

Fot-bla'e

INFORMASJONSLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 4 – Desember 2022 – 39. ÅRGANG



*Riktig
God Jul!*

Kjære turmarsjvenner – nå er det jul igjen og jula varer helt til.....



På slutten av året har man ofte tanker om mye og mangt og jeg spør meg selv om: *Hvor går vi videre?* (Jeg vet ikke om det er så lurt å spørre seg selv – joda sier mitt barnebarn: «Spør du deg selv mormor, så får du ekspertens svar»). Dere skjønner jeg har et klokt barnebarn. Hva ønsker jeg så å få frem i lederen denne gangen? Temaet er som alltid: **UT Å GÅ FOLKENS!** Men samtidig syns jeg vi skal ha et sideblikk **mot verden, mot byen og mot foreningen vår.**

På våre gåturer diskuteres verdensproblemer, byens utbygninger *over en lav sko* og hvor viktig det er for helsen å bare ut å gå; ja å være i bevegelse. Vi er omtrent ferdig med en pandemi, bare for å oppdage at det dukker opp nye virus- og influensavarianter. Dette skjer samtidig som myndighetene strammer til – over 300 millioner skal spares inn neste år.

Adresseavisen spør: **Hvor går Trondheim?** Det varsles om nye Byplaner med sykkel- og gangveier (selvsagt med asfalt og liten rullemotstand) og med skianlegg både i Estenstad- og Bymarka. Ungan skal kjøres på hit og dit – og hvordan påvirkes vi av dette? I byen vår bygges det overalt – altfor tett og høyt i mange bydeler. Men her skal vi inkluderes når vi inviteres til folkemøter i 2023 på Sverresborg. Der vil jeg møte for å lytte og kanskje passe på.

Og med størst betydning for deg og meg er: **Hvor går TTMF?**

Vi er tilbake igjen til våre startsteder. Vi møtes for å gå våre turer, drikke, spise og kose oss sammen. For hver gåtur kan vi trene opp/beholde formen, styrken og kondisjonen – og vi kan trene oss opp til å gå raskere, lengre – alt for å styrke helsa vår. Noen ganger har jeg høyere ambisjoner enn å bare rusle en tur og da prøver jeg meg på å gå litt raskere. Det å slå om takten på denne måten klarer jeg ikke alene. Men henger jeg meg på de som går fortere så har jeg erfart at sjansen min øker betydelig for å komme i bedre form. Dette gir meg drahjelp.

Ut i verden pågår det en ufattelig krig i øst – det har alltid vært krig i verden, men denne krigen i Ukraina er meget spesielt og oppleves svært nær oss. Samtidig som den minner oss på hvor godt vi har det her i vårt lille land. Den har lært oss at noe utforutsett faktisk kan skje – og det er avgjørende å stille forberedt. Adventstiden i år gjør meg mer betenkt samtidig som jeg oppfordrer alle til å ta vare på hverandre og prøve å få til en god jul med hygge for alle. Jeg benytter også anledningen til å takke alle som stiller opp i sekretariat, forpleining, løyper, loddsalg, og ikke minst alle som deltar på våre arrangementer. Vi har stor aktivitet og det trengs mange folk som hjelper til. Jeg vil takke alle som stiller opp. Når de blir spurt, er det ikke nei i deres munn. Takker også til de som sponser oss med gevinster til våre utlodninger.

Jeg håper at dere fortsetter å si JA når valgkomiteen snart ringer dere igjen. For vi går spennende tider i møte med et årsmøte og en påfølgende jubileumsfest 11.2.23 i

Autronicas lokaler på Lade, ei reisegruppe som skal delta i OL og IML i Texas 17.-28.02.23 (neste IVV OL 25 vil arrangeres i Finland og da planlegges det en større deltagelse med fellesbuss fra Trondheim). **Mens helgen 16-18.08.24 har vi fått den ære å arrangere Norgeslekene**, hvor planlegginga er startet; blant annet tenker vi Marsjhelga vår inn i lekene. Det vil utarbeides først en råskisse for funksjoner som trengs i et så stort arrangement. Denne blir ferdig tidlig på nyåret og dere inviteres til å komme med ideer for å få til de beste **Norgesleker** for ever.

Til slutt siterer jeg Søren Kierkegård (1813-1855): *Om å gå*: «Selv om man gikk slik etter sin helbred at den bestandig var en stasjon foran – ville jeg likevel si GÅ! Bare i bevegelsen er sunnheten og helsen å finne. Nekter noen for at bevegelsen er til: så gjør jeg som Diogenes, da går jeg. Nekter noen for at sunnheten er i bevegelsen, da går jeg fra alle sykelige innvendinger Når man slik fortsetter å gå, SÅ GÅR DET NOK»

På verdensbasis er TTMF's forening bærekraftig når man ser tilbake på våre **fotavtrykk**. Dem representerer vårt bidrag til «nullutslipp» (med unntak av noen små «gassutslipp», fra meg eller noen andre i gruppa), så setter vi igjen et godt **miljøavtrykk** på våre vandringer. **Godt for verden, for turmarsjens framtid og for hvermannns helse**. Helt i tråd med intensjonen da foreninga vår ble stiftet 15.09.82 med formålet: *å fremme interessen for fysisk fostring gjennom avholdelse av turmarsjer og andre helsebringende tiltak*.

Det er mer enn 40 år siden denne intensjonen ble fremmet, men sannelig er den minst like aktuell i dag. Og det passer da godt å **ønske dere alle medlemmene i TTMF en gledelig jul**.

Vi ses igjen på Julemarsjen 2. juledag på Utleira skole. Det blir nisse og pose til barna.

Brit - Leder'n

Ord til litt ettertanke

Kvinnen frykter ikke alderen. Hun frykter bare mennenes mening om gamle kvinner. Å bli eldre er ikke noe problem. Det er bare å leve lenge nok.

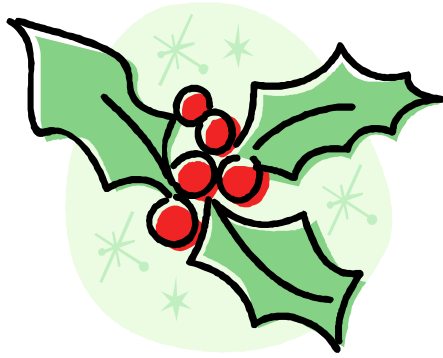
Da Beethoven ble døv, ble han fortalt at han ikke kunne komponere mer. Men han hørte ikke på det.

Hodelus - eneste dyret som har full barnehagedekning!

Forslag til billig julegave: en times lytting uten avbrytelser. Vær deg selv! Hvem andre er kvalifisert til det?

Barn har som regel forstanden fra faren, fordi moren fremdeles har sin i behold

Fjernkontrollen - vår tids mentale massasjestav.



JULEMARSJ

2. juledag

på

Utleira skole

Start:	kl. 10.00-12.00	
Distanser:	5 og 10 km	
Siste innkomst:	kl. 14.00	
Startgebyr:	Voksne	50,-
	Barn	30,-
	Familie (mor + far + barn)	100,-

Medaljer!

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



Årsmøte i Trondheim Turmarsjforening 2023

Lørdag 11. februar 2022 kl. 18.00 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 26. januar 2023.

Styret i TTMF

JUBILEUMSFEST

kl. 20.00 starter festen for medlemmer og inviterte.

MENY: Middag med drikke og påfølgende kaffe og kaker.

Øl og mineralvann fås kjøpt.

Pris kr 200,- pr. person. / Styre- og komitemedlemmer kr 100,-.

Levende musikk.

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 2023 på liste i sekretariatet eller til Brit Isachsen (900 63 521) eller Anne Mette Hybertsen (992 94 317)

Søndag Kl. 11 start på felles PV fra Quality Hotel Augustin,Prinsen kryset.

Styret i TTMF!

Turmarsjhelga: 3 dager – fra Utleira skole. 16, 17 og 18 september

Da var tiden kommet, lenge planlagt, vi hadde prøvd å godsnakke med værgudene, men hadde tydeligvis ikke nådd fram. Etter begredelig trøndersk sommer hadde vi hatt 2 flotte septemberuker, uten nedbør, kaldt om natta, men solrike dager. Så optimisten rådet, helt til yr.no truet med nye lavtrykk, spesielt mye nedbør over Trøndelag. Men det finnes jo ikke dårlig vær, liksom?

Trondheim Turmarsjforenings komiteer hadde planlagt, bestilt plass på Utleira skole, planlagt løyper og engasjert løypeleggere, engasjert sekretariat, planlagt følgebiler til 60 kilometeren, handlet mat og kjørt utstyr fra lageret vårt til Utleira skole. Mye utstyr må til, vi har vaffel/kaffeservering for 3 dager på skolen, ditto fra Charlottenlund skole



søndag.

Trondheim Turmarsjforening feirer i 2022 40 år, og i den forbindelse ble det bestilt 2 store marsipankaker, og 2 tårnkaker, og all servering var gratis denne dagen.

På Tinemarsjen fredag møtte det fram ca 50 marsjere, ca det samme antall lørdag, og ca 60 søndag..

Det store spørsmålet hvert år er hvor mange utenbys som kommer for å gå de tradisjonelle langløypene, Ormen Lange på lørdag. Antallet har betydning for mye mat som skal kjøpes inn, hvor mange brødsiver som skal smøres, hvor mye havresuppe som skal kokes, hvor mye sodd til middag, etc. etc. Følgebilene har med mat til 5 hvilepauser, det beregnes 2 skiver pr marsjer pr. stopp.

Det gikk ut 15 sprekinger kl. 07.00 lørdag morgen, i øs/pøs regnvær. De hadde godt mot. De var faktisk i relativt godt mot da de nådde tilbake til skolen i 19 tiden lørdag kveld, innafor tillatt marsjtid på 12 timer. Etter en tørke/-mat/skifte



til tørt skotøy og tørt tøy for øvrig gikk 6 stykker ut på nye 4 mil. De gikk en løype på 1.3 mil 3 ganger, altså tilsammen 10 mil på ett døgn.

Vi fikk se bilder fra løypene underveis. Det fossa regn på stier og veier. Folket var søkk hakke våte.

Det var en relativt vellykket turmarsjhelg. Når sant skal sies, vi hadde litt teknisk

trøbbel fredag kveld da vi skulle koke egg og havresuppe på skolens nye induksjonsovn. Mange relativt dyktige, erfarne folk prøvde å få på strømmen på ovnen, uten å lykkes. Vi ringte hit, vi ringte dit, ingen på skolen hadde brukt ovnen, den var helt ny og ubrukt. Vår eminente leder av forpleiningkomiteen visste at vi hadde en



stekeplate på lageret, hun kjørte av sted for å hente den. Ille. Men noen av oss har et barnebarn vi bruker å kontakte når vi har tekniske problemer med mobil, nettbrett eller PC. Barnebarnet ble hentet, han brukte 2 sekunder på å trykke lenge nok på barnesikringsbryteren på ovnen, dermed var vi orientert og ovnen var brukbar. Generasjonstrøbbel, eller??



Etter at sistemann/dame var kommet inn søndag i 2-3 tiden var det tid for å rydde opp. Alt lagerutstyret måtte tilbake. De vanlige 4-5 store posene med nødvendig utstyr til seriemarsjen på Ugla neste uke måtte skilles ut og overleveres.

Og så var det å rydde, vaske, tømme søppel, sjekke dusjer og WC-er, og overleveres skolen i så god stand at vi får låne den ved behov. Nytt av året er at det ikke tillates overnatting i gymsalen, pga nattevakt, brannvakt etc. Så utenbys marsjere må bestille hotellrom heretter.

Ja dette var turmarsjhelga. Ser vi på tidligere år, har nok antall marsjere gått ned, år for år, men det er naturlig forklaring på det, folket blir eldre, orker mindre, og været har kanskje også virket inn.

Helga gikk med, folket satt lenge rundt kaffebordene, prata og utveksla erfaringer og minner.

Sant å si, jeg er glad for at denne 3 dagers-en er bare 1 gang om året. Det rekker. Men både vi i komiteene og marsjerne satte pris på stunden.

Aud Mirjam

Sprek 80 åring Gustav Erling Karlsen 80 år 24.08



Jeg skulle ta bilde av han, men han nektet hvis ikke jeg også ble med på bildet. Jeg måtte kapitulere for begrunnelsen var at han hadde aldri før blitt fotografert sammen med en leder i Trondheim Turmarsjforening. Vi sang bursdagssang for han og jeg tror Sylwia spanderte kake på han.

Han sprang på lette føtter sammen Sywia og til vår store overraskelse så kom dem inn etter den vanlige 10 km-gjengen. De hadde sprunget lengre enn 10 km – det var årsaken fordi vanligvis kommer de inn lenge før alle oss andre.

Mvh Brit

Ord til litt ettertanke

Unnskyldninger ved kollisjon : Fyren var overalt, jeg måtte bråsvinge flere ganger før jeg traff ham.

Jeg fullførte svingen etter at veien hadde rettet seg ut.

Plutselig svingte veien, men det gjorde ikke jeg.

Det går ikke an å påstå at jeg holdt for stor fart. Bilen ble dyttet av min 72 år gamle søster.

Da jeg kom hjem, kjørte jeg til feil hus og traff et tre jeg ikke har. 😊

Hilsen Reidun Moe Reitan

Gratulerer som fersk 80-åring.



Tradisjonen tro, PV-gjengen bruker å gratulere i Fotblaet når noen fyller 80 år. Denne dagen, 6. november er det vår gode redaktør Bjarne Stangnes sin tur. Vi var 13 PV-ere som satt på Skansen til vår vaffel/kaffe-stund, og om vi ikke sang bursdagssang til han, sendte vi masse hjertelige gratulasjoner til Bjarne via Facebook. Hipp Hipp og Hurra for deg, Bjarne. Du stiller opp på de aller fleste arrangementer, merker løyper, bruker masse tid på å redigere Fotblaet, og er et utpreget JA-menneske som vi setter stor pris på. Vi ønsker deg en flott dag med familie og venner.

Aud Mirjam



Du har å sette dette inn i Fotblaet, med et fint bilde av jubilanten.
Me sjåast.

Aud Mirjam

Norgesleker i Trondheim

Nylig fikk jeg overrakt en pin som dokumenterte at jeg har gått PV 19 Trondheim byvandring 100 ganger. Det er småtteri i forhold til hva andre vandrere skilter med i registreringsboka for PV 19. Men pinnen ga grunnlag for ettertanke, om det vi vandrere, iallfall noen av oss driver med. I tillegg kommer nyheten i forrige nummer av Fot-bla'e om at Norgeslekene i 2024 skal arrangeres i Trondheim. Der skal Trondheim og Trøndelag vises frem for hele NORGE, ifølge leder Brit. Jeg lurte nå på hvordan vi skal vise frem Trøndelag i løpet av knappe tre dager. Men vi får en god anledning til å vise frem byen. Uansett – jeg oppfatter Norgeslekene som en mulighet for vandrere fra inn- og utland til å møtes, å bli kjent med et område de kanskje ikke kjenner fra før, eller muligens kjenner litt, og å få rørt på skroten og føle seg vel med den, omgivelsene og samværet under arrangementet. I så måte var Norgeslekene i Fredrikstad en god opplevelse for meg, forhåpentlig også for andre fra Trøndelag som var der. Mange takk til Astrid som loset oss gjennom hele turen.

Skjønt under den første vandringen, Glommastien, slo jeg litt gnister. Skilter med «Snu her» får meg alltid til å lure på om det ikke går an å fullføre en løype uten å snu, eller skyldes det makelighet fra arrangørens side; han slipper å merke halvparten av løypa. Den som snur her får se samme området to ganger. Kanskje er det ikke noe å vise frem i resten av løypa? Vel det blir opp til vandreren å avgjøre. Jeg valgte å snu (mest på grunn av en særdeles vond rygg), men kom fort til å angre på det da jeg fikk høre hva 10 km-løypa hadde å by på.

I forbindelse med Norgesleker, rent generelt, er det flere forhold som bør stå i fokus. Særlig dette: Hvordan gi gode opplevelser til vandrerne, med vekt på tilreisende fra andre deler av landet? Selvsagt også for utlendinger som måtte finne det bryet verdt å besøke oss.

Arrangementstedet bør ha rimelig sentral beliggenhet og gi muligheter for løyper i ulike miljøer, terrengforhold og merkepunkter i terrenget.

Noen selvfølgeligheter: Gode fasiliteter ved startsted: parkeringsplass, romslig plass for sekretariat, bevertning, avslapping før, mellom og etter vandringene, rimelig gangavstand i forhold til overnattingssteder. Grønne omgivelser med gode muligheter for å sitte utendørs, om været skulle tillate det. (I steikvarmen i Fredrikstad var det alt for få uteplasser.)

Derimot er det følgende ikke selvfølgelighet, etter samtaler jeg allerede har overhørt eller deltatt i: Løyper som gir muligheter for å se byen fra nye vinkler og noe mer enn bare Domkirka og Kristiansten, men steder og vinkler og veier som den vanlige tilreisende som oftest ikke ser. Det er på dette punktet en løypekomité virkelig kan utgjøre en forskjell. Den bør ikke la seg friste til å tilby vandrerne løyper som er identiske med Midtbyrunden eller eksisterende PV'er. Disse løypene kan deltakerne

velge som tillegg under oppholdet, om de orker eller har lyst på et lengere opphold i byen. Kjære arrangementskomité: *Finn på noe helt nytt!*

Jeg har hørt argumentet om at det er vanskelig å merke traséer tydelig i bymiljøer. Så begrensn merkingen til noen få hovedpunkter i hver løype, men gi vandrerne en detaljert løypebeskrivelse ved siden av startkortet, eventuelt et lite hefte med beskrivelse av og kart over samtlige løyper for arrangementet. Suppler gjerne med forstørrede kart slått opp på vegg eller oppslagstavle, eller lag sågar en app for innlasting. Men for all del, *ikke bare* en app. På vegne av den app-skyende delen av vandrerpopulasjonen ber jeg om at et kartheft deles ut som en del av startkontingenten. Vondt å måtte gå og lese kart hele tiden, har jeg hørt noen påstå Jaså? Det må man jo gjøre under PV-er også, så det er vel ikke noe nytt og forstyrrende.

Et argument for *ikke* å legge startsted og løyper sentralt i byen er at det blir mye asfaltgåing. Tenk det da – det må en bare godta når arrangementet skal gå i en større by. Å legge løypene til f.eks. Lade (der bare Ladestien med sidetråkk ikke er asfaltert) eller Bymarka, vil gjøre hele arrangementet uhåndterlig. Ikke tenk på det. Lade er like asfaltert som resten av byen og dessuten ikke særlig innbydende med alle sine forretningsbygg og blokker. Om jeg har forslag til startsted? Og løyper? Selvfølgelig – det er bare å spørre.

Eli Fremstad

Astri har anskaffet en mimre-t-skjorte fra Norgeslekene i Fredrikstad. Om to år kan skjorta få ny design med tilføyelse av Trondheim 2024, men da øverst på lista, og den eldste arrangøren nederst. Foto EF.



Eli Fremstad

TV-aksjonen 2022

Trondheim Turmarsjforening har støttet TV-aksjonen hvert år siden 1982, og hele overskuddet fra marsjene har gått til aksjonen, minst 10.000.- kroner hvert år. Totalt er det blitt et bidrag i nærhet av kr. 400.000 i løpet av disse årene.

I 2022 var det Leger uten grenser som var mottakere av bidrag fra TV-aksjonen. De gir livreddende helsehjelp og medisiner til mennesker som trenger det mest. TV-aksjonen går av stabelen 23. oktober, men Trondheim Turmarsjforening tjuvstartet den 16. oktober. Som vanlig var vi så heldig at vi fikk låne Utleira Skole til vår markering.

Været var helt upåklagelig, og selv om det hadde småregnet litt tidligere, kom sola og gjorde at langt flere turmarsjere møtte fram.



Styret hadde gjort et utmerket forarbeid, 3 møtte fram til Sekretariatjobb, loddselgerne var på plass, løyper var merket, Bjarne. Magnar Bakken hadde som vanlig tatt ansvar for utlodning, han hadde fått gevinster, og kjøpt inn diverse, også gavekort, fruktkurven manglet ikke i år heller. Og kjøkkentjenesten fungerte, vi hadde kjøpt inn rikelig råvarer, men hadde ikke tatt høyde for at det ville komme så mange som var kaffesugne, og vaffelsultne etter endt marsj. Det gikk med alt av rømme, det minka

på rødsafta, heldigvis var det flere barnefamilier som hadde tid og lyst til å sette seg ned og kose seg på det trivelige kjøkkenet/lærer rommet på Utleira. Vi føler oss svært privilegerte som får benytte skolens lokaler når vi har behov for det. Og når det er sagt, folk tok av seg uteskoene i forgangen. Vi er god opplært. Det fungerte så bra,



joggeskoene sto hulter til bulter. Men det var mange par sko der, og samme type sko var det også opp til flere av. Da Amanda skulle gå hjem, ho er som regel en av de siste som går, da var skoene hennes borte vekk, ho kom gående litt fortvila på sokkelesten. Noen må ha tatt feil sko, sa ho. Det sto fortsatt noen par sko der, men ingen var Amandas. Lurer på hvordan saken endte, om ho fant ett par sko der ho kunne bruke?

Det møtte fram ca 80 turmarsjere, ifølge Magnar var det 30 flere enn foregående år, og hipp hurra for det. Mange tok lodd, og gevinstene ble rimelig jevnt fordelt. TV-aksjonen får sine 10.000.-.

Kjøkkenpersonalet hadde brukt 5 familieposer med vaffel-mel, det er 3 mer enn hva som lages på en vanlig onsdagsmarsj. Og alle fikk kjøpt vaffel, noen kjøpte enda til med seg hjem. Det må handles inn ingredienser til neste onsdag, men det ordner seg.

Da er TV-aksjonsmarsjen vel gjennomført.

Aud Mirjam

Friluftslivets dag 2022

Søndag 4.9.2022 ble det endelig mulighet til å arrangere Friluftslivets dag igjen. TTMF stilte med egen stand ved Haukvatnet parkeringsplass, godt rustet med gode hjelpere, utstyr og fristelser av alle slag.

Arrangementet startet kl. 1000, og varte til ca. kl. 14.30. Vi hadde fult opp med besøk av interesserte og nysgjerrige turgåere hele dagen, med en topp mellom 11 og 13. De fleste viste interessert for å høre om vår forening, hva vi står for, arrangementer, turer, ti-trimmen etc. Bunken med informasjonsskriv krympet så raskt, at vi til slutt måtte be de som var interessert ta bilde av skrivene. Hvis interessen for foreningen blir like stor som riften om informasjonsskriv, bør vi ha flere nye medlemmer i løpet av høsten.

Turmarsjforeningen er sammensatt av rause og snille deltakere. Et eksempel på foreningens raushet er den store velviljen og dugnadsånden vi erfarer ved ulike arrangement. Dette var en tidlig søndag morgen, men allerede kl. 0900 var telt satt opp, bord og stoler på plass, kaker og wienerbrød bakt, og flere kanner kaffer traktet. I tillegg var vi godt bemannet hele dagen, inkludert fotograf og «innkaster».

Dagen ble både hyggelig og vellykket, sett fra oss arrangørers ståsted, og vi håper den gav mersmak også for de som besøkte oss.

Tusen takk til alle som bidro med super innsats.

Anne Mette



Pv-vandring med gjester

Vi som går PV-er tirsdag, fredag og søndag begynner å bli godt kjent med hverandre. Vi møter fram på Hotell Augustin, henter Turmarsjboksen, gjør det nødvendige skrivearbeidet, og venter lydig på at klokka skal bli 11, så vi kan vandre ut i Trondheimsgatene. Av og til mangler noen de nødvendige 20 kronene, andre har, og låner bort, og så vippses det hit og dit. Ikke bare er vi kjent med hverandre, personalet på Lille Skansen er også godt kjent med oss. De vet hvem som skal ha fløte til kaffen, og hvem som vil ha en sukkerbit eller to. Det vanlige, spør de når de tar opp bestillingen fra den enkelte. En gang tok en turmarsjer med andre venner til Skansen, og satte seg ved Turmarsjbordet. Da ble servitøren forvirret og lurte på om noe var galt, med henne eller ved oss?? Artig. Vanens makt.



Men den 21.10 var det plutselig 2 nye turmarsjere rundt Turmarsjboksen. De så ut som turmarsjere, hadde pinns og turmarsj jakke og caps. De var fra Oslo, og skulle til Steinkjer og feire deres jubileum, samt stoppet i Trondheim for å gå PV her. Det var Patti Lynn Eule fra Canada, og Egil Johnsen fra Stavanger. De var ihuga turmarsjere, flere ganger har de vært i Trondheim og gått sine runder. De bodde på Bakeriet Home Hotell, og hadde vært ute og lett etter koden i Fjordgata, til PV 19 – 7 km. Den fantes ikke

lenger, huset var renovert og koden var søkk borte. Vi inviterte dem med oss på vår runde, og de ble også med på Lille Skansen for en kopp kaffe og verdens beste vafler. De gikk Pilegrimsleden i fjor, brukte 40 dager på turen fra Oslo til Trondheim. De var medlemmer i Østmarka Turmarsjklubb, Ski og Horten.

Paret hadde møttes på Hurtigruta for noen år siden. Hun hadde kommet til Norge med en venn, ville være med Hurtigruta og ville stoppe for å gå PV-. Det ville også han, og så hadde de funnet hverandre og gått sammen siden. Patti hadde oppdaget Turmarsj da hun bodde i Canada, siden hun kom til Norge har hun gått 6.300 km. De går PV-er og tar stolper når det passer seg sånn. Egil startet med en julemarsj i begynnelsen av 2000. Siden har han gått. Begge skal til Texas for å være med på Ol. Kanskje vi møtes der?

De hadde billett med tog til Steinkjer, og ville gå langs sjøen tilbake til hotellet. Vi takket for stunden. Ifølge Egil var det første gang de hadde møtt på «lokale» turmarsjere når de har vært på farten. Dette var en trivelig stund både for dem, og for oss.

Aud Mirjam

Ti-Trim fra Equinor, Rotvoll – onsdag den 14. sept. 2022



Det var onsdag og regnet høljet ned og jeg skulle på turmarsj. Jeg vurderte for og imot om jeg virkelig skulle gå på grunn av et skikkelig «drittvær» og sofa'n fristet mest. Men det ble så jeg dro likevel. Vel framme på Rotvoll var det flere turmarsjvenner der, men på grunn av været var vi kun 4 deltakere som fulgte 10 km ført vandring. Per Sæbø (fører), Roger Hulsund, Møyfrid Grossberg-haugen og undertegnende Bjørn Borgen.

Turen gikk mot Charlottenlund og videre mot Moholt og på vegen ned til Valentinlyst havnet vi hjem hos Roger for å søke litt ly for regnet,

trodde jeg. Så overraskelsen var stor da det ble dekket opp med trollkrem og kaffe, som kona hadde ordnet.

Det viste seg at Roger og Per hadde samsnakkert om løypa for å gjøre denne overraskelsen på kveldens førte vandring – Så valget om å gå var ikke så dumt. Det ble en meget hyggelig og sosial tur og minnes i ettertid. Og ikke nok med det, været ble til og med bedre.

Takk for trivelige overraskelse på ført vandring en helt vanlig onsdagskveld.

Bjørn

Apropos PV'er

Når jeg først har nevnt PV-er i Trondheim. (Jeg kunne like gjerne ha inkludert PV-er enkelte andre steder.) Der er det en jobb å gjøre, og det bør skje raskt. Både PV 19 og PV 103 har fine og varierte løyper. Men merkingen av selvkontroller er elendig, og har vært det i lang tid. Bruken av svart tusj tyder både på makelighet og lite omtanke for hva regn, vind og sollys gjør med tall og bokstaver: de blekner og blir med tiden helt eller bortimot uleselige. Dessuten er deler av kodene klusset med slik at selv en ikke-analfabet lurar på hvilket tegn som egentlig står der. Finn en bedre måte å lage selvkontroller på!

For ikke så svært lenge siden laget et trehodet team et nytt hefte med beskrivelser av alle PV-løypene i Trondheim. En kjempeforbedring i forhold til lappe-rotet og de

utdaterte løypebeskrivelsene som eksisterte tidligere. Ingen har takket oss for renovasjonsarbeidet, noe jeg er litt sår over, tro det eller ei. Men så skjer det at en av selvkontrollene rett og slett forsvinner, fordi nedløpsrøret den var festet til ble pusset opp. I stedet for å lage en ny (og værbestandig) selvkontroll på selvsamme nedløpsrør, legges det ut et rødt varselsskriv om kodens forsvinning og forslag til ny selvkontroll – i registreingskassen. Det røde varselsskrivet blir lett oversett – og dermed kan det oppstå forvirring for vandreren underveis i løypa. Han finner ikke selvkontrollen. Mitt sure oppstøt er følgende: Hvorfor kan ikke den/de PV-ansvarlige gjøre en bedre jobb, med én gang, dvs. å henge opp ny selvkontroll, i stedet for å lage nødløsninger som bare skaper frustrasjon og forvirring. Jeg sitter igjen med et sitat i hodet, men hvor jeg har det fra, husker jeg ikke. Det er iallfall et godt råd: «Det du gjør, gjør det fullt og helt, ikke stykkevis og delt».

Eli Fremstad

Sammen er vi best!

Mamma og pappa elsket naturen og tok oss med på tur så ofte som mulig. De syntes ikke det fantes noe bedre i verden. Det slår meg nå som noe av det mest typisk norske, denne grenseløse kjærlighet til naturen og troen på at den er så sunn at den helbreder alt. "Ut på tur og aldri sur" var så absolutt vår families motto. I motsetning til Therese Johaug ble jeg født med bakglatte ski på beina. Der andre suste elegant og uanstrengt fram i sporet, basket jeg aller bakerst med klønete fiskebein, blodsmak i munnen og særdeles dårlig holdning. Det ble tidlig tydelig at mine foreldre aldri skulle få stå i et målområde og ønske en olympisk vinner velkommen over målstreken. Men til tross for min motvilje mot aktiviteter med ski på beina har jeg alltid elsket naturen og turer uten ski på beina. Der er natur, opplevelser og mosjon det viktigste. Da er jeg på "hjemmebane". Å gå på tur - korte eller lange - er noe jeg har drevet med så lenge jeg kan huske, og jeg tenker ofte over alle de fine opplevelsene jeg har hatt ute i naturen. Jeg trenger å gå opp gjengrodde stier. Etter at jeg har begynt å tenke tilbake, dukker flere og flere minner opp. Det huskes godt. Veien opp til fjellet var lang. Særlig for små føtter. Ikke bare sentimentale minner fra barndommen, men steder jeg har vært, mennesker jeg har møtt, og alle bitene i puslespillet som livet ble, og som forklarer mitt virke i dag, og som gjør noe med det, på en lavmælt, vakker, varm og nær måte. Som tenker oss fremfor meg. Jeg er så uendelig takknemlig for å ha vært en del av dette. TTMF er en perfekt arena for å møte mennesker, få nye venner, dele fine opplevelser og mye, mye annet som er bra. **Sammen er vi best !** ❤️ 🏔️

Hilsen Reidun Moe Reitan

Redaksjonens side.

Tillater meg å starter med et lite stikk til mine turmarsjvenner, som setter stor pris på å vandre på grå og mørke veier. I dag har jeg hatt gleden av å rydde årets første hvite snø. Den lyser opp tilværelsen og det var en god alternativ trimøkt for hele kroppen. Skal ikke underslå at jeg har hatt flere fine turer i nærområdet på barfrostet mark og myrer som ellers er nesten uframkommelige, på fotojakt. Det har vært noen flotte og fargerike solnedganger i det siste som har vært en del av motivasjonen til å gå på tur. Regner også med at muligheten for å pådra seg koronasmitte er relativ liten der sett i forhold til mer urbane områder.

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 fremstadel@gmail.com	905 36 443

Giro for innbetaling av medlemskontingent for 2023 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.

Har du noe på hjertet så la oss få høre om det.

Neste utgave av Fotbla'e, 1-2023, kommer ut ca 10.03.2023. Ta mobil / kamera med på tur og del opplevelsene med oss andre. Siste frist er 1. mars. Har du noe på hjertet så la oss få høre om det.

Foreningen har egen internettside med informasjon om foreningens aktiviteter, linker til andre turmarsj-foreninger og Fot-bla'e fra 4-2004 og til 3-2022.

<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!

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

NIJMEGEN 2023

Nordenfjeldske Sang- og Spacérgruppe arrangerer tur til Nijmegen i 2023. Vi reiser med fly, og overnatter på vårt faste sted, Forum de Ganzenheuvel, som ligger sentralt plassert i byen. Marsjen går i tiden 18.-21.juli. Vi har følgende opplegg:

- Flyavgang fra Trondheim/Værnes lørdag 15.juli kl 1200 (KLM)
- Ankomst Amsterdam/Schiphol kl 1415. Bussavgang til Nijmegen ca kl 1500.
- Avreise Nijmegen lørdag 22.juli kl 1000, buss til Schiphol.
- Avreise Amsterdam kl 1420. Ankomst Værnes kl 1625.

De som ev reiser fra Oslo får avreise kl 1150 nedover, og kl 1430 hjemover.

Prisen for turen er delt i to som følger:

1: Overnatting m/frokost, seng m/sengeklær, etc koster ca kr 4.500,-. Middag kan også kjøpes.

2: Flybillett og ev. bussreise.

Bussen Schiphol - Nijmegen - retur koster ca kr 350,- pr vei.

Prisen på flybillett avhenger av hvilke tilbud flyselskapet til enhver tid har. Pr 16.august 2022 er prisen ca kr 3.200,- fra Trondheim, og ca kr 2.400,- fra Oslo (med KLM). Ønsker man andre reisemåter og/eller alternative tider må dette ordnes på egen hånd. Man kan sikkert spare noen kroner på det. De oppgitte priser inkluderer 1 koffert (23 kg) samt håndbagasje (12 kg).

Fly og transport Schiphol-Nijmegen kan man ordne på egen hånd, og bare overnatte hos oss. Man kan da velge tidspunkter og prisnivå etter eget ønske.

Du bestemmer hva du ønsker ved å velge størrelse på depositumet.

De som ønsker rimelige billetter bør melde seg på **snarest**, ettersom prisene ventes å stige utover høsten.

Spørsmål: Send mail eller ring til Torhild Høyem. Mail: t-hoeyem@online.no, Tlf: 97536454.

Avbestillingsforsikring må ordnes av hver enkelt.

Flybilletter bestilt gjennom oss kan ikke avbestilles, men kan endres mot gebyr.

Påmelding skjer ved å betale inn følgende depositum:

- Flyreise fra Trondheim: Kr 3.500,-.
- Flyreise fra Oslo: Kr 2.500,-.
- Kun overnatting: Kr 1.000,-.

Til: NSSG, Volvevegen 2a, 7033 Trondheim. Bankkonto: 0540 96 40844
IBAN: NO7105409640844 BIC(SWIFT): DNBANOKKXXX

Angi fødselsår, antall ganger fullført marsjen før, størrelse T-skjorte, samt telefonnr.

OBS!! Hver enkelt må selv melde seg på selve marsjen, og betale inn startkontingent.

Vi antar at de som har deltatt på marsjen før, er garantert å få delta. Hvis marsjen blir fulltegnet (47.000 påmeldte), må førstegangsdeltakere bli med i loddtrekning om å få startkort.

NSSG påtar seg intet ansvar for at man får startkort, men vi kan ordne med påmeldingen hvis ønskelig. Vi må ha skriftlig beskjed om dette, på mail eller SMS.

Trondheim Turmarsjforening

Vinterserien og litt til 2022/23

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 7	14 des.	Charlottenlund hallen	Vinterserie
Søndag	26. des.	Utleira skole	Julemarsj
Onsdag 8	11. januar	Rosten skole	Vinterserie
Tirsdag 9	17. januar	Ugla skole	Vinterserie
Onsdag 10	25. januar	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 11	1. februar	Rosten skole	Vinterserie
Tirsdag 12	7. februar	Ugla skole	Vinterserie
Onsdag 13	15. februar	Charlottenlund hallen	Vinterserie
Onsdag 14	1. mars	Dalgård idr. Anlegg	Vinterserie
Onsdag 15	8. mars	Rosten skole	Vinterserie
Onsdag 16	15. mars	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 17	22. mars	Dalgård idr. anlegg	Vinterserie
Onsdag 18	29. mars	Equinor Lade	Vinterserie

Starttid ti-trim: 18⁰⁰ _ 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

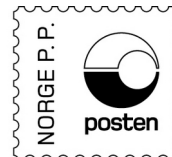
Tilsluttet

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

