

# Fot-bla'e

\*\*\*\*\*

INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

***NR. 2 – juni 2008 – 25. ÅRGANG***

\*\*\*\*\*





### Leder'n har ordet.

Denne gangen har leder'n ikke så veldig mye på hjertet, men noe må en jo finne på. Når jeg sier at jeg ikke har så mye å skrive om, så kommer det av at alt fungerer som det har gjort i TTMF. Oppslutningen på Ti-Trimmen, Vårsleppet og Sommertrimmen har vært omtrent som det var i 2007. Det er jo rimelig bra selv om vi har plass for mange flere og målet hele tiden også må være å øke aktiviteten. I vår har det stadig vært nye ansikter å se på onsdagen, men om vi klarer å holde på dem er ikke godt å si. Hører stadig kommentarer om at nye deltagere har sagt at dette er ikke noe for dem pga av en alt for hektisk atmosfære, farten er alt for stor og erfarne deltager har ikke tid til å vente med å starte til arrangøren har fått gjort seg ferdig med å forklare løypa. Det med farten er det ikke noe å gjøre med, folk i god form beveger seg selvsagt normalt, men det andre burde være enkelt å rette på. En måte å gjøre det på er å innføre klipping før start, og da gjøre dette etter at løypa er forklart. Dette vil selvsagt være veldig upopulært og det vil da være mye enklere å vise litt sunn fornuft og litt takt og tone overfor de andre deltagerne. Tenk igjennom saken, og si det til de som står ved siden av deg også!

Så vil jeg bare repetere alle de aktivitetene som kan gi IVV-stempling i sommer:

- 1) Ti-Trimmen (Alle onsdager minus de i skoleferien)
- 2) Til Topps
- 3) Søndagsturen i regi av Skiforeningen
- 4) Trondheim rundvandring
- 5) Trondheim byvandring
- 6) Wing`s turorientering
- 7) Freidig`s turorientering
- 8) Høstvandring
- 9) Marsjhelg i september

Som dere ser er det litt av hvert å velge mellom. For de fleste er det ikke mulig å være med på alt dette, men jeg nevner alle mulige aktiviteter for å vise at det burde være noe for enhver smak.

**GOD TURMARSJSOMMER !**

**HILSEN MAGNAR !**

**17 mai 2008.**



På ti-trimmen den 14. mai oppfordret leder Magnar Bakken oss til å møte opp i Ytre Kongsgård for å gå i Folketoget under Turmarsj-fanen 17 mai. Vi kunne gå gratis – vi kunne få stempel – (5 km), og vi kunne få vist fram foreningen. All PR er god PR.

Magnar Bakken har båret Turmarsj-fanen i 23 år (stemmer det, Magnar?), og hatt med to ”duskedamer” ved sin side. I år var det Ann Mari Bakken og Reidun Kvam som var med og styrte fanen. 17- mai – været har vært vekslende. I år var det temmelig dårlige meldinger, og ull-trøyene var med under både bunader og turmarsj-dresser. Til alles glede titta sola fram. Turmarsjere slutta seg til fanen etterhvert, og til slutt var vi i overkant av 40. Til manges overraskelse hadde det dukket opp TURMARSJ-flagg fra en eller annen skuff på kontoret til foreninga, og dette ble positivt mottatt av medlemmene.

Vi venta langt og lenge på å få komme igang, og etter ca 45 minutter kunne vi bevege oss. I år hadde vi en kamp-sport-forening foran oss, og disse gjorde diverse angrep og utfall – heldigvis på hverandre, hele runden. Vi savna musikk-korps å gå i takt med. Neste år!!

Turmarsjforeninga har et kamprop, men dette lyktes vi med i varierende grad. Skal vi trene på en sang til neste år? Den glade Vandrer, kunne kanskje passe? Finnes det krefter som kan dra dette igang?

Aud

## Turorientering

En av de aktivitetene jeg liker best ved siden av turmarsjen er turorientering. Etter at turorientering ble med i turmarsjaktiviteten, har jeg deltatt hvert år. Ja, så godt liker jeg disse turene i skogen at jeg allerede like etter jul begynner å glede meg til å komme i gang. Jeg regner med at den stigende sola har skylda. Endelig kommer mai, og jeg kjøper kartpakken, og begynner å merke av postene på kartene.

Årets første tur gikk i områdene mellom Geitfjellet og Elsterparken. Her er det ganske greit terreng å orientere i, med mange stier og andre egenskaper med terrenget som gjør det lett å finne fram. Enkelte steder her er det god utsikt over byen, og det er fint å sitte ned og se utover. Ofte hører det med til turen å sitte og drikke kaffe og spise wienerbrød, og da gjerne på plasser med god utsikt.



*Utsikt mot byen*

Den andre turen gikk i området mellom Sommersetra og Lian. Her er det også lett å orientere. Den dagen vi var der var det også bedriftsorientering, og det var fullt av folk i skogen. De sprang rundt oss på alle kanter, mens vi bare gikk og tok det med ro. Noen



var bokstavelig talt på ”skovtur”, så vi veiledet dem litt. Det er litt enklere å orientere når man tar seg litt tid.

Etter at varmen kom, tok vi et par turer i området mellom Leirsjøene, Skogly, Rønningen og Granåsen. Nå var det blitt svært tørt i marka, og det gikk veldig greit å gå over alt. Fluene hadde også begynt å merke varmen og var en sann plage. Vi møtte på en annen turorienterer, og hun hadde en kort shorts og kortermet trøye. Fluene satt på henne over alt, og hun var ille plaget. Jeg går alltid med langbukser og langermet trøye for å unngå den verste flueterroren. Det var en del poster langs Leirsjøene også, og der var det fint å gå. Det går en sti langs vannet, og der er det skikkelig idyllisk. Den anbefales som søndagstur og kanskje en gang som løype i turmarsjen også?



*Thomas og John på Flakkheia*

Etter hvert kom turen til områdene nord for Gråkallen. Jeg synes disse områdene er de aller fineste. Her kommer man høyt opp mange plasser, og har utsikt over fjorden og store deler av Trøndelag. Det hender også man treffer på elg og andre dyr. Det er ofte en post oppe på Flakkheia, og etter at jeg har vært på den, er det en fornøyelse og ta en rast og sitte og se utover. Terrenget her er ganske greit å orientere i, men turene er litt tyngre, da det er mye opp og ned. Det er brattere, og postene er litt mer spredt. De postene som står lavest ned mot Flakk er litt vanskelige å finne, da terrenget er litt monotont på den

måten at det ikke er klart hvilket høydepunkt man er på eller hvilket søkk man står i. Her kan det være grunn til å bruke kompass og finjustere kurs og avstand litt. Men jeg kan ikke klage, jeg tror ikke jeg brukte mer enn 10 minutter på å lete etter post i år. For noen år siden trålet jeg området rundt en kolle uten å finne noe i godt over en time før jeg ga opp. Men heldigvis, det var eneste gangen.

På ettersommeren gikk turen igjen til området øst for Geitfjellet. Solvor og jeg hadde tenkt å ta storeslem på postene i området og få dem unnagjort. Men det var flere som ville ha et ord med i laget, og etter kort tid kom svarte skyer drivende, og lynet slo ned flere ganger i nærheten. Vi begynte å trekke ned mot Tømmerdalsveien, og tenkte å avslutte med et par poster nede ved Baklidammen. Men det ble det heller ikke noe av, da det kom styrtregn, og vi sprang det vi klarte til bilen. Det hjalp lite, vi var allerede godt dusjet da vi kom fram.

Til slutt var vi en tur i Trolla, og der er det også fint. I det hele synes jeg at de to årene jeg har orientert i bymarka, har gitt mange fine turer. Det er svært mange plasser jeg ikke har sett før, og jeg synes det er litt fint å se nye plasser også. Før det har jeg orientert med Wing sitt opplegg i Estenstadmarka og Bratsberg, og det er også et flott terreng. Jeg anbefaler både Freidig og Wing sitt opplegg. Turorienteringa er et fint tilbud, spesielt i ”turmarsjferien”.

Om noen skulle ønske å delta til neste år, så kan jeg gjerne bistå med litt veiledning, i tilfellet dere ikke har helt stødige orienteringskunnskaper.

John Hybertsen

## **Den planlagte bussturen til Höga Kusten er avlyst.**

Det meldte seg alt for få deltager til å kunne gjennomføre turen til Höga Kusten i Sverige første uken i juli. Opplegget var innbydende men etter det vi har erfart så ble det for mange arrangementer i den perioden. Avreisen til Nijmegen ville blitt like etter hjemkomsten fra Sverige, og ble litt for tøft for selv garvede turmarsjere. Ønsker Per bedre lykke neste år.

## Vårens busstur til Ørlandet.

Lørdag 26. april arrangerte Trondheim Turmarsjforening en gratis busstur for sine medlemmer til Ørlandet. Det var i innbydelsen lovet minst 3 turer og muligens 2 til. Tre av våre meget ivrige damer har levert følgende referat fra turen:



Svein og Anne Marie Rennolen i fint driv i front på Ørlandet.

### **På tur med TTMF.**

Vi startet med buss på tur til Ørlandet fra parkeringsplassen på HIST. Det var en del som syntes det var litt tidlig start da, ”tenk å stå opp ved 5- tiden for å være med på tur”, men det var bra stemning i bussen. Fin tur med ferga over fjorden også. Vel ute på Opphaug startet vi med Jarnskjegg-marsjen 1 og 2 og Partisanmarsjen. Vi fikk også klemt inn en P.V. før vi fikk fri ett par timer. Da gikk turen til Brekstad hvor de fleste inntok en bedre middag før turen gikk til Hårberg skole og Flyplassen rundt. De sprekeste gikk 30 km mens vi andre nøyde oss med ”bare” 25 km. Marsjene forgikk i nydelig sommervær og turen med bussen var meget behagelig. Stor honnør til sjåføren. Vi tok ferga fra Rørvik kl. 21:10.

En fin dag som frister til gjentakelse og vi takker ledelsen for en hyggelig dag og tur.


Vi kommer tilbake neste år også.

Lillian, Reidun og Reidun

## Smått og stort

Som vanlig fylles denne siden av noe av det småtteriet som vi i redaksjonen kommer over i løpet av perioden før bladet kommer ut. Og som dere ser, så er det plass til alt mulig rart, så det er bare å sende inn om du skulle ha noe som kanskje ikke hører hjemme noen plass. For her nemlig, her hører det hjemme!

Bjarne



### **Inntrykk fra marsjen på Ladestien 21 mai.**

Flott vær og mange turmarsjere ute på tur. Noen valgte pese seg opp Kjerringberget, andre gikk utanom. En ny turmarsjer fra "ainner sia" – d.v.s. fra Rørvik som jogga i stor fart forbi de fleste – vi hørte i forbifarten at han sa: "Dette er den vakreste turløypa jeg har gått." Og han hadde gått mange. Vi traff han igjen på marsjen i Granåsen – den var også kjempemessig, men Ladestien overgikk det meste. Ladestien er topp. Artig å høre.

Aud



Til sjefredaktør Bjarne Stangnes

Gratulerer med ny stilling. Når du ikke tok over etter Gunnar Flikke, så var det kanskje like greit å gå til et konkurrerende organ: "Fotbla'e"

Da jeg ser at ditt utmerkede blad tar inn historier som er på kanten til å være vovet, tillater jeg meg å servere følgende:

*En øyenlege ved et legesenter fylte 50 år. Kollegene ville gjøre stas på ham og hadde kjøpt inn en diger bløtkake med "Gratulerer" og dekorert den med et stort øye. Legen takket rørt for oppmerksomheten, men setter plutselig i å gapskratte.*

*- Hva er det som er så morsomt, ville de andre legene vite.*

*- Jo, jeg kom til å tenke på at om 14 dager er det gynekologen som fyller 50 år.*

Ellers savner jeg turmarsjene. Men slik er det. Når helsa svikter, så er det lite en kan gjøre. Ha det bra og hils kjente.

Einar Lillesand.



[www.trondheim-turmarsjforening.org](http://www.trondheim-turmarsjforening.org) er vår internettadresse. Her er terminliste for sommertrimen 2008, litt om rundvandring og byvadringsen, marshelga til høsten og noen linker.

## Turmarsj i Mount Gilboa i Israel

Tirsdag den 1. april møttes 36 ivrige og spente turmarsjere fra hele landet på Gardermoen for å reise til Mount Gilboa for å gå IML- marsj. Turen var planlagt og arrangert av Romerike tur- og Vandreforening med Egil Sønsterudbråten og Ivar Klundby som reiseledere.



Deltagerne er fra venstre: Marie og Asbjørn Frisland, Olav Granli, Aud Mary Brun, Unni Eidsvold, Rudolf Hybertsen, Solvei Myrseth, Jorun Gundersen, Leif Walmann og Otto Aursand

Første etappen gikk med flyselskapet Austrian arrows / Tyrolean Airways via Wien til Ben - Gurion flyplassen i Tel Aviv. Der ble vi innkvartert på Dan Panorama Hotell som lå like i nærheten av den flotte middelhavsstranden. Neste dag da vi våknet og frokosten var inntatt, passet det godt for noen av oss med en spasertur langs den flotte strandpromenaden. Senere var det tur til den gamle bydelen Jaffa hvor den som ville kunne kjøpe all verdens rariteter. Om kvelden hadde vi en bedre middag på en hyggelig restaurant i nærheten.

Torsdag 3. april gikk ferden videre til Jerusalem hvor vi fikk sett de fleste av de kjente bibelske stedene som vi har hørt og lært om gjennom tidene. Det var en fantastisk opplevelse å se disse stedene som hadde en så fantastisk arkitektur og kunstnerisk utsmykning for å billedliggjøre Jesus sitt virke at man kunne miste pusten. Det er gjort en enorm innsats gjennom århundrer for ikke å si årtusener. Senere bar det til Dødehavet hvor vannet er så salt at man flyter om man ligger stille. Vannet var imidlertid så salt at det var forbundet med fare hvis man fikk det i øynene. Det var derfor nærmest påbudt å ligge på ryggen. Noen av deltakerne fikk også med seg denne opplevelsen. De religiøse kontrastene kom godt til syne ved at noen

kvinner badet i minimale bikinier mens andre badet i heldekkende svarte burkaer. For meg er det hyggelig å kunne si at jeg har vært på verdens laveste punkt. Etter dette var det strake veien til Tiberias hvor vi tok inn på Holiday Inn like ved stranden av Genesaretsjøen. Hotellet hadde utmerket standard og god mat.



Byport i Jerusalem.

Neste dag var det vandring i Gilboa. Mount Gilboa er som kjent et av Israels høyeste fjell og marsjen startet med noen kraftige oppstigninger. Senere i varierte områder opp og ned før vi på slutten fikk kraftig nedstigning. Stiene var nærmest skogsbilveier med grus og ganske mye løse steiner. Meget vakkert terreng med fantastisk utsikt. Med et slikt terreng måtte vi rekne med ca. 5 timer på 20 kilometer. Andre steder i verden er det ved innkomsten på IML- marsjer vanligvis en eller annen form for seremoni, men der var slikt helt fraværende slik at det var nok noen som ble litt lange i masken.

Lørdag var starten på et annet sted. Vi håpet at traseen skulle bli noe lettere enn første dagen, men der tok vi feil. Krevende løype men veldig fin natur og flott utsikt. Denne dagen var det både IML og IVV. Dette medførte at det på siste del av marsjen var tusenvis av deltakere i løypene. For å komme forbi store familiegrupper måtte man nesten gå kanossagang for å komme forbi. Ved innkomsten var det stemping av kort og en enkel seremoni med overrekkelse av en statuett til vår leder Egil Sønsterudbråten fordi Norge var den største deltakernasjonen. Denne utmerkelsen ble senere overrakt Ivar Klundby for hans iherdige innsats for arrangementet. Begge dagene var det pent vær og høye temperaturer. Siste dagen var det ca. 35 grader.

Om ettermiddagen ble det arrangert en tur til Metulla som er et sted like ved grensen til Libanon ikke langt fra der FN-styrkene en gang var stasjonert. Om kvelden var det



omvisning i et eksklusivt diamantsliperi med mulighet til å kjøpe flotte ekte diamantsmykker til sine kjære. Jeg tror ikke vi var en representativ kjøpergruppe.

Siste dag tilbakela vi strekningen Tiberias – Tel Aviv. Da besøkte vi flere kjente steder langs Genesaretsjøen hvor Jesus hadde sitt virke. Dette var også en meget sterk religionshistorisk opplevelse med masse vakkert å se. Underveis spiste vi middag på en strandrestaurant hvor vi fikk servert St. Peters fisk. Da fikk man et innblikk i kostholdet for 2 tusen år siden. Senere kjørte vi gjennom Nasaret som i dag er en by med 70000 innbyggere. Deretter rake veien til det samme hotellet som vi bodde de første dagene. Etter et raskt måltid var det til sengs fordi vi måtte opp i to halv tretiden for å rekke flyet tilbake til Gardermoen.

Under hele turen hadde vi moderne turistbuss med sjåfør og engelsktalende guide. Denne guiden snakket et veldig tydelig engelsk som var lett å forstå og han var en enorm kilde til kunnskap om bibelsk historie og også om alle forhold i Israel.

Etter 3 timers oppmøte før flyavgang, 5 passkontroller og en sikkerhetskontroll som det står respekt av var vi endelig om bord i flyet og fikk luft under vingene.

Alle kom velberget til Gardermoen. Hva som senere måtte hende med alle har jeg ikke oversikt over, men vi fra trondheimsgjengen er hjemme i god behold og med en hel masse flotte inntrykk rikere.

Jeg retter en stor takk til våre reiseledere som gjorde en fremragende jobb under hele reisen.

Asbjørn Friesland

## **Har du tid til overs i sommer?**

TTMF og våre samarbeids-partner har mange aktiviteter å by på. Først har vi vår egen Rundvandring og Byvandring. Disse innbyr til turer av forskjellig lengde i alt slags vær.

Til topps frister med fine turer til forskjellige steder rundt i Trondheims område. Finn fram reklamen du fikk sammen med telefonkatalogen for en tid siden, eller logg deg inn på internettadressen: [www.blilommekjent.no](http://www.blilommekjent.no). Det er muligheter for å vinne fine premier.

Er du medlem av TT, Trondheim Turistforening, kan du få stempler for fjellturen din i for eksempel Rondane. I tillegg kan du finne fram karusellboka hvor det er oversikt over det som skjer rundt i regionen av marsjer i sommer og høst. God tur !

## **Søndagsturen 2008.**

Søndagsturen følger samme opplegg som Dagens Løype om vinteren. Et eget hefte beskriver alle sesongens Søndagsturer og angir løypene med enkle kart. Du finner også tips om buss, og parkeringsplass, samt serveringssteder. Alle løypene er merket. Heftet får du tilsendt i posten som medlem, eller hos Bunnprisbutikkene, og på nettsidene til Skiklubben ved sesongstart i mai hvert år.



## Kinabalu



*Mount Kinabalu sett fra flyet på hjemtur*

En gang imellom hender det seg at man går på tur uten å stemple verken IVV eller IML. En av disse vandringene var opp til Kinabalufjellet på Borneo. Kinabalu ligger i den malaysiske delen av Borneo, og Borneo ligger i Sørkinahavet og Sulusjøen. På Borneo ligger også oljelandet Brunei, som er rikt og velstående som Norge. Borneo ligger i tropisk sone, og har klima deretter. Vi reiste dit tidlig i januar, men det var likevel over 30 grader. Regntiden var på det nærmeste over, så vi hadde ganske bra vær, selv om vi hadde noen skurer som bare Bergen kan varte opp med her til lands.

Kinabalufjellet er 4095 meter høyt, og vi var et reisefølge på 13 inkludert reiseleder som skulle gå opp dit. "Base Camp" var på rundt 1500 meter, og der lå vi i fine hytter, og hadde en bedre middag. Det kom godt med da vi hadde vært i landsbyen til bærerne (Kiao) dagen før og fått en del risvin. Det var for øvrig noe av det verste jeg har smakt noensinne. Jeg prøvde å være høflig og presse ned et lite glass, men de lokale så ut til å like det godt, og det til den lyse morgen. De var kristne i landsbyen til bærerne, og etter

prekenen på søndag var det full fest. I muslimske landsbyer var det lite av den slags, men restaurantene tillot medbrakt hvis det knep. Fra Base Camp til mellomstasjonen (Laban Rata) var det bare 6 kilometer å gå. Stigningen var på ca 1500 meter. Til alt overmål gikk vi nedover først. En av fordelene med Kinabalu er at alle med god form og helse klarer å gå opp. Den eldste i vår gruppe var godt over 60 år, og hadde ikke problemer. Men sliten blir man!



*Første dag: 6 km, for det meste i slike trapper*

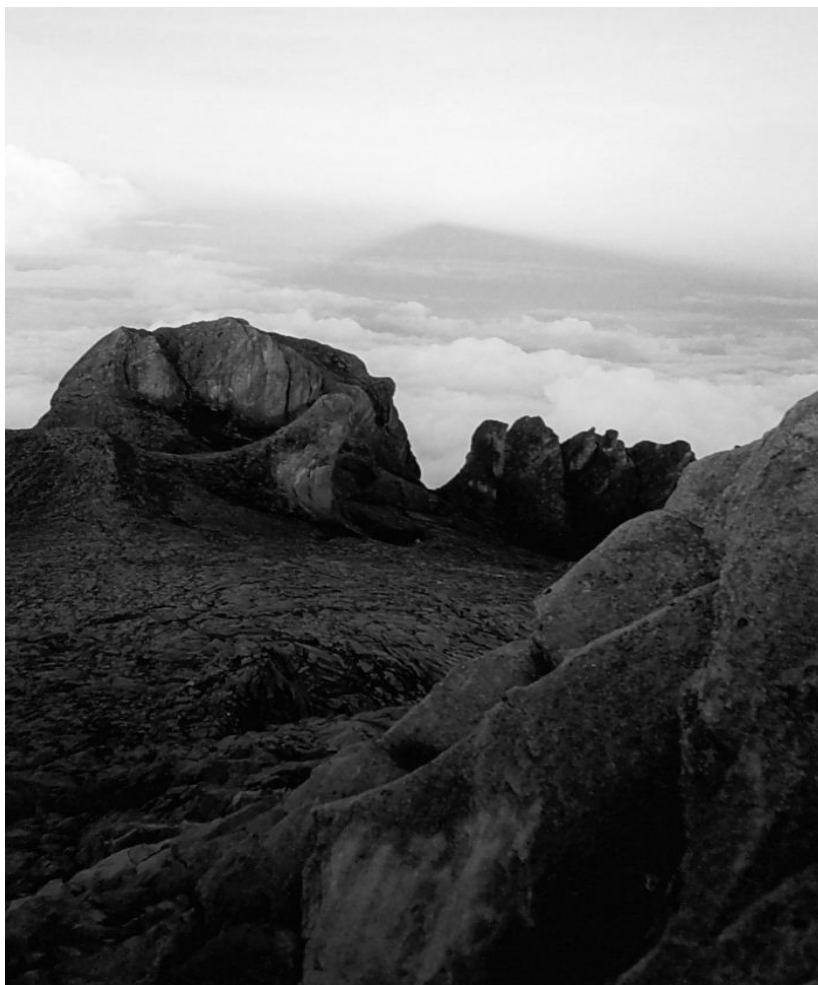
Oppstigningen begynner i tropisk regnskog. Her er det planter og blomster av alle slag. Vi så også en god del fugler. Utsikten er formidabel til tider. Vi holdt et moderat tempo så vi ikke måtte gå ned igjen. Bærerne gikk forbi oss med de tunge sekkene. De var veldig spreke, og de fleste gikk i bare plastsandaler. Alt måtte bæres til Laban Rata, slik som mat, gassflasker og rent sengetøy. Men selv om det var et slit, så var bærerne blide og trivelige. Dette var god inntekt for dem. Sepingi var sjef for våre bærere, og han hadde vært oppe hundrevis av ganger. Det ble sagt at han kunne bære en voksen person ned av fjellet. Han var liten av vekst, men det var stort sett bare muskler på den kroppen. Etter hver begynte det å røyne på. Det er ganske varmt og fuktig. Etter hvert som dagen skrider stiger varmluft opp fra havet og danner skyer rundt Kinabalu, og ettermiddagsregnet begynner. Den siste kilometeren til Laban Rata regner det godt. Etter nesten 5 timer kom vi frem.

På Laban Rata skal vi overnatte, hvis man kan kalle det overnatting da. Klokken 3 er det avmarsj for å komme opp på Kinabalu til soloppgang. Søvnens blir det så som så med, da luften er litt tynn, og vi har litt åndenød. Vi ligger også på 10-mannsrom, så det er litt urolig, og en viss blanding av lyder. Men klokka 3, i mørket, er vi klare. Regnet har gitt seg, og natta er fin. Vi ser en rekke med hodelykter på vei opp mot fjellet. Langs hele veien opp til Kinabalu er det lagt ut et solid tau. Enkelte små strekninger må vi klatre i tauet. Vi har fått klare instruksjoner om å klatre en og en. Litt bratt er det noen steder, men langt fra farlig. Man bør holde seg i nærheten av tauet hele tiden. Det kan komme tykk tåke, og da har man ikke noen mulighet for å finne veien noe sted, og det er stup i alle retninger hvis man går feil. Vi fikk ikke tåke, og kunne nyte utsikten.



*John og Solvor i soloppgang på toppen*

Etter hvert kom vi opp på en lang skråning, og vi kunne se toppen av Kinabalu. Nå begynte pustebesværet å melde seg, så vi tok det med ro. Sakte seg vi fremover mot toppen, samtidig som dagslyset begynte å vise seg. Litt før 6 var vi oppe på toppen, og litt etter viste sola seg på horisonten. Da satt alle sammen som i et fuglefjell på Kinabalu og nøt utsikten. Etter mange bilder på toppen, begynte nedstigningen igjen. Nedstigningen gikk mer eller mindre i ett, med bare en kort rast på Laban Rata. Når vi kom ned var vi dyktig slitne. Stølheten satt i i flere dager, og noen i reisefølget hadde store problemer med å gå dagen etter. Merkelig nok var det nedstigningen som førte til mest stølhet. Samme kveld reiste vi til et spa, og selv om standarden er en god del dårligere enn de spa vi har hjemme, så var det godt å slappe av og bade.

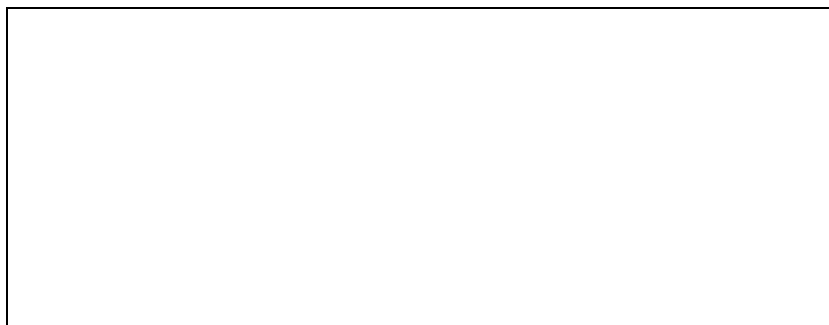


*Rare fjellformasjoner*

Vi har mange ganger i ettertid snakket om utsikten, den skiftende vegetasjonen og soloppgangen på Kinabalu. Naturen på Kinabalu er spektakulær med mange rare topper, steinformasjoner og også stup. Det er litt som Norske fjell, bare i dobbel skala og uten snø.

John

*Sendes til:*



***B***

**Fot-bla'e**

***Returadresse:***

***TRONDHEIM TURMARSJFORENING***

***Tilsluttet***

***Norges Folkesportforbund***

***Postboks 5469, 7002 TRONDHEIM***

***Telefon: 73 96 45 34***

