. Innkomne forslag |
| | 7. Valg |

Forslag som ønskes behandlet på Årsmøte, må avleveres i skriftlig form til styret senest torsdag 21. januar 2022.

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.

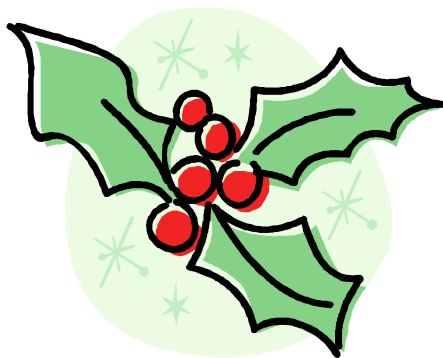
Utlodning.

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 29. januar 2022 på liste i sekretariatet eller til Brit Isachsen (900 63 521) eller Magnar Bakken (974 98 156).

Styret i TTMF!



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,-

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



Alternativt stoff

Når redaktøren mangler stoff til Fotbla'e, må en ransake hjernen og søke etter alternativer. Jeg er født i 1945. På en eller annen bursdag de senere år fikk jeg en bok, som het Barndom på 50 tallet, skrevet av Kristin von Hirsch. Jeg bladde nylig i den boka, og tenkte at mange av Fotblaè-leserne også vokste opp i etterkrigstida, og vil kjenne igjen mye av det som står der.

F.eks på femtitallet var Anne et populært jentenavn, likeså Astrid og Inger. Guttene ble døpt Jan, og med Harald på andre plass.

En populær fritidsgeskjeft var å skrive bilnummer. Ungene kunne sitte hele dagen i veikanten med papir og blyant.

Apropos dagens pandemi, Poliomyelitt var en av de mest fryktede sykdommer i etterkrigstida.

Mellom 1950 og 1954 var det over 4000 poliotilfeller med lammelser i Norge, og over 500 mennesker døde. Mange barn ble rammet, og siden oppfatningen var at for mye besøk resulterer i syke barn, tilbrakte mange av disse ungene ensomme uker og måneder på sykehus. Poliovaksinen kom i 1955. Det var også frykt for tuberkulose, barna ble testet med pirkeprøver på skolene.



Femtitallet var uten fjernsyn. Familiene samlet seg foran radioen, eller man spilte grammofon. Vi hørte på alt, Fiskerimeldinger, kulingvarsler, pausesignal, børs og værmelding. Barnetimen med bl.a. Alf Prøysen, som sang om Sparegrisen min, og hvor vi satt klar med ettøring og sparegris hver dag. Det var folke-musikkhalvtime hver søndag, fra halv fem til fem. Der var det mye hardingfele, fri og bevare. Fikk vi noe godteri i den tiden? Sukkerrasjoneringen ble opphevet i 1952 og sukkersuget var sterkt hos barn og voksne. Godteri på hjemmefronten; kakao, appelsin med sukkerbit, honning på skje, tomat med sukker, sukker og smør på brødiskiva. Jaja, slik var det engang. Noen som husker?

Ja , her titter jo Otto Nilsen, en kjær radiostemme fra fortiden, fram på dagens travle forbipasserende fra sin plass i radioen på Bakklandet.

Aud Mirjam

Turmarsjhelga 2021

Norge har åpna opp etter pandemien, og det midt i Trondheims Turmarsjhelg.

Det var lenge usikkert om vi fikk arrangere turmarsjhelg i år, det var restriksjoner på antall besøkende, ikke fikk vi komme inn på skolen, i hvert fall fikk ikke folk lov å overnatte i gymsalen, som vanlig. Derfor ble det bestilt to rom på hotell Augustin i sentrum, så folk kunne komme inn og dusje og legge seg ned på litt i løpet av de 4 siste mila.

Været var ikke det aller beste om fredagen, da Tine-marsjen gikk. Og ikke var det så mange som stilte opp heller, færre i år enn tidligere år. Det var påmeldt 18 til Ormen Lange lørdag, og komiteene jobbet som de har gjort, med innkjøp av mat, smøring av brødsriver, og organisering av transport med mat til de som gikk ute i løypene. Da søndagsmorgen kom, viste det seg at det var 3 stykker som hadde fullført 10 mila. Når en evaluerer må en nok stille spørsmål om det er mulig å iverksette slik apparat for 3 stykker?



Men nok om det. Været var gunstig lørdag og søndag for oss som gikk korte løyper. Og sannelig fikk jeg blinkskudd av foreningens eldste, John Berg, som stilte på en drikkestasjon søndag, og foreningens yngste, Kasper, som syklet sine 5 km og fikk saft av John.

En av de som gikk 10 mil lørdag/natt til søndag, Grethe A. Leine fra Ålesund, tok følge med meg på vei tilbake til Utleira. Grethe var ei pratsom dame, og kunne fortelle ymse om sitt liv som turmarsjer, og mere til. Hun var født i 1967, med hull i hjerte og diverse andre skavanker. Da hun var 5 år ble hun operert for sine hjerteplager. Da mistet hun lukt- og smaksans, omtrent som

etter en coronasykdom, og hun har ikke hatt sans for mat og matlaging etterpå. Hun går sine 10 mil, så og si uten å spise og uten å drikke underveis. Hun har gått turmarsj i alle verdensdeler, i utallige land. Går hun i Norge sover hun i bilen, det gjorde hun også denne helga. Hun la seg ca halv fem natt til søndag, og hevdet å ikke å ha sovet i det



hele tatt før hun la ut på 5 km søndags formiddag. Hun gikk ikke lengre, hun måtte tilbake til Ålesund, for hun skulle ut på fjelltur mandag morgen. Grethe gikk sin første Sagamarsj i 1991, og har gått hvert år siden. Jeg husker Grethe fra de første turmarsjene vi gikk, hun satt utenfor sekretariatene og solgte skrapelodd. Nå har hun sluttet med det, fortalte hun. Folk har ikke kontanter mer, og det er jo slik hverdagene har blitt. Det meste

foregår digitalt.

Jeg spurte om det var greit om jeg skrev om henne i vårt Fotbla'e og det var helt OK. Så takk for følget, Grethe, du har historier og bakgrunn for mye mer enn det jeg har fortalt her.

Aud Mirjam

Kjære John

I god før fredag den 8 oktober hadde vår gode turmarsjvenn Anne Lysholm sendt melding til den vanlige PV-gjengen om en felles lunsjfeiring på Skansen for å markere at John var blitt 90 år. Hun skranglet sammen til gave til John, og vi var 13 PV-ere som møtte fram til rekesmørbrød, eller andre god biter. Vi sang bursdagssang til John, og Anne overrakte gaven. Og så holdt Brit tale til jubilanten:

Kjære John

Gratulerer med 90 års dagen. Alle kjenner jo John, men hvem er du egentlig? Navnet er en kortform av Johannes, og stammer fra Gresk og betyr «Gud er nådig». Du har navnedag 24 juni – St. Hansdag. Du bestemte ikke navnet ditt selv, men jeg synes navnet passer godt til deg. I Norge er navnet kjent fra 1000 års tallet, og var et vanlig navn i Middelalderen – også i dag.

Som person er du stille og rolig – behagelig.

Du er omsorgsfull – du kjører på damene

Du tar av bord til oss PV-ere

Du er en gladgutt, jeg har aldri sett deg sur.

En god oppskrift på å bli 90 år.

Venner:

Du er en god turmarsjvenn, og jeg husker en gang jeg slet med mitt vonde kne – Men du pratet og smilte og etterhvert glemte jeg mine plager.

Men en ting, John, jeg har aldri danset med deg. Så neste mulighet byr jeg deg opp til en dans.

Klem fra Brit.

Året rundt

I november er vi omsluttet av mørke, ofte også lave, blygrå skyer og regn, regn. Men så begynner det å lysne, ikke fra en mildere natur, men fra millioner av lys i lenker, pærer og alskens små og store dippedutter som sender stråler ut i mørket. Det være seg fra private balkonger og hager, kommunale lyssettinger eller handelsstandens dekorasjoner m.m. Lyssettingen har økt fra år til år, sikkert i takt med tilgangen til teknisk utstyr og i år til tross for trusler om økte strømpriser. Forventningene om kommende julehøytid anses for å være årsaken til all lysgleden. Tro bare ikke at jeg ikke setter pris på førvinterens lysgilde, men grunnen er ikke forventningene til en kommende jul. Nei, all teknikken gir nettopp det den faktisk er ment for – lys i mørke. Noen av oss blir urvne og utilpass i mørketiden, år etter år, med lett forstyrret døgnrytme og nedsatt trivsel. Derfor er alle lysene velkomne. For meg er midtvinterens høydepunkt ikke julen, men vintersolverv den 21. desember.

I skrivende stund raser Black Friday i avisannonser, i TV-sendinger og sikkert også i radioen som jeg ikke har slått på. Dagens budskap utvides til Black Weekend og Black Week. Jeg har til gode å vite hvorfor black er foretrukket farge. Er ikke verden dyster nok fra før? Oversatt til norsk (svart dag, svart ukeslutt og svart uke) lyder det nesten enda verre, direkte deprimerende.

Kommersielle interesser dirigerer oss i retning utsalg, reduserte priser og fenomenale tilbud. Alt dette fire uker forut for det som betegnes som julehøytid. Den skal jeg gå stille forbi. Så braker det løs med raketter og lysshow, og en hviledag 1. januar. Deretter går nasjonen inn i en form for dvale inntil noen uker før påske. Da dukker kyllingene opp, uspiselige egg og spiselige (av marsipan), samt små påskeliljer i pottes, alt i uhorvelige mengder. Som julen gir påsken handelsstanden alibi til å servere oss et vell av pyntesaker og fjas som i disse dager nok må karakteriseres som lite bærekraftige produkter. Vel, mellom nyttår og påske har vi også februar med fastelavn og vinterferie. Vinterferien vil reisebyråene gjerne at vi tilbringer med hele slekta eller venneflokkene i Syden, Østen eller på cruise i asurblå farvann. Så kommer påsken, da en kan gjøre akkurat det samme, eller stå på ski ned alpeløyper, eller dra til smekkefulle hyttegrender i Sør-Norges påskesol. Mai har en rekke muligheter for adspredelse under offentlige ledigangsdager, etterfulgt av spredte tiltak som Sankthansdag i juni og Olsok i juli. Innimellom er det anledning til å avvikle sommerfeire, gjerne i Syden, Østen eller på cruise i asurblå farvann. August, september og oktober gir oss få offentlige anledninger til feiringer eller latmannsliv. Da må vi bruke vår egen fantasi til å få tiden til å gå. Men heldigvis, allerede fra andre halvdel av oktober blir vi minnet på at julen er i sikte, og før den kommer en velsignet Black Friday. Hva skulle vi ha gjort (les foretatt oss og brukt pengene på) om vi ikke hadde hatt alle disse årets merkedager og muligheter til å kjøpe, reise, adsprede oss. Ikke vet jeg. Stille meditasjon foran kontoutskrifter?

Jeg har noe så gammeldags som en liten, svart almanakk (komponert av Almanakkforlaget) som minner meg på en del dager som ikke enses så mye. Sjuende

og trettendedag jul (siste frist for fjerning av julepynten), fire kongelige fødselsdager (dels med salutt), 12. februar (iallfall i 2021) kinesisk nyttår (hva behager, i en norsk almanakk?), 15. februar blåmandag (ukjent for meg hvorfor akkurat den datoen er spesielt blå), 25. mars vaffeldagen (som mange tilsluttet IVV har spredt utover hele året), 14. april sommerdag (i gamle dager den store flyttedagen for tyende og drenger), 5., 6. og 17. juni, henholdsvis Danmarks, Sveriges og Islands nasjonaldager, 21. juni sommersolverv, 22. oktober høstjevndøgn (da døgnet lyse og mørke del spiller uavgjort), 30. september fårikålsens dag (vel bekomme for dem som liker fårikål), 14. oktober vinterdag (er det grunn til å markere den? Vi har da for lengst skjønt at det uunngåelig bærer mot vinter), 31. oktober bots- og bønnedag (noen og enhver burde ta seg tid til å tenke seg om den dagen, men helst resten av året også), Halloween (nok en luguber kulturarv fra vest) og sommertid slutt, 6. desember Finlands selvstendighetsdag, 13. desember Luciadagen (en svensk kulturtransport, men trenger vi den? Det måtte være for lysenes skyld). Dessuten angir almanakken en del FN-oppnevnte merkedager som vi blir minnet på gjennom riksmediene. Nei da, jeg har ikke glemt enkelte folkegruppers høytidsdager, men jeg har for stor respekt for dem til å nevne dem i denne sammenhengen.

Trøste og bære, hvert eneste år er fylt opp før det har startet. Det gjelder å disponere tiden godt, slik at en innimellom får plass til PV'er, turmarsjhelger, seriemarsjer, førte vandringer, til topps og stolpejakt. Slike får vi da aldri nok av, gjør vi vel? De gir iallfall litt lys i mørket. Og skal vi endelig i 2022 få gått skoa av oss i Fredrikstad, forhåpentlig i det deiligste sommerlys?

Julehøytiden er litt om hjørnet når du leser dette. Prøv å slappe av litt, da. Alt styret er neppe bryet verdt.

Eli Fremstad



Fra kakebordet på årsfesten.

Foto Bjarne

Farmora i furua

Andre Bjerke må ha visst ett og annet om trær, klatring og bestemødre før han gikk i gang med sin helsprelske ordlek om Farao på ferie i landet Miramarmora.

Da jeg var barn klatret jeg ofte i trær. Som godt voksen og bestemor synes jeg fortsatt at det er artig å klatre i trær - ikke så ofte, men av og til.

Etter 22 års arbeid i barnehagen kan jeg se tilbake og minnes mang en klatretur sammen med både store og små barn.

Gamle og godt voksne furutrær er noe av det fineste som fins å klatre i. Her er det bare å heise seg opp fra grein til grein. Hendene finner trygge grep - og føttene solid feste. Forfriskende duft av furunål følger deg på veien opp. Der oppe er belønningen, en utsøkt tronstol med herlig utsikt i alle himmelretninger.

Voksne kan ruste seg ut og legge kursen mot ruvende fjelltopper høyt til værs. Å klatre til topps i et tre kan gjøres uten forberedelse av noe slag, mens gleden over å nå målet er nesten det samme som å streve seg opp til 2000 moh. Du er bare mye mindre sliten. Kanskje litt av barndommens klatreglede ennå kan lokkes frem fra en aldrende kropp? Prøv - og kjenn etter? Å gå tur i skogen nå på høsten er "berre lekkert" - trærne er som en symfoni av farger.

I skogen finnes et rikt utvalg av forskjellige tresorter: gran, furu, bjørk, or, selje, ask, lerk, lønn mm.....



Storfurua ved Skjellbreia er ett av tusenårsstedene i Trondheim. Treet er mest særpreget på grunn av sin vridde form med sammenvokste stammer og grener. Ingen trær er like, og det blir veldig tydelig med Storfurua. Tusenårsstedet er en påminnelse om hva marka betyr for oss.

Trær gir liv. Samtidig som byen fortettes, husene blir høyere og asfalten dekker større flater, setter jeg stadig mer pris på de grønne lungene som finnes i form av parker og plener. Men det er trærne i seg selv jeg liker best; fordi de pynter opp og skaper variasjon i lag med årstidene.

Trær er noe jeg gleder meg over, samtidig som de er en del av naturens kretslop og viktige oppdrag med å fange karbondioksid.

Jeg husker undervisningen om fotosyntesen på skolen. Jeg lærte at i hvert eneste blad, var det egentlig en fabrikk, der solenergi, vann og karbondioksid blir omgjort til livsnødvendig karbohydrater og oksygen. Eller som sønnen min sa da han var 10 år og vi hadde vært på en fin tur i skogen: "trærne puster inn dårlig luft, og så puster de ut ren luft". Slik gir trærne både liv og håp.

Trærne gir oss også mye varme- knitrende, god varme. No på høsten skal vinterveden i hus. Trær felles, sages og kløyves for så å bli stablet i fine vedstabler. Tilslutt nyter vi det beste - varmen, kosen og knitringen foran peisovnen. Herlig! Jeg elsker trær!

Men. Var det ikke noe i en gammel julesang? Noe om en fattig kone? Som satt i lønn? Og fødte himlenes kongesønn? Intet mindre! Store bragder er åpenbart utført av klatrende kvinner før oss! Resursmangelen i dagens fødselsomsorg kan også føre til at framtidens fødsler må foregå andre steder enn i landets sykehus. Kreative fødestillinger i trær blir kanskje det neste?

Hilsen Reidun Moe Reitan

Lillian feirer 80-års dag sammen med turmarsjvenner på Lille Skansen.



Foto: Aud Mirjam

Litt historie: Fot-bla'e - de første årene

Fot-bla'e er inne i sin 38. årgang, en anseelig alder. Redaksjonen har hatt forskjellige sammensetninger oppgjennom årene. Dette innlegget gir et tilbakeblikk på oppstarten i 1984 og fram til 1988.

Fot-bla'e ble startet i 1984 av to medlemmer, som allerede da var veteraner innen turmarsjen, Astrid Svelmoe og Elsa Sørflaten. De mente at en forening av Trondheim Turmarsjforenings størrelse burde ha et medlemsblad, og skred til verket.

Det er litt usikkert akkurat når nr 1 av bladet ble utgitt, men av innholdet er det nærliggende å tro at det var i april en gang. Siden har bladet kommet ut med 4 nummer i året, nesten uten unntak. For de som har kommet til som medlemmer i de senere år, er det mye artig historie i å lese gamle utgaver.

Ved oppstarten fantes det ikke Windows eller tekstbehandlingsprogrammer tilgjengelig. Astrid og Elsa måtte bruke skrivemaskin, og fysisk klippe og lime for å lage sidene. Det vises ved at skriften varierer fra innlegg til innlegg, alt etter hvem som skrev eller sendte inn.

Bladets navn var ikke bestemt da første nr ble utgitt. På forsiden var det derfor to spørsmålstegn som tittel, mens det inne i bladet ble utlyst en navne-konkurranse. Av de innsendte forslag ble Åsmund Skagens forslag vinner, og han fikk premien som var ett par selbuvotter, strikket av Astrid.



Ole Kr. Tangen ga navnet en treffende utforming, og i nr 2 var logoen på plass.

"Vængfoten" hadde foreningens første formann, Robert Schjevik fått laget som logo for foreningen hos en reklametegner i Selbu. Den prydet forsiden til og med nr 3-1987.

Astrid og Elsa drev bladet fram til nr 4-1985, da Per H. Sæbø overtok som redaktør. Det ble ikke så store forandringer, men kanskje en mer ensartet skriftstil. Fortsatt var alt skrevet på skrivemaskin, med utstrakt bruk av klipp og lim, og logoer og overskrifter lånt fra aviser etc. Intensiv bruk av korrekturlakk, samt kulehode og rettetast var tidkrevende og enerverende. I 1986 gikk Per til anskaffelse av datamaskin, en Commodore Amiga, og da ble det enklere å redigere og sette opp sidene. Med en enkel nåleskriver var det fortsatt langt igjen til dagens layoutprogrammer, men bruk av saks og papirlim ble noe redusert.

Forsidene var de første årene forsynt med et bilde fra aktuelle begivenheter, ikke bare fra Trondheim Turmarsjforenings aktiviteter, men også annet innen turmarsj. Fra og med nr 4/87 er det foreningens merke som har prydet forsiden.

Bildene i bladet måtte rastreres for at de skulle bli best mulig i sort/hvitt. Dette ble gjort av medlem Ingjerd Jacobsen, som jobbet i Arbeideravisa og hadde tilgang til utstyr der.

Bladet ble trykket hos Wennbergs trykkeri, som da lå i Innherredsveien. Medlem Egil Olsen jobbet der, og ordnet med trykkingen. Han var også formann i løypekomiteen en periode.

Påklistring av adresselapper og frimerker ble gjort på dugnad da en gjeng ivrige som møttes hjemme hos redaktørene. Ellers ble mye av opplaget delt ut på marsjer eller lagt i postkassene ved forbipassering. Dette har i varierende grad fortsatt fram til i dag.

Som nevnt har bladet kommet ut med 4 nummer pr år, og i A5-format. Ved noen anledninger er dette fraveket. I 1984 kom man igang såvidt sent på året at det ble bare 3 utgaver. I 1985 ble det til gjengjeld gitt ut 5 nummer. Nummer 4 i 1987 kom ut i A4-format, og i 1992 var det bare 3 nummer, til gjengjeld kalte de desemberutgaven for nr 3/4.

På foreningens nettsted er det egen side om Fot-bla'e. Utgavene fom nr 4/2004 ble laget i pdf-format, og er lagt ut på siden. De tidligere utgavene finnes bare i papirversjon. Undertegnede har hele samlingen komplett, og er i ferd med å digitalisere. De legges ut etter hvert som de blir klar. Da vil til slutt hele historien være tilgjengelig på nettsiden, forhåpentligvis til glede for gamle og nye medlemmer.

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

Under menypunktet "Historie" ligger også jubileumsskriftet utgitt ifm foreningens 10-årsjubileum i 1992, ført i pennen av Magnus Småvik.

Per H. Sæbø



Robert Schjevik 25-årsfesten i 2007

Turmarsj uten IVV på Madeira

Kort om øygruppens historie og geografi. Den ble muligens oppdaget først av fønikere og deretter av romere. Øygruppen er inntegnet på et genovesisk kart i 1351. Øyene ble gjenoppdaget 1419 av portugisiske sjøfarere og deretter kolonisert. Portugisere opprettet plantaser som ble en viktig mellomstasjon for handelsfartøyer som fraktet afrikanske slaver til Brasil, Karibia (særlig Barbados) og USA.

Katedralen i Funchal ble innviet i 1516. Spania okkuperte Madeira i 1580 og beholdt makten der til 1640. Etter oppløsning av Den iberiske union, ble Madeira portugisisk igjen.

Øygruppen var okkupert av britene 1801 og 1807-14, og deres påvirkning på Madeira merkes fremdeles. Begrenset lokalt selvstyre ble innført i 1940. Etter avviklingen av det portugisiske diktaturet med Salazar i 1970, har Madeira hatt regionalt selvstyre.

Navnet Madeira betyr ved, tre, tømmer i betydningen skogkledd (det latinske navnet materia betyr stoff, emne, virke). Øya er 58 km øst-vest og 21 km nord-sør og ligger nord for Kanariøyene - nærmere bestemt 580 km vest for Marokko og 968 km SV for Lisboa. Det er 2,25 mill. innbyggere der. Øya er ikke akkurat berømt for badestrender, så hvis man vil bade ved sandstrender, bør man dra til øya Porto Santo som ligger like nord for hovedøya.

Hovedstaden Funchal har fått navn etter *Foeniculum vulgare* - fennikel - en liten, gul blomst som smaker anis. De koker sukker og sirup, avkjøler blandingen, og tilsetter fennikel. Det avkjølte resultatet blir en hard drops som skal være god for halsen når du er forkjølet.

De fotballinteresserte vet vel at den mest kjente nålevende person fra Madeira er antagelig fotballspilleren Cristiano Ronaldo og at første gang det ble spilt fotball i Portugal, skjedde det på Madeira.



Vest for byen ligger Europas høyeste klippe, Cabo Girão. Der er det et utsiktspunkt med en halvsirkelformet plattform med glassgulv. Når man står på glassgulvet, kan man se ned på den stupbratte klippen og den smale kyststripen 580 meter rett nedenfor.

Øya kan være et eldorado for de som liker å gå. Åse og jeg har vært der flere ganger, og en gang gikk vi Madeira på tvers fra sør til nord og var oppe på tre av øyas høyeste fjelltopper. Noen tyskere snudde da de skulle gå fra restauranten som lå ved den første toppen, Pico de Ariero (1818 m). De torde ikke å gå over en fjellkam for å komme til stien som fører videre. Fjellkammen er minst to meter bred. Det er bare 20 meter ned til en

Åse nyter utsikten fra Cabo Girão

fjellskråning på den ene siden, men 5-600 meter rett ned på den andre. Det er rekkverk (jernstenger med wire fra stang til stang) på begge sider. Jeg kastet en sten ned mot juvet, og mistet den av syne før den nådde bunnen.

Der stien er veldig bratt, var det hugget trappetrinn i fjellet. Nå er det rekkverk langs trinnene, men de er satt opp etter at vi var der første gang. Etter fjellkammen gikk stien flere hundre meter nedover før den gikk opp til Pico de Torres (1851 m). som er neste topp. Så gikk den over 400 meter ned igjen før den gikk opp til siste topp. Dette tok på pusten i den tynne luften.

Underveis passerte vi noe som lignet uthugde alkover i fjellsiden. Hvis vi hadde fjernet dyreskitten som lå der, kunne vi ha rastet i en slik "alkove" og nyttet utsikten mot det 3-400 meter dype juvet på andre siden av stien.

Utpå dagen begynte tåken å legge seg over fjellene, så vi måtte skynde på for å holde oss foran den. Å bli innhyllet i tåke der oppe hadde ikke vært så morsomt, for vi hadde hverken kompass eller detaljkart. Vandringsen opp til den høyeste toppen, Pico Ruivo (1862 m), ble strabasios, så da vi var ferdige med den, gikk vi innom et vertshus som var strategisk plassert noen hundre meter lenger ned, og drakk kaffe. Verten forklarte oss hvor vi skulle gå for å finne bilveien ned til bebyggelsen på nordsiden av øya. Det ble bekmørkt før vi kom så langt, så det var skummelt å gå nedover veien.



Men vi var heldige, for underveis kom en bil oppover. Sjåføren stoppet og fortalte at han skulle til et oppkomme i fjellet og hente vann, så hvis vi ventet, kunne vi få sitte på med ham nedover til Santana på nordsiden av øya. Der har man bevart noen farverike bolighus av strå fra riktig gamle dager. De kalles Casas Tipicas.

Vi så husene, men fant ikke overnattingsteder der, så det ble til at vi leide mannen til å kjøre oss tilbake til hotellet i Funchal. Underveis var han innom sin mor, deretter sin fraskilte kone og til slutt et bryllup med noe av vannet han hadde hentet.

Magnus

Fra barnemund

Det er fint med besteforeldre, men de er litt skrukkete.

De rike er sånne som bestemor og bestefar, de har hvitt hår og kan kjøpe hva de vil. Mamma og pappa har svart hår, men så er de mye fattigere også.

Pensjonistvask

«Som pensjonist har eg det kjekt
for eg har så mange slags prosjekt,
så dagane dei går veldig fort.
Stundom eg synes dei blir for kort
Prosjekta er ofte av ein slik art
at eg både luktar og blir litt svart,
så det eg gjer når dagen er slutt
– eg besøker dusjen eit par minutt.

Eg veit at det fins dei som seie
at eg burde satse litt på personleg pleie,
og løysninga den kom som bestilt,
på bensinstasjonen stod der eit skilt:
pensjonistvask på torsdag
– med 50 % prisavslag!
Eg reiste på sykkel og hadde med
eit sett med nyvaska underkle.

Dama bak disken kom med ei anbefaling,
understellspyling utan ekstra betaling,
for der fins det mange sprekkar og høl
som du ikkje kjem til når du vaskar sjøl.
Husk å legge ned antenna, for det er lite kjekt
visst den av ei børste blir knekt.
Eg sa: det er ingen fare, som du forstår,
den har ikkje vore oppe på mange år.

Eg betalte kontant og fekk lappen min
og dama forklarte kvar eg skulle inn,
dei andre pensjonistane var nok litt seine
så der var ingen andre, eg var heilt åleine.
Eg kledde av meg og så trykte eg start-
og då skjedde det ting i ei rasande fart.
Det er vanskeleg å fortelje om det som hende,
eg såg ikkje alt, men det meste eg kjende.

Eg blei spyla og skrubba på hender og fota
og frykta at håret blei reve opp med rota,
eg var ein astronaut i eit vektlaust rom
som slost mot børstar og såpeskom..
Understellspylinga: ja då miste eg mest pusten,
til slutt blei eg sprøyta med «tectyl» mot rusten
og vondt var det då eg skulle gå.

Eg sykla ikkje heimatt, nei eg gjekk,
for huda på baken var nesten vekk.
Og viss du spør kva eg gjer no –
eg ligg på groing og tar det med ro.

Neste gong vi møtes, er eg rein skal du sjå,
kor lenge det varer det lurar eg på.
Men om eg atter blir skitten og grå,
pensjonistvask skal eg aldri meir prøve meg på.»

Altså, pensjonistvask kan være så mangt.
Dette innlegget er sakset fra Jostein Kvithaug, Hildre. Leserne får ta det som det er, jeg syntes det var en fornøylig historie nå som det blir gråere og kaldere rundt oss.

Aud Mirjam

Gått ut på dato, eller?

Vi som betegnes som seniorer, eller eldre, for å være ærlig, kan ha mange slags utfordringer. Dette er en samtale fra et teleselskap, angivelig skal den være sann. Men kan godt være fake news, like artig for det. Om den er sann, er det en god historie, om det er løgn, er den godt funnet på:

Altså:

Telefonen ringer: Ja, hallo, det er Johnny.

Hei, jeg heter Johanne og ringer fra et telefirma. Forstyrer jeg?

Njaa..

Så fint. Kan jeg spørre hvilken telefon du har, og hvor gammel er den?

Tja, det er en sånn svart Bakelit fra 53 tror jeg. Jeg arvet den av en gammel tante.

Har du ikke mobil?

Joo, det ligger nok en gammel på loftet.

Hvilket merke er det?

Hmmm. Brio tror jeg den heter.

Brio?

Ja, den hang over sønnens seng da han var liten. En sånn med hester på.

Haha., Nei jeg mener en mobiltelefon. Denne uka har vi et flott tilbud. Tegner du et abonnement får du en Iphone 7 på kjøpet for bare 425 kroner i måneden. Gratis sms og samtaler i 24 måneder.

Hva skal jeg med en sånn?

Ja, men det er jo kjempebra å ha. Tenk om du er på byen og trenger å ringe etter taxi?

Kjære lille frøken! Jeg har 6 km til byen, og så mye ledninger orker jeg ikke å bære på.

Ehh, den er trådløs.

Hvordan kommer stemmene inn i den da? Har den en tallskive?

Hva? Nei, det er den nye modellen med touch funksjon. Du kan ringe, surfe og sende meldinger. Altså du kan sende små beskjeder og dele filer.

Det med filer bryr jeg meg ikke om, jeg har en gammel rasp i vedboden. Det holder. Følger det med en penn?

Ehh... hvordan penn?

Ja, jeg må jo kunne skrive en beskjed. Kulespiss eller bly?

Øhh,, det er touch, man trykker bare å skjermen.

Hvordan vet den hva jeg vil skrive da?

Vel, ehh, jeg tror vi dropper alt. Ny teknikk er kanskje ikke din store styrke.

Nei, jeg klarer meg bra med min Bakelit 53.

Takk for samtalen og at jeg fikk litt av din tid. Adjø.

For all del, adjø.

Aud Mirjam

Redaksjonens side

Det året som om noen dager er omme, har mer eller mindre vært en kopi av foregående år med pandemi og alt det har medført av endrede rutiner og begrensninger i våre aktiviteter. Pandemien vil helt sikkert også forfølge oss inn i det nye året. Nå er det mest bekymring for belastningen i helsevesenet og at de ikke kan gi den behandling som det kan oppstå behov for. Derfor er det meget viktig at vi eldre, eldrebølgen eller flodbølgen, som politikerne så diskriminerende kaller vår generasjon, må fortsette å jobbe aktivt både fysisk og åndelig for å holde koken oppe. Lediggang er roten til mange problemer. Turmarsj er en god vaksine, men husk at påfyll er meget viktig, det holder ikke med bare en dose. God tur med pause for kaffe og vafler.

Vi i redaksjonen takker alle som har bidratt med tekst og bilder til bla'e i løpet av året 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 2022 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, 1-2022, kommer ut ca 10.03.2022. 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.

Følg med på meldingene som sendes ut til mobiltelefon. Får du ikke melding så ta kontakt med leder.

Foreningen har egen internettside og der finnes mer informasjon om aktiviteter, linker til andre turmarsj-foreninger og Fotbla'e fra 4-2004 til i dag.

<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!

Trondheim Turmarsjforening

Vinterserien og litt til 2021/22

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 7	15. des. 17:30	Charlottenlund hallen	Vinterserie
Søndag	26. desember	Utleira skole	Julemarsj
Onsdag 8	5. januar	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 9	12. januar	Ugla skole	Vinterserie
Onsdag 10	19. januar	Charlottenlund hallen	Vinterserie
Onsdag 11	26. januar	Rosten skole	Vinterserie
Onsdag 12	2. februar	Ugla skole	Vinterserie
Onsdag 13	9. februar	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 14	16. februar	Dalgård idr. anlegg	Vinterserie
Onsdag 15	2. mars	Dalgård idr. anlegg	Vinterserie
Onsdag 16	9. mars	Charlottenlund hallen	Vinterserie
Onsdag 17	16. mars	Rosten skole	Vinterserie
Onsdag 18	23. mars	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 19	30. mars	Equinor, Rotvoll	Vinterserie

Starttid ti-trim: 18⁰⁰ NB: 17. des 17:30 Distanser 5 og 10 km

Startkontingent: kr. 20,-

Ti-trimmedalje i henholdsvis sølv/gull kan kjøpes etter 6/10 serieturer.

Kontaktpersoner er:

Brit Solli Isachsen: 900 63 521

Anne Mette Hybertsen: 992 94 317

Vår internettadresse: www.trondheim-turmarsjforening.org

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

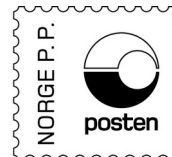
Tilsluttet

Norges Turmarsj forbund

Postboks 5469, Trondheim



Mottaker:



Avsender:

Trondheim Turmarsjforening

Postboks 5469

7442 Trondheim



TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Tilsluttet

Norges Turmarsjforbund



Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM

Telefon: 900 63 521

Redaktør: Bjarne Stangnes

Trykking:

NYE OFFSET • GRAFISK PRODUKSJON • REPRO • KOPIERING
Heimdal Trykkerias

