

# Fot-bla'e

\*\*\*\*\*  
INFORMASJONSBLAD FOR MEDLEMMENE I TRONDHEIM TURMARSJFORENING

*NR. 3 – September 2009 – 26. ÅRGANG*

\*\*\*\*\*





## Leder'n har ordet.

Tiden flyr, og sommeren som vi såg fram til er snart over. Men vi tar i mot høsten med glede, og dens fine farger. Men årstiden etter høsten, med snø og is er jeg ikke spesielt glad i. Men heldigvis så er det mange som liker den også. Og turmarsjerne godtar jo det meste uten "klager".

Men, et lite tilbakeblikk på tiden som er gått. Det var gratistur til Verdal den 13.juni. Det ble en fin tur. Værgudene var vell ikke i godlage, men det stopper ikke oss.

Onsdag 24. Juni var avslutning før ferien på Lohove Barnehage. Tine sponset oss med rømmegrøt. Så med god hjelp fra Hugo Johnsen / Pål Flatjord ble det en gratisfest for de 100 som gikk midtsommermarsjen. Men sånne ting gjør seg ikke sjøl. Ingen sa nei, så på kjøkkenet, og i serveringen var det "jobbing", og "godt" humør. Tenk alle som ble spurt sa ja. Kjempehyggelig kveld.

Turkomiteen la opp tur til Leka. Vi startet fra Trondheim i gråvær. Men er vi på tur "så blir vi ikke sur". Jeg tok sjansen på å si at det ble sol. Og jammen ble det sol, uten at jeg kan styre det. Litt langt, men tross masse sauer i veien kom vi fram i rett tid. Litt "trøbbel" ble det pga fergefeil. Men alt ordnet seg, og alle fikk gått sine marsjer. Men en ting lærte vi at skal vi være øyboere må det være planlagt. Men været ble strålende, og guiden vi fikk med på rundturen var "super". Svigermors drøm sier vi om sånne. Lang matkø ble det på "Joker'n", men alle overlevde.

No ser vi fram til Turmarsjhelga. Vi håper på masse folk, fint vær, og godt humør. Ellers kan jeg røpe noe av programmet framover: TV-aksjonsmarsj 18.okt, Ti-Trim avslutning 28.okt, Robert Schjeviks minnemarsj 1.nov, Hjertemarsj 29.nov og Rosa Sløyfe 4.okt.

Vi skal prøve noe nytt i høst som vi ikke vil gi navnet medlemsmøte. Vi kaller det for Høstfest. Der håper vi at alle som er "gåere" kommer. Det er tanken å ha en sosial aften med forskjellig program. Der kan alle få komme med råd, og få svar og informasjon. Dato blir 18.nov.

Men følg med på informasjon som blir lagt ut på våre marsjer.

Vinterserien starter 4.nov, men det er lenge til.

Med dette ønsker jeg at mange finner veien til våre arrangement.

Dere er alle sammen Velkommen!

*Anne*





**Velkommen til 3-dagers  
fra Utleira skole  
i Trondheim  
18. – 20. september**



Fredag 18. september arrangeres

**Tine-marsjen**

for 20. gang.

5 og 10 km: start kl. 18:00 – 21:00

Lørdag 19. september arrangeres

**Ormen Lange**

for 20. gang.

5 og 10 km: start kl. 08:00 – 12:00

23 km: start kl. 08:00 – 11:00

60 og 100 km: start kl. 07:00

Søndag 20. september arrangeres

**Trondheimsmarsjen**

for 27. gang.

5 og 13 km: start kl. 08:00 – 12:00

23 km: start kl. 08:00 – 10:00

Bra med parkeringsplasser. Muligheter for overnatting. Kafeteria på startstedet.  
For ytterligere informasjon, ring Anne Nordskag tlf. 959 39 096 eller Roger Hulsund  
tlf. 917 39 783.

Velkommen!

**Trondheim Turmarsjforening**

## Fredag 10.juli var det fint vær og klart for busstur til Leka.

23 forventningsfulle turgåere med diverse bagasje sto klar på parkeringsplassen da sjåfør Arve kom med buss, en komfortabel sådan, kone og godt humør.

Sjåføren syntes visst at vi var en trøtt gjeng så han gjorde hva han kunne for å få opp stemningen med å fortelle vitser. Riktig bra vitser forresten.

Da vi nærmet oss Snåsa var det tid for sjåførens obligatoriske hviletid så det passet bra med mat/middag på Heia Gjestegård.

Fra Grong til Gutvik fergeleie var det litt annen beskaftenhet på veien. Dessuten dukket det opp uvanlige skilt.

Trekant med sau på - og det var det jammen god grunn til. Om det kom biler – ingen hindring for å ligge midt i veien. Flytte på seg??? – kanskje.



Vi rakk frem i god tid til ferga fra Gutvik til Leka, men .... Det kom beskjed om at ferga lå fast på Leka pga. teknisk feil på fergelemmen. Kanskje kom den ikke i det hele tatt før lørdag. Oj – det ble mye uro og diskusjoner frem og tilbake. Hva gjør vi nå? På Gutvik var det definitivt ikke noen tilbud. Hvert ordnet svært mange av de lokalkjente seg med skyss over og lot bilen stå på

fastlandet. Etter hvert skulle det også bli løsningen for oss, men...

De greide å få i gang ferge så vi kom oss da over og fikk etter hvert installert oss i de litt spesielle campinghyttene. De så ut som små steinhauger med torv på toppen.



Utstyrt med 4 køyesenger, peis, bord og 4 stoler, kjøleskap, kokeplate og hylle. Sengene var gode.



Lørdag morgen var det tilbake til fastlandet for å gå Kapermarsjen. Der fikk de seg en hyggelig overraskelse da det kom en hel buss med deltagere.

Vi ble anbefalt å gå løypa på 12 km da den skulle være finest. Det var den nok for halve løypa, frem til rasteplassen gikk langs veien. Etter rasteplassen gikk vi utover mot sjøkanten og langs denne tilbake til startstedet. Langs sjøkanten er kanskje litt sterkt sagt, det var ganske mye opp og ned og rundt, men de hadde sine ord i behold. Det var en fin tur med god utsikt over havet. Kjentes i knærne når en kom i mål(for den som var utrent, slik som jeg). Rakk så vidt en liten vaffel før Arve kom med bussen og hentet oss – vi skulle jo rekka ferga må

vite. Arve har kjørt på tur før han, så han hadde vært forutseende nok til å bestille plass på ferge tilbake til Leka på ettermiddagen. Ganske greit for det var noe kø ja.

Så kom det en ny overraskelse. Vertshuset Herlaug hadde ikke plass til å ha oss til middag. Nei vel...

Kan si det sånn at det ikke akkurat kan velges og vrakes i spisesteder på Leka da. Løsningen???

Det ble Joker-butikken borti veien. Der hadde de rene julehandelen den lørdagsettermiddagen. Alle måtte jo ha mat i en eller annen form. Kassadamen ble stresset, det ble jo lang kø innover i butikken og Leka-væringene som var der hjalp til med å stresse henne enda mer, med passende kommentarer. Stemningen blant kundene var riktig god.

Vel tilbake på campingplassen var det å ordne seg litt mat i tillegg til godt drikke av ymse slag. Værmessig var det litt duskregn nå og da, men ikke noe stort problem. Humøret hørtes ut til å være på topp i alle hytter oppover bakken.

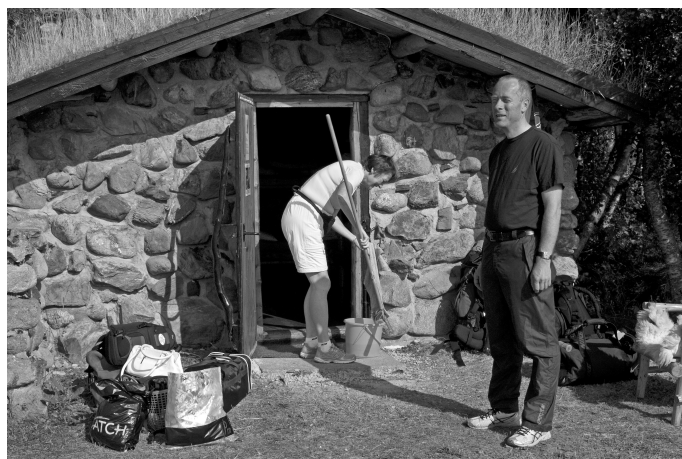


Ambulanse-sjåføren på Leka anbefalte oss en riktig god lokalguide, for øvrig øyas fysioterapeut, som var med oss på kveldens busstur rundt øya. Ham behøvde vi ikke å putte på en krone en gang- han pratet i ett sett i halvannen time. Geologi, ørnerov, historie og dagens Leka. Litt mobbing av Arve sjåfør ble det, han måtte være tilbake og parkere bussen til bestemt tid, ellers fikk han problemer med kjøre/hviletid. Arnfinn guide løste det greit, -han loset oss tilbake i akkurat riktig tid og så tok han oss med på en spasertur opp på "fjellet" etterpå. Han pratet både på opp og nedtur.

Utpå kvelden var det noen som skulle prøve seg på Vertshuset igjen, men de snudde visst i døra. Der var det levende musikk for en gang skyld, så det var mye folk og svært dyrt å

komme inn.

Etter en god natts søvn og frokost var det å rydde hyttene og slepe bagasjen sin til bussen. På Herlaugsmarsjen ble de også gledelig overrasket over så stort deltagertilskudd. Været var kjempefint og løypa likeså. Litt langs veien –ja – men halvparten av 10 km var utover heiene. 20 km gikk helt til nordspissen



av øya. Der ble det servert kaffe kokt på ”svartkjele”. Utsikten over havet og skipsleia var upåklagelig og så var det omtrent helt vindstille. Aldeles praktfullt.



Arve hadde bestilt plass på ettermiddags-ferga tilbake også så det var bare å kjøre forbi køen. Vi først og så alle motor-syklene. Det hadde tydeligvis vært sykkel-treff – det var svært mange ”tøffe” gutter og jenter på tur.

Nå var det bare for oss å slappe av og nyte hjemtur. Middagen ble på Snåsa Kro denne gangen og jammen rullet vi ikke inn på parkeringsplassen på Moholt akkurat til avtalt tid.



Takk for en fin tur alle sammen.

*Gry-frilanse.*

## Pilegrimsvandring 2009 for Jorunn Gundersen:

Jorunn hadde gledet seg lenge til denne vandringen sammen med pilegrimene. Hun skulle slutte seg til en gruppe med start i Gudbrandsdalen, og planla å gå helt til Trondheim og Nidarosdomen. Hun kjørte til Sør-Fron kirke, hadde lagt opp til 3 miles vandring fordelt på 2 etapper per dag. Første natten skulle hun overnatte på Kvam, på Kirketeigen camping.

Første dagen – 7. juli, styrtregnet det. De øvrige pilegrimer hadde avsluttet dagens etappe, og Jorunn fortsatte trøstig alene. Hun hadde gått 14 kilometer, og kom til en veldig bratt nedstigning fra leden og ned til Kvam. Hun passerte en foss, og kjente på seg at dette kunne bli farlig. Underlaget var mose, den var glatt og hun så og kjente at det var det var sleipe steiner ved fossen. Jorunn brukte vandringsstaven å støtte seg på – kjente at foten glapp – hørte en utrivelig lyd i kneet, og ble sittende fast. Hun greidde først ikke å røre seg, tenkte ikke på at hun hadde mobil i sekken og kunne ringt etter hjelp. Jorunn greidde etter hvert å komme seg opp, med store smerter. Hun karete seg videre 1 km ned til en gårdsvei, med 11 kilos sekk fortsatt på ryggen, og øs pøs regn. Jorunn støttet seg fortsatt på vandringsstaven, og greidde å komme seg til campingplassen 5 km unna, kom seg inn i hytta og fikk lagt seg ned. Jorunn var fast bestemt på å vandre videre neste dag, og satte klokka på ringing kvart på seks. Hun sov dårlig den natta. Da hun skulle stå opp, skjønnte hun omsider at hun måtte ha hjelp, hun sto ikke på foten, og hun ringte en god hjelper på campingplassen, og ble kjørt til legesenter på Vinstra. Men fikk hun hjelp? Nei da, hun kunne få en time kvart på to. Da sa Jorunn at hun kunne like gjerne kjøre hjem til Trondheim, hvilket hun gjorde, og kom inn på legevakta, på ortopedisk avdeling. Men fikk hun hjelp da? Langt ifra, hun måtte oppsøke fastlegen sin, dagen etter. Og da fikk hun hjelp, men hvor henviste fastlegen henne? Jo på ortopedisk avdeling. Så omsider – etter 2 dager med store plager – fikk hun beskjed om at leddbånd, korsbånd og menisk var strukket, men ingenting var brukket. Kneet var 3 ganger så stort som vanlig. Jorunn ble fortalt at hun har usedvanlig høy smerteterskel. Det tror vi på. Hun ble også fortalt at hun har en frisk og god kropp. Det tror vi også på. (Jorunn blir 70 år i 2010! Hvem skulle tro det?)

Jorunn satt med foten på en stol i 5 uker. Slik ble hennes pilegrimsvandring i 2009.

Men Jorunn ville ikke være Jorunn hvis hun ikke hadde en plan B for sommeren, og det var å kjøre til Hammerfest for å gå noen vandring hun ikke hadde gått tidligere. Hun og Otto kjørte 170 mil, stoppet i Alta for å gå en PV, kjørte videre, og kom etter 24 timer til Hammerfest bare for å få høre at marsjene var avlyst. På tur hjem stoppet de og gikk flere permanente vandring underveis, Malangen 16 km, Saltstraumen 20 km, Mo i Rana 2 runder med p.v. Der ble de forresten invitert i 60 årslag. Og på Steinkjer p.v. på 15 km. Så turen var ikke helt forgjeves. Jorunn og Otto de går og de går.

## **Drøm eller mareritt?? Nijmegen 2008.**

*Hele vinteren og våren så jeg frem til – og gledet meg til – turen til Nijmegen.....*

*Så kom den store nedturen for mitt vedkommende. Like før innkomsten ble jeg dårlig. For å si det mildt – jeg spydde som en gris!!! Heldigvis kom det bare en vei – opp. Mareritt – enn om det hadde gått i begge retninger?? Skrekk og gru.....*

Husker dere denne reportasjen fra vårt julenummer i 2008? Ble det noen fortsettelse i år? Avslutningen var jo:

*MEN – pass opp – jeg kommer sterkt tilbake neste år!*

*Turmarsjhilsen fra  
Reidun.*

Hun har sendt Fotbla'e følgende rappoert fra **Nijmegen 2009:**



**Yes-- , æ klart det!!!!**

Herlig. Det var en fin følelse å ha gjennomført Nijmegen denne gang. Ingen problemer av noen art. Været var bra, litt regn, mye sol og veldig varmt. Det er helt spesielt å være med i Nijmegen. Det må bare oppleves.

Ha en fin turmarsj høst.

*Reidun*

Som dere ser greide Reidum å reise kjerringa etter nedturen i fjor og fullførte med stil som hun lovet i år. Gratulere og håper at vi kan får høre om dine opplevelser i Nijmegen i mange år framover.

Vil også gratulere alle de andre fra Trondheim Turmarsjforeningen som gjennomførte årets marsj i Nijmegen.

*Bjarne*



## Halvor Bjørkeng sin historie sommeren 2009.

Den 7/4-09 ble jeg hjerteklaff-operert, så nå går jeg på griseklaffer.

Etter operasjonen begynte jeg med opptrening. Kan nevne at jeg begynte med turorientering, Wing, og samtlige poster "Til topps." Så begynte jeg med turmarsj, Skistua 5 km. Så bestemte jeg meg til å gå turmarsj Lohove den 24/6. Her bestemte jeg meg til å prøve en 10 km, og gledet meg til rømmegraut og spekemat etter innkomst.

Starten gikk greit, men jeg presset litt ekstra før vi skulle ned til Estenstaddammen. Jeg tok igjen noen opp bakkene og følte at jeg gikk på grensen. Når jeg skulle ned mot Estenstaddammen ville ikke føttene være med og jeg stupte fremover, mer husker jeg ikke før ambulanspersonalet legger meg på båren. Jeg sa at jeg kunne gå selv, men ambulanspersonalet mente at en tur til sykehuset var riktig. Etter diverse undersøkelser kom de og spurte om jeg ville ha noe å spise. Etter ønske fikk jeg rømmegraut og spekemat.

Dagen etter fikk jeg en telefon fra Anne Nordskog som spurte hvordan det var med meg. Det var en overraskende telefon, men gledelig.

Etter denne opplevelsen har jeg mange tanker om turmarsj, som jeg har gitt uttrykk for tidligere, spesielt 5 km. Vil her komme med noen synspunkter:

- Turmarsjdeltakerne har de siste årene blitt færre. Hvorfor?
- 5 km bør ikke overstige 5 km!
- 5 km bør ikke ha utfordrene terreng!
- Flere lag og foreninger starter turmarsj for folk med litt handikap. Hvorfor kan ikke turmarsjforeningen tenke på disse. Det kan gi flere medlemmer. 5 km ønskes av mange også som ett sosialt arrangement.
- Gå gjennom dette, da vil vi få flere deltagere!
- 

Jeg har forsøkt å få med flere på marsj, for opptrening etter sykdom med mer, men disse har trukket seg pga lengde og sterke stigninger etc. Hvis det i tillegg blir litt sosialt inn i programmet tror jeg at det gir økt interesse for foreningen.

Tilslutt vil jeg takke alle som hjalp meg ved Estenstaddammen.

Halvor



PS: Over 20 år som aktiv turgåer og medlem av TTMF.



## Sagamarsjen 29 – 30 august 2009.

Sagamarsjen på Verdal'n samler som IML-marsj deltakere fra alle verdens-hjørner. Her er det både turmarsjveteraner og nybegynnere. Over fjellet fra Skalstugan til Sul kan vi treffe på barn og ungdommer og godt voksne, vi kan se finske, russiske, tyske og engelske flagg og mange forskjellige språk og dialekter svirrer forbi ørene i farta. Alle er opptatt av å nå målet og tramper i vei i sitt eget tempo. Siden fristen for tekster til Fotbla'e nærmet seg og jeg fortsatt var opptatt av å finne ut mer om hvem turmarsjerne er, gikk jeg litt på jakt etter noen å bli litt bedre kjent med.

Vi valgte den lengste løypa, 35 kilometer, første dag og ble kjørt med buss helt inn til Medstugan, omkring 1,5 mil inn i Sverige. Marsjen går langs bilveien den første mila til vi når Skalstugan og startstedet for dem som skal gå 2,5 mil og da tar løypa etter hvert av fra hovedveien og følger en gammel vei over Høgfjellet, hvor rasteplassen i år var nokså vindfull, så går det nedover til Kråksjøvegen, med en noe varmere rast, og videre nedover til Sul. Vi følger deler av ruta som Olav den hellige og hans menn fulgte inn i Norge for snart 1000 år siden for å møte sine motstandere og kjempe om



makta i landet og om veien landet skulle ta inn i det som den gang var framtida. Også i år kunne det se ut som Olavs menn var ute på veien, i alle fall hvis vi skal dømme etter klesdrakten. Om de drev valgkamp eller om de hadde trukket seg ut av politikken er jeg ikke sikker på. I disse valgkamptider slår det meg at det er godt at kampen om Norges fremtid foregår med ord og ikke med sverd i våre dager. Dag to har start og innkomst på Stiklestad. Vi gikk ut på asfalterte bygdeveier og passerte både Hestegrei og Fleskhus og så kom vi til Trones og gikk på fine stier mellom hullene på golfbanen og videre langs sjøen og senere langs elva gjennom tett skog og hvite åkre og inn på alleen opp til Stiklestad igjen.



Her kom vi i prat med to russiske damer fra Vladivostok. Vi hadde ikke så mye felles språk, så det ble et kort intervju. De var interessert i turmarsj og i IML-marsjer og hadde vært i Nijmegen i Nederland, i Won-Ju i Korea,

Higashimatsuyama i Japan og Dalian i Kina. Nå var de på en ni-dagers tur i Norge. De hadde kommet med fly fra Vladivostok til Moskva, videre til København og så Trondheim. De skulle videre til Sognefjorden, Bergen, Stavanger og Oslo før de returnerte via København og Moskva igjen. Det var et hyggelig møte og John fikk en mynt med Gagarin på og jeg fikk en skje med fargerik dekor som minne og kanskje vi kommer til Vladivostok en dag og i hvert fall kan det hende vi møtes igjen på en annen IML-marsj.

Målområdet til Sagamarsjen er friluftsscenen på Stiklestad og nede i orkester-graven kan vi få de stempeler og medaljer vi har gjort oss fortjent til. Ned trappe-trinnene –

og opp igjen på den andre siden etterpå – blir man minnet på de kilometerne man har tilbakelagt de to siste døgnene og det kan være interessant, om enn noe onskapsfullt, å sitte på første benk og studere stilarten til dem som passerer mållinja etter at en selv er ferdig. Imidlertid var middagen på kultur-senterets restaurant mer fristende. Snart fosset regnet ned også og da var det godt å være innendørs. Vi var heldige med været både lørdag og søndag og kom oss i mål før det begynte å regne.



*Solvor*



Bonderomantikk i 1950-årene tegnet av Ingvar Unhjem 1955.

## Fotbla'e redaksjonens helsetips.

Denne høsten kommer vi vel ikke utenom H1N1-viruset og pandemi-angsten som dette viruset fører med seg. Både kommunen og fylket har kommet med kjøreregler for å unngå smitte, spritflaskene er på plass på mange arbeidsplasser (til hendene selvfølgelig) og snart får vi alle tilbud om to stikk for å beskytte oss. Professor Per Fugelli og flere med ham mener det er angsten og ikke det omtalte viruset som går på helsa løs og vi i Fotbla'-redaksjonen er ikke uenige i det. Men for sikkerhets skyld kommer vi med noen råd til våre lesere slik at dere fortsatt kan holde dere gående.

Viruset finnes i luftveiene og overføres lettest når en smittet person hoster eller nyser. Det blir anbefalt å hoste i albu-kroken eller armhulen. Vi som bruker føttene bør for sikkerhets skyld hoste i sokken. Siden vi stadig vekk trækker i samme spor kan også fotbind vurderes for å beskytte undersåttene mot uønsket virus.

Vi vil henstille til styret å vurdere om man må innføre munnbind og hansker i sekretariatet. Hansker mener vi også vil beskytte deltakerne mot smitte fra dørhåndtak og lignende.

Håndkontakt anses også som en mulig smittespreder. Derfor vil vi fraråde våre deltakere å håndhilsen. Hva med å innføre fot-hilsen eller en diskret tåberøring? Fram for fotflørten! Å gå hånd i hånd vil vi derimot fraråde på det sterkeste!

Og mens vi er inne på det mer intime området: Siden viruset smitter ved dråpesmitte bør kyssing foregå forsiktig på kinn eller hals. Vi anbefaler også at herrene kysser sine damer elegant på hånden. Men kyss på munnen, og i særdeleshet tungekyss, vil være en injeksjon av H1Ni-virus og må unngås!

Noen skoler og barnehager har sluttet med å servere mat. Man antar at smitte overføres når man spiser sammen. Vi er svært bekymret for vaflene og kaffen, men vi tør ikke anbefale noe forbud. Derimot vil vi be alle om å vaske hendene og munnen, med vann eller med sterkere saker, før noe matinntak foretas under våre arrangement.

Dersom du ikke føler deg helt i form før marsjen, bør du vurdere å gå i isolat. I det minste bør du holde avstand til dine medvandrere. Hva med å telle tusenogen, tusenogto, tusenogtre...?

Våre arrangement foregår utendørs og det skal være tryggere enn å samle mange mennesker innendørs. Derfor kan vi trygt anbefale turmars når forholdsregler blir tatt.

God tur!

*Solbrø*



## Ti-Trim fra Kyvannet.

Onsdag 12. august gikk Ti-Trimmen fra barnehagen ved Kyvannet, med Trimavdelingen i Byåsen il som arrangerer. Det var den første marsjen etter sommerferien, samt kollisjon med landskamp i fotball og dårlig vær tidligere på dagen gjorde at oppmøte ble mindre enn ønsket.

For en gangs skyld var det 3 lengder på løypene, 5, 6 og 10 km så det skulle være noe for enhver smak. Turen gikk over til Baklidammen, opp til Helkansetra, ned til Sommersætra og forbi hoppbakken til Byåsen Skiklubb tilbake til Kyvannet.



*Arne Vansvik fikk en varm velkomst til mål av Reidun og Sissel.*

Vi i trimavdelingen til By-åsen Idrettslag setter pris på samarbeidet vi har med Trondheim Turmarsjforeningen og håper at det kan fortsette i framtida.

Det var også mulighet for å studere kunsten som er satt opp ved Sommersætra.

Etter en "anstrengende tur" var det behov for på-fyll av energi og salg av kaffe og kaker gikk stryk-ende.

*Smake fortreffelig og all honør til de som hadde bakt.  
(redaktørens kommentar)*

*Rolf*

### **Byåsmarsjen arrangeres søndag 13. september for 28. gang.**

Startsted er Ugla Bydelshus, ved Ugla skole. Start 08:00 - 12:00 for 5 og 12 km, 8:00 - 10:30 for 23 km og 08:00 for 40 km. Opplysninger ved Rolf Selbekk telefon 995 76 074. God tur.

## Turmarsjere i farta.

Hvem er disse menneskene som stiller til start kl 18.00 presis hver onsdag, eller enkelte onsdager, for å delta i ti-trimmen? Noen av oss har av og til stilt oss dette spørsmålet. Derfor Fotbla'e gått ut blant marsjdeltakerne med notatblokk og kamera og fra dette nummeret av vil vi ha noen korte intervju med enkelte deltakere. Fotbladets utgatte journalist, Solvor, har valgt ut noen tilfeldige og interessante deltakere. I neste nummer vil dere møte noen andre. Vanligvis har jeg det så travelt med å få en god start og jogge meg gjennom løypa så fort jeg klarer og da har jeg ikke pust til noe snakking. På Ugla den 26.august oppdaget jeg at det var interessant å snakke med folk og vil gjerne anbefale andre å gjøre det samme. Dette er spørsmålene jeg stilte til turmarsjerne i farta:

***Hvem er du?***

***Hva driver du med til vanlig?***

***Hvor lenge har du drevet med turmarsj?***

***Hvorfor går du marsj?***

Først hilser jeg på et par som jeg ikke har sett før. Det er Laila og Karl Olav Vestvik. De kommer fra Stord og er på ferie i Trondheim. De leste om marsjen i avisa og bestemte seg for at det hadde de lyst til å være med på. De hadde allerede gått helt fra Breidablick til Ugla og hadde vært spent på om de skulle finne startstedet. Heldigvis hadde de kommet fram i rett tid. De sier at de har gått mange turmarsjer å Stord. Stordmarsjen på 12 km arrangeres hvert år. Det er også turer til fjelltopper. Men de har ingen ukentlig serie der slik vi har det i Trondheim.



Ekteparet ser unge og spreke ut og de sier at de liker godt å gå på tur. Etter at de ble pensjonister har de begynt med turorientering også. De koser seg også med arbeid i

hus og hage og kjeder seg aldri selv om de har fått bedre tid nå som pensjonister. De reiser også mye og går mye tur når de er ute på reiser. Jeg spør om de vanligvis oppsøker turmarsjer når de er ute og reiser, men det har de ikke gjort før, sier de.

Alene på en benk utenfor Ugla-skolen sitter Sonja Pedersen som bor på Havstad. Hun deltar ikke fast hver onsdag på turmarsj, sier hun, men hun går av og til og det har hun gjort i en 7 – 8 år. Det er ei venninne som har dratt henne med. Hun trimmer mye ellers også: går på ski, trener på 3 T og er aktivt med i trimgruppa i Byåsen idrettslag og sitter i styret der. Hun har også vært barneskiinstruktør i 10 år.



Jeg forstår at det er en aktiv dame jeg snakker med. Hun forteller at hun driver et regnskapsbyrå og at hun er deleier i en blomsterbutikk. Da kan det vel ikke bli tid til andre hobbyer, spør jeg. Nei det blir ikke mye strikking og sånt, sier hun, men hun har mange venner og bruker mye tid sammen med dem, går på kino, teater og lignende.

Når jeg tar fram fotoapparatet er hun litt skeptisk, men går med på et bilde på avstand.

Fotbladets utgåtte medarbeider

*Solvør*

## **40 års jubileum.**

En av våre medlemmer Otto Aursand feiret i forbindelse med årets Sagamarsj 40 års jubileum som turmarsjer. Han start på sin første turmarsj i 1969 som var Sagamarsjen. Siden den gang har det blitt mange marsjer både i inn- og utland. Gratulere Otto!

*Sjame*



## På rundvandring

Sommeren er ei fantastisk fin tid til å gå rundvandring. Derfor bestemte mor og jeg at vi skulle prøve å gå en tur i uka, og det har vi stort sett greid. De gangene vi har gått fra Granåsen, har vi virkelig fått bekreftet at vi ikke har vært de eneste som har vært på tur i sommer. På Granåsen må nemlig alle føre opp navn og en del andre opplysninger i ei bok, og da blir det mulig å se hvor mange andre som har gått. Der har vi kunnet lese at flere har vært svært aktive og gått flere rundvandring i uka.

Det er ikke så rart at mange har vært ivrige til å gå, for rundvandringene er flotte, og både løypene og turterrenget er det bare å skryte av. Skiltingen har også stort sett vært bra, men slik som det alltid blir, noe skjer etter veien og en del ting er moden for en smule oppussing:

- Skiltet ved Saupstad Skistadion er uleselig. Jeg klatret opp til skiltet, men kunne fortsatt ikke lese det som stod der.
- Skiltene ved Blussuvoll og Teisendammen var veldig små, og derfor ganske vanskelige å få øye på.
- Skiltet ved Kinnbekken er forsvunnet.

*Mor Amanda og datter Inger Pathrine*



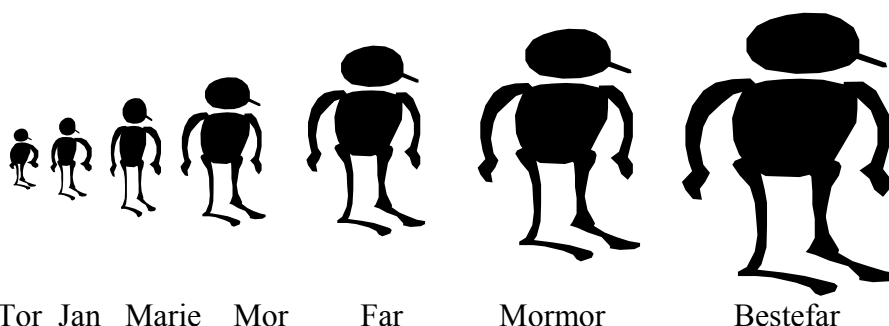
# Trondheim Turmarsjforening

## VINTERSERIEN 2009– 2010

<u>Dag</u>	<u>Dato</u>	<u>Startsted</u>
Onsdag	4. nov.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	11. nov.	Utleira skole
Onsdag	18.nov	Ugla skole
Onsdag	25.nov.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	2.des	Utleira skole
Onsdag	9.des	Ugla skole
Onsdag	16.des.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	6. jan.	Utleira skole
Onsdag	13 jan.	Ugla skole
Onsdag	21. jan.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	27. jan.	Utleira skole
Onsdag	3. feb.	Ugla skole
Onsdag	10. feb.	Ladejarlen vgskole
Onsdag	17. feb	Utleira skole
Onsdag	3. mars	Ladejarlen vgskole
Onsdag	10. mars	Utleira skole
Onsdag	17. mars	Ugla skole
Onsdag	24. mars	Ladejarlen vgskole

Starttid. 18.00-18.30 Startkont. Kr 15.- pr. tur  
Vinterseriemedalje i henholdsvis sølv/gull kan kjøpes etter 6/10 serieturer.

Velkommen til en friluftaktivitet uten tidtaking og resultatlister.



Hele familien på tur !  
**Ut på tur – Aldri sur !**  
Ja, du kan om du vil !

# Aktivitetskalender høsten2009

September	Oktober	November	Desember
<b>Fotbla`e</b>			<b>Fotbla`e</b>
Onsdag 2/9 Ti-Trimmen Granåsen	Søndag 4/10 Rosa sløyfe Ugla skole	Søndag 1/11 Robert Schjevik's minnemarsj	Tirsdag 1/12 Styremøte A
Onsdag 9/9 Ti-Trimmen Lohove Barnehage	Onsdag 7/10 Ti-Trimmen Ladejarlen vgs.	Onsdag 4/11 Vinterserie Ladejarlen vgs.	Onsdag 2/12 Vinterserie Utleira skole
Tirsdag 15/9 Styremøte A	Onsdag 14/10 Ti-Trimmen Ugla skole	Onsdag 11/11 Vinterserie Utleira skole	Søndag 13/12 Rosasløyfe-marsjen Utleira skole
Onsdag 16/9 Ti-Trimmen Ladejarlen vgs.	<b>TV-MARSJ</b> Søndag 18/10 Ladejarlen vgs.	Mandag 16/11 <b>Høsttreff</b> Tempe bydelshus	Onsdag 16/12 Vinterserie Ladejarlen vgs.
<b>Fredag 18/9 Tine-marsjen Lørdag 19/9 Ormen lange Søndag 20/9 Tr.heimsmarsj</b>	Tirsdag 20/10 Styremøte A	Onsdag 18/11 Vinterserie Ugla skole	
Onsdag 23/9 Ti-Trimmen Ugla skole	Onsdag 21/10 Ti-Trimmen Utleira skole	Onsdag 25/11 Vinterserie Ladejarlen vgs.	<b>Julemarsj 2. juledag Utleira skole</b>
Onsdag 30/9 Ti-Trimmen Utleira skole	Onsdag 28/10 Ti-Trim-avslutning Autronica kantina	Søndag 29/11 Hjertemarsjen Sunnland skole	

## FERIETUR TIL NORD-NORGE + NOEN TURMARSJER.

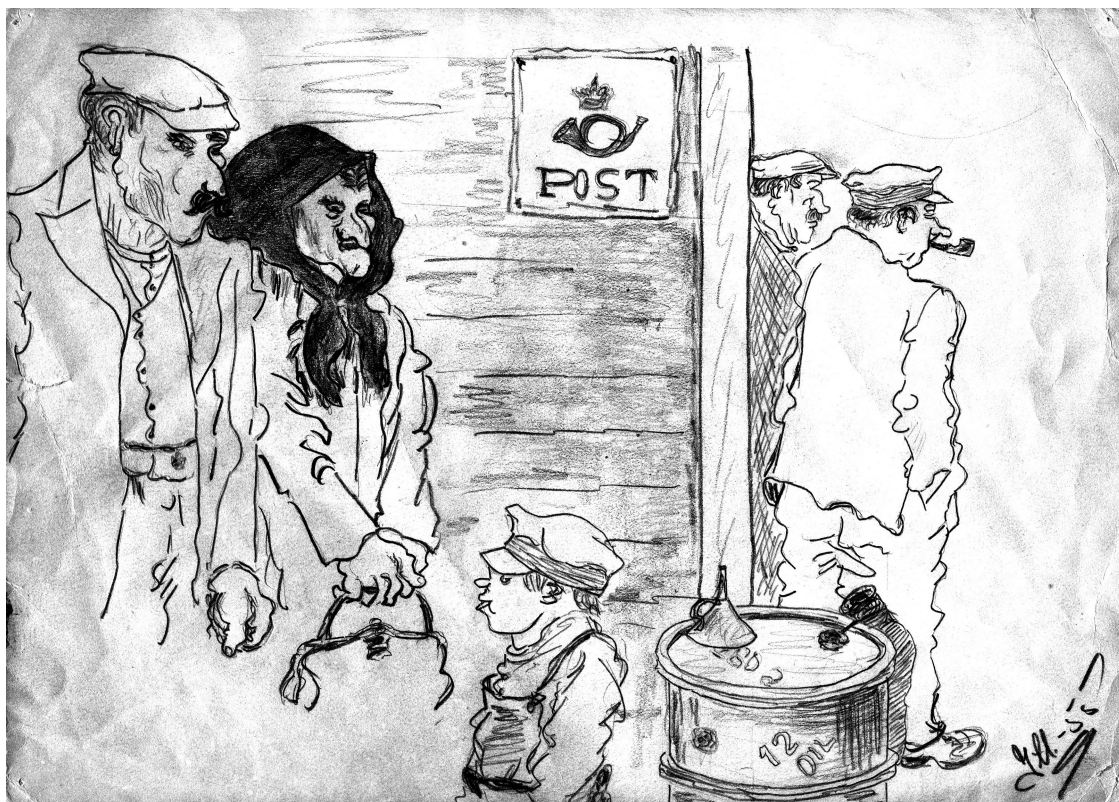
Vi var 4 personer som dro fra Trondheim med bil 16 juli og med Kirkenes som mål. 1. etappe gikk til Rognan, videre til Harstad hvor vi gikk en PV som var ganske fin, rundt i byen, på kaia og i omegnen.

Videre mot Lofoten, og til Svolvær hvor vi matte Perly som vista ass byen og hvor vi gikk en PV sammen med henna. Vi hadde en fin tur for vi skiltes fra henne og dro til Henningsvær, denne lille perlen er veldig idyllisk, og vi fikk en fin opplevelse, det vrimlet av mange turister som koste sag i solen. Neste dag 19. juli deltok vi på Keisermarsjen i Digermulen, det var over 600 deltagere. Vi hadde også følge av Perly der. Marsjen var veldig fin, men bratt bade opp og ned. Nedover var det tau mellom trærne for a holde sag fast i. Høyeste punktet var 384 m med kjempesfin utsikt til alle kanter. Pa rasteplassen fikk vi svartkjelkaffe, hjembakt brød med rabarbrasyltetøy som smakte fortreffelig. Denne marsjen er den største i distriktet og alle deltar, men de fleste går nok nede i dalen. På skolen var det stappfullt av folk som drakk kaffe med vafler, eller spiste rømmegrøt og spekemat.

Videre gikk var tur mot Kirkenes med overnatting i Skibotn og Lakselv hvor vi også gikk en PV som var lett å gå i flatt terreng, for siste etappe til Kirkenes. Vi fikk oppleve mye fin natur og var heldig med været.

Fra Kirkenes tok vi hurtigruten Kong Harald til Trondheim i strålende vær, vi tilbrakte mye tid på soldekk, og vi fikk se en flott midnattsol.

*Ester, Erling, Liv og Kjell.*



Tegner er Ingvar Unhjem, årgang 1955

## Verdalsturen 13. juni 2009

Trondheim Turmarsjforening hadde lagt opp til en gratis busstur til Verdal. Dette ble tatt godt i mot av en gjeng på ca 20 pers. Det var avreise fra Brøset tidlig lørdag morgen i øsende regnvær. Uheldigvis var bussen litt utett, noe de som satt foran merket.

Vel fremme i Verdal'n hadde regnet lettet noe og alle var klar for marsj. Det var lagt opp til 3 marsjer for de som ønsket det. Byvandring, Verdalsmarsjen og Vømmeltrampen. Litt av en prestasjon – 3 marsjer på en dag – til sammenligning er det 4 marsjer på 4 dager i Niemegen.....

I god lottoånd var vel de flest innom Coop Prix for å levere en kupong. Kanskje ble det en storvinner - hvem vet!

Det var før avreise annonsert at det skulle være mulighet for å gå 4 marsjer. Den siste skulle avvikles på Stjørdal på retur'n, men alle var fornøyd med rundene på Verdal'n og bussen kjørte strake veien til byen.

Hvis det blir flere slike turer håper vi at mange setter av en dag i turmarsjens ånd. Det er sporty, sosialt og trivelig å møtes litt utenom den vanlige settingen som vi ellers treffes i på våre faste onsdager.

Takk for turen!

*Roger*

## Walking is man's best medicine.

Hippocrates skal ha uttalt disse kloke ordene. Hans ord gjentas i disse dager i forbindelse med at nå kan alle selv sjekke diabetesrisikoen på internett. Det er godt å vite at blant viktige tiltak for å forebygge type 2-diabetes, anbefales gåing og annen fysisk aktivitet.

Det er kjent at diabetes er blitt en av folkesykdommene. Myndighetene regner i dag med at ca. 120 000 mennesker i Norge har type 2-diabetes uten å vite om det. Testen finnes på internett på adressen: <http://www.diabetesrisiko.no>

Fysisk aktivitet i minimum 30 minutter hver dag sammen med sunt kosthold, er gode forebyggende tiltak. Turmarsj med regelmessig trim i trivelig selskap og ditto omgivelser, bør være et tiltak som passer for mange også i denne forbindelse enten det gjelder å redusere bruk av medisiner eller å unngå sykdommen.

Tenk etter om du kjenner noen som bør inviteres til TTMF arrangement for helsen og trivselens skyld.

*Helen L. Bergel*

## Redaksjonens side

Høsten er på vei. Har delt dagen mellom bærhøsting med solskinn og Fotbla'e da det gikk over til regn. Synes vi har hatt fin sommer her Midt-Norge, selv om det på TV og i media har vært klaget over mye regn, men det er lengre sør. Vi som var med på bussturen til Leka opplevde ett prakfult vær der oog en fin tur. Takk til turkomiteen. I denne utgaven av blaet vil dere finne en lett blanding av alvår og skjemt. Jeg har etterlyst tilbakemeldinger fra dere lesere om hva dere mener om vårt produkt, men er ikke blitt tilgodesett men noe av denslags. Er det ikke noe å kritisere eller rose? Takker Halvor Bjørkeng så mye for hans refleksjoner og innspill etter hans uheldige fall under marsjen fra Lohove ved St. Hans.

Har syslett litt med tanken om å ta i bruk litt farger i bladet og har fått et tilbud fra trykkeriet. Muligheter til farger på alle sider vil koste ca 10.000 kr, mot ca 2.300 i dag. En mulighet er å ha farger bare på de fire sidene som utgjør omslaget noe som vil øke trykkeriprisen med ca 2.000 kr per utgave. Med farger vil bildene bli mye finere, men det koster mye penger.

*Bjarne*

---

---

## Redaksjonen i Fotbla'e består av:

<b>Redaktør</b>	Bjarne Stangnes <a href="mailto:bstangn@broadpark.no">bstangn@broadpark.no</a>	950 82 143
<b>Journalist</b>	Aud Fjellhaug <a href="mailto:atf@fmst.no">atf@fmst.no</a>	909 44 210
<b>Journalist</b>	Solvor Åsebø <a href="mailto:sna@trondheim.kommune.no">sna@trondheim.kommune.no</a>	992 23 537
<b>Journalist</b>	Roger Hulsund <a href="mailto:roghul@hotmail.com">roghul@hotmail.com</a>	917 39 783

---

---

Neste utgave av Fotbla'e, 4-2009, kommer ut i medio desember. Deadline senest 30.november. Har du noe på hjertet eller forslag til temer vi kan skrive om så tar vi i mot hva som helst når som helst! Sende det i posten eller med E-post, kan også leveres i sekretariatet på en av marsjene våre, så sørger de for å formidle det til redaksjonen.

---

---

Et lite gudkorn fra en barnemunn igjen :

Bibelen består for eksempel av De fem museboker og Marius'evangelium. De skriver om mye pent der, og det handler om mange artige typer. For eksempel handler det om Pottimor, Pottifar og Pontius Forlat oss.



## 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 annen plass. For her hører det hjemme!

*Bjarne*

**Forum for Natur og Friluftsliv Sør-Trøndelag** er som navet sier et samarbeidsnettverk mellom ulike natur- og friluftslivsorganisasjoner i fylket hvor TTMF er blant deltagerne. Felles for disse organisasjonene er et ønske om bevaring av natur- og friluftslivsområder, samt tilrettelegging for bedre forhold for natur- og friluftsliv i Sør-Trøndelag. For de som er interessert i mer informasjon så kan den finnes på Internettadressen: [fnf-nett.no](http://fnf-nett.no)

**Høsttreff.** Vi har planlagt ett møte for alle, ikke bare medlemmer, som er med å går turmarsj eller er interessert i hva turmarsj er i Tempe bydelshus den 16.nov. Det er intensjoner om sosialt samvær kombinert med informasjon ( to-veis) om hva vi holder på med.

### Klipping før start!

I ett forsøk på å ivareta ett best mulig sosialt miljø under turmarsjen så er det nå innført klipping før start. En av intensjone med turmarsj er at du kan gå i ditt eget tempo, men vi synes lite om at noen deltagerne stadig legger i vei før avtalt tidspunkt. Sekretariatet går ikke hjem før alle er registrert inn igjen.

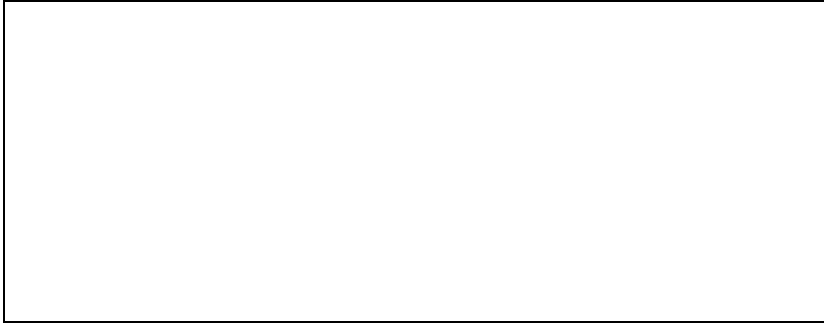
**[www.trondheim-turmarsjforening.org](http://www.trondheim-turmarsjforening.org)** er vår internettadresse. Den er gått ut på dato når det gjelder innhold men det jobbes med saken. Linkene er ok.

**Nytt startsted for sommerserien.** Vi har arrangert turmarsjer flere sommere fra parkeringsplassen ved Dragvoll. Nå har vi fått et mye bedre sted, Lohove Barnehage, som er bygd der vårt startsted var før vi flyttet til Dragvoll. Det er et meget bra sted. Er det noen som har forslag om nye startsteder for sommerserien som tilfredsstillere kravene til parkering / bussforbindelser og noe tak og levegger.

**Stempling for «Til topps / turorientering»** starter etter at sesongen er avsluttet, medio oktober. Da først vil listene og stempler bli lagt ut i sekretariatet.



*Sendes til:*



***B***

**Fot-bla'e**

***Returadresse:***

***TRONDHEIM TURMARSJFORENING***

***Tilsluttet***

***Norges Folkesportforbund***

***Postboks 5469, 7002 TRONDHEIM***

***Telefon: 959 39 096***

