

Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 4 – Desember 2023 – 40. ÅRGANG



*Riktig
God Jul!*

Kjære turmarsjvenner – nå går det fort mot jul!



Jeg venter ikke på jula, men på språkrådets valg av årets «nyord». I 2019 toppet de lista med ordet «Klimabrøl». Det kunne godt blitt gjenbrukt i år, men da er det ikke et nyord lenger. Språkrådet har vansker med å bestemme seg i år, og det skjønner jeg, når verden rundt oss er mer og mer uforutsigbar. Heldigvis er vi turmarsjere mer stabilt i gjenge på *rappe fot over engen* med Serie-, PV- og RV-marsjer. Vi kan selvsagt bli angrepet av nye virus- og forkjølelsesangrep. Men med mentale tanker som, sprøytene virker og en god latter, er de fleste av oss opp av senga igjen, selv om noen må holde seg inne i kaldeste nov. på 100 år.

Med tilbakeblikk på året 2023. Først jubilerte vi 40 år: Jubileumsbok, marsj, årsmøte og fest på Autronica, der vi fikk besøk av vår president Roy Tait og kona Bjørg. De kommer tilbake til oss og de syvende **NORGESLEKENE 16-18. august 2024**. Forhåpentligvis kommer det mange flere turgåere fra hele Norge. Kanskje dukker det også opp noen fra det store utland. Alle dere som leser dette: Spre vårt arrangement til absolutt alle dere kjenner og til alle andre. Så langt er det 40 medlemmer som ønsker å være frivillige ifb med arrangementet. Har du ikke fått satt kryss på hvilke arbeidsoppgaver du kan tenke deg, så ligger skjemaet ute på marsjer og julebordet før nyttår. Mer info om Norgeslekene, møter og arbeidsgrupper etter jul.

Høydepunktet våren 2023 var nok reisen til IVV OL 2023 i Texas. Den ga mersmak til flere medlemmer for å delta i neste IVV OLYMPIADE 2025 i Tampere, Finland. Vi snakker om å leie buss fordi da kan også de som ikke trives i fly bli med. Interessen for denne turen vil bli luftet utover våren. Det er koselig å dra sammen på tur, og i den forbindelse kan vi avsløre: Det planlegges en lengre tur i september 2024; det vil bli lagt ut en forslagskasse for turer. Jeg vil også nevne turen **til Mo i Rana med Brustad Bussreiser**, som også var meget vellykket. **Marsjhelga vår** gikk som vanlig og med omtrent samme antall deltagere som året før. Selv om det var noen færre som totalt deltok på vår lengste marsj, så var det en positiv økning at mer enn halvparten fra 60 km fortsatte på de siste 40 km. Søstrene Toril og Eli fikk med seg flere fra TTMF **på tur til Stiklestad og Sagamarsjen**, en spesiell marsj (IML) som fristet til gjentakelse. Oppfordrer alle til å delta på Norges eneste offisielle internasjonale ligamarsj. Ble noen nysgjerrige nå? Jeg er sikker på at de som går rundt omkring i verden forteller mer.

Til slutt vil jeg si at jeg av og til er træg, trægere og noen ganger træggest. Denne gangen snakker jeg ikke om farten min i løypa, men at jeg tidlig i år ble inspirert da Reidun skrev en morsom tekst/assosiasjoner fra filmen «Heftig og Begeistret» til turmarsj og fellesskapet. Først nå får jeg fram mine assosiasjoner fra Reiduns tekst, nemlig hvor viktig *optimisme* og *humor* er for oss mennesker. For meg er **Optimisme livets olje og humor er livets lim**, og uten disse ville jeg aldri ha overlevd. En optimist kan planlegge en grillfest i Trøndelag og forvente at det blir en fin dag, mens en pessimist

vil forvente vind og regn. Humor betyr å ha sans for det som er komisk. En god latter øker nivået av endorfiner i kroppen som forbedrer humøret og gjør det lettere å håndtere stress. Så la oss bli optimistisk til livet og se etter hva som lokker fram det lille smilet og en god latter, og ta det med oss ut å gå; *så lever vi bedre.*

Husk! Julemarsjen 2. juledag på Utleira skole. Det blir nisse og pose til barna.

Og så vil jeg ønske dere alle en begeistret jul og ett heftig nytt turmarsjår.

Brit – leder'n

Vinterserie 2023- 24

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 6	06. des	Myra Idrettsanlegg	Vinterserie
Onsdag 7	13. des	Charlottenlundhallen	Vinterserie
Onsdag 8	20. des	Rosten skole	Vinterserie
Onsdag 9	10. jan	Utleira skole	Vinterserie
Tirsdag 10	16. jan	Ugla skole	Vinterserie
Onsdag 11	24. jan	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 12	31. jan	Rosten skole	Vinterserie
Tirsdag 13	06. feb	Ugla skole	Vinterserie
Onsdag 14	14. feb	Rosten skole	Vinterserie
Onsdag 15	21. feb	Charlottenlundhallen	Vinterserie
Onsdag 16	28. feb	Utleira skole	Vinterserie
Tirsdag 17	05. mar	Ugla skole	Vinterserie
Onsdag 18	13. mar	Myra Idrettsanlegg	Vinterserie
Onsdag 19	20. mar	Charlottenlundhallen	Vinterserie

Starttid ti-trim: 18.00

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

Årsmøte i Trondheim Turmarsjforening 2024

Lørdag 10. februar 2024 kl. 18.00 i Autronicahallen

- Dagsorden
1. Åpning
 2. Valg av dirigent og referent
 3. Årsberetning 2023
 4. Regnskap
 5. Budsjett 2024
 6. Innkomne forslag
 7. Valg

Forslag som ønskes behandlet på Årsmøte, må avleveres i skriftlig form til styret senest torsdag 25. januar 2024.

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,-.

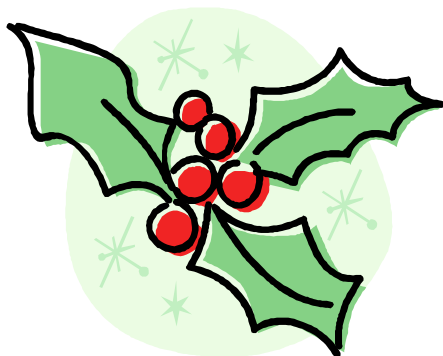
Levende musikk.

Ta med godt humør!

***VI ØNSKER ALLE VÅRE MEDLEMMER MED EKTEFELLE ELLER
VENN(INNE) VELKOMMEN!***

Bindende påmelding til årsfesten innen lørdag 27. januar 2024 på liste i sekretariatet eller til Brit Isachsen (900 63 521) eller Anne Mette Hybertsen (992 94 317)

Styret i TTMF



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



O, jul med din glede

Jula nærmer seg, og da kan vi høre, synge og lese de kjente ordene om fred på jord. Blir ikke det vanskelig, rett og slett umulig å gjøre i år?

For det er ei mørk tid vi er inne i, og da tenker jeg ikke først og fremst på mørketida rundt solsnu, men det som skjer i Gaza, i Ukraina og andre steder på kloden. Vi får grusomme bilder og historier inn i stua, og vi kan ikke skyve dem unna. Og vi synger glade jul, og vi synger om fred på jord. Sanger og ord de fleste kjenner. Men gir det trøst og mening? Og glede? Jeg synes det har vært like vanskelig bestandig! For det har jo aldri vært fred på jord!

Tross alt dette, så lever de fleste av oss dagliglivet vårt som vi har gjort før, men alt dette grusomme som skjer, det berører oss.

Nøden har alltid vært nødvendig for menneskets utvikling:

Det var mørket som skapte lampen.

Det var tåken som skapte kompasset/ radaren.

Det var vinteren som kledde oss.

Det var sulten som drev oss på oppdagerferd.

Å komme i julestemning føles fint.

Desember er ofte en tid preget av stress og handelshysteri, men også en tid for ettertanke, forventning og samhold. Mye skal forberedes!

Hvor mye vi får gjort, avhenger av hvor god tid vi har og hva vi pålegger oss selv.

Vi skal bake, ordne julepresanger, vaske, pynte og helst ha tid til hverandre.

En hyggelig julekalender, en adventsstake som står der og minner oss om advent, tiden vi nå er inne i , og litt godt både til oss selv og til å gi bort – er en del av førjulstiden.

I gamle dager var det skikk og bruk til jul å gi gaver til de som trengte det mest. Tjenerskapet fikk ofte en del av lønna si i form av enkle ting, mat og drikke på julekvelden. Men skikken med å gi presanger til jul slik som nå, har ikke vært vanlig i Norge i mer enn rundt 100 år.

I gamle dager var det bare i julen alle kunne unne seg litt ekstra snadder. Det var den eneste tiden på året det var mulig å få tak eksotiske ting som fiken, nøtter og dadler.

I gamle dager var det vanlig å bake sju sorter småkaker til jul.

Heldigvis er det ikke antall kakesorter som avgjør om det blir en vellykket jul eller ikke. Det holder kanskje med to eller tre sorter – og en pepperkakebakedag. Når lukten av nystekte pepperkaker sprer seg i huset , er det vanskelig ikke å få julestemning.

Førjulstiden er barnas tid.

Alle har vi spesielle følelser og tradisjoner knyttet til julen. Minnene om barndommens jul – forberedelsene, luktene, maten og kriblingen i magen over alt

som var i vente, knytter bånd mellom fortid og nåtid – mellom vår barndom og våre barns. Noe nytt og noe gammelt – som sammen skaper nye minner.

Sola har vi sett usedvanlige mye til i denne mørketida. Snøen har allerede kommet, og når sola kommer opp over åskammen og skinner som gull, og lyset brer over glitrende, snøpyntet natur – da har vi herlige førjulsdager!

Fin -fint med sol i mørketida!

God Jul!

Reidun Moe Reitan

Snu her!

Hun er allergisk for «snu her». Det var en replikk som vakte latter under TTMFs informasjons- og idémøte i Charlottenlund skole 11. oktober – om undertegnede som stadig er ute og melder fra om skuffende turmarsjopplegg. Det har jeg faktisk gjort gjennom alle de åtte – ja 8 – årene jeg har vært «journalist» i Fot-bla'e. Det har vært smått med tilbakemeldinger i de årene, bortsett fra noen ymt om at man gjerne så at det som ble skrevet i husorganet var mer positivt ladet. Noen få har de siste ukene, merkelig nok, uttrykt at de gjerne leser mine bidrag til husorganet. Til alle dere andre: Beklager så mye, men journalister som skriver om søtladne opplevelser og om at «alle var fornøyde» da begivenheten var over – det er langt fra min stil.

Den lattervekkende replikken under informasjonsmøtet (idéer var det liten anledning til å komme med) var som jeg skulle ha sagt den selv. I de siste par årene har jeg opplevd diverse ganger at de som går 5 km-løyper får den skuffende beskjeden om å snu og gå tilbake samme vei som de kom. Vandreren kan ha flere grunner til å velge korteste løypetilbud, men de kan være personlige og raker ikke arrangøren. Men de løypeansvarlige har trolig dårlig bemanning til å henge opp og samle inn bånd, liten tid, for lite opplag av plastbånd – hva vet jeg om hvorfor de ofte lager snu her-ordninger. Kanskje til og med mangel på fantasi? Et alternativ kunne være at 5 km-løyper også ble ført, i likhet med 10 km-løypene. Da ville iallfall utgiftene til bånd bli vesentlig redusert.

Fra spydighet til gravalvor. Når du har lest dette, har du, med stor sannsynlighet, lest mitt siste bidrag som journalist i Fot-bla'e. Dette er mitt «8 år – snu her!» Jeg hopper av, ferdig med journalistrollen. Men kan slett ikke love å legge bort den kritiske sansen, heller ikke å slutte å skrive, men da som menig deltaker og observatør.

Eli Fremstad



16. til 18. august 2024



Trondheim turmarsjforening inviterer til

Norgeslekene 2024 i trivelige Trøndelag

Vi har overtatt stafettpinnen fra Fredrikstad turmarsjklubb, som gjennomførte en meget sterk etappe i 2022. Det forplikter, men vi begynner å få opplegget på plass. Vi slår sammen vår årlige marsjhelg, som til vanlig er i midten av september, og Norgeslekene til en langhelg for trim og sosialt samvær. Starter fredag kveld med åpning og Tine-marsjen som da arrangeres for 34 gang.

Program- utkast

Tid: fredag 16.- søndag 18.aug. 2024

Sted: Rosenborg skole, Stading. Dahls gate 1. 7015 Trondheim

Fredag 16. august

17:30 Åpning ved ordfører eller kultursjef, Trondheim kommune og Brit S. Isachsen, leder Trondheim turmarsjforening

18:00 -19:00 Start: **Tine-marsjen** 5 og 10 km. Innkomst senest 21:00

Lørdag 17. august

08:00-10.00 Start: **Ormen Lange** 5, 10 og 20,1 km. Innkomst senest 14:00

15:00 Start: **Norgeslekene-marsjen** 5 og 10 km. Innkomst senest 18:00

19:00 Felles bespisning

Søndag 18. august

10:00-11:00 Start: **Trondheimsmarsjen** 5 og 10 km. Innkomst senest 14:00

Sekretariatet åpner for salg av salgskort en time før start alle dager (Rosenborg)

Salg – Kjøkken og lotteri: Rosenborg skole

Salg – kjøkken: Hornemansgården på Torget v/Olav Tryggvason

Hotel anbefalte:

Quality Hotel Augustin, Kongensgate 26, Trondheim Torg
Telefon: +47 735 47 000/414 46820

Trondheim Vandrerhjem, Weidemanns vei 41 B, 7014 Trondheim
Telefon: +47 401 05 556

Reprise reprise

I Tv går den ene replisen etter den andre, Fotbla'e skal vel ikke være dårligere, så vi tar med en reprise fra nr. 4/2021. Det handler om vasking, som gjerne gjøres nå før jul. Fotbla'e henvender seg stort sett til pensjonister, og denne replisen handler om en pensjonist som hadde behov for en grundig rengjøring. Denne historien går på nynorsk.

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

Norgeslekene 2024

Hei – har du fått med deg at Trondheim Turmarsjforening m. fl. skal arrangere
Norgeslekene neste år?

Styret og gode hjelpere er i full gang med forberedelser, mye gjenstår å planlegge før
det kommer konkret informasjon i Fotbla'e.

Flere trøndere var med på lekene i 2022, i Fredrikstad. Noen ideer ble med hjem, bl.a.
var det en kurv med strikkevarer som ble loddet ut, og hvor pengene som kom inn ble
donert til et godt formål.

Torhild Bardal syntes dette var en ide til etterfølgelse, og kastet ut forslaget på en
turmarsj: finnes det strikkeglade trøndere som kan trø til, og lage masse
strikkeprodukter som kan loddet ut og hvor pengene går til f.eks. Barneavdelingen på
St. Olavs Hospital? I første omgang tester vi ut om det er interesse for forslaget?
Torhild Bardal kan påta seg organiseringen rundt dette, kontakt henne på nr.
97536454.

Strikkeproduktet kan være hva som helst, ikke noe er for lite, ikke noe for stort.

Vitsen er å starte i tide, noen er lynkjappe med strikkepinnene, andre trenger mer tid.

Norgeslekene skal foregå i august 2024, så vil du være med, så heng på.

Aud Mirjam

Vandrere før oss

Mennesket har vandret siden arten *Homo sapiens* oppsto for et par hundre tusen år siden, ikke minst for å overleve, rett og slett. I dag, og ikke minst i såkalte vestlige land, er det mange som hverken føler behov for eller lyst til å gå mer enn høyst nødvendig. Vi i TTMF har det litt annerledes og kan vel si oss enige med en vandre-entusiast som på 1800-tallet serverte følgende vandre-propaganda. (Ha meg unnskyldt, men jeg tror gullkornet til den danske filosofen Søren Kierkegaard (1813–55) er blitt trykt i Fot-bla'e før. Jeg holder meg til påstanden om at en god ting ikke kan gjentas for ofte.)

Tap for all del ikke lysten til å gå-

Jeg går meg til det daglige velbefinnende hver dag,

og fra enhver sykdom.

Jeg går meg til mine beste tanker.

og jeg kjenner ikke en tanke så tung at jeg ikke kan gå fra den.

Når man slik fortsetter å gå,

så går det nok.

Norgeshistorien rommer mange storvandrere. En av dem som satte varige merker etter seg, var en av nynorskens foregangsmenn, Aasmund Olavsson Vinje (1818–70), altså en av Kierkegaards samtidige. I 1860 vandret Vinje (ja, han gikk til fots) fra Kristiania nordover med Trøndelag som reisemål. Vandringsresultatet i «Ferdaminne frå sumaren 1860». De minnene har sikkert flere av oss stiftet bekjentskap med, iallfall med noen biter av den mangslungne beretningen. Vinjes betraktninger og meninger er i høyeste grad verdt å lese, også i dag. Om Trondheim skiver han bl.a. at «Trondheim kan aldri verta nokon mykje større by enn han alt er, for om landet kjem seg aldri så mykje, så er det eit for lite strok til oppland. Derimot må dei andre småbyane og strandstadene kring fjorden veksa, etter som landet i dalføra derikring kjem seg, og folk lærar å handla på rette måten». Så feil kan til og med A.O. Vinje ha vurdert Trondheims muligheter!

I 2024 vil Trondheim bli møtested for forhåpentlig mange flere vandrere under Norgeslekene 16.–18. august. Trondheim har endret seg på alle måter siden 1860, på godt og mindre bra vis. Uansett håper jeg løypene som tilbys de tilreisende gir et positivt og variert inntrykk av byen.

Eli Fremstad

Oppsummering

Turmarsåret 2023. Ja dette har vært et underlig turmarsår på mange vis. Det starta så flott med Ol-tur til Texas i februar, 10 dager i nydelig temperatur, nydelige omgivelser, og kjempekjekke turmarsjvenner å kampere i lag med. Vel hjemkommet ble både gubben og jeg sjuke, vi skyldte på airkondisjon på hotellet og på flyet, vi hosta og snørra. Gubben fikk bronkitt, hosta videre, og etter hvert fikk han påvist lungebetennelse. Han hosta dag og natt, fikk resept på Kosylan som ikke virka, men til slutt dro han seg til, men holdt seg inne. Jeg ble fortere frisk, labba ut i snøføyka en PV-fri dag sammen med gjengen, hadde på piggsko selvfølgelig, men datt og fikk skuldra ut av ledd. Inn på legevakta, hvor 2 leger fikk dratt armen på plass igjen. Det skulle ta 6 måneder å bli bra, fikk jeg høre, jeg begynte opptrening for fysioterapeut, hvor jeg gikk så lenge at jeg fikk frikort, men det drøyde før armen ble brukbar. Til slutt mente fysioterapeuten at jeg hadde fått såkalt frozen shoulder, og sendte med meg et ark med øvelser, og fikk råd om å være tålmodig og ta tiden til hjelp. Pr. dato får jeg fortsatt ikke høyre armen opp for å føne håret, eller foreta noen krøllerier. Slik ble det. Tålmodet er satt på prøve. Jeg har surna.

Men apropos turmarsj, vi gikk våre seriemarsjer, PV-fri turer, og hang med så godt vi kunne. Så ble det annonsert tur til Mo i Rana, med buss og gode turmarsjvenner. Den meldte vi oss på, og gledet oss til turen. Det hang litt i bakholdet at på angjeldende helg kunne vi få besøk av den franske familien, og det slo til. De annonserte at de ville komme kjørende til hytta på Nordmøre, der har vi båt og bedre plass enn i byen. Vi sa fra oss turen til Mo i Rana, gikk til anskaffelse av mat til 7 personer for 8-10 dager. Det er ca 1 times vei til nærmeste butikk der vi har hytta, så det gjelder å planlegge godt.

Men så begynte det å regne. Og det regna og regna, og det flødde over, vi husker vel tv-bildene fra Hønefossen, der folket vårt bor. Ikke bare der, oppover Gudbrandsdalen, oppover Østerdalen, faktisk var det ingen farbar vei fra Østlandet til Trøndelag. Der satt vi med maten, fikk putta det meste i fryser og kjøleskap, og angra på at det ikke ble tur til Mo i Rana. Nordover var det jo brukbare veier.

Slik ble det i året 2023, nå planlegges det for Norgeslekene neste år, det blir spennende å se, vi har ikke vært med på noen av Norgeslekene, for de har gått akkurat på den tiden vi har fått familien på besøk. Turmarsj er viktig for oss, det gir oss et sosialt liv i vinterhalvåret, men som sagt, familien har vi prioritert. Neste år slås Turmarsjhelga og Norgeslekene sammen, og da skal vi faktisk prioritere å holde oss i Trondheim. Familien flytter til Norge og da kan de komme også når det passer oss.

Men som sagt, dette har vært en slags oppsummering, jeg har skrevet for Fotbla'e i mange år, og har nå kommet til at jeg overlater pennen til nye journalister. Så er det noen skriveglade der ute, meld dere på, ellers blir Fotbla'e et informasjonsblad fra styret. Det er muligens greitt nok, det skal noe til å finne på turmarsjsstoff som er interessant for leserne. Stoffet skal ha relevans for turmarsj, og for min del er nok nok. Så takk for meg.

Aud Mirjam

Fra Ti-trim avslutningen 2023



Talerken med pins for 500 gjennomførte PV'er.

Ti-trimavslutningen og utdeling av PV- pins



Folk er forskjellige

For mange av oss, eller iallfall for en del av oss, er tilværelsen rimelig strukturert. Vi har forestillinger om hva vi bør/skal/ønsker å gjøre i dag, i morgen, til jul, til våren og kanskje lenger frem i tid. På ett sett og vis føles det greit å være så noenlunde strukturert. Men alt med måte, vil noen kanskje si. Er jeg helstrukturert, er jeg et vanedyr. Er jeg ustrukturert, da er jeg mer eller mindre kaotisk. Hverken det ene eller det andre ytterpunktet er særlig gunstig for meg, deg eller de andre. Løsningen er selvsagt noe om lag i midten: det å ha rimelig orden på tilværelsen samtidig som det er mulig å svinge litt hit og dit underveis, alt etter anledning, behov og lyst. Men for all del, det gjelder å ikke slingre for mye og ikke for ofte.

«Ordnung muss sein» sier tyskeren, og svensken er enig og sverger til «ordning och reda». Det var kanskje utgangspunktet for Ingvar Kamprad da han i sin tid etablerte IKEA i 1943. I firmaets salgssentre kan en kjøpe det meste som må til for å holde orden på innbo og løsøre. Men for å holde orden på personer, folk og fe må en gå andre steder, til andre kilder for å dressere oss til å oppføre oss innen akseptable rammer. Til det har vi lover, forordninger, reglementer, de 10 bud og andre etiske pålegg av ymse slag.

I skrivende stund sitter jeg i kaféen på nettopp IKEA, der jeg har utsikt til mange bord og gjester. Takk for at du rydder etter deg, står det her også, i likhet med oppfordringer i mange andre spisesteder. Jeg observerer at noen rydder etter seg, andre lar alt sølet de har skapt stå på bordet de forlater, atter andre flytter litt på rotet og slår seg ned der likevel. Atter andre rydder etter foregående bruker av bordet. Jeg lurer på hvordan folk oppfører seg hjemme, i egne gemakker. Konklusjonen blir, selvfølgelig, at folk er forskjellige. Og så til de grader, tenker jeg. Enn om alle var som meg eller som deg, for ikke å snakke om han som sitter til høyre for deg? Det hadde vel vært litt kjedelig. Upraktisk også.

Ennå er vi på et stadium i menneskehistorien der folk ennå får lov til å være forskjellige. Om ikke lenge kan vi få et samfunn der KI (kunstig intelligens, eller AI Artificial intelligence) griper om seg og bidrar til å strømlinje det meste vi foretar oss. Grøss og gru!

Eli Fremstad

Julerose

Hvit julerose *Helleborus niger* er en tøffing. Den kan blomstre vinterstid, også i deler av Trøndelag, om været ikke er for ille. Blir det som i månedsskiftet oktober–november i år, overlever den med vintergrønne blad under litt snødekke. Det gjelder å innrette seg etter forholdene.



Foto Eli Fremstad

Stolte mottaker av Pins



Redaksjonens side.

Hvordan blir framtiden til Fot-bla'e? Blir det enn 41. årgang? Mine to kreative og pliktoppfyllende medhjelpere gjennom mange år har levert inn sine avskjedssøknader. De er ikke innvilget enda. Er det noen av dere lesere som er villige til å steppe inn? Ta godt i mot valgkomiteen! Det trengs nye krefter inn på flere områder for å drive foreningen videre.

Vi har hatt en periode nå med ekstra kulde og fine forhold for trim ute, men folket svikter. På Myra, Byåsen på siste marsjen, var det bare ett titalls som stilte opp. Ingen fikk frostskafer selv om det var minus 12-13 grader. Det ble en fin tur og mange kakestykker til overs, selv om noen kjøpte dobbel kvote. De var gode.

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 2024 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 Fot-bla'e, 1-2024, kommer ut ca 10.03.2024. 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 2024

Nordenfjeldske Sang- og Spacérgruppe arrangerer tur til Nijmegen i 2024. Vi reiser med fly, og overnatter på vårt faste sted, Forum de Ganzenheuvel, som ligger sentralt plassert i byen. Marsjen går i tiden 16.-19.juli. Vi har følgende opplegg:

- Flyavgang fra Trondheim/Værnes lørdag 13.juli kl 1200 (KL1152)
- Ankomst Amsterdam/Schiphol kl 1420. Bussavgang til Nijmegen ca kl 1500.
- Avreise Nijmegen lørdag 20.juli kl 0900, buss til Schiphol.
- Avreise Amsterdam(KL1153) kl 1420. Ankomst Værnes kl 1630.

De som ev reiser fra Oslo (KL1200) får avreise kl 1150 nedover, og (KL1191) kl 1425 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 6. august 2023 er prisen ca kr 3.600,- fra Trondheim, og ca kr 3 200,- 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. 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 3.600,-.
- Flyreise fra Oslo: Kr 3200,-.
- Kun overnatting: Kr 1.000,-.

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

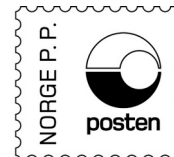
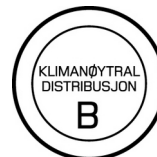
Angi fødselsår, antall ganger fullført marsjen før, størrelse T-skjorte, samt telefonnr.

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 evt. førstemann til mølla.

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.

Mottaker:



Avsender:

Trondheim Turmarsjforening

Postboks 5469

7442 Trondheim

Fot-bla'e

TRONDHEIM TURMARSJFORENING

Tilsluttet

Norges Turmarsjforbund

Postboks 5469, 7442 TRONDHEIM

Telefon: 900 63 521

Redaktør: Bjarne Stangnes

Trykking:



NYE OFFSET • GRAFISK PRODUKSJON • REPRO • KOPIERING
Heimdal Trykkeri as