

# Fot-bla'e

\*\*\*\*\*  
INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING  
**NR. 2 – Juni 2024 – 41. ÅRGANG**



## ***Kjære turmarsjvenner – Vi er på rett vei mot Norgeslekene 2024!***



Arrangementet startet med søknad til Norges Turmarsjforbund i 2021, og planlegginga kom i gang høsten 2022. Siden har det gått slag i slag. Dere er alle en del av årets Norgeslekene i Trondheim 2024. Uten dere ville vi aldri ha svart JA til å gjennomføre dette arrangementet. Og så langt har vi hatt 2 større informasjonsmøter, opprettet arbeidsgrupper for økonomi/budsjett, PR og Markedsføring, sekretariat, løyper, forpleining med mere. Men det «hardeste» arbeidet starter nå. Stemningen og gleden over turmarsj skal smitte! Det kommer ikke av seg selv.

Informasjon: T-skjorter til alle frivillige hjelpere under lekene blir delt ut før sommeren. De første frivillige, som fikk t-skjorter, er allerede blitt fotografert foran vårt starthotell for våre PV19/PV103. Med dette bildet, og 2 fellesbilder senere, vil vi reklamere for Norgeslekene og vise fram Turmarsj med stor T. Målet er å gi flere folk lyst til å bli med på turmarsj.

**Merk neste fototaking: mandag 17.6.24 kl. 8.30 ved Gamle Bybro.** Skjorter deles ut på Quality Hotel Augustin fra kl. 7.45 (Jorun). Møt opp alle som kan, også dere som er med på første bildet. Tidspunktet er i tidligste laget for mange, men vi prøver likevel å få til et felles bilde ved Lykkens Portal, før alle turistene strømmer til Bakklandet og vår vakre Nidelv.

Vi har og laget en brosjyre for Norgeslekene 2024, som spres rundt både i Norge og ute i den store verden. Norgeslekene kan være med på å gi entusiasme og lidenskap for oss, og for å få med nye folk på tur. Glade turmarsjere gir hverandre god energi, deler gode faringer, pussige historier og kanskje noen skrøner. Dette gir en stemning som fører til ekstra fart på blodet som frakter oksygen og næringsstoffer til alle kroppens organer, hjernen inkludert. Blodet skal bruse og da tenker og føler vi så mye bedre enn før. Ja vi blir yngre og yngre i kropp og sjel!

**Forrige Fotbla'e skrev jeg om «Kampanje verv en ny turvenn»!** og vi venter på innspill fra dere til styret på hvordan kan vi gjøre dette?

**Trøndelag har hatt et alle tiders maivær som vi håper inspirerer til økt deltakelse på våre marsjer i sommer.** Vi skal vandre og vandre – Mange har lagt sine planer allerede. Noen deltar på marsjer rundt omkring i vårt langstrakte land. Noen drar til Viborg i Danmark, andre reiser til den kjente Nijmegen-marsjen i Nederland. Kanskje noen også skal til Fulda i Tyskland. Selv deltar jeg i skrivende stund på den 7th. IVV Europiade i Østerrike.

**Et høydepunkt i Norge,** er den internasjonale (IML) Sagamarsjen 23-25. august på Verdal. Du finner ingen maken i hele Norge. Har du tenkt på å delta der, ikke nøl, gjør det i år. Løypene er trivelige med passe utfordringer og underveis møter du folk fra alle verdensdelar på «koseplasser» med bålpanner og andre overraskelser. Mildrid skal – skal du?

Helt til slutt vil vi **gratulere alle som har fylt 80 år i år**. Inger, Møyfrid og Solveig har fått blomster. Per K., Erling og Willy nærmer seg den gyldne alder og de blir «overrasket» med blomster. Foreningen har mange godt voksne medlemmer, ja, så mange at vi er usikre på om vi har oversett noen. Hvis du kjenner flere som er jublant i år, gi tips om det til Kari Patay (950 28 346).

*Gode venner er som teddybjørner. Jo eldre de blir, jo mer er de elsket!*

***Brit – leder'n***

\*\*\*\*\*

## **Har du bidrag til lotteriet under Norgeslekene?**

Jeg håper det er mange som kan tenke seg å bidra til lotteriet – alt av handarbeid er ønsket – la kreativiteten blomstre.

Har dere noe som er klart - tar jeg gjerne imot så snart som mulig – slik at jeg kan klargjøre lotteriet i løpet av sommeren.

Jeg kan ta imot på ti-trimmer utover – evt. legg igjen i sekretariatet eller ta kontakt direkte med meg for levering;

Torhild Høyem, [t-hoeyem@online.no](mailto:t-hoeyem@online.no) mobil 97536454

Noe av det som jeg har fått inn så langt, vi trenger MYE mer for å få dette til å bli skikkelig gøy.



*Torhild*

## *På vei til NORGESLEKENE 2024 – Vi er snart i mål med arrangementet!*

Tekst: Brit Solli IsachsenFoto: Will Larsen



Vi ønsker alle hjertelig velkommen til årets største begivenhet. For første gang har Trondheim Turmarsjforening fått anledningen til å arrangere NORGESLEKENE 2024 den 16-18. august. Har du ikke bestemt deg enda? Fra det første arrangementet på Lillehammer i 2010, blir vi nå den sjuende arrangøren i rekken av de heldige foreningene som har fått sjansen til å dra i gang dette. I 2012 gikk lekene på Mo i Rana og deretter på Steinkjer i 2014, og på Eidsvoll i 2016. Mange trøndere dro til Voss i 2018, mens enda flere fra Trøndelag reiste til Fredrikstad i 2022. Vi som dro dit fulgte ivrig med på hvordan arrangementet ble gjennomført, fordi da visste vi at de neste Norgeslekene var lagt til Stiftshovedstaden. Dette arrangementet har vi har vi både gruet og gledet oss lenge til. Interessen er stor så det er ingen grunn til å tvile på om du skal delta, fordi dette blir gøy både for store og små. **Har du planlagt å delta i sommer?**

Dette arrangementet har vi holdt på å planlegge siden høsten 2022 – snart er vi i mål. Styret er ansvarlige for at ting kommer på plass, men når sant skal sies, så uten alle våre frivillige medlemmer, ville vi ikke kunne gjennomføre dette store arrangementet. Vi har hatt og har fortløpende interne og eksterne møter, informasjonsmøter, opprettet arbeidsgrupper for de ulike oppgavene. Det er mye og mangt som må være på plass både i forkant og under og etter et såpass stort arrangement. Blant annet grupper som diskuterer og utarbeider søknader for støtte, PR og markedsføring, sekretariat, løyper,

forpleining med mere. Alle våre frivillige svarer ja og stiller villig opp. Men det «hardeste» arbeidet starter nå. Med det første fellesbilde (det kommer flere) stiller vi opp med Lykkens Portal på brystet for å vise fram turmarsj, som vi er så glade i, både denne sommeren hjemme og ute rundt omkring i verden.

Vi er tilsluttet Internationaler Volkssport Verband (IVV) og mange lurer ofte på hva det betyr for hver enkelt av oss. Først og fremst er dette en organisasjon som setter fokus på din folkehelse, samt aktiviteten består i å bevege seg ute i naturen. Det er også mange som lurer på Norges Turmarsjforbunds merker og stempler.

**Hva er Norges Turmarsjforbunds merker og -stempler?** De er bygd opp rundt et system som er likt verden over, enten du er i Japan, Norge eller USA, og det er genialt i sin enkelhet. Hele opplegget består av stempler som er utformet helt like, med unntak av den nasjonale bokstav som viser hvilket land du deltar i. Det er to stemplingssystemer, et for antall gått marsjer, og et for antall tilbakelagte kilometer. Underveis oppnår man utmerkelser i form av nåler og spesielle stoffmerker, og i tillegg kan du kjøpe den premieringen arrangøren tilbyr. Dette systemet gjør at det registreres i Norge ca. 200 000 starter hvert år.

Det flotteste er at det er ingen konkurranse (du kan konkurrere med det selv), tidtaking eller vinnere, bare muligheter for trim og sosialt samhold. I tillegg er det muligheter for å være med på bussturer og andre turer til steder i inn- og utland for å delta på vandring andre steder. Deltakelse betyr at man må betale en deltakeravgift som varierer fra kr.20-100 NOK, avhengig av om det ønskes kun IVV-stempel eller medalje i tillegg til IVV-stempelet.

### **Hva er får du tilbake?**

Glade turmarsjere deler hverandre god energi, deler gode historier, pussige episoder og som til sist medfører bevegelser som styrker våre kropper. Når blodomløpet får fart i kroppen, gir dette økt surstoff til hjernen, og da tenker og føler vi så mye bedre enn før. Faktisk blir vi yngre i våre sinn. I dag er det å gå et enkelt «verktøy» ifølge Norsk Folkehelse. Å gå for å styrke muskler og ledd, er en aktivitet som hjelper oss til å forbedre kondisjon og styrke, og som ikke ruinerer oss. En aktivitet som biologisk er gitt oss, så lenge som vi kan klare å bevege beina. Minst en dag i uka arrangeres faste seriemarsjer, for å trene opp kondisjonen. Foran større arrangement som Folkesport IVV OL, Internasjonale marsjer IML mm er det lurt å spore opp vandring i tettsteder (PV) eller Rundvandring (RV) som går i utmarka, for å gå oftere og kanskje lengre turer.

En nydelig maidag ved Trondheimsfjorden rusler Willy Larsen, Ivar Askim, Margot Larsen, Bjørn Borgen og forfatteren av teksten rundt i byen og på vei til vår faste lille "Kafè" i Ila.

Gerhard Fjellhaug står på Torvet og ser etter sin kjære Aud Mirjam, mens han fanget en Ferrari. Og Bjørn Borgen har vurdert bilbytte i lengre tid. GOD TUR!



Mandag 17. juni 2024 inviteres alle frivillige til fototaking kl. 8.30 ved Lykkens Portal. Den som ikke har fått sin skjorte kan hente denne mellom kl. 7.45-8.00 på Hotel Quality Augustin. Jorun sitter klar med å utlevere din skjorte der.

VELKOMMEN TIL EN FELLES FOTOGRAFERING – håper dobbelt så mange kommer - minst fordi til sammen er dere 80 frivillige.

\*\*\*\*\*

## "Walk and talk"

Like før snøen skulle smelte på Lianvannet,  
like før lyset skulle trenge mørket tilbake,  
like før våren skulle komme,  
valgte min venninne fra England å komme hit for å besøke og søke trøst hos meg.  
Sara heter hun. Hennes mann hadde dødd etter et kort sykeleie.  
Hun var nesten utrøstelig. Jeg tok meg av henne så godt jeg kunne.

Etter noen dager fant vi ut at det kunne være lurt å gå lange turer i marka.  
Vi dro på "vannjakt".  
Det er vår i luften - på tide å pakke piknikkurven.  
Ved Kyvannet fulgte vi en sti som gikk hele veien rundt.  
Ved et nedslitt uthus stod det et vindskjevt tørkestativ,  
noen solbleke klyper dinglet fra snorene.  
To båter lå ved vannet.  
Ved Haukvannet drakk vi kaffe på flytebrygga.  
Kaffe og mat smaker alltid godt ute i naturen.  
Det var sol fra skyfri himmel og beskjedne, konstante vindpust.  
På vei rundt Lianvannet møtte vi Byåsen seniorgruppe som var ute på joggetur.  
De stoppet og slo av en prat, blide og fornøyde.

"Ut på tur og aldri sur," ropte de og jogget videre.  
En mann med hund kastet pinne som hunden løp ivrig etter.  
Sola skinte og vi var så fornøyde med været.  
Fine opplevelser i skogen, kaffepause, dype innpust. For en dag!

Neste dag dro vi fra Lavollen til Kobberdammen.  
Strålende vær denne dagen også.  
Vi så både rev, elg og ekorn.  
Snøen og isen var på retur, så vi gikk stødig og trygt rundt vannet.  
Vi passerte Erlingbukta, ned Tømmerdalsveien til Lavollen.  
Planker og platter sørget for at vi kom tørrskodd over myra.  
Vi var ute på tur hver dag. "Walk and talk" kalte vi turene våre.  
Naturen er en perfekt kulisse for en hyggelig gåtur, og praten går lett.

Hvorfor være inne når alt håp er ute? spøkte vi med.  
Når isen sprekker- ta imot våren, sa vi.  
Å være menneske er alltid å være medmenneske, det var vi enige om.  
Gode opplevelser er viktig å gjenta og gjøre til tradisjon.  
Det er noe trygt og godt med det.

Sara ble her i nesten tre uker, så vi fikk masse tid sammen, og vi dro på tur hver dag.

Sola skinte ikke hver dag.  
Noen dager ble servert bitende kald og med kuling som tilbehør.  
Jeg hadde ikke helt fått med meg hvor surt det kunne blåse tidlig på våren.

Vi sang og hoppet til OL-floka:  
"Slå en god gammeldags floke, så hopper vi opp og ned.  
Vi slår en god gammeldags floke, hvor alle kan bli med.  
Om det rykker i rockefoten, bare heng deg på.  
En ny dans er på moten, vi lar OL-floka gå."

Når vårsola skinte gjennom grenene på epletreet var vi enige om at den deiligste  
årstiden  
av dem alle banket på døren, og vi slapp den mer enn gjerne inn, bokstavelig talt.  
Sorg er smerte, sorg er savn, sorg er vakuum, sorg er savn over noe som er borte-

savn,savn,savn.

Alle sørger vi på hver vår måte.

Noen kvelder trøstet vi oss med å lytte til Emelie Hollow når hun sang:

"Jeg vet du er borte, men du er så nær.

Glemmer deg aldri hvor enn jeg er.

Jeg vet du er borte, jeg vet du er borte. Likevel har jeg deg her."

Etter hvert gikk det bedre og bedre med Sara.

Vi delte gleder og sorger over det som ble og det som ikke ble.

Vi var enige om at vi finner ikke lykken, vi skaper den.

Vi spøkte med at "det verste med å bli eldre er at ens jevnaldrende er blitt så fryktelig gamle!"

Hva gleder du det til i dag? spurte jeg. Svaret var alltid det samme: "Walk and talk"

Så vi gikk og pratet, pratet og gikk, kilometer etter kilometer.

Jeg måtte bare fortelle henne den siste vitsen jeg hadde lest:

"Du må holde deg i form. Bestemoren min begynte å gå åtte kilometer om dagen fra hun var 60.

Nå er hun 97, og vi aner ikke hvor hun er!"

Hjemreisen til Sara nærmet seg, og dagen kom da hun skulle dra tilbake til England.

"Hva ønsker du for fremtiden?" spurte jeg.

"Time will tell", svarte hun.

Jeg kjørte henne til Værnes og så henne vel avgårde.

Da hun gikk ombord i flyet sto jeg alene igjen og kjente på at det er godt å få være et medmenneske.

Man angrer aldri på de gode tingene man gjør. Tankefull kjørte jeg hjem.

Ute var det kaldt og vindfullt, men sola skinte.

Jeg åpnet vinduet, lukket øynene og kjente sola og vinden mot ansiktet.

Jeg pustet dypt inn og så ut.

Dette føltes fantastisk.

*Hilsen Reidun Moe Reitan*



## 17. mai 2024

Å, hvilken dag det vi hadde. 17. mai er vi så glad i osv  
Strålende sol og varmt hele dagen – utrolig En virkelig festdag for store og små.  
TTMF fikk sin plass i Folketoget og deltagerne var kledd i bunad, lettere sommertøy og noen i de nye skjortene i fbm Norgeslekene.  
Det ble en stund med spenning da vi skulle stille opp i toget – ville fanen komme fram i tide. Den var blitt glemt, men det gikk bra.  
Bjørn Borgen fikk æren av å bære fanen denne dagen mens Brit Solli Isachsen og Jorun Gundersen var duskedamer.  
Det var mye folk som stod langs gatene da toget gikk. Etter toget var kommet fram til torget løste det seg opp og alle gikk til sine ulike gjøremål.



*Amanda*

## Emne: Å kjenne igjen et slag

Bare på SiV (Sentralsykehuset i Vestfold) kommer det inn gjennomsnittlig 5 personer i døgnet som resultat av hjerneslag.

Hjerneslag er forøvrig tredje største dødsårsak i Norge, og rammer i alle aldre, selv om eldre er overrepresentert.

### Tar ett minutt!

Under en fest snublet en jente- Ingrid - og falt. Hun forsikret alle at hun hadde det bra (de tilbød seg å ringe lege) og bare hadde snublet i en stein for hun hadde nye sko. De hjalp henne å ordne seg og ga henne en ny tallerken mat - og selv om hun virket litt rystet, fortsatte Ingrid å more seg resten av kvelden.

Ingrids mann ringte senere og fortalte at hans kone hadde blitt kjørt til sykehuset. Kl 6:00 var hun død.

Hun hadde fått et slag på festen - dersom man hadde visst hvordan man kjenner igjen tegnene på slag, hadde kanskje Ingrid fortsatt vært i live i dag.

### Det tar bare noen minutter å lese dette

En nevrolog sier at hvis han får i hendene en slagpasient innen 3 timer kan han totalt heve effekten av slaget totalt! Han sier at det vriene og vanskelige er å kjenne igjen et slag, få det diagnostisert og få pasienten til lege innen 3 timer.

### Å kjenne igjen et slag

Nå sier legene at alle kan lære seg å kjenne igjen et slag gjennom å stille tre enkle spørsmål:

1. \* Be personen om å **le**.
2. \* Be personen om å **løfte begge armene**.
3. \* Be personen om å **si en enkel setning** (sammenhengende, f.eks .Solen skinner idag).

Om personen har problemer med noen av disse oppgavene ring snarest **113** og beskriv symptomene.

En hjertespesialist sier, at hvis alle som får denne e-mailen sender den til 10 personer, kan du regne med at minst ett liv kommer til å kunne reddes.

**Vær en venn og del dette med så mange venner som mulig, du kan redde liv.**

## **Paarkering under Norgeslekene i Trondheim 16.-18. august 2024**

### **for bobiler og buss til startstedet for alle som deltar, uansett boalternativ:**

Bussen til Singsaker/Rosenborg skole er **buss nr. 25**, bussholdeplassene å bruke er Gyldenløves gate og Festningsgata, skolen ligger midt imellom disse.

**Bobilparkering på Dora/Nyhavna**, Maskinistgata 2, 7042 Trondheim. Åpen hele året. Herfra går buss nr. 20, bussholdeplassen heter Dora. Man kan skifte til buss nr. 25 på Trondheim S. Derfra vil den gå Olav Tryggvasons gate, Prinsens gate, Elgeseter bru, Studentersamfundet, Klostergata og videre oppover til Rosenborg skole. (Man kan selvfølgelig skifte fra buss 20 til buss 25 helt frem til Samfundet, da skilles busstraseene). Det er også fullt mulig å gå fra Dora til Rosenborg skole. Man går til Solsiden, går litt av Innherredsveien og opp Nonnegata.

**Bobilparkering på Lade**, Haakon VII's gate 11 c, 7041 Trondheim: Herfra går metrobuss nr. 2 i Haakon den VII's gate, holdeplassen heter Lade idrettsanlegg (ved City Lade). Busskifte kan også gjøres mellom Trondheim S og Samfundet, fellestrase med nr. 25.

En annen mulighet fra Lade er å gå over «Obs-brua», så via undergangen oppover Thron Nergaards vei, deretter Thoning Owesens gate til Dalen Hageby bussholdeplass (knappe 10 min. spasertur). Der kommer buss nr. 25 og går videre Innherredsveien, Stadsing Dahls gate og til skolen. En kort busstur.

**Sandmoen på Heimdal**, Sandmoflata 6, v/E6, 7072 Trondheim. Buss til og fra byen vil være bussene nr. 71 og 72.

**Flakk Camping**, Flakkveien 49, 7070 Bosberg. Buss til og fra byen er bussene 75 og 76.

Når det gjelder de som bor i **Midtbyen**, er det buss nr. 25 de må ta. Quality Hotel Augustin ligger like ved holdeplassene i Prinsenskrysset 1 og 2. Her passerer bussen i begge retninger.

De som bor på hotellene Scandic Baklandet og Scandic Solsiden, blir nærmeste bussholdeplass for buss nr. 25 Olav Tryggvasongate 1 (ved gullsmed Dahlsveien). Det er heller ikke langt å gå til skolen fra disse hotellene, Innherredsveien og Nonnegata, men noen vil kanskje synes det er for bratt?

Når det gjelder de som bor på **Trondheim Vandrerhjem** i Weidemannsveien, er det også buss nr. 25 som går hit, holdeplassen heter Weidemannsveien og ligger i Statsing Dahls gate, bussen går forbi her i begge retninger. Det er imidlertid bare et busstopp opp til skolen, så for disse vil det være enkelt å gå.

*Randi Skancke*

*Norgeslekene 2024*

*Trondheim*



**16. til 18. august 2024**

**inviterer Trondheim turmarsjforening til**

**Norgeslekene 2024 i trivelige Trøndelag.**

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 arrangeres for 34. gang.

## **Program**

### **Sekretariat, start og innkomst: Rosenborg Skole, Stadsing. Dahlsgt. 1, Trondheim,**

#### **Fredag 16. august**

1730 Åpning ved representant fra Trondheim kommune,  
Roy Tait, President Norges Turmarsjforbund og  
Brit S. Isachsen, leder Trondheim turmarsjforening  
1800-1900 **Tine-marsjen** 5 og 10 km. Senest innkomst 2100

#### **Lørdag 17. august**

0800-1000 **Ormen Lange** 5, 10 km og halvmaraton. Senest innkomst 1430  
0800- 1500 Sykkelløype 25 km og tilgang svømmehall  
1500 **Norgeslekene-marsjen** 5 og 10 km. Senest innkomst 1800  
1900 Felles bespisning i Hornemansgården

#### **Søndag 18. august**

1000-1100 **Trondheimsmarsjen** 5 og 10 km. Senest innkomst 1400

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

**Salg – Kjøkken og lotteri: Rosenborg skole,**

**Salg – kjøkken: Hornemansgården på Torget v/Olav Tryggvason**

Hoteller:

Quality Hotel Augustin, Kongensgate 26, 7011 Trondheim, +47 735 47 000/ 414 46 820

Trondheim Vandrerhjem, Weidemannsvei 41b, 7043 Trondheim, +47 401 05 556

**Lørdag 17. august kl. 1900 Felles hyggekveld i Hornemansgården på Torget**

**En middagsrett m/kaffe og dessert kr. 350.- pr. Person, drikke ikke inkludert.**

**Det blir mulighet for kjøp av mer drikke.**

**Påmelding til Brit (90063521 – [britsi.bsi@gmail.com](mailto:britsi.bsi@gmail.com) ) snarest mulig og senest 1. juni. Vi venter mange til Trondheim så prinsippet: først til mølla, får mat!**

## Redaksjonens side

Forberedelsene til Norgeslekene 2024 er kommet godt i gang som leder Brit skriver, og det gjenspeiles også av innholdet i denne utgaven av Fotbla'e. Det har kommet lite av innspill fra andre kilder, men håper det bedrer seg etter sommerens aktiviteter.

Undertegnede har bl. a. vært involvert i utarbeidelse av informasjonsfoldere på norsk, engelsk og tysk som er distribuert av medlemmene i inn og utland.

Nye Heimdal Trykkeri som jeg har hatt et meget godt samarbeide med, siden jeg tok over som redaktør, har stengt sin dør i løpet av våren og gått inn i Fagtrykk As. Denne utgaven av Fotbla'e er trykket der. Trykkeriets logo på baksiden er ikke på plass enda, men vil komme etterhvert.

*Bjarne*

### Redaksjonen i Fotbla'e består av:

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

Neste utgave av Fotbla'e, 3-2024, kommer ut ca 10.09.2024. Ta mobil / kamera med på tur og del opplevelsene med oss andre. Siste frist er 1. juni. 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 3-2024.

<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.

\*\*\*\*\*

# Trondheim Turmarsjforening

## Ti-trimmen og litt til sommer og høst 2024

| Dag/ nr           | Dato                  | Startsted              | Merknad                |
|-------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|
| Tirsdag 9         | 18. juni              | Lohove barnehage       | Ti-trim og rømmegrøt   |
|                   |                       | <b>Sommerferie</b>     |                        |
| Onsdag 10         | 14. august            | Equinor Rotvoll        | Ti-trimmen             |
| <b>Marsjhelga</b> | <b>16. - 18. aug.</b> | <b>Rosenborg skole</b> | <b>Norgeslekene</b>    |
| Onsdag 11         | 21. august            | Myra idrettsanlegg     | Ti-trimmen (Byåsen)    |
| Onsdag 12         | 28. august            | Hauken (Haukvannet)    | Ti-trimmen             |
| <b>Onsdag</b>     | <b>04. sept.</b>      | <b>Utleira skole</b>   | <b>Høstvandring</b>    |
| Onsdag 13         | 11. sept.             | Lohove barnehage       | Ti-trimmen             |
| Onsdag 14         | 18. sept.             | Equinor Rotvoll        | Ti-trimmen             |
| Onsdag 15         | 25. sept.             | Rosten skole           | Ti-trimmen             |
| Onsdag 16         | 02 oktober            | Utleira skole          | Ti-trimmen             |
| Onsdag 17         | 09. oktober           | Charlottenlundhallen   | Ti-trimmen             |
| Onsdag 18         | 16. oktober           | Rosten skole           | Ti-trimmen             |
| <b>Søndag</b>     | <b>20. oktober</b>    | <b>Utleira skole</b>   | <b>TV-aksjonsmarsj</b> |
| Onsdag 19         | 23. oktober           | Myra idrettsanlegg     | Ti-trimmen (Byåsen)    |
| <b>Onsdag</b>     | <b>30. oktober</b>    | <b>Risvold*</b>        | <b>Avslutning</b>      |

\*Adminbygget Risvollan Borettslag, Asbjørn Øveråsveg 1, 2. etg.

**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](http://www.trondheim-turmarsjforening.org)**

\*\*\*\*\*

En trønder satt hjemme og funderte. Plutselig sa han til kona si:

- I morgen går jeg til sjefen og ber om å bli førtidspensjonert.

- Førtidspensjonert? Du? Nei, det går ikke, sa kona: Du er jo bare 40 år!

Men neste dag kom manne i strålende humør hjem:

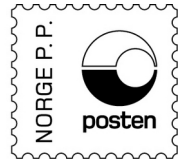
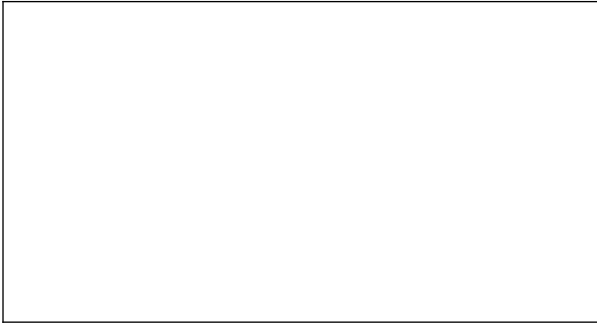
- Det gikk! Jeg er blitt førtidspensjonert!

- Hva, sa kona. Hvordan klarte du det?

- Ingen sak! Jeg bare knappet opp et par knapper i skjorta mi og viste sjefen de grå hårene på brystet, og dermed ble jeg førtidspensjonert!

- Din kjempetufs, skreik kona: Kunne du ikke ha tatt av deg bukka, så hadde du fått invalidepensjon med det samme

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