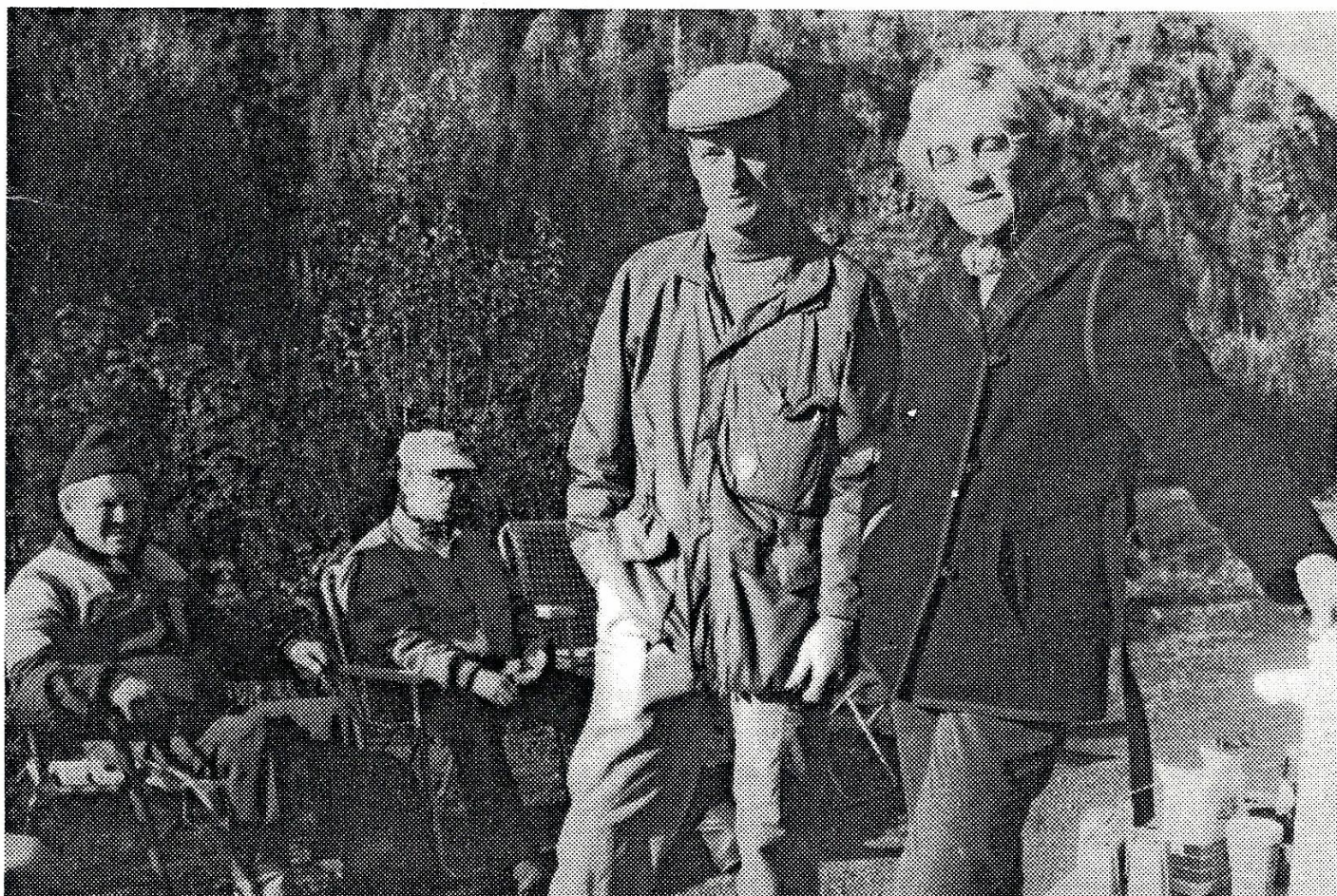


Foot-bla'e

NUMMER 4 - DESEMBER 1986 - 3. ÅRGANG
INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMER AV TRONDHEIM TURMARSJFORENING



Været var kjølig under Trondheimsmarsjen, så selv om sola var framme trengte man godt med klær. Her er funksjonærene Knut Storler(t.v.), Mathias Skinderhaug, Olav Bolme og Ingjerd Jacobsen foreviget på en av rasteplassene.

Lederspaltten



Et nytt arbeidsår er begynt, og jeg takker på vegne av styret for tilliten som ble tildelt oss.

En del av de gamle sitter fortsatt igjen, både i styret og i de ulike komiteer, og bra er det. Men like positivt er det at nye kommer inn og drar lasset sammen med oss. På den måten kan vi bygge på erfaring, samtidig som vi får nye impulser utenfra. Ja, vi må hele tiden være villig til å legge om rutinene når det er til beste for medlemmene og foreningen.

Ja, her står vi da, med blanke ark. Klar til å ta fatt på de oppgaver foreningen har tatt på seg.

Og øverst på listen står Julemarsjen, som i år arrangeres for femte gang her i Trondheim. Vi håper medlemmene benytter den fine anledningen til å komme seg ut i frisk luft, samt treffe sine turmarsjvenner i julehelgen. Julemarsjen arrangeres over hele landet i regi av Norsk Turmarsjforbund og er med på å finansiere driften av forbundet. La oss derfor alle være med for å støtte opp om forbundet vårt.

Da står det bare igjen for meg å ønske dere alle en riktig god og fredelig jul.. Samtidig håper jeg vi går inn i et nytt år med riktig mange fine turmarsjopplevelser.

Aslaug Eide Sandvik.



EN VETERAN HAR GÅTT BORT.

Hallbjørn Rønning, en av turmarsjens mest markante personligheter har forlatt oss. Under Turmarsjens Venners høsttur til Tyskland fikk han et illebefinnende, og døde senere på sykehuset i Flensburg. Han var Namdaling, men bodde nå i Moss. Hallbjørn hadde gjort vandring til en livsstil, og var med der ting skjedde, bl.a. var han fast gjest i Stjørdalen. Uerfarne gåere kunne alltid regne med gode råd og tips fra Hallbjørn.

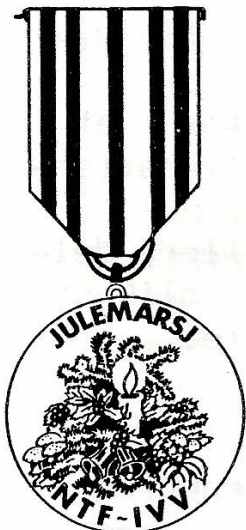
Vi lyser fred over hans minne.

Jule-marsj

26. desember
2. JULEDAG

Startsted: **HV-BRAKKA v/Byåsen Butikks.**

Fra kl. **10.00 – 12.00**



Emaljemedalje med fargene:
rød, hvit, blå, grønn og gull-tekst.

**Medaljer til alle som
fullfører marsjen**

10 KM

**STARTGEBYR: UNDER 16 ÅR KR. 20.-
OVER 16 ÅR KR. 25.-**

Arrangør: **TRONDHEIM
TURMARSJFORENING**

Medlem av

Norsk Turmarsj Forbund

tilsluttet I.V.V.

NORSK TURMARSJ FORBUND,
POSTBOKS 147, 1473 SKÅRER



DnC
-bank for livet



Møtet ble satt fredag 28. november kl 1915 i Vestbyen Idretts-
hus, med 28 medlemmer til stede. Lederen Aslaug Eide Sandvik
ønsket velkommen. Det var ingen merknader til innkallingen.

Dagsorden.

I. Valg av dirigent og referent.

Styret foreslo Robert Schjevik som dirigent og Per H. Sæbø
som referent. Disse ble enstemmig valgt. Aslaug ga ordet
til Robert, og overrakte samtidig en klubbe som Gunnar Sand-
vik hadde laget til foreningen.

II. Årsberetning.

Aslaug leste årsberetningen (gjengitt annet sted i bladet).
Gunnar Sandvik tok ordet etterpå. Han mente det var skuff-
ende at så mange av medlemmene ikke møtte opp på Trondheims-
marsjen. At medlemmer med verv i foreningen deltok på andre
marsjer den helgen var betenkelig.

Han kommenterte også Fot-bla'e. Mente det stort sett er et
godt blad, men at det er for lite stoff og bilder fra arran-
gementer i Trondheim og omegn.

Robert Schjevik bemerket at Trondheim hadde langt flere del-
takere på Aksjonsmarsjen enn noen andre arrangører, slik at
svikten på Trondheismarsjen er vanskelig å forklare.

Årsberetningen ble deretter enstemmig godkjent.

III. Regnskap.

Kasserer Gabriel Brovold var syk, og Robert leste opp regn-
skapet (gjengitt annet sted i bladet). Regnskapet ble god-
kjent og kasserer tilkjent ansvarsfrihet, enstemmig.

IV. Innkomne forslag.

1. Forslag fra Robert Schjevik:

- Følgende tas inn i foreningens vedtekter som § 3b:

Styret kan ikke alene sette i gang nye arrangementer
(marsjer) uten at forslaget er lagt fram for årsmøtet
til godkjennelse.

Forslaget ble enstemmig vedtatt.

2. Disponering av reisefondmidler.

Det forelå to forslag i saken.

Forslag 2a fra Gabriel Brovold:

- Årets rente tillegges kapitalen.
- Styret kan disponere på kontoen, begrenset til fjorårets
rente, men formålet må være til beste for flest mulig av

foreningens medlemmer.

- Beløp utover fjorårets rente skal kun disponeres med ordinært årsmøtes 2/3 tilslutning. Kunngjøring om slik disponering skal framkomme som eget punkt på saklisten til årsmøtet.

Styret gikk enstemmig inn for forslaget.

Forslag 2b fra Ole Kr. Tangen:

- Pengene tas inn i foreningens konti, og det opprettes et fond for utredning og igangsetting av en langvandring i Trondheim i TTFs regi.

Slik kan en langvandring hurtig komme i gang i regionen, og igangsettingskostnadene vil ikke belaste foreningens øvrige drift med materiellkjøp osv, men nærmest være selvfinansierende allerede fra starten av.

Styret gikk enstemmig imot forslaget, og lederen leste opp en grundig begrunnelse for dette.

Det framgikk av denne at styret hadde misforstått, og trodd at Oles forslag gikk ut på å arrangere en langmarsj (de som ikke er sikre på hva en langvandring er, se Fot-bla'e nr 1/86.)

Etter en del diskusjon ble det avstemming mellom forslagene, med resultat at forslag 2a ble vedtatt med 21 stemmer, mot 6 stemmer for 2b.

3. Forslag fra Aslaug Eide Sandvik:

- Styret foreslår for årsmøtet at alle utbetalinger fra foreningens kasse/konti skal anvises av lederen. Dette for at lederen til enhver tid skal ha oversikt over hva som går ut av kassen. Kasserer har savnet en slik anvisning.

Forslaget ble enstemmig vedtatt.

4. Forslag fra Per H. Sæbø.

- Det settes ned en arbeidsgruppe bestående av Eli Høyem, Ole Kr. Tangen, Roar Bardal og Per H. Sæbø for å utrede mulighetene for å arrangere en langvandring i Trondheim. Momentliste for gruppen: Økonomi, bruk av veier/stier, merking, kontroll, medaljer, IVV-stempling, hvor arbeidskrevende, innpassing i TTFs øvrige aktiviteter. Gruppen presenterer sin utredning for styret innen 1.sept.
- Styret gis fullmakt til å iverksette vandring hvis den vurderes til å være gjennomførbar.

Styret var enig i første del av forslaget, men gikk

enstemmig mot siste del, med henvisning på forslag 1. Forslagsstilleren trakk siste del tilbake, og forslaget første del ble enstemmig vedtatt.

5. Forslag fra Per H. Sæbø:

- Foreningen bestiller terminlister og sender gratis ut til alle medlemmer.
- Foreningen abonnerer kollektivt på Turmarsjnytt og sender det gratis ut til alle medlemmer.
- Medlemskontigenten økes slik at den dekker foreningens merutgifter med dette.

Foreningen betaler kr 12,- for Turmarsjnytt og kr 3-3,50 for terminlisten ved fellesbestilling, og en økning av kontigenten med 10-15 kr vil være rimelig.

Styret gikk mot forslaget i sin form, og stilte følgende motforslag:

- Styret fremmer forslag om økning av medlemskontigenten med kr 15,- pr kontigentgruppe.
- Medlemmene får fortsatt abonnere på Turmarsjnytt gjennom foreningen for kr 15,-.

Medlemmene får følgende igjen for kontigenten:

Fot-bla'e	kr 25,-
Terminliste	" 10,-
Redusert startkont.	5,-
Turmarsjnytt	" 5,-
Tilsammen	<u>" 45,-</u>

Etter en del diskusjon ble det først avstemming over styrets forslag. Dette ble vedtatt mot to stemmer.

Deretter var det avstemming over Per H. Sæbøs forslag, som nå i realiteten bare gjaldt hvorvidt Turmarsjnytt skal gis ut gratis til medlemmene.

Forslaget ble forkastet med 17 mot 8 stemmer.

Resultatet av forslag 5 ble altså at kontingenten øker med kr 15,- for alle, og medlemmene får terminlisten tilsendt. Abonnement på Turmarsjnytt gjennom foreningen koster kr 15.

6. Forslag fra styret:

- Styret foreslår at det kjøpes inn treningsjakker med Trondheim Turmarsjforenings navn på ryggen, i et antall av 25 stykker.

Dette for at medlemmene skal slippe å vente så lenge fra bestilling til de får jakkene.

Forslaget ble enstemmig vedtatt.

V. Valg.

110

Valgkomiteens leder, Roar Bardal leste opp komiteens forslag. Årsmøtet sluttet enstemmig opp om valgkomiteens innstilling, unntatt på følgende punkter:

Som nestleder var innstilt Roar Bardal. Gunnar Sandvik foreslo som ny kandidat Magnar Bakken. Komiteen trakk sitt forslag tilbake, og Magnar Bakken ble enstemmig valgt.

Som kasserer var innstilt Ole Kr. Tangen. Aslaug Eide Sandvik foreslo som ny kandidat Gabriel Brovold. Etter avstemming ble resultatet 22 stemmer for Gabriel og 3 stemmer for Ole Kr.

Som redaktør av Fot-bla'e var innstilt Per H. Sæbø. Per Eide foreslo som ny kandidat Robert Schjevik. Robert henstilte til at forslaget ble trukket tilbake, og dette ble gjort. Per H. Sæbø ble enstemmig valgt.

Gabriel Brovold var innstilt som revisor. Da han fortsetter som kasserer, måtte en ny revisor velges. Aslaug Eide Sandvik foreslo Einar Fløttum, og han ble enstemmig valgt.

Det nye styret og komiteene ser slik ut:

Leder ✓ Aslaug Eide Sandvik

Nestleder ✓ Magnar Bakken

Sekretær ⊗ Per H. Sæbø

Kasserer ✓ Gabriel Brovold

Vararepres. ✓ Elsa Sørflaten

--"--- ✓ Anders Møller Larsen

--"--- ✓ Lars Brå

Løypekomite ⊗ Egil Olsen leder

✓ Knut Antonsen

✓ Knut Storler

✓ Mathias Skinderhaug

⊗ Eivind Bardal

Forpleining ⊗ Elin Strandstad

✓ Olav Bolme

⊗ Ole Worum

⊗ Oddbjørg Worum

✓ Gunnhild Lammi

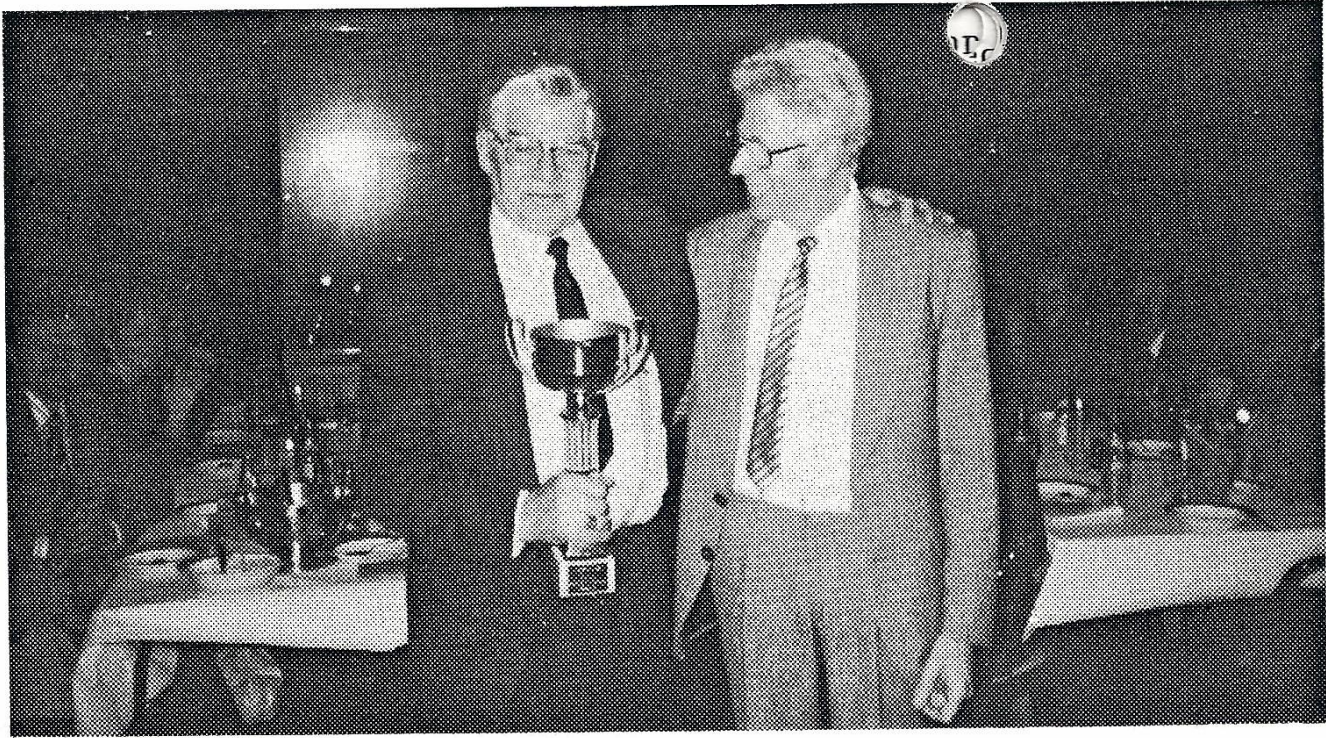
PR-komite ✓ Magnar Bakken

⊗ Eli Høyem

⊗ Robert Schjevik

Valgkomite ✓ Olav Bolme, ✓ Astrid Svelmoe, ✓ Anders M. Larsen

Revisor ✓ Einar Fløttum ✓ Steinar Skogø



Robert Schjevik mottar på vegne av foreningen Italiapokalen fra Gunnar Sandvik.



Trondheim Turmarsjforening står Roberts hjerte nær, og på årsmøtet donerte han en stor IVV-fane til foreningen. Den blir her mottatt av lederen Aslaug Eide Sandvik, som på foreningens vegne takket for den storslåtte gaven.

Etter Valget gikk Robert ordet til Aslaug. Hun takket for til-
liten og frammet. Deretter ble møtet hevet, og vi gikk over
til den mer uformelle årsfesten.

Forpleiningskomiteen vartet opp med velsmakende sodd i år, og
ca 50 medlemmer benket seg rundt bordene.

Under middagen overrakte Robert Schjevik en flott IVV-fane
som gave til foreningen. Han håpet styret ville sørge for å
få brodert foreningens navn på fanen, og at den ville bli
brukt ved arrangementer og offisielle opptredener.

Gunnar Sandvik berettet om en marsjopplevelse i Italia i som-
mer, og overrakte en stor pokal derfra til foreningen v/Robert.
Den hadde de fått fordi de som representanter for TIF var de
mest langveisfarende blant deltakerne.

Taffelet avsluttet med kaffe og bløtkaker, og etterpå var det
dans til levende musikk. Folket så ut til å hygge seg, og
festen sluttet ved to-tiden.

Per. H.

=====
OVERTREKKSJAKKER.

På årsmøtet ble det vedtatt at foreningen skulle kjøpe inn
overtrekksjakker med foreningens navn på ryggen.

Lederen har nå vært i kontakt med Intersport, som leverer
disse, og fått opplyst at jakkene kan leveres i løpet av
året. De vil da bli å få kjøpt på alle arrangementer, som
vinterserien, Ti-trimmen og alle ordinære marsjer.

Det blir anskaffet et assortert utvalg av størrelser, og de
som er interessert kan høre på julemarsjen om de er kommet.
Hvis ikke blir de å få på vinterserien den 10. januar.

Prisen blir kr 240,- pr jakke.

Fargen er mørk blå med hvit tekst 'TRONDHEIM TURMARSJ-
FORENING' på ryggen.

=====
AKSJONSMARSJEN 1986.

330 deltok på Aksjonsmarsjen i trondheim. På landsbasis er
dette meget imponerende. Robert opplyste på årsmøtet at neste
marsjforening bare hadde 210 deltakere.

Tilsammen var det 11.000 deltakere på marsjene rundt i landet,
og dette innbrakt kr 140.000,- til Kirkens Nødhjelp.

ÅRSBERETNING 1985 / 86 .



Trondheim Turmarsjforening avvirket sitt 3. årsmøte i Tryggkameratenes klubblokale på Lade fredag 22.11.85.

55 medlemmer var til stede.

Følgende har hatt tillitsverv i inneværende periode:

Styret

Leder.....Aslaug Eide Sandvik

Nestleder.....Helge Rognhaug

Kasserer.....Gabriel Brovold

Sekretær.....Robert Schjevik

Styremedlem.....Åsmund Skagen

Vararepresentanter...Astrid Svelmoe, Elsa Sørflaten, Per H. Sæbø

Løypekomite

Per H. Sæbø

Ole Kr. Tangen

Magne Skinderhaug

Olav Bolme

Eivind Bardal

Forpleiningskomite

Tordis Eide

Ingjerd Jacobsen

Elin Strandstad

Øivind Stormoen

Gerda Røst

Materialforvalter

Helge Rognhaug

PR-komite

Helge Rognhaug

Tove Watn Nordahl

Jørn Waltoft

Revisorer

Steinar Skogø

Tore Mosand

Valgkomite

Roar Bardal

Elsa Sørflaten

Olav Bolme

ARRANGEMENTER I PERIODEN.

Vinterserien.

Fra 1.12.85 til 30.03.86 ble det arrangert 10 vinterserie-marsjer over 10 søndager. Tilsammen 150 startet, hvorav 47 klarte kravet på 7 marsjer og kunne bestille vinterseriemerket.

Julemarsj ble arrangert 2. juledag fra HV-brakka. 230 deltok.

Propagandamarsj, senere kalt 'Bli med'-marsj, ble arrangert fra Rådhuset 16. april. 232 deltok på denne marsjen.

Sommermarsjen ble arrangert fra HV-brakka 11. juni. 290 deltok.

Trondheimsmarsjen gikk av stabelen 27. og 28. september med 290 startende.

TV-marsjen 'Hjelp uten grenser' ble arrangert 19. oktober med 329 deltakere. Også denne gikk fra HV-brakka.

Videre har foreningen arrangert 10-trimmen med start 6 onsdager før skoleferien og 6 onsdager etter skolestart i høst. 286 har tilsammen startet på disse arrangementene. Avslutning med utdeling av fat ble arrangert i Vestbyen Idrettshus 29. oktober med 100 deltakere.

MØTEVIRKSOMHET.

Siden siste årsmøte er det avholdt 9 styremøter/arbeidsmøter. På disse møtene er redaktør av Fot-bla'e innkalt. Leder for løypekomiteen og forpleiningskomiteen har vært innkalt når opplegg til de ulike arrangementer har vært behandlet.

Leder Aslaug Eide Sandvik og styremedlem Åsmund Skagen var foreningens representanter på Norsk Turmarsjforbunds generalforsamling den 2. mars 1986. Denne foregikk i Sarpsborg.

Robert Schjevik har vært styremedlem i NTF de to siste årene, og ble valgt for ytterligere to år på generalforsamlingen.

Aslaug Eide Sandvik har vært medlem av forbundets valgkomite, og ble gjenvalgt for ett år.

Region Midt-Norge med leder Robert Schjevik har hatt to møter i perioden, på Stjørdal 8/6-86 og i Molde 13/9-86. Leder Aslaug Eide Sandvik har vært foreningens representant på møtene.

Medlemstallet er pr. i dag ca 250.

KORT ORIENTERING OM DE ULIKE MARSJER SOM HAR VÆRT ARRANGERT.

Julemarsj, Propagandamarsj og Sommermarsj er marsjer som arrangeres over hele landet og går i regi av NTF. Inntekten går til drift av forbundet. Foreningen får ca kr 4,- pr startende som egen inntekt.

Når det gjelder Julemarsjen er dette en svært populær marsj i Trondheim. Trass i snø, kulde eller holkeføre møter våre gåere opp, de synes det er godt å komme ut og røre på seg etter et par juledager.

Propagandamarsjen ble i Trondheim annonsert med to løyper, en på 10 km og en kortløype på 5 km uten IVV-stempling. Det var svært surt og kaldt i byen denne ettermiddagen, noe som får ta skylden for såpass liten deltakelse. 'Propaganda' lød vel heller ikke så godt i folks ører, noe forbundet senere tok følgen av og kalte marsjen 'Bli Med'.

Sommermarsjen ble som vanlig arrangert fra HV-brakka, med Bymarka innlagt i løypetraseen.

TV-aksjonsmarsjen går parallelt med TV-innsamlingen, og i år var det Kirkens Nødhjelp som sto som arrangør. Aksjonen ble kalt 'Hjelp uten grenser'. Under fjorårets TV-marsj 'Ungdomskampanjen' kunne NTF overrekke arrangøren en sjekk på 290.812,- kroner, som var netto fra alle turmarsjarrangementer i Norge. Årets resultat er ennå ikke framkommet.

Som turmarsjarrangør mener vi de lokale arrangører (fra Kirkens Nødhjelp) i altfor liten grad tar hensyn til vårt arrangement. Til tross for at Robert Schjevik to ganger i år kontaktet arrangøren her i byen, ble marsjen overhodet ikke nevnt i forbindelse med de ulike andre arrangementer, hverken i radio eller i de lokale avisene. På vegne av innsamlingsaksjonen synes vi dette er beklagelig.

Trondheimsmarsjen, som i år var overgangen til endagers marsj, er foreningens eget arrangement, og skal bidra til å finansiere driften. Oppslutningen om årets marsj var en skuffelse, sett i relasjon av at man fikk registrert marsjen ved å gå en dag. At bare et fåtall av våre egne medlemmer møter opp og går er også en tankevekker.

Foreningen har også i år arrangert busstur til Nijmegen. En vellykket tur med fullsatt buss.

Foreningens eget medlemsblad er utkommet i 4 utgaver siden siste årsmøte. Fot-bla'ene er et fint forum for å få ut informasjon til våre medlemmer i forhold til et vanlig rundskriv. Vi har da også inntrykk av at det blir godt mottatt. Imidlertid har medlemmene i liten grad benyttet anledningen til å komme med innlegg om ulike saker andre kan ha glede og nytte av.

SLUTTORD.

Som en ser av årsberetningen har det vært avviklet 25 turmarsjarrangementer, samt 10-trimavslutning og årsmøte/fest. Det er mange timer styret og de ulike komiteer har nedlagt i forbindelse med disse arrangementene. Styret vil takke dere alle for det fine samarbeidet som har gjort det mulig å få disse arrangementene avviklet på en tilfredsstillende måte. Vi vil også takke de medlemmene som på oppfordring har stilt opp og tatt opptil flere krafttak til glede og hjelp for oss som arrangør, og sist men ikke minst, til glede for de som går.

Vi takker også rektor og vaktmester ved Nardo skole, sjef for HV-område 12407, Torkel Rian, samt ansvarlig for Strindheim IL-s tidtakerbu, Idar Dahl, for velvillighet ved utlån av lokaliteter i forbindelse med våre arrangementer.

Det avtroppede styre vil ønske det nye styret for 86/87 til lykke med et nytt arbeidsår, og ikke minst håper vi at medlemmene slutter opp pm foreningens arrangementer i det nye året.

Vel møtt til et aktivt nytt marsjår for foreningen under mottoet:

- GÅ EN TUR FØRST. DU KAN HVIS DU VIL -

Styret

Aslaug Eide Sandvik

=====

ÅRSREGNSKAP TTF 1985 / 1986.

Årsmøte 1985

Kuvertpris, lotteri, div. salg	7.026,30	7.026,30
Varmrett	3.500,-	
Div. innkjøp	3.202,20	
Leie av lokale	1.050,-	7.752,20
Underskudd		725,90

Julemarsj

Startkontigent, div. salg	5.449,-	5.449,-
NTF, varekjøp		4.230,-
Overskudd		1.219,-

Propagandamarsj

Startkontigent	3.565,-	3.565,-
NTF, div. utgifter		3.297,-
Overskudd		268,-

Ti-trimmen

Startkontigent, div. salg	7.677,-	7.677,-
Div. varekjøp, leie av lokale		3.297,-
Overskudd		4.010,-

Sommermarsj

Startkontigent, div. salg	7.538,-	7.538,-
NTF, div. varekjøp		6.319,40
Overskudd		1.218,40

Trondheimsmarsjen

Startkont., IVV-kort, overnatting	8.768,-	
Kantinesalg	4.625,50	
Annonseinnt., NTF/TTF-utstyr	2.270,-	15.663,50
Programutg., løypebeskrivelse	3.216,-	
Div. varekjøp	4.201,10	
Presenningkjøp	726,-	
Kjøp av årstegn	4.755,70	
Kjøring	450,-	
Norsk Folkehjelp	1.100,-	
NTF	3.434,-	17.882,10
	<u>Underskudd</u>	<u>2.218,60</u>

Fot-bla'e

Totale utgifter, innkl. 1.020,- betalt etter årsregnskapets avslutning	<u>7.188,-</u>
--	----------------

TAPS OG VINNINGSKONTO.

Portoutgifter	1.252,-	
Fot-bla'e, kontor og møteutg.	9.983,60	
Inntekt av marsjer, netto		9.087,70
Medlemskontigent, netto		6.963,-
Renteinntekt, Trøndelagsbanken		445,13
Overskudd overført balansekonto.	5.260,23	
	<u>16.495,83</u>	<u>16.495,83</u>

BALANSEKONTO.

Beholdning pr. 19.11.85		1.425,74
Innskudd i Trøndelagsbanken	6.204,72	
Kassebeholdning	481,25	
Overført fra taps og vinningskonto.		5.260,23
	<u>6.685,97</u>	<u>6.685,97</u>

REISEKONTO I TRØNDELAGSBANKEN.

Saldo pr. 19.11.85		14.050,56
Renter 1985		1.593,59
Netto overskudd 1986		670,82
		<u>16.314,97</u>

Varebeholdning, fakturaverdi ca 48.000,-

Gabriel Brovold
kasserer

Tore Mosand
revisor

KJÆRE TURMARSJARRANGØRER OG TURMARSJVENNER !

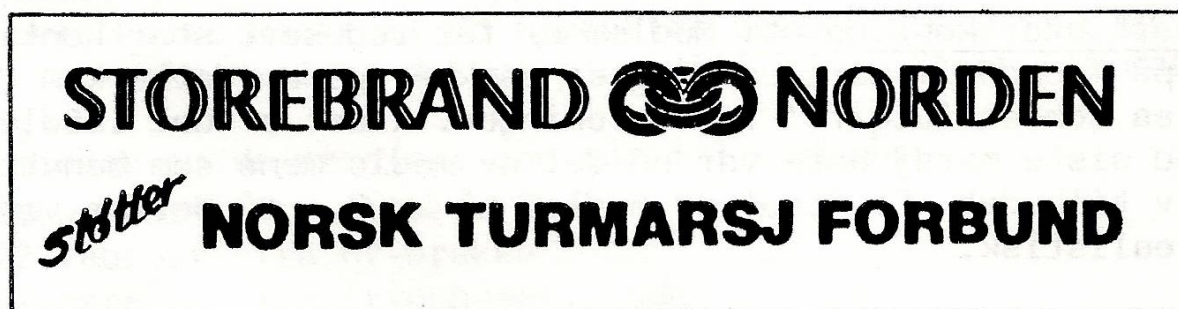
Takk for en fin sommersesong ! Og lykke til med det nye tiltaket - vintermarsjer. Vi er sikkert alle enige i at vi har hatt mange fine naturopplevelser i sommersesongen. Noen nyter kanskje naturopplevelsene best alene, mens andre foretrekker å dele nytelsene og gleden med andre. Det viktigste er vel at vi har evnen til å føle glede ved ren og frisk natur - dessuten gleden ved å ha en frisk kropp, blant annet to sterke ben som bærer resten av kroppen mil etter mil, en hjerne som registrerer alt vi ser og opplever o.s.v.

Apropos hjerne. Jeg har lyst til å bringe videre noen ord fra en amerikansk forsker angående mosjon og psykisk helse: 'Mosjon er gratis, og humøret blir beviselig bedre. Mosjon resulterer i fysiologiske og psykiske forandringer som er bra for vår mentale helse. Mosjon forandrer hormonballansen i blodet og kan aktivere betaendorfinene, et biokjemisk stoff i hjernen som påvirker humøret. Den kan også gjøre at det autonome nervesystemet fungerer bedre. Når man mosjonerer utretter man noe, istedenfor å sitte passiv. Man kjenner at man har oppnådd noe - mestret noe.'

Ifølge forskeren, dr. Brown, er en rask spasertur like bra som løping, og leddene blir mindre belastet. Han foreslår en tur på halvannen kilometer hver dag til man klarer strekningen på et kvarter. Deretter øker man turen gradvis til man klarer fem kilometer på 45 minutter. (Dette er selvfølgelig bare 'blåbær' for de fleste trenede norske turmarsjgåere, men kanskje noen oppmuntrende ord til nye, mindre rutinerne medlemmer av foreningen).

Jeg håper at vi alle får glede av naturopplevelser og en frisk kropp i vintersesongen også !

Sonja Hådem.



MEDLEMSKONTINGENT, KAPITAL OG MEDLEMSFORDELER.

Jeg har noen betraktninger om kontingentforhøyelsen som ble vedtatt på siste årsmøte:

Kontingenten ble vedtatt økt med kr 15,- pr gruppe, og de nye satsene blir da kr 50,- for enkeltmedlemmer, kr 70,- for familier og kr 35,- for pensjonister/barn under 16 år.

Ifølge styret vil medlemmene få følgende inn i kontingenten:

-Fot-bla'e	kr 25,-	
-Terminlisten	" 10,-	
-Redusert startkont.	" 5,-	
-Turmarsjnytt, subsidiert	" 5,-	
Totalt	<u>kr 45,-</u>	som tilbakeføres medlemmene.

Etter min mening gir ikke dette et korrekt bilde av foreningens 'utgifter' til den enkelte medlem. Vitsen med en forening er vel at fordeler man oppnår ved å stå samlet, og f.eks. kan bestille store kvanta til rabattpriser, kommer medlemmene direkte til gode. Følgende oppsett er da mer logisk:

-Fot-bla'e	kr 25,-	
-Terminlisten	" 3,50	
-Turmarsjnytt	" 2,-	
-Redusert startkont.	" 2,-	
Totalt	<u>" 32,50</u>	

Begrunnelse:

Fot-bla'e: Det fremgår av regnskapet at Fot-bla'e koster foreningen kr 7.188,- pr år. Dette blir ca kr 25,- pr medlem.

Terminlisten: Av diskusjonen på årsmøtet gikk det frem at foreningen betaler ca kr 3,- + porto ved store bestillinger.

Turmarsjnytt: Medlemmene kan abonnere på dette gjennom foreningen for kr 15,- mot kr 20,- direkte fra NTF. Dette er det kun en liten del av medlemmene som benytter seg av (ca 50), så utlignet blir dette ca kr 2,- pr medlem. (Foreningen betaler bare kr 12,- ved fellesabonnement, så det spørs om dette i det tatt er noen belastning for foreningen.)

Redusert startkontingent: Medlemmer får redusert startkontingent på Trondheimsmarsjen. Jeg er usikker på om dette kan betraktes som en 'utgift' for foreningen. Klart er det imidlertid at ved siste marsj bare var en del av medlemmene som benyttet seg av tilbudet. Et 'tap' pr medlem på kr 2,- må derfor være mer realistisk.

Det som er verut å merke seg, er at det eneste nye utlegg i forhold til siste år, er terminlisten som koster foreningen kr 3,50, mens kontingenten forhøyes med kr 15,-.

Det går frem av regnskapet at overskuddet siste år var på kr 5.280,-. Med noenlunde samme aktivitetsnivå neste år, vil overskuddet øke tilsvarende.

Jeg tror nok at kontingenten i alle tilfelle er overkommelig for de fleste, og det er slett ikke noe galt i at foreningen drives med overskudd. Men vi hører jo at noe må gjøres for å øke rekrutteringen til turmarsj, og det spekuleres i hvilke virkemidler som kan tas i bruk.

Jeg stiller da spørsmålet: Kommer man nærmere målet med en kontingentforhøyelse som strengt tatt ikke er nødvendig? Er det noe mål at foreningen skal drives med størst mulig overskudd?

Regnskapet viser at Trondheim Turmarsjforenings økonomi er god, med stor varebeholdning og et reisefond på ca 16.000,- som sikkerhet.

De fremmøtte på årsmøtet vedtok likevel et forslag som gjør at medlemmene får et dårligere tilbud, og foreningens overskudd øker. Forslaget fra Per H. Sæbø om at man for de 15,- kronene også skulle få Turmarsjnytt tilsendt, ble forkastet av årsmøtet.

La meg til slutt understreke: Det er ikke kontingentens størrelse som er ankepunktet, men prinsippet.

Driver vi en forening for å bygge oss opp kapital, eller for at medlemmene skal få mest mulig igjen for medlemskapet, og dermed øke oppslutningen og interessen for foreningen? Dette siste vil i sin tur øke rekrutteringen og skape mer blest om vår hobby.

Roar Bardal

=====

Vinterserien er i full gang, og her i Trondheim startet vi opp på Lohove 2.nov. 105 møtte opp og gikk, og dette er imponerende tall, været tatt i betraktning. Vi som står bak arrangementet er svært glad for denne oppslutningen, ettersom det må merkes løyper, føres kontroll og opprettes sekretariat. Vi gjør likevel oppmerksom på at det er plass til mange flere, så møt opp og gå!

Vi minner om de marsjene som går i Trondheim:

- ~~11~~ januar fra Utleira Skole
- 22 februar fra HV-brakka
- 22 mars fra Trygghuset, Lade

Start alle dager kl 1100.

TI-TRIMAVSLUTNING.

Onsdag 29. oktober gikk den årlige Ti-trimavslutningen av stabelen. Stedet var Vestbyen Idrettshus. 100 barn og voksne hadde møtt opp for å motta sine vel fortjente Ti-trimfat/medaljer.

Etter at foreningens leder hadde ønsket velkommen og gjennomgått kveldens program, var det selvbetjening av kaffe, brus, boller og bløtkake. Praten gikk livlig rundt bordene, og det var da også noe av meningen med en slik sammenkomst; vi skulle prate og kose oss.

Lederen introduserte deretter Jorun Gundersen, som tidligere i år ble kåret til 'Norges Tøffeste Turmarsjgåer'. Jorun fortalte fra den tøffeste av alle marsjer hun hadde gått, nemlig på øya Isle of Wight i den Engelske Kanal. Det var en fem-dagers marsj som ble arrangert i påsken i år.

Jorun høstet stor applaus for sitt kåseri, og ingen var vel i tvil om at hun kunne bære sin tittel med rette. Hun supplerte også sin fortelling med bilder fra sin strabasjose marsj over kalksteinsklipper og myrer.

Lederen tok deretter ordet og refererte noen tørre tall om Ti-trimmen (gjengitt i siste Fot-bla'), hvorefter hun fikk hjelp av sekretær Robert Schjevik til utdeling av fat, diplom og merker. Det vanket mange klemmer, spesielt til Robert, og det hadde han ingenting imot.

Styret takker for en hyggelig kveld som vi håper å gjenta neste år også.

Det er fortsatt noen som ikke har hentet sine fat og diplomer. De kan kontakte lederen og avtale henting. Telefon 513787 etter arbeidstid.

Aslaug Eide Sandvik

**INTERSPORT
TRONDHEIM A.S**

FJORDGT. 62 7000 Trondheim
Tlf. 07/52 99 20 — 52 54 39

INTERSPORT

Intersport gir 10% rabatt til medlemmer av Trondheim Turmarsjforening. Vis kvittering for betalt kontigent.

REDAKTØRENS MENING.

Undertegnede har nå fungert som redaktør av Fot-bla'e i ett år, og nå etter årsmøtet er det kanskje på sin plass med en meningsytring angående bladets 'redaksjonelle linje' som det heter i Akersgata.

Enhver som skal lage en avis, vil vel prøve å få innholdet slik at man selv synes det er interessant, samt at det har med ting som man tror leserne ønsker å finne.

Hvorvidt man lykkes, er et spørsmål om flaks (når man er så uerfaren som i dette tilfelle), og om leserne hjelper til med stoff og tips om saker som bør omtales.

Min mening er at bladet først og fremst skal være et opplysningsblad, d.v.s. omtale ting som skal skje i rimelig nær fremtid, men også referere ting som har skjedd, og som leserne kan ha nytte og interesse av å lese om.

I tillegg skal bladet være et forum der foreningens medlemmer kan lufte sine meninger om dette og hint, gjerne kommenterer ting de er enig/uenig i, og på den måten får i gang en debatt. På bakgrunn av erfaringene hittil er dette siste kanskje vel ambisiøst, ettersom det som står i bladet synes å ha liten evne til å bli seriøst vurdert.

Kanskje viktigst av alt er at bladet skal være et talerør for styret, der viktig informasjon bringes ut til medlemmene.

Min egen erfaring tilsier at ett marsjreferat pr utgave er nok, ellers vil man lett bla forbi. Referatet bør også dreie seg om noe litt utenom det vanlige, slik at medlemmene får impulser og kjennskap til marsjer litt utenfor distriktet.

Det heter jo å være 'redaktør', som skulle innebære at innkommet stoff redigeres sammen og leveres til trykking. I virkeligheten er jobben mer en forfattergjerning, og dette bidrar selvfølgelig til at redaktørens personlige smak og meninger preger bladet. Det er hittil ikke kommet inn ett eneste ord fra leserne som ikke er tatt inn i bladet. Av og til har jeg også spurt andre om de ikke kunne skrive om ett eller annet i avisen. Bilder f.eks. må tas fra eget album, eller lånes fra omgangskretsen. Det sier seg selv at faren for at bladet blir ensporet absolutt er til stede når det må foregå på den måten. Det må her tilføyes at foreningens leder har vært en flittig bidragsyter. Ellers er det folk i redaktørens nærmeste omgangskrets som har bidratt (kan det være et tegn på at de er de mest aktive i foreningen?).

