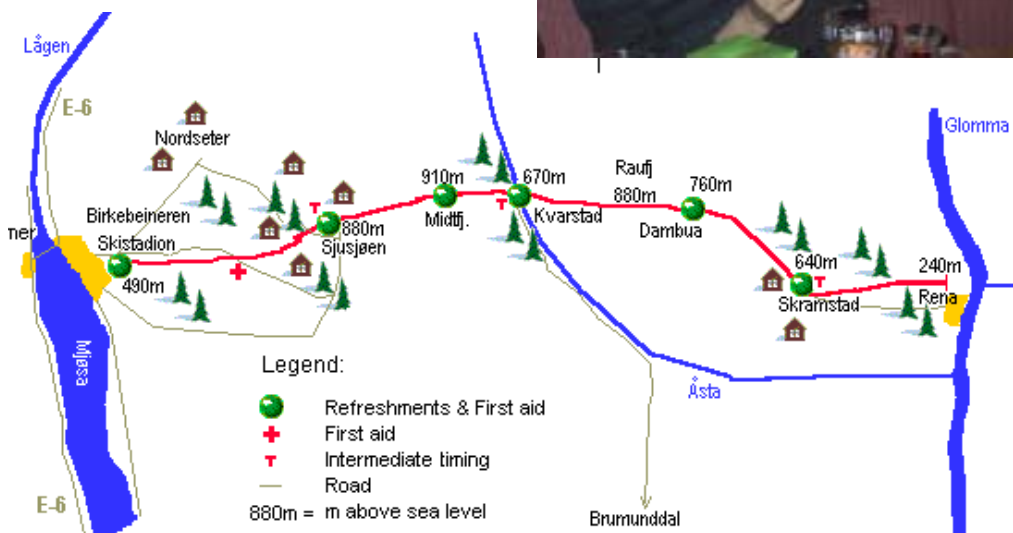


ALENE MED DET BESTE:

BIRKEBEJNEREN

Birken-utgaven

ORGANISERT AV NORDISK NR. 63- 2003



Redaktøren skriver litt...

Så sitter du her da, på bussen ned til Rena, for å gå Birkebeinerrennet (hvis du ikke er av de pinglene som sitter igjen i Trondheim). I dette nummer av FB finner du mange gode råd og tips for hvordan du skl gjøre de siste forberedelsene til Birken, og tips til hvordan du best skal komme deg over fjellet. Hvis du har gått før, ikke si til sidemannen at du har lest dette før...

Ellers håper jeg at du vil finne andre interessante ting her også. Så vidt jeg vet er dette faktisk sesongens største FB, ihvertfall i antall sider, selv om det kanskje ikke sier så mye.

Til slutt vil jeg som vanlig komme med en oppfordring til alle skigruppas medlemmer, og alle andre som måtte lese dette, om å skrive og sende inn artikler til redaksjonen. Det er ikke bare vi i redaksjonen som lager dette bladet, vi klarer oss ikke uten hjelp fra dere.

Så en liten oppfordring til alle som skal gå Birken i klassene M/K 1&2. I år trenger vi ikke nødvendigvis å gå med 3,5kg i sekken. Dette fordi arrangørene mener at ungdommen ikke klarer å bære på litt ekstra vekt over fjellet. La oss vise dem at de tar feil. Fyll opp sekken med 3,5kg vekt, slik som før. Sett gjerne også på et merke som sier klart fra om at du ikke reduserer kravenem selv om arrangøren gjør det.

Lykke til, og god tur over fjellet!



Ja, jeg gikk også Vasaloppet!

Klubbmesterskap i sprint

Her skulle det egentlig stått en artikkel om klubbmesterskapet i sprint, men siden trenerne arrangerete det på et tidspunkt som utelukket hele FB-redaksjonen fra å delta, og heller ikke klarte å skrive om det selv, blir FB nødt til å skrive en reportasje basert på indisier og unøyaktig informasjon.

- * Hans-Bjørn presterte godt, og ble premiert.
 - * En eller annen vant
 - * De spiste is etterpå
 - * Det var fint vær på renndagen
-

Litt praktisk informasjon når vi ankommer Rena

- * Ta med deltakerbekreftelsen, og hent startnummer
- * Ikke hent overnattingsbillet, denne henter Arr.kom.
- * Gå tilbake til bussen med en gang, vi drar rett til overnattingsstedet når alle har henta startnummeret sitt.

Når/hvis vi ankommer Lillehammer

- * Info om hva som skjer etter rennet står i papirene du får sammen med startnummeret
- * Etter at alt som skal gjøres er gjort, kan vi møtes på Peppes Pizza på Lillehammer
- * 1.avreise går 15:00 fra skysstasjonen (jernbanestasjonen)
- * 2.avreise går fra samme sted, 17:00
- * 3. og siste avreise (bankettbussen) går også fra skysstasjonen, kl 19:00.

Lars og Vibeke går Marcialonga

Klokka 0555 ringte vekkerklokka, og det var på tide å stå opp. Om tre timer går starten for årets første, og kanskje eneste, skirenn for min del. Vi overnattet hjemme hos en meget koselig eldre italiensk dame. Dama var hyggelig, men litt vanskelig å kommunisere med. Hun pratet bare italiensk, og det behersker Vibeke og jeg svært dårlig. Allikevel gikk alt strålende. Skiene fikk vi glidet og smurt i gangen hennes, og spagettien var ferdig kokt kl 0610 denne morgenen. Etter å ha spist en for oss unormal frokost, spagetti og olivenolje, bar det avgårde til start. Når vi parkerer ved start syntes vi startområdet så litt lite ut, men tenkte ikke mer over det før vi kommer inn i vår "bås". På grunna av litt sein påmelding hadde vi fått litt dårligere seeding enn det vi var kvalifisert for, og var pent nødt til å starte i tredje led. Derfor ble også sjokket ekstra stort når vi kommer inn i båsen, og finner ut at 500 personer skal dele 3*20 meter startspor. Med andre ord, det lå an til å bli et gigantisk kaos i dytting, stavbrekk og lettere håndgemen. Spesielt da vi tok det italienske lynne med i betraktningen fryktet vi det verste.

Prøving av ski var under de rådende omstendighetene uaktuelt, og vi var derfor glad det ikke var særlig kompliserte smøreforhold. Grunnvoks var allerede varmet inn, og oppå det la vi nå noen lag med lilla voks, før vi la et par lag med blått på toppen. På oversiden av skiene la vi en liten dose Rode Rossa, som var ment for å få feste i de siste tre stupbratte kilometerne opp til mål. Tanken var at skiene i praksis skulle være "selvsmørende".

I de følgende to timene fram til start gikk det aller meste veldig rolig for seg, men noen oppvarming var det ingen anledning til på grunn av startordningen, men ti minutter før start begynte det plutselig å skje noe. Alle tok skiene i hendene og trengte seg sammen så nærme vår startlinje som overhodet mulig. Vibeke hadde ikke tatt av seg overtrekksdressen engang da trengselen begynte, men fikk den av seg og sendt den avgårde i plastposen som ble sendt ned til mål. I det startskuddet gikk forsvant menn elite, mens vi sto i stampe uten å ha fått på oss skiene. Et par minutter etter begynte det å skje noe i leden foran oss, og når alle de hadde kommet vel avsted var det vår tur. De første 50 meterne gikk uten ski, før vi kunne begynne skirennen. Da det nevnte startområdet kun var 3 meter bredt, og vi ikke fikk tatt på oss skiene samtidig, ble det raskt spredning i startfeltet og det bar avsted.

Marcialonga er normalt 70 km fra Moena til Cavalese, men på grunn av lite snø var





det i år kortet ned til 60 km, med start fra Pozza di Fassa. De normale 20 km med svak motbakke i starten var nå redusert til 10 km, mens de resterende 47 km med slakt nedover og flatt og de siste tre km motbakke var beholdt. En kjapp konklusjon ble derfor for min del at her var det bare å satse, briste eller bære. De første ti kilometerne gikk derfor grådig fort, før det bar utover, i dobbel forstand. Etter 30 km begynte ryggen og verke, og det var ikke like mye saft i stavtakene. Teen på drikkestasjonene smakte meg heller ikke, og en god del av de jeg hadde gått forbi begynte å ta meg igjen. Var litt redd for å ha gjort en kanonbrøler i starten. Heldigvis ble ikke ryggen verre, og armene ble ikke så mye verre de heller. Jeg klarte også å klenge meg på ryggen til de som passerte meg, men bare for kortere strekk. Ved vending i bunn av dalen begynte virkelig angsten for de siste tre kilometerne å melde seg. 4 km senere så jeg opp på hva som får Mördarbakken i Falun til å se ut som en fartshump. 3 km bratt motbakke som slingrer seg oppover fjellsiden. Der sola har stått på i 3-4 timer og laget sørpe og is av det som var tørrsnøføre i resten av

løypa. Heldigvis hadde jeg forberedt meg å lagt en liten dæsj klister oppå skiene foran bindingen. Her var det bare å legge skiene i kryss oppå hverandre for å få litt klister under. Trodde jeg. Klisteret var selvfølgelig blitt forbanna hardt, og det hjalp egentlig null, og jeg var for sta til å stoppe på Tokos smørestasjon for å få hjelp. Rå vilje var det som skulle få meg opp de siste tre kilometerne. Problemet var bare det at jeg var tom for vilje etter snaue to hundre meter opp bakken, og hadde 2800 igjen. Opp kom jeg imidlertid, om enn enormt sliten og lei, men i mål. Der slo jeg av en prat med noen av de 780 nordmennene som hadde tatt turen nedover, mens jeg ventet på Vibeke. Det tok imidlertid ikke lang tid før frk. Nørstebø sto ved siden av meg, strålende fornøyd med 10. plassen i dameklassen. Heller ikke hun hadde hatt noen glede av klisteret vi hadde lagt på skiene, og hadde måtte kjempe seg opp bakken ved hjelp av vilje. Heldigvis hadde hun litt mer av det enn det jeg hadde...

Etter målgang fikk vi servert pasta, vann, frukt, rundstykker og brød. Pastaen var sikkert ufattelig god, men jeg var så sliten at jeg ikke klarte å spise så mye av den. Etter en lunken dusj smakte den derimot mye bedre, så det var vel ikke italienernes pastakoking det var noe galt med.

Deretter satte vi oss i bilen og freste over Brennerpasset retning Karlsruhe og Darmstadt. Glad til for at vi slapp å kjøre gjennom Sveits på vei tilbake.

Alt i alt må jeg bare si at Marcialonga var et veldig fint turrenn, og det var moro å ha gått det. Om det frister å gå det igjen er jeg ikke sikker på, men jeg har ikke fått skrekken selv om de tre siste kilometerne er det jævligste jeg har vært med på.



“Gutta på tur” i jula. Her ville enkelte redaksjonsmedlemmer ha inn en overdrevent flatterende bildetekst, men av hensyn til FBs integritet som seriøs publikasjon, måtte redaktøren se seg nødt til å legge ned veto. (over)

Her er vinnerne av NM-stafetten. Da dette bildet ble tatt, var det lenge siden de på bildet hadde kommet i mål. (under)





Ulvang kan fortsatt gå på ski (over)



Snorre gjorde en god innsats. Han viser her et triks som kan brukes etter Birken, hvis man er kald på hendene. (over)

Kari i full fart rundt svingen på stadion. (høyre)



Og nok en reportasje fra Tyskland

Nå tar jeg pennen (eller tastaturet er vel mer riktig), og skriver en liten artikkel til neste nummer av fiskebeineren igjen. (Så får vi se hvor liten den blir når den er ferdig). Forhåpentligvis sitter du vel på Birkenbussen nå når du leser dette, så jeg skal prøve å komme med noen mer eller mindre nyttige tips til slutt også. Men antakeligvis er vel de viktigste forberedelsene til Birken gjort allerede før i sesongen, eller de burde vært det.

Interessant eller ikke, mye har i alle fall skjedd her litt lenger sør den siste tiden også, og om ikke annet bidrar jeg i alle fall til å fylle opp Fb med noen ekstra sider, og det maser jo redaksjonen velig etter.

Siden jeg avsluttet med König-Ludwig-Lauf forrige gang fortsetter jeg nå med *tyisk internasjonalt høyskolemesterskap* i Bayrische Wald sørøst i Tyskland, fra lørdag til mandag uka etter. Deltakerne kom hovedsakelig fra Tyskland, men noen sveitsere og østerrikere var det også der. Vi var



til sammen fire stykker som reiste fra Karlsruhe for å delta. Også her lavet det ned med snø når vi ankom fredag kveld, og slik fortsatte det også på lørdag. Da sto 5 km (15 km for guttene) friteknikk på programmet. Og det endte med en 4. plass på meg, knapt bak pallen. Søndagen kom med kaldt vær og knallblå himmel og sol. Denne dagen var det stafett. Vi hadde ikke mulighet til å stille noen lag fra Karlsruhe, men siden de fleste universitet/høyskoler hadde mulighet til å stille med reine stafettlag ble det åpent mesterskap med mikslag i stedet, og dermed ble det stafett på meg og. 1. etappe klassisk. Dessverre var det bare tre lag som stilte, men moro var det likevel. Etter å ha vekslet som nummer 1, endte vårt tysk-østerriske-norske lag på 2. plass. Marc debuterte i dag med klassisk for første gang siden Birken for 3 år siden, og det gikk ganske så bra. Det var egentlig bare en treningstur formorgendagens 30 km klassisk fellesstart. Søndag kveld var vi i Joshka-Glashütte i Bodenmais.

Her var det premieutdeling og mat mens vi fikk en presentasjon av glassblåsekunsten. Etterpå var det også mulighet til å prøve selv og til å beskue alle de kjente glasskrystallartiklene som blir laget her. Den store glasskula som verdenscupvinnerne i for eksempel langrenn får blir laget her, og de lager også premiene til flere av de store mesterskapene og konkurransene, både innenfor vinteridrett og idretter som friidrett og formell. Mandag, og siste konkurransedag her, fortsatte finværet, og det var 15 km fellesstart klassisk som sto på programmet for jentene. Det skulle nok være mer min distanse, og det ble det også. For en gangs skyld klarte jeg å komme bra ut også i en fellesstart og det endte med en 2. plass. Marc presterte også et bra løp, og brukte ganske akkurat dobbelt så lang tid som meg på sine 30 km. Det var et flott arrangement og en fin mulighet til å treffe og bli kjent med andre langrensstudenter. Noen av dem hadde jeg allerede truffet i tidligere langrennskonkurranser, og noen av dem skulle jeg treffe igjen i senere konkurranser også.

Etter denne helga starta virkelig en intensiv eksamensperiode med eksamen i 6 fag her i Karlsruhe. Dermed kom første helg uten noen skikonkurranser, grunnet eksamen i helga. Men til tross for eksamen i et par uker til klarte jeg jo ikke å holde meg unna skikonkurransene, så allerede helga etter var det nye turrenn i *Bernau* i sør – Schwarzwald, altså like i nærheten, på programmet. Her er det snakk om riktige prioriteringer.Nå hadde også vårværet virkelig begynt å komme til Sør-Tyskland. Vi hadde fortsatt mange kuldegrader om natta, men om dagen ble det ordentlig varmt, sol og skikkelig påskestemming. Jeg skulle prøve meg på to lange renn på rad, 20 km skøyting på lørdag, og 42

km klassisk på søndag.

Lørdag endte jeg opp på 3. plass, et godt stykke bak verdensmesteren i vintertriathlon og tidligere langrennsløper, og en tidligere tysk nasjonallagsløper, som for øvrig også var vinneren i løpene i høyskolemesterskapet. På søndagens 42 km



klassisk renn følte jeg meg for første gang tom etter ca 10 km av løpet. Ikke helt tom, men litt tom i alle fall, for krefter eller energi eller næring eller et eller annet. Fra da av og ut løpet var det kun mål, mat, drikke og at jeg måtte beholde 2. plassen som var i tankene mine, og det ble mindre tid til å nyte



den flotte løypa og terrenget. Men det var jo på tide med en slik opplevelse også, og jeg klarte fint å fullføre med stil og til en 2. plass med god margin, og for første gang tjente jeg også penger på skigåinga! Men jeg måtte se meg slått av Marc med 5-6 minutt til tross for at mitt klassisk-grunnlag egentlig skulle være noe bedre.

Etter noen flere eksamener valgte jeg neste helg å ta en ordentlig langrennstreningshelg med fine lange turer istedenfor nye renn helga etter. Da bar det nedover til Tannheimer Tal i nærheten av Oberstdorf, sør i Tyskland ved den østerrikske grensen. Dette er et svært kjent og berømt langrennsområde, og det med god grunn. Løypene var nykjørte hver dag for både klassisk og skøyting, og brede nok til å gå nærmere 10 stykker i bredden





enkelte steder. Og det trengtes også, for med flott påskevær var det fullt av folk i løypene, men uten at det ble noe kø eller kaos av den grunn. Jeg må bare si at det er utrolig hvor mange det er som går på ski her nede, helg eller hverdag, morgen eller kveld, dårlig eller bra vær, det er alltid mange folk i løypene. Riktig nok er det jo flere folk her enn i Norge men likevel. Og denne helga fikk jeg virkelig noen langrennsskilometer i beina. Med 3 turer à 3,5 til 5 timer hver, og ca 170 km ble det en bra treningshelg. Bare en gang før har jeg hatt så lange skiturer og det var Vasaloppet. (Det gikk jo også samme helg, så jeg gikk jo og tenkte på dere som også var ute på ski gjennom svenske skoger denne dagen. Og kanskje er jeg selv med igjen neste gang, selv om jeg lovet dyrt og hellig for et år siden at aldri mer...) Men å gå så lenge var ingen problem, for dette er et av de fineste stedene jeg har gått på ski noen gang, flotte fjell på siden av dalen og lette kupert løyper over sjøer og gjennom landsbyer. Det nydelige været bidro nok også til at jeg fikk oppleve noen av mine fineste skiturer.

Neste fredag hadde jeg min siste eksamen for dette semesteret, og nå er det semesterferie fram til månedsskiftet april/mai. Eksamenene gikk relativt bra, og med litt flere enn det jeg trengte det semesteret her blir det færre fag og et roligere sommersemester med tanke på skolearbeid. (Uten at jeg føler jeg har slitt noe særlig hardt med skolearbeid dette semesteret heller, noe som synes på prioriteringene mine antakelig)



Rett etter eksamen bar det til Sveits for å være med på *Engadin Skimarathon* med 12222 deltakere i år. Vi var fem stykker som reiste sammen, deriblant også Marc og Stian. Rennet går gjennom dalen hvor også St.

Moritz ligger. Rennet er 42 km i skøytestil, og med nesten bare innsjøer og flate sletter går det fort unna. Vinnertiden i år var på 1 time og 28 minutter hos herrene. Engadin Skimarathon er jo det turrennet hvor flest internasjonalt kjente verdensklasseløpere er med. I år ble det sveitsisk hjemmeseier både hos herrene og damene. Selv fullførte jeg de 42 km på 1 time og 51 minutt, og ble med det nummer 52 i dameklassa. Et stykke ned på lista, men i et slikt renn, og med så mange gode deltakere var det helt greit. Stian gikk inn til 449.plass på 1 time og 44 minutt, og Marc ble nummer 310 på 1 time og 41 minutt. Og da var målet om å ta igjen og slå Stian, som starta i pulja foran, nådd. Stian var ogsaa, etter forutsetningene, godt fornøyd med rennet, bortsett fra et fall og en litt løs binding etter et par kilometer. Det var et veldig morsomt, men annerledes renn og gå. Løypa var kjempebred hele veien, det var mange folk rundt deg og kilometerne raste unna nedover den sveitsiske dalen.

Og nå er det snart *Birken* som står på programmet. Det blir spennende å se hvordan det blir med litt ekte norsk konkurranse igjen. Tre ganger har jeg allerede gått rennet og for meg har det gått relativt bra, så jeg kan jo alltid prøve å avslutte med noen tips. Du har vel kanskje kommet deg gjennom med en rekke av **tips** allerede tenker jeg.

- Mat. Spis noe helt vannvittig mye har du vel antakelig hørt. Egentlig er visst riktigere og heller spise litt mer enn normalt et par dager før



rennet, og heller spise mer normalt dagen før (OK, litt i seneste laget antakelig). Det kan nok likevel være greit å få i seg en bra mengde denne dagen også, så det holder gjennom alle morgendagens kilometer, men alt med måte, og gå rundt å ha vondt i magen er vel heller ikke den beste oppladningen. Men en god stor frokost i god tid morgenen før rennet, det er bra!

- Ski. Er vel neppe noen spesialist her. Men noe smørning må i alle fall smeltes inn i bunn dagen før. Selv har jeg benyttet meg av SWIX-Smøreservice før start, og hatt svært god erfaring med det. (Bare pass på å ha god nok tid, for det kan være litt kø)
- Søvn. Er visstnok enda viktigere de siste dagene før du reiser (Også et litt for sent tips ja). Så om du ikke får sove supergodt siste natta i gymsalen på Rena er ikke det noe krise.

Tror vel stort sett et var det. Drikk på drikkestasjonene, nyt turen over fjellet (I den grad det er mulig), stikk på Peppes etterpå og treff de andre (Det var dagens viktigste tips!) og lykke til.

Vibeke



HVA MED EN SKITUR I DE SVENSKE SKOGER?

NTNUI Ski/Nordisk organiserer tur til

Vasaloppet 7.mars 2004

For å være sikker på å få plass, har vi satt frist for påmelding til 14.april 2003 (i fjor var rennet fulltegnet i løpet av juni, og påmelder skal slippe å stresse med det i eksamenstiden, derfor er fristen såpass tidlig)

Mer informasjon finner du på arrangørens sine hjemmesider
www.vasaloppet.se

og på hjemmesidene våre
www.NTNUI.no/langrenn/

Oppklarende leserbrev

Viser til artikkelen i Birkebeiner'n side 22. Kan berette følgende historie om opprinnelsen til Sindre Opheims minneløp:

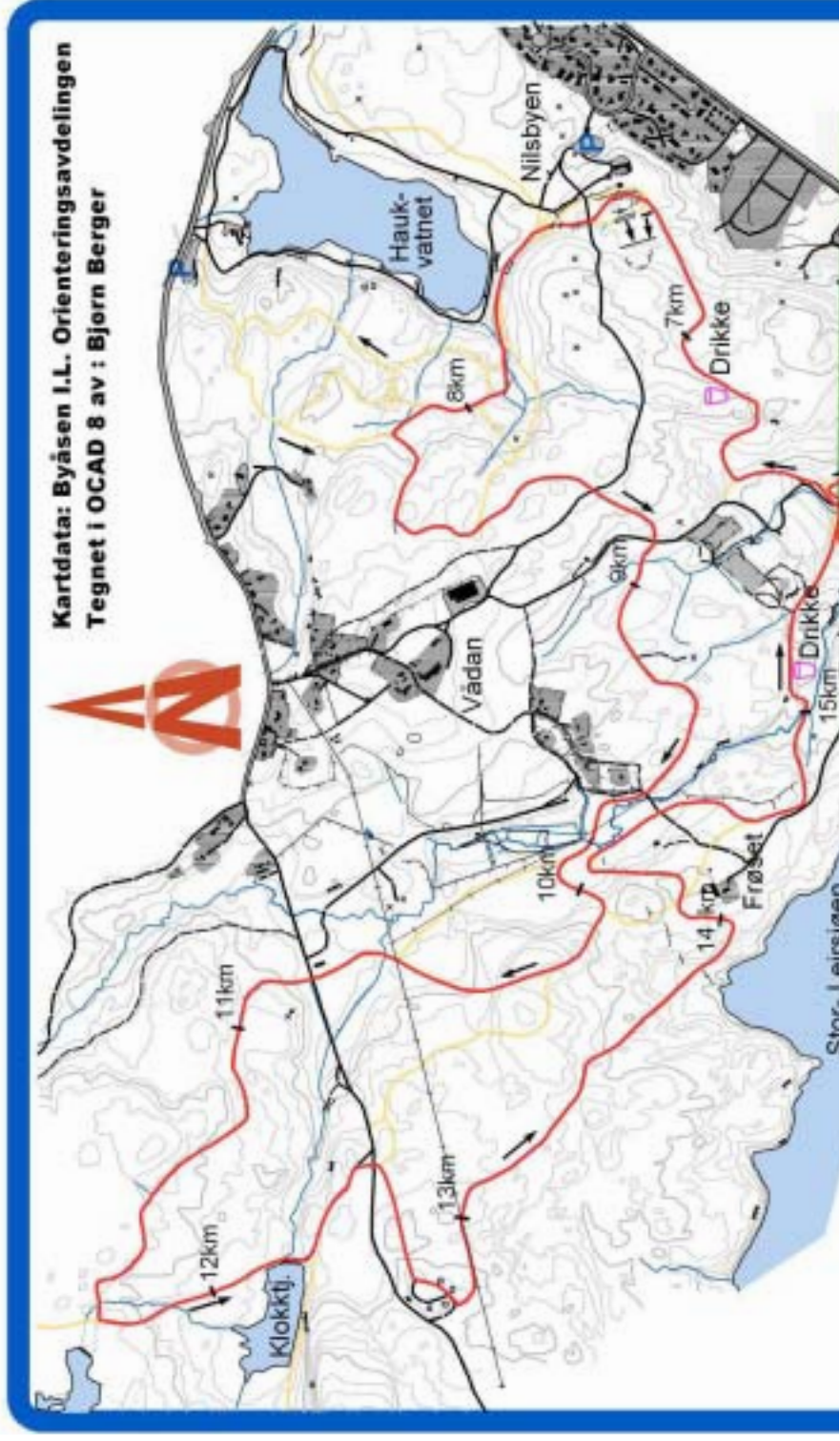
Tror det var etter ski-sesongen i 1981. Dvs. før Telemarkskjøring var kjent som egen disiplin i alpinanleggene. Skigruppa ville markere avslutningen på en skisesong som var en suksess både sportslig og sosialt. Utgangspunktet var som vanlig Studenterhytta. Disiplinen var hopp, slalom og langrenn uten skibytte og med behørlig fest på hytta etterpå. Sindre Oppheim er en etterligning av navnet til Telemarkingens Sondre Norheim - best kjent som "skisportens far".

Flott å se at aktiviteten i skigruppa er på topp (bedre enn dengang ?) og at tidligere tradisjoner holdes i hevd! Lykke til med årets arrangement!

Hilsen

Per Sigurd Bø
("birkebeiner")

Siden vi denne gangen ikke fikk ut nok penger fra kasserer, blir midtsidepiken byttet ut med noe så kjedelig som et kart (det går rykter om at kart er populært i o-løperkretset)

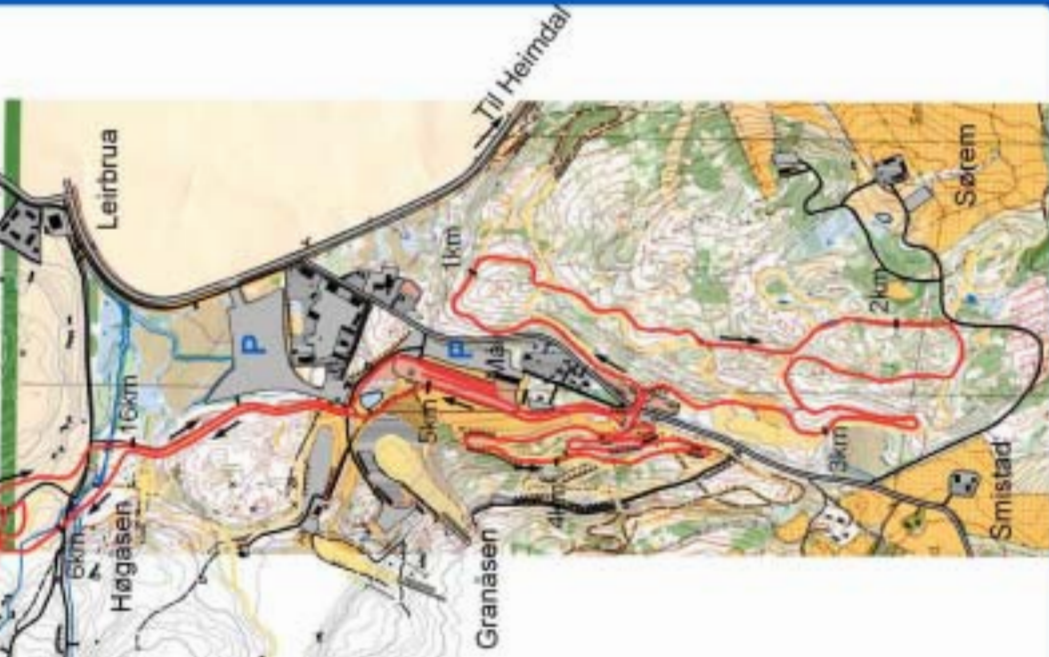




Byåsen I.L.

Løypekart

NM 50km klassisk 2003 Granåsen
3x16,7km



Speedskiing mot Grønlia.

Sundag morgon, nykøyrdeløyper, ei bymark i ferd med å fylles av turistar og parkeringsvakter. Ein liten gjeng tok seg møysommeleg ned gjennom terrenget frå hytta gøymd bak myrke solbriller og med ståande hudfolder etter litt for mykje badstu kvelden i forvegen.

Håpet var greitt. Det var sundag og på ein slik dag var det lov å håpa. Mest om forlatelse, men også om 90 km/t gjennom eitt glitestapparat. Først var eigentleg veldig optimalt. Mildvær dagane i forvegen, og nokre beskjedne minusgrader om natta, samt eitt våkent preppeteam frå bydrift som hadde frest styresnø for å gjera testen enklare å gjennomføre.



Man kan tydelig lese frykten i øynene på denne mannen

Glitestapparatet vart montert i den andre bratte utforkøyringa på veg ned frå Vintervatnet i direkteløypa mot Grønlia og Skjelbreia.

McGyver for anledningen personfisert gjennom

Skippendales' Bård skal ha æra for at glitestaren i det heile virka. Så var det å ta fart og



Den nymoderne teknikken "skøyting" er lite egnet for høye hastigheter

frese nedover.
Dei fleste tøffe
tok fart frå
avsatsen der
løypa tar av frå
vegen inn til
Elgsethytta,
medan nokon
deriblant
underteikna tok
fart lengre nede
i lia. Det meste
foregjekk



smertefritt om ein ser bort frå ein vond
rygg, som eigentleg ikkje blei noko værre
underveges. PC stilte med klister under



skia, imponerende fart uansett. Synd barrieren ikke blei brutt med tanke på 90km/t, men Anstein var faretruende nær. Etterkvart vart dessutan trafikken av turistar i løypa så stor at vidare testing var umogeleg.

Testkommiteen vonar at på sikt i ski nordisk vil inngå ein slags trippel under dei betydningsfulle renna i klubbmesterskapet. Kanskje allerei neste år vil det verte tevla i både vanleg langrenn, sprint og speedskiing.? Den som består eksamen vil sjå. I mellomtida vonar eg at alle får ein fin tur over fjellet mellom Rena og Lillehammer.

Ikkje gløym å krype godt saman i djup hockey. Det lønner seg!!!!

Husdoktoren, skogsholm og Anstein

Smøretips til Birken

(frekt og ukritisk kopiert uten at forfatteren har blitt spurt om lov)

-Legging av det første laget med festesmurning:

Klisterføre: Legg først et meget, tynt lag av grunnklister (dvs Blått, Grønt eller Cola).

Det er veldig viktig at dette laget er så tynt som mulig. Som en huskeregel kan en si at det er umulig å smøre for tynt. Klisteret brennes inn med et smørejern eller et strykejern. Dette laget er der kun for å få resten av smurningen til å sitte ordentlig. Vil du smøre tykt, kan du gjøre det med annen smurning. Det kan også nevnes at det går an å legge klister som grunnlag for tørrvoks, dette kan være en god løsning på lange løp når slitastjen er stor, eller når det en mellomting mellom tørrføre og klisterføre.

Tørrføre: Brenn inn (smørejern eller strykejern) minst i lag (gjerne 4-5) med den voksen som skal brennes inn (blå ekstra evt en noe kaldere voks hvis det er veldig kaldt). Hvis det knirker under skoene når du går ute, bør du vurdere en litt kaldere voks; ex grønn spesial, blå rode spesial eller kanskje XF30 (det er ikke stor forskjell på disse). Hvis du ikke brenner inn smurningen, er det fare for at smurningen kan slites av før du er i mål. Du kan velge om du enten vil gå på det innbrente smurningslaget, legg da minst 4-5 lag, eller om du vil legge mer smurning utenpå og korke denne inn. Uansett bør du korke også etter at du har brent inn smurningen for å jevne ulti, voksen. Det kan gi litt 1, bedre feste hvis du legger mer voks og korker inn. Slitestykken vil ikke bli nevneverdig redusert ved å legge de siste lagene uten å brenne dem inn da disse lagene likevel ikke trenger inn i sålen.

Hva du evt skal legge utenpå det første laget med smurning, vil bli opplyst kvelden før rennet.

Lykke til med skismørningen! HU & Hel

Lars Ole Valøen

Snorre tar bilder av seg selv
FOTO: Snorre



VASALOPPET – OG HVORFOR

Nok et Vasalopp gjennomført. Hvorfor spør mange. Forstår godt at det å gjennomføre et så langt skirenn kan virke litt sprøtt. Tenkte derfor jeg skulle forklare litt om hvordan det er å ta seg de ni milene mellom Sälen og Mora.

I år som tidligere overnattet vi på Ljørdalen skole som ligger like i nærheten av svenskegrensa på norsk side. Her er det (stort sett) liggeunderlag og sovepose som gjelder. Noen hederlige unntak finnes selvsagt. Jeg fikk som et par ganger tidligere lurt meg til plass på den slitne sofaen oppe i andre etasje. Torbjørn hadde både tatt med seg madrass og dyne. Utrolig hvor lett det er å utnytte sin situasjon som turarrangør.

I år hadde vi med oss en større delegasjon fra telemarksgruppa, mens vi fra skigruppa var relativt få. Dette skyldes trolig den negative omtalen rennet fikk i fjorårets FB fra diverse nykommere som ikke visste hva de gikk til da de stilte opp. Med som støtteapparat var Thomas og hans utkårede med et annet navn.

Ja, jeg skulle jo beskrive hva egentlig hensikten med å gå Vasaloppet er. Hva jeg sikter til er den ubeskrivelige følelsen av behag man får etter å ha gått 86 km på ski og et skilt med ”Mora 4 km” dukker opp langs løypa. Da begynner det å nærme seg starten på slutten! Både klumper i halsen og tårer i øynene er småting av hva man føler da. Selv om kroppen fysisk skriker etter hvile og signaliserer dette med krampe i alle kanter kommer rusen: ”Jeg klarte det!”, ”Endelig ferdig!, av og til kanskje også: ”Aldri mer!”, men dette er en følelse



Sjur i fint driv forbi fotografen. FB beklager den dårlige kvaliteten på bildene, da vi ikke har dekning i budsjettet til å kjøpe dem, og måtte piratkopiere dem på nettet.

som gir seg i løpet av kvelden eller iallfall for min del før påmeldingen til neste år er gjort.

Som alltid er det noen som synes turen er såpass fin at de bruker hele dagen ute i sporet. Derav den obligatoriske ventingen i bussen etterpå. Kjedelig vil vel mange si. Joda, litt kanskje, men det er også rimelig behagelig å ligge å dra seg i et bussete noen timer ekstra.

Kanskje var også bussjåføren litt sliten fordi han hadde stadig noen litt hormonelle utbrudd som det ikke alltid var like lett å bli klok på. Muligens trodde han vi alle hadde telepatiske egenskaper da han stadig henviste til regler for oppførsel som aldri var blitt annonsert. Muligens er det sunn folkeskikk å forstå at man ikke skal ha sko opp langs armlenene i bussen? Men hva var egentlig vitsen med at vi på hele nedturen måtte gå fram og hente nøkkel til toalettet istedenfor at dette kunne stå åpen? Litt maktsyk kanskje?

Gratulerer til Vidar med nok et godt gjennomført løp som bestemann i vår buss med en 115 plass. Vi var alle enige om at vi hadde hatt en fin tur.

Steinar



Det er ikke mange jenter med på Vasaloppet, men Bente gjorde en god innsats



Artikkelforfatteren har full kontroll.

Opplevelser fra Rensfjellrennet

En uke før Birken, akkurat passe tid for å gå sitt første renn over 5 mil. Dette skulle bli Rensfjellrennet, som er offisielt 52km langt og denne gangen gikk fra Selbu til Støren. Ifølge arrangementets hjemmeside fine værutsikter, glimrende forhold og klisterføre. Vi skulle få se ...

Kvelden før: Avslapping i preppekjelleren MA-6, skiene mine måtte være fornøyd med LF8, mens Hagbart hadde større ambisjoner, ringte Harald og fikk noe Cera + undervisning i pålegging. Kristin var imidlertid ferdig og laget rislapper - som Hagbart ville ikke kommentere hvordan de var i forhold til hans mors sine.

Det tok sin tid før jeg kunne sovne ... sikkert ikke før kl. halv to. Fire timer senere ringte antageligvis vekkerklokka mi, noe som jeg ikke husker. Snart banket Kristin på døra, og dette kunne jeg heldigvis ikke slå av automatisk.

Frokost ble tvunget inn, snart kjørte buss til sentralstasjonen. Omtrent 140 skiløpere, også flere NTNU'ere, tok en av de tre bussene som kjørte til Selbu. Været var faktisk bra og skulle bli det hele dagen - dette blir en fin tur.

En time før start kom vi opp til startstedet og diskuterte hvordan man kunne få god feste. Ryktene om litt nysnø oppe på fjellet gikk rundt, men likevel var det sikkert klisterføre i store deler av traseen. Til slutt hadde jeg fire forskjellige klisterlag og litt feste voks på toppen. Handene mine hadde også god feste til egentlig alt som de fikk kontakt med - derfor ga jeg avkall til solkrem.

Da var det bare noen minutter igjen til start, jeg sto nesten helt bakerst av 700 skiløperne - slik er det flest mulig å hente inn under rennet. Startsignalet kom presis kl. 10, jeg passerte startstreken i god tid etterpå uten å ha det travelt. Faktisk var det ikke noe mulighet for å ha det travelt, jeg gikk i kø de første tre kilometer, og køen gikk rolig. God oppvarming, kunne man si.

Etterhvert gikk det fortere, jeg hadde god feste og god gli og hentet inn flere. Det var morsomt, og så forserte jeg og hentet inn ennå flere. Da kom den første drikkestasjonen, og jeg drakk så mye jeg kunne - hele fem pappkrus. Mens noen andre tok bare ett eller to krus med seg og gikk forbi igjen. Men hvis de gledet seg over dette, så varte gleden ikke lenge - med ferske krefter og god blodsukker tok jeg de snart igjen.

Det gikk imens mye opp, mot høyeste punkt av løypa etter 20km. Jo høyere jeg kom, desto finere og mykere ble snøen og desto bedre feste fikk jeg. Noe som er visst

ønskelig til en viss grad, men når skiene stopper akkurat der hvor man setter den ned i sporet, blir man snart ufornydd og begynner å forbanne nysnøen, klisteret, tilstanden i sin helhet.

Selvfølgelig var det ikke bare jeg som hadde disse problemene - flere og flere stoppet ved siden av løypa og tok ut skismørning. Noe som jeg gjorde rett ved 15km-markering - ennå 5km til toppen, tenkte jeg, jeg vil ha noe gli igjen!

Under festesonen satt det fast et snøsjikt av 2-4cm tykkelse - det skrapte jeg av først. Så prøvde jeg å legge på noe voks, men fikk det ikke til. Likevel fikk jeg noe gli igjen og var igjen på jakt etter alle de som gikk forbi meg mens min ufrivillig pause.

Toppen kom forresten ikke som forventet etter 5km, men allerede etter 1km. Derifrå gikk det nedover til neste drikkestasjon. Seks hastige krus her, og videre nedover og rett over Samsjøen. Her var det helt flat og litt isete, og det gikk utrolig bra, slik var staking bare moro. Etter tre kilometer gikk det desverre opp igjen.

Ved tredje drikkestasjon fikk jeg første krusset i min venstre hand og ville løfte den opp mot munnen min, men det gikk ikke, og halvparten av innholdet tok sin vei mot bunn eller dressen min. Trinsen av min venstre skistav hadde kommet under min venstre ski. Jeg løftet skien litt og ville trekke staven bort, men det gikk ikke. Så løftet jeg skien videre opp, og krusset samt hand og stav kom opp også - trinsen klebet i klistersjiktet, jeg fikk den løst til slutt. Krusset var imens helt tomt - Du får vel noe igjen, sa han som delte ut drikke og smilte. Totalt ble det fem, og to brødiskiver i tillegg.

Det gikk fortsatt greit, opp og ned, men etterhvert ble jeg mer og mer sliten. Fra omtrent km 45 så jeg to lysende NTNUI-dresser noen hundre meter foran, hentet de inn en etter en og fikk å høre "Hu og hei!" 50km-markering ga meg motivasjon igjen og satt fri ny energi - bare to kilometer igjen. Neste kilometern til "Kun 1km igjen"-markeringen ble overraskende langt, men det gikk stort sett bare ned og dermed bra.

Snart etterpå spurtet jeg inn i mål - Videre, videre!, ropet en kvinne. Før mine tanker kunne forme mer enn et spørsmålstejn, gikk to andre kvinner til handgripeligheter! - Hva skjer nå? Hjelp! Overfall!, skrek tankene mine - men de ville bare ta et lite ark papir som var festet på baksida av startnummeret, og lo meg gå videre etter de hadde fått hva de ville.

Endelig var jeg fri - noen minutter sto jeg bare der, tom i beinene og armene, tom i hodet, nesten litt apatisk. Den store gleden kom senere.

Hans-Bjørn Ahrens

GODE RÅD OG TIPS TIL BIRKEN

-Det første som skjer etter at bussen kommer til Rena er å lempe inn bagasjen på skolen og ta ut startnummerne i sentrum. Når dette er unnagjort har du allverdens tid og det kan lønne seg å ta en liten løpetur for å riste løs i beina. Det er også deilig å komme litt bort fra maset i Rena. En anbefalt tur er opp til start som tar 30-45 min tur retur. Da får du også førstehånds kjennskap til føret.

-Smøring kan kjøpes på G-sporten i Rena.

-Spis og drikk mye dagen før start. Det er enda ingen som har gått dårlig pga for stort matinntak dagen før. Men det motsatte derimot.....

-Smørekofferter som skal sendes med lastebil bør tapes igjen i håndtaket. Ikke særlig festlig å få alt innholdet spredd utover lastep Janet.

-Innholdet i sekken bør være i beste NTNUI ånd. Tre pils og oppvarmingsklær. Da får du riktig vekt og tilfredstillende kravene til drikke, mat, og varme klær.

-Du bør ha mat og drikke tilgjengelig slik at du kan spise og drikke uavhengig av matstasjonene. Fest drikkeflaske bak på sekken på en måte som gjør at du lett får tak i den i utforkjøring. Det absolutte vinnertrikset er å tape fast en New Energy på hver skulderstropp på sekken, selvsagt uten papir. (også kalt lov-trikset) Ta kun enurring med tape på midten av sjokoladen så du er sikker på å få den greit av sekken.

-Alle NTNUI'ere er desperate i fellestart. Er du første person inn i skauen etter startsletta, blir du helt/heltinne på bankettbussen hjem, selv om de resterende 57 kilometerne går i dass. En annen ting er at hvis du kommer langt bak i starten, taper du minst ti minutter og resten av løpet blir preget av masing for å komme seg frem i feltet. Men hvis du vet på hvilken side i startfeltet det lønner seg å stå, og kommer i første linje, har du med en gang unngått hele problemet. For å oppnå det første er det greit å gå et stykke utover startsletta og bivåne starten til en tidligere gruppe. Er det de som står til venstre, midt i eller til høyre som kommer først frem til skogen? For å komme i fremste linje, må du stå klar mens gruppen foran deg starter. Rett bak starten er det et området der løperne på neste gruppe skal vente. I det starten på gruppen foran din går, er det bare å sette ny pers på hundremeter og okkupere en plass der du legger skia på bakken og vips er den beste plassen i feltet din. En vanlig tabbe folk gjør er at de er fullstendig uforberedt når startskuddet går. De bruker derfor mange sekunder på å summe seg og så havner de i en kjempekø. Dette kan lett unngås ved å titte på klokken når spikern sier at det er fem minutter igjen. Da vet du på sekundet når starten går

og hvis du holder øye med klokken frem til start, får du et forsprang til de andre.

-Bollene på Birken er ikke som andre boller. De er ufattelig tørre og umulige å få ned. Men dessverre kan du tape mye på å ikke spise. Ta derfor en god bit og geleid den inn i munnhulen. Her kan den ligge og bløte seg opp slik at den blir spiselig for andre enn bikkjer og kigsfanger. Dette høres kanskje ekkelt ut, men i krig, kjærlighet og Birken er som kjent alt tillatt.

-Jenter er ofte mere utholdende enn gutter. Toppfarten deres er som regel ikke like høy som guttas, men de er bedre til å holde det samme tempoet hele løpet. Hvis du føler at det er like før du går tom, må du prøve å få hengt deg på en passende jenterumpe som kan dra deg inn til mål. Da får du i tillegg opplevd vakre ting på turen over fjellet.

-Den store bøygen på Birken er bakkene opp fra Kvarstaddammen, som er en matstasjon etter ganske nøyaktig halvgått løp. Her starter nesten 8 kilometer med sammenhengende bakker og stort sett alle går tomme og møter veggen her. Hvis du greier å holde tempoet opp alle bakkene, har du med en gang avvansert kraftig i feltet. Feilen de fleste gjør er at de ikke spiser og drikker mellom den andre matstasjonen og matstasjonen på Kvarstaddammen. Maten de får i seg på Kvarstad vil ikke kroppen greie å fordøye og nyttiggjøre seg før de er langt oppe i bakkene og allerede har truffet veggen med dunder og brak. Vinnertrikset er derfor å spise og drikke der bakkene ned til Kvarstaddammen starter. (Der hvor det begynner å gå nedover igjen 7 km etter andre matstasjon.) Disse bakkene er passe bratte uten krappe svinger slik at det går fint å sitte og spise og drikke i hockey. Det er her du benytter deg av minst en av New Energy'ene dine. Gutta som har ambisjoner om pallplass kan med fordel ha med proteindrikk som de klunker nedpå her.

-Når du har kommet deg opp bakkene, blir terrenget stort sett flatt før det går litt oppover igjen mot Sjusjøen. Etter at du har passert matstasjonen på Sjusjøen, har du 13 kilometer med nedoverbakker igjen. Skal du gjøre et gullløp, må du sørge for å ha tatt ut det meste av reservene på flatene frem til Sjusjøen.

Ingen grunn til å spare noe til nedoverbakkene.

Lykke til med Birken!

GARNÆS

Birkebeineren - Himmel eller helvete

Dette er en artikkel for deg som er fersk og eller har dårlig hukommelse

Jaja så sitter du der da, på bussen klar for å gi deg i kast med Birken 2001. Jeg skal nå ta for meg litt av selve løpet. Jeg antar at alle kjenner seg igjen viss du har gått før og da trenger du ikke lese, nettop fordi du vet hva som skjer.

Vel det hele starter lørdag morgen ca 0630, da begynner elitegutta å buldre rundt. De prøver å være stille men det fikser de ikke helt, jo mer stille mans skal være, desto mer bråker man. Vel elite gutta er borte de starter klokka 0800. Plutselig så begynner det å lysne av dag. Birkebeinerradion har sagt det samme 8 ganger allerede. En begir seg til bussen, og plutselig er det bare 45 min til start og nervelagene begynner å bli mange der en står og snakker med folk på Arnstadjordet.

Og der bang K/M 3 (25-29 år) kl. 0945 er man igang, eventuelt klokka 0800 viss du er m2 eller m1, noe som er sannsynlig. M4 starter klokka 0930.

Nå har altså starten gått. Det er nå vill slåsskamp om å komme seg først ut av skistadion. Fordi første mann/kvinne ut av stadion pleier å vinne dette løpet. Det er tross alt bare 54 km og det er begrenset hvor mye en kan rette opp viss en er nr 4 eller 5 ut av stadion. Vel litt lenger bak er det like mye kaos. Skia blir ripete, stavene knekker, bindinger løsner. Og vi har fortsatt bare gått 2 km.

Plutselig har en gått 5 og tenker fornøyd at det er snart bare 50 igjen. Skramstadsetra og saft nærmer seg. Skia er relativt bra (bortsett fra i 1995 da en tilnærmet staka første 5 km, for deretter å ha klabber i 5-6 km og deretter begynne å få bra ski). De av dere som gikk Vasaloppet for 13 dager siden er nå i ferd med å bli slitne.

En krabber seg over Dølefjell, staker optimistisk utover og går rett på snørra, og konstaterer greit at skia holdt (eller ikke holdt, det er feigt å bryte viss skien knekker på dølefjell, man kommer til mål uansett, har prøvd og vet det). Hvis en ikke datt, får man en deilig tur med god fart nedover mot **Dambua** og mere saft.

Lysten etter saft er fortsatt til stede, nå begynner løpet fineste del. **Raufjellet**, såfremt det ikke er motvind og snøstorm. Her er det bare og la skia gli og ikke tenke på at **Midfjellet** blir mye værre. Så er det nedover mot **Kvarstaddammen**, hvor spora er dårlige fordi denne eldre garde (de ekte Birkebeinerne ehh vel) har ploget seg iveg. Deretter er det matstasjon, og på tide og psyke seg opp tl å gå opp mot **Midtfjellet**. Nå begynner kroppen å bli skikkelig mør, det er bare 25 km igjen, og 9 km med motbakke står foran deg mmmm deilig. Etter en lang stund kommer du til midtfjellet, krampa begynner å melde seg i lår og legger, snart også i armene når du nå begir deg ut på veggen mot **Sjusjøen**.

Sjusjøen er siste matstasjon og nå går det bare nedover, sier de som har gått før, og slik ser det ut på løypeprofilen.

Det er feil.

Det er mye nedover men ikke bare, og 13 km er langt når man har gått 41 fra før.

Riis

(redigert til å stemme i 2003)

Stakefesten, med innlagt dobbelttak og alt det der...

Minner alle på årets store begivenhet (etter birken naturligvis), Stakefesten. Denne tradisjonsrike festen er nærmere enn du tror. Dagen du må sette av er fredag **4.april**.

Dette er skigruppas store sosiale happening, og dermed et must for alle oss skiløpere! Vi starter festen med lek og moro på Vintervannet, etterfulgt av dusj og badstue, så fortsetter vi i finstasen på studenterhytta. Der blir vi servert en nydelig middag, underholdt av prisutdelinger (gullskia, karusellrenn osv.), sang og taler.

Festen fortsetter i de sene nattetimer med dans og moro.

Prisen for alt dette vil være omtrentlig 250 kr.

Mer informasjon kommer **plutselig** på mail.
Så følg med!

Endelig ble det innflyttingsfest på Skiraffen



At Hagbart liker skidressen sin, har vi visst lenge. Men nå har han smittet beboerne på Skiraffen også



“Popcorn, lager man ikke det i microen da?”

Sett&hørt

"Erik er en tøffel, og så har han ikke betalt lisensavgifta til NRK. Det er vel det tøffeste han gjør, tenker jeg..."

Hans-B. flyttet inn på Skiraffen, tilfeldigvis var det hans tur til å vaske kjøkkenet akkurat da vi det hadde vært innflyttingsfest

Hennes-B. var på besøk da vi hadde FB-møte. Hun forstod ikke vitsene til Steinar (FB tror ikke det var hennes feil...)

Skigruppas medlemmer både ser og hører dårlig for tiden

"Steinars uendelig mye bedre halvdel sto fram i Dagbladet som dataavhengig. Endelig forsto vi hvorfor Maria er sammen med Steinar"

Ståle brekker alt som er av staver
"Snorre", og treffe dame
Bår prøver å kjøre en
på dansing på Hytta

Hvem stjeler en
svensk-registrert
SAAB? FB lukter
forsikringsvindel....

	RETURADRESSE: FISKEBEINER'N NTNUI SKI/NORDISK Stud. post 222 7034 TRONDHEIM
--	--

Pingle-lista

1. Pingla som vant Vasa
2. O-gruppa, som legger samling til Birken-helga
3. De som ikke har 3,5kg innhold i sekken
4. Alsgaard - legger opp etter skuffende NM-resultat

Anti-pingle-lista

1. De som gikk Birken før (da vi gikk med 3,5kg innhold i sekken)
2. De som går i M/K 1&2, MED 3,5kg i sekken
3. Erik - legger ikke opp etter skuffende NM-resultat



For sent

FB ønsker Ingvild fortsatt lykke til med samboerskapet med suicidale Anstein

<http://www.ntnui.no/langrenn/fb>