

Fot-bla'e

INFORMASJONSBLAG FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

NR. 4 – Desember 2025 – 42. ÅRGANG



**Riktig
God Jul !**

Kjære turmarsjvenner – på med refleks og piggsko og ut å gå!



Vi er allerede i november og Vinterserien 2025 er i gang. Det betyr at ***Toget er i gang***. Sitter du hjemme og gruver deg; det er kaldt, mørkt og ufyselig vær og i morgen er det onsdag. Tenk heller på at nå er tiden inne for å komme opp ***på sporet igjen***. Det å trene minst en gang i uka – for å bli sterkere og for å kunne delta på litt større arrangement neste år, eller for å opprettholde dagens form? ***Er du på plattformen?*** Selvsagt er du det, hvis du er frisk og mulighetene er der. Så kom igjen på neste gåtur!

På den ene siden sniker mørket seg inn på oss tidligere for hver dag fram til «Solsnu» i desember. Det skal en sterk vilje (jernvilje) til for å stå opp fra godstolen, slå av TV'n og sleng deg med på vandring hver onsdag. Tiden er helt perfekt til å skape gode vaner uansett vær og føreforhold. Og tenk på den mestringsfølelsen vi kjenner etter endt marsj. Og alle vil vi at kjolen eller dressen skal passe til jul.

Med et kort tilbakeblikk på 2025: Friluftslivets 25 årsjubileum preget første halvdel av 2025. Det startet med ***Bålmarsj i januar*** og vi viste oss fram i ***Trondheim Spektrum på stand i april***. Vi tok med Bålpanna i mai til ***Brevika for å feire Joruns 85 års dag og Forbundets 50 års jubileum***. I juni gikk vi ***Hele Norge Vandrer*** fra Ferista og ned Ilavassdraget med historikk fra vår gode guide Per. Marsjen ble avsluttet på Krigsseilerplassen og FN-veteranhuset med kaffe og vaffel. På vår årlige ***Grøtmarsj*** hadde vi besøk av ordfører Kent Ranum og kommunaldirektør John Selven. Erling og Toril tok oss med til OL i Finland. Med Brustad Buss gikk turen over sjø og land. En fin tur. Trøndelag fylkeslag i Blindeforbundet og Trondheim Turmarsjforening arrangerte ***125 års jubileum med en marsj fra Klæbu til byen søndag 31. august***. Et krevende arrangement som ga oss mye skryt.

Høstens høydepunkt var Marsjhelga, og vi takker de mange frivillige som stiller opp år etter år. Så kom oktober med Rosa Sløyfemarsj, TV-aksjonen og FN-veteranmarsj. I november arrangerte vi 200 års Utvandringmarsjen. Årets siste fellesmarsj blir ***julemarsjen 26.12.25***; fra Utleira skole.

I år har vi fått mange nye deltakere på våre vandringer. Men vi må jobbe litt mer med å få de nye til å trives og til å komme oftere. Har dere ideer eller meninger om hva vi kan gjøre bedre, send dem til Brit (90063521) eller Anne Mette (99294317).

Da er det snart jul igjen – og er det slik med dere som med meg, at det føles som jula kommer raskere på meg hvert år. Håper dette er et godt tegn på at vi hvert fall ikke kjeder oss. Vi har jo Turmarsj!

Til slutt ønsker jeg alle en fredfull jul og ett riktig godt turmarsjår i 2026.

Brit - leder'n

Årsmøte i Trondheim Turmarsjforening 2026

Lørdag 14. februar 2026 kl. 18.00 i Trygghuset, Lade

(Gunnlaugsvei 13, Lade)

- Dagsorden
1. Åpning
 2. Valg av dirigent og referent
 3. Årsberetning 2025
 4. Regnskap
 5. Budsjett 2026
 6. Innkomne forslag
 7. Valg

Forslag som ønskes behandlet på Årsmøte, må avleveres i skriftlig form til styret senest torsdag 8. januar 2026.

Styret i TTMF

ÅRSFEST

Umiddelbart etter årsmøtet, ca kl. 19.00, blir det kombinert års-/komitéfest.

MENY: Middag med drikke og påfølgende kaffe og dessert.

Øl og mineralvann fås kjøpt.

Pris kr 300,- pr. person. / Styre- og komitemedlemmer kr 200,-.

Levende musikk.

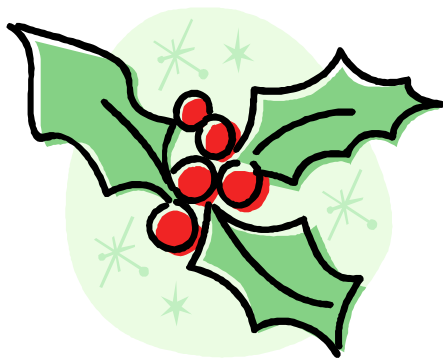
Utlodning.

Dans til levende musikk. Ta med godt humør!

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

Bindende påmelding til årsfesten innen lørdag 1. februar 2026 på liste i sekretariatet eller til Brit S. 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!

Derfor ønskes påmelding innen 21. des.

Sms sendes til Brit 90063521 eller Anne Mette 99294317

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

Nissen kommer!

Arr.: Trondheim Turmarsjforening



Medlemskontingent

Alle er velkommen som medlem i Trondheim Turmarsjforening.
Foreningen har i 2025 ca 140 medlemmer.

Kontingenten for 2026 er som følger:

Voksne: kr 150,- pr person

Honnør: kr 100,- pr person

Barn: Gratis

Kontingenten innbetales til konto 0539.33.09727. Kan også betales kontant/Vipps i sekretariatet på våre arrangementer.

For nye medlemmer:

Kontingent betalt etter 1.oktober gjelder også påfølgende år.
Ved innbetaling til konto, send mail til perhsabo@ntebb.no
og oppgi: Navn, adresse, telefon, e-post og fødselsår.

Fot-bla'e.

Nå sendes Fot-bla'e ut med epost, og det gir oss et betydelig rimeligere blad enn tidligere.

Jeg er blitt fortalt av enkelte medlemmer at de ikke leser Fot-bla'e, fordi det som står der, ikke interesserer dem. Gjelder det deg også, eller ønsker du at vi skal fortsette å utgi Fot-bla'e? Ordningen med utsendelse per epost krever at de som ønsker å motta Fot-bla'e, har e-postadresse og dette vilkår er oppfylt i følge informasjon gitt av Brit i forkant av en turmarsj.

Redaktøren har bedt om tilbakemelding angående bladets innhold, men jeg har ikke fått melding om reaksjoner på hans anmodning, så jeg oppfordrer dem som leser det, til å fortelle redaksjonen sin mening om følgende:

Skal vi beholde Fot-bla'e?

Hvis ja:

Hva skal stå i Fot-bla'e?

Hva kan stå i Fot-bla'e?

Hva bør ikke stå i Fot-bla'e?

Har du forslag angående driften av Fot-bla'e, som ikke er nevnt her, så kom for all del med dem! Bli med og berike bladet ditt!

Magnus

Avslutningsfest for Ti-trimmen 2025 – torsdag 30.10.25 på Risvoll

Trondheim Turmarsjforening arrangerte avslutningen på sommerserien som vanlig på Risvollan sitt administrasjonsbygg. Vi har vært her i mange år og er godt fornøyde med et godt utstyrt kjøkken, så det er greit for styret og forpleiningen å rigge til for en hyggelig stund. Når bord og stoler er på plass, dekkes det på med kopper og fat og høydepunktet er kakebordet. Mange har store forventninger til ti-trimavslutningen så det strømmer på



med festkledd folk – ja de er nesten ikke til å kjenne igjen. Programmet for kvelden er stort sett det samme hvert år – men i år fikk vi besøk en ny gjest fra vår nye samarbeidspartner FN veteraner (NVIO), Roy Johnsen som fortalte litt om hvem han var og hva hans organisasjon drev med. Det var interessant å høre om de mange aktiviteter de hadde. En oppfordring

han hadde til oss var at Krigsseilerhuset er åpent for alle nesten hver lørdag mellom kl. 12-15.00. Der serveres det kaffe og vafler, begge deler med påfyll for alle. Vi har jo også vært innen dette huset et par ganger på marsj – og flere blir det nok framover. NVIO har en nettside og der finner dere alle aktiviteter de har – og om litt også omtale om vår julemarsj. Når de inviterer oss – så er ikke vi snauere enn at vi har invitert dem med på vår faste



Julemarsj2025 andre juledag fra Utleira skole.

Brit og Roy Johansen

Kvelden vår startet med Aud Mary som registrerte og alle fikk et gratis lodd til kvelden siste loddtrekning. Brit og Anne Mette ledet programmet; hvor Roy Johnsen fra NVIO var gjestetaler. Så ble kaffen og kakene servert og folk var raske med å forsyne seg. Det så ut som de smakte fordi kakefatene var omtrent tomme inne kvelden var omme. Som vanlig utdeling av diplomer (Bjarne), pins for antall PV'er (Magnar) og utdeling av gavekort slik at mye av startkontingenten går tilbake til marsjene. Åresalget på slutten av kvelden er og en del av underholdningen, og da siste gevinst var trukket, gikk alle blide og fornøyde hver til sitt.



Vi takker Astri og gjengen hennes som sørget for det store kakebordet, vi takker alle deltakerne som bidro til god stemning, så styret kunne avslutte festen med rydding og være fornøyde de og for nok en avslutning gikk på skinner.



Tekst/ bilder: Brit / Bjarne

FN-marsjen 25.10.2025

Norges veteranforbund for Internasjonale oppdrag (NIVO) Trøndelag, og Trondheim Turmarsjforening (TTMF) arrangerte i fellesskap marsjen fra Krigsseilerplassen på Honnørbrygga i Trondheim i et flott høstvær. FN-marsjen ble avviklet for 11. gang, med



nesten 55 deltakere. Det var 40 medlemmer fra TTMF som gikk på medalje og IVV, resten av gruppa fra NIVO. Alle var godt fornøyde med oppmøte.

Nytt av året var samarbeidet med Trondheim Turmarsjforening, som nå har lagt marsjen i sitt årlige program. Vi vil invitere NIVO videre på våre arrangementer; alt i fra lengre marsjer til marsjer tilpasset alle aldersklasser. Til jul håper vi noen derfra deltar på vår julemarsj den 26.12.25.



Løya(blå løype) gikk til Ila, via Sjøgangen mot Skansen. Videre over Nidareid Bru til Øya, langs Nidelva til Solsiden – så til mål på Krigsseilerhuset

Sekretariatet: Per Sæbø og Jorun Gundersen, Mildred Solemsli melder seg på

Krigsseilerhuset åpnet allerede kl. 10.00 med oppfordring til å komme i god tid for servering av kaffe og vaffel av høy kvalitet før start, samt så lenge marsjen pågår. Størst samling rundt bordene ble det etter vandringen. Et hyggelig og vellykket arrangement. Felles glede av å gjøre noe sammen og å ta vare på vår fysiske og mentale helse.



Vi samles utenfor Krigsseilerhuset før marsjen



Like før startskuddet blir løypa annonsert.



Underveis sørget Erlend for utdeling av saft på Skansen – på den faste plassen for å si det sånn.



Etter marsjen fylles stua i Krigsseilerhuset opp av medlemmer fra begge foreninger. Et historisk øyeblikk.

Arrangementet var historisk for oss som nytt startsted og ikke minst er stedet full av mange minner fra gammelt av. Dagens Krigsseilerplass, som ligger ved Trondhjems Sjøfartsmuseum, ble bygget i 1982. Her finner vi minnet over krigsseilerne som seilte ute under begge verdens-krigene. Selve Krigsseilermonumentet er en bronseskulpturgruppe til minne om sjøfolk som mistet livet i 1. og 2. verdenskrig, utført av Kristoffer Leirdal. Plassen er i dag et rolig og romslig pusterom ved elva. Det er flere benker å slå seg ned på – Et sted til ettertanke.

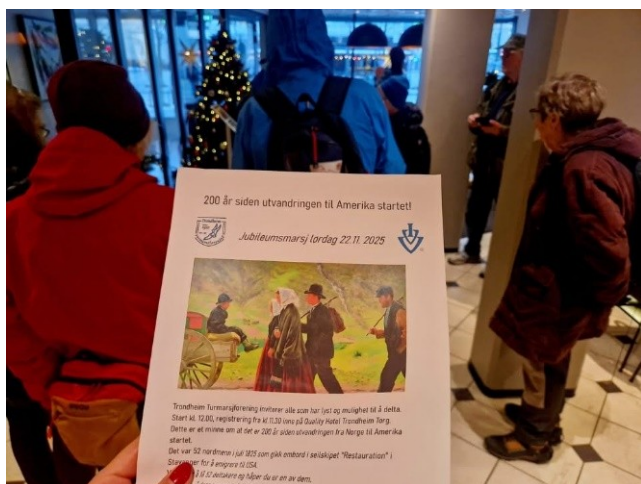
Tekst av Brit Solli Isachsen og Foto av Jostein Gjermstad

Jubileumsmarsj –Utvandringen 200 år i 2025

TTMF arrangerte Utvandringmarsj lørdag 22.11 fra Quality Augustin Hotel; et minne om at det er 200 år siden de første 52 nordmenn gikk ombord i seilskipet «Restauration» i Stavanger for å emigrere til USA.

I en urolig verden har temaer som migrasjon, identitet og nasjonal tilhørighet fått forsterket aktualitet. Flere spørsmål som: Hvordan forstår og defineres vi oss selv i møte med andre? Hva tar vi med oss fra fortiden og hva gir vi videre? Hvordan former vi et samfunn i spenningen mellom tradisjon og fornyelse?

Utvandrerne som reiste med seilskuta hadde en vanskelig reise over Atlanteren. Overfarten tok 3 måneder og da skipet ankom New York 9. oktober, var det 53 personer om bord etter at et barn ble født underveis. Skuta seilte for drømmen om et bedre liv i Amerika.



Marsjen i dag ble arrangert for å hedre våre modige forfedre som la ut på denne lange reisen. Været i Trondheim denne lørdagen var ikke det beste, men våre mest trofaste turmarsjere trosset vær og vind og 21 stilte til start inne på Hotellet.



Takk til Gerhard som hadde planlagt ei fin løypa og han førte gruppa ut i Trondheims gater. Det er mye å se når man vandrer rundt omkring; blant annet årets flotte Pariserhjul ble kommentert både som noe spennende og samtidig litt skremmende. Det er Nordens høyeste hjul. Etter hvert ble de fleste varme i trøya og var nok glade for at de ikke skulle ut på en slik lang reise som Utvandrerne gjennomførte for 200 år siden. Den gangen var det fattigdom, sult, trosfrihet, ytringsfrihet og krig, som for oftest var årsakene til migrasjonen. Dessverre kjenner vi igjen disse årsakene i dagens samfunn. Ett lands utvandrer er et annet lands innvandrer, da som nå. Tanker jeg har når jeg ser de mange bildene fra verden der ute som ruller daglig over TV-skjermen. Tanker som gjør meg ydmyke med 200 år med norsk-amerikansk historie. Har vi egentlig lært noe?

Tekst: *Brit* Bilder: *Sylwia og Amanda*

Vinnerliste TV-aksjon 19/11-2025

Gavekort OBS 250	Alf Morten Selven		
Gavekort OBS 250	Ann Mari Renolen		
Fruktkurv fra Rema Havstein	Bjørn Borgen		
Fruktkurv fra OBS	Astri M. Dahl		
Gavekort fra Capri	Arne Bakken		
Ryggsekk	Sissi Urgård		
Sjal	Arne Bakken		
Parfyme	Roger Hulsund		
Kluter/sokker	Bodil Buhaug		
Kluter/sokker	Ragnhild Kurås		
Genser	Sonja Misfjord		
Kaffe	Asgeir Sørensen		
Drikkeflaske	Ann Mari Renolen		
Putetrekk	Møyfrid Grossberghaugen		
Putetrekk	Astri M. Dahl		
Strikkaskjerf	Alf Morten Selven		
Strikkaskjerf	Astrid Haugan		
Strikkalue	Torhild Høyem		
Grytekluter	Johan Bakken Sørensen		
Strikka sokker	Gerd Klüver		
Strikka sokker	Jan Ketil Sørensen		
Forundringspakke 1	Bodil Buhaug	Forundringspakke 2	Kjellvor Eriksen
Forundringspakke 3	Roger Hulsund	Forundringspakke 4	Amanda Selven

Alle gevinster er hentet!

Kunstverket Stjernehimmel.

Hvis du er på turmarsj eller likevel er ute en kveld etter at det er blitt mørkt, og det er stjerneklart, kan du drømme deg bort ved å se opp mot himmelen.

Finn det antagelig best kjente stjernebildet der oppe. Det skiller seg ut i en gruppe som utgjør stjernebildet Ursa Major (Store Bjørn). Med litt fantasi kan man si at alle stjernene i gruppen (79 stykker i følge et stjernekart jeg har), danner en bjørn. Stjernebildet jeg snakker om, består av syv stjerner som danner det vi kaller Karlsvogna. Den er halen og bakre del av ryggen på Store Bjørn. (Grekernes logiske sans angående navn på stjernebilder, kan synes litt merkelig.) Den midterste av de tre stjernene i «håndtaket» på vogna, er Mizar. Et stykke ovenfor og litt til venstre for Mizar kan du se et tåkelignende objekt som ligger over 2 millioner lysår borte. Det er galaksen Andromeda, det eneste objekt utenfor vår galakse som vi kan se uten kikkert.

Mizar oppfattes av mange som en dobbelstjerne, men hvis du har godt syn, vil du se at det er to stjerner som tilsynelatende er meget nær hverandre. Den andre heter Alkor og befinner seg egentlig langt fra Mizar, men de to ligger i samme sikteline fra oss. De gamle romere brukte disse to stjernene til å finne ut om en legionær egnet seg til å stå på utkikk. Det fremste «hjulet» på vogna, er stjernen Merak og over den står Dubhe.

Tenker du deg en rett linje gjennom Merak og Dubhe og følger langs denne fem ganger avstanden mellom dem, kommer du til Stella Polaris (Polstjernen, også kalt Nordstjernen). Den danner håndtaket i Ursa Minor (Lille Bjørn) og står omtrent på himmelens nordpol. Når du ser den, har du ikke noe problem med å finne hvor retning nord er. I gamle dager brukte sjøfolk denne stjernen til hjelp i sin navigasjon.

Et annet velkjent stjernebilde er Orion. Nå på vårparten finner du den nær horisonten på sørhimmelen. Omkring den 21. oktober bør du ta en titt dit hvis du liker å se stjerneskudd, for da er det en sverm akkurat der. På det meste kan du se seksti meteoror i timen.

Orions venstrefot er den lyssterke Rigel. Omtrent ved midjen er det tre stjerner på rad - det kjente Orions belte - og det er varmt! Overflatetemperaturen i disse stjernene er langt over 20 000 grader. Øverst er det to stjerner vi kan tenke oss som Orions skuldre. Høyre skulder er stjernen Betelgeuse. En gang i tiden var den omtrent slik vår nærmeste stjerne (Sola) er nå, men den er blitt eldre, er kommet lenger i sitt livsløp og har brukt opp nesten alt sitt brennstoff (hydrogen). Derfor har den ekspandert og blitt til det som kalles en rød kjempe, og skal snart gjennomgå siste stadium av sin eksistens. Hvis du tenker deg at den var en ballong, så kunne Sola stått inne i den, omgitt av planetene Merkur, Venus og Jorden sirkulerende i sine faste baner.

Selv om vi ikke ser Sola på stjerneklare kvelder, vil jeg avslutte med å skrive om slutten på dens livsløp. Den vil beholde sin størrelse og fortsette godt og vel 5 milliarder år som den har gjort i de foregående 4,5 milliarder år: Fusjonere (slå sammen) over 600 millioner tonn hydrogenatomer hvert sekund. I denne prosessen omdannes over 4 millioner tonn hvert sekund til energi, mens resten blir til heliumatomer. Disse gjennomgår en såkalt heliumbrenning (heliumgass omdannes til karbon), og innen dette er fullført, har Sola ekspandert, slukt de tre innerste planetene og blitt en rød kjempe, slik som Betelgeuse er nå. Overflatetemperaturen på Sola, som i dag er omkring 5500 grader, vil være redusert til noe over 3000 grader. Enda lenger inn i fremtiden omdannes Sola til en såkalt hvit dverg - en kule så stor som Jorden og med massen så tett pakket at 1 cm³ (omtrent som størrelsen av en sukkerbit) vil veie 1 tonn.

Magnus

Tøysevisa

*Når dagene blir lengre og varmen setter inn
så «plinger Ivar Askim til turmarsjflokken sin:
Hvis ingen har blitt dovne, men passer seg for det,
skal alle sammen snart få ut å gå igjen!*

ref.

*Heisan og Hopsan og fallerallera!
Om Ti-Trimskvelden da skal alle sammen være gla!
Heisan og Hopsan og fallerallera!
Om Ti-Trimskvelden da skal alle sammen være glad!*

*Ja, Møy og Co er flittig, de tar en pose bånd
og pynter trær og stolper med en sikker hånd,
mens sekretariatet kommer, og åpner sakan sin
og rote oppi veskan med hendern sin*

ref.

*Omsider kommer kvelden Som alle venter på
og bestefar har joggesko med flotte striper på,
Når alle har fått startkort med rette siffer på,
og en to tre, så begynner vi å gå*

ref.

*Og sommermaten deres, det er en skål med grøt,
og så en kopp med solbærsaft, for dem som liker søtt
Og tilslutt en bite flatbrød med spekepølse på,
og den kan alle sammen gjene lukte på.*

ref.

*Når kveldene blir lange og kulda setter inn
da feires Ti-Trimmen av turmarsj flokken sin:
Da er det kak og kaffe, og nokkå etterpå,
og alle tar det rolig, uten tanke på å ut å gå!*

ref

*Forsamlinga den gjesper, og sier slik som så:
"D'er morosamt med detta for som er grå,
(og) hvis ingen sklir på glatta, men passer seg for den,
skal alle sammen snart ut på Vinterserien!"*

Forfatter: Ukjent husdikter

Redaksjonens side

Nok ett år i Trondheim Turmarsjforenings 43 års historie går raskt mot sin ende. Det har vært ganske begivenhetsrikt på flere måter. Responsen på min lille meningsundersøkelse om innhold og lesevaner i årets første utgivelse var meget liten. Noen har meldt tilbake at det leses med stor glede, mens andre gir blaffen. Så er det blitt satt stor fokus på foreningens økonomi og distribusjon av bladet, som nå er sterkt redusert til bare digitalt per E-post. Hvor lenge vil foreningen bestå? Vi fikk ett skikkelig puff i riktig retning i sommer da vi deltok som medarrangør på Norges Blindeforbunds 125 års jubileum i slutten av august.

All honnør til de som forsetter å gå PV'er flere dager i uka.

Bjarne

Redaksjonen i Fot-bla'e består av:

Redaktør	Bjarne Stangnes bhstang@online.no	950 82 143
Journalist	Magnus B. Småvik mbs@motorconsult.com	970 43 993
Journalist	Reidun Moe Reitan reitanreidun@gmail.com	926 36 206

Neste utgave av Fot-bla'e, 1-2026, er planlagt å komme ut ca 10.04.2026. Ta mobil / kamera med på tur og del opplevelsene med oss andre. Siste frist er 1. april 26. 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 4-2025.

<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 høst og vinter 2025-26

Dag/ nr	Dato	Startsted	Merknad
Onsdag 4	26. nov.	Charlottenlundhallen	Vinterserie
Onsdag 5	3. des.	Rosten skole	Vinterserie
Onsdag 6	10. des.	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 7	17. des.	Myra idrettsanlegg	Vinterserie
Fredag	26. des. 2025	Utleira skole	Julemarsj
Onsdag 8	7. jan. 2026	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 9	14. jan.	Myra idrettsanlegg	Vinterserie
Onsdag 10	21. jan.	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 11	28. jan.	Rosten skole	Vinterserie
Onsdag 12	4. feb.	Myra idrettsanlegg	Vinterserie
Onsdag 13	11. feb.	Rosten skole	Vinterserie
Onsdag 14	18. feb.	Charlottenlundhallen	Vinterserie
Onsdag 15	25. feb.	Utleira skole	Vinterserie
Onsdag 16	4. mars	Rosten skole	Vinterserie
Onsdag 17	11. mars	Myra Idrettsanlegg	Vinterserie
Onsdag 18	18. mars	Charlottenlundhallen	Vinterserie
Onsdag 19	25. mars	Utleira skole	Vinterserie

Starttid ti-trim: 18· 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



Perfekt både for øye og smak!

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:

