

ALENE MED DET BESTE:

FISKEBENNERN



ORGAN FOR NTNUI-LANGRENN.
SNØSAMLING-I-BRUKSUTGAVE.
LAGET AV NOEN UTEN ANSVAR...

UTGAVE 3 – 2010



Hoff å læll

Et gratulasjonskys er vel på sin plass



Formen er "tipp topp, tommel'n opp"!

Ka som skjer i dag, sa du?!



I e' dampende het



Denne utgaven har følgende innhold

| | |
|--|----|
| Leder'n har ordet | 3 |
| Barmarkssamling i Meråker | 4 |
| Solveig takes the triple!!! | 6 |
| FB-redaksjonen registrerer..... | 7 |
| Hva skjer i NTNUI-langrenn framover? | 8 |
| Trøndermyra | 11 |
| Svenske-Quiz..... | 13 |



Nå er endelig vinteren her! Når denne utgaven av FB gis ut er forhåpentligvis alle NTNUI-langrenns medlemmer med respekt for seg selv og snøen på skisamling i Bruksvallarna. Vi liker å anse dette som en åpningsseremoni for en forhåpentligvis lang vinter med blåswix, god glid og masse snø!!!



Leder'n har ordet

Hu & hei!

Endelig er det klart for den etterhvert så tradisjonsrike Bruksvallarna-samlinga! Denne samlinga markerer starten på vinteren, og det er som vanlig mye som skjer i langrennsgruppa. Selv om det blir mørkere ute, er det ingen grunn til å sitte inne. Møt opp på fellestreninger, og kos deg ute i naturen (og inne på Dragvoll) sammen med alle de hyggelige NTNUIerne. Så kom på trening, sosiale aktiviteter, gjør dugnad og kos deg. NTNUI har plass til alle! Og eksamen er ikke noe å bekymre seg over...



Etter jul begynner det virkelig å skje ting i NTNUI-langrenn. Først og fremst er det NM på ski i Steinkjer. Her skal vi virkelig få vist oss frem, og vi skal stille med maaange stafettlag. Kanskje kan vi sette ny stafettlagrekord? I tillegg arrangerer NTNUI-langrenn tur til König Ludwig Lauf i starten av februar. Dette blir en minnerik tur for de heldige som skal være med! 20. februar arrangeres Marka Rundt («Marsjkaroint, 40 kilometer, minst») av NTNUI-langrenn og Vestbyen IL. Dette rennet har lange tradisjoner, og det er alltid dårlig vær. Kanskje blir det like vått som i 2008? Samtidig venter den alltid suksessfulle Hyttekarusellen hver tirsdag etter jul, med varierte løyper og distanser! Det er bare å glede seg! For å være sikker på at du skal få med alt som skjer, bør du melde deg på NTNUI-langrenns e-postliste. Informasjon om dette finner du på vår hjemmeside: www.ntnui.no/langrenn

Da er det bare å ønske alle en knall samling! Sees i løypa! :)

Hilsen Berit
Leder NTNUI-langrenn



Barmarkssamling i Meråker

Helgen 10.-12. september var det duket for årets barmarkssamling. Denne gang gikk turen til Meråker og Kirkebyfjellet konferansesenter. Kirkebyfjellet konferansesenter er et relativt nytt overnattingssted som ligger i nær tilknytning til Fagerlia alpinsenter, og som er tett omringet av hytter som fremstår som fancy palass i forhold til de kår som vi studenter er vant til. Og hyttene til Kirkebyfjellet konferansesenter var ikke dårligere.

Imens de fleste av samlingens deltakere valgte å benytte motorisert framkomstmiddel til å komme seg de 9 milene fra Trondheim til Meråker, valgte fire spreke gutter å stå for arbeidet selv. Einar, Ole Ivar, Tomas og Sindre spente på seg rulleskiene og staket i vei. Ole Ivar og Sindre, som fikk problemer med henholdsvis et overarbeidet håndledd og dårlig rulleski-form, måtte avslutte ferden før de nådde målet. Det imponerer selvfølgelig ingen, men de rakk da i hvert fall akkurat den planlagte fellesøkta. Fellesøkta besto i en løpetur for å sonde terrenget i nærområdet, nærmere bestemt Kirkebyfjellet. Etter treningen var det fem heldige deltakere som fikk med seg et kurs i Taco-spising, holdt av Tacomester Rimstad.

Lørdagen startet friskt med elghufsintervall, 5*6min opp veien langs slalombakken. Deretter dro de fleste på "harrytur" til Storlien for å kjøpe Norrlands Guld og Karamellkungens godis. Dagens andre økt foregikk i den flotte rulleskiløypa i Meråker sentrum. Seks offensive gutter kjørte 3 runder testløp i den ca 4 km lange runden, mens resten gasset på med hurtighetsstafett og diagonalstakedrag. Kvelden ble tilbrakt på hytta "Fagerlia" med quiz og kakebakekonkurranse. Ikke overraskende gikk vertskapet med Anette i spissen av med seieren i kakebakekonkurransen,



med utsøkte sjokolademuffins med bamsemums og friske bær på toppen. Quiz-ene ble vunnet av ”sofagjengen”, også med Anette i spissen!

Som seg hør og bør var det langtur som sto på planen for søndag. Målet for turen var Blåstøyten, via Finnkoia. Etter litt frafall underveis kom i hvert fall de fleste seg til Øystre Blåstøyten. Noen snudde der, og fikk etter diverse omturer på vei tilbake en fin 3-timers. Andre, som tok turen innom Blåstøyten, men unngikk de diverse omturene på vei tilbake fikk også en fin 3-timers.... Og så var det de som tok turen innom Blåstøyten, OG tok flerfoldige omturer på vei ned – de fikk en fin 5-timers!

Trenerne applauderer:

- Tomas og Einar som etter å ha gått 9 mil på rulleski for å komme seg på samling holdt stilen ved å imponere på både elghufsintervall, rulleskitestløp og 5-timers langtur!
- Anette, som prøvde rulleski for første gang, og imponerte så stort at Einar må kjøpe rulleski til henne i julegave.
- Katharina, som ikke lar seg slå av gutter på langtur løping.
- Solveig, som laget havregrynsgrøt helt alene for aller første gang i løpet av helgen.

Trenerne skjemmes over:

- Hovedtrener Christian som presterte å skade kneet før samlinga og dermed ikke selv deltok aktivt på øktene.
- Guttetrenerne som snudde *vel* tidlig på langturen på søndag.
- Lars, som brukte mer tid på FB-cup-poengfordeling enn på trening.
- Katrine, som ifølge Lars underpresterte på elghufsintervallen.
-bare seg selv da, tydeligvis.....

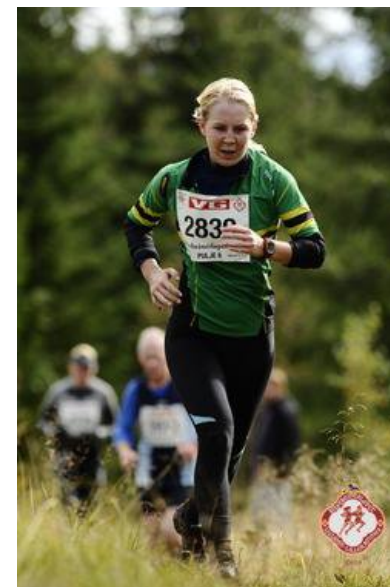
Solveig takes the triple!!!

Mange er kanskje ikke klar over at NTNUI-langrenn fikk en klasseseier i årets Birkebeinertrippel! Vinneren ble langrennsgruppas nestleder Solveig Tveter Bratlie.

Med tidene 03:46:50 i rennet,

04:37:49 i rittet og 01:47:50 i løpet, fikk hun en totaltid på 10:12:29. Og det holdt til en suveren seier i klassen K20. Hele 40 minutter var det ned til sølvvinneren!

Solveig var eneste jente fra NTNUI som fullførte trippelen, og kan således være en inspirasjon for oss andre. FB-redaksjonen gratulerer!!!



FB-redaksjonen registrerer....

- ... at FB-cupen på en måte har "tatt litt av"...
- ... at Katharina ikke har retningssans.... Men løpe kan hun!
- ... at Oda *enda* ikke har byttet klubb til NTNUI! Hva er det som har gått galt her?! Du er da sikker søt i grønt også du, Oda!
- ... at Moxnes heller ikke har byttet klubb! De øvrige SKIraffenbeboerne bør snarest kjøre en runde med blodhardt overtalelse, gjerne tvang om nødvendig. TIF Viking liksom... Ka e d da?
- ... at Vibeke igjen plutselig dukket opp på NTNUI-trening her en tirsdag. Hun skylder på hvileperiode etter Norseman og vond akilles, men vi har en mistanke om at hun rett og slett begynner å bli gammel!!!
- ... at MengdeLars, som etter å ha sett undertøyet til Oda, hadde truser på hjernen hele Meråkersamlinga.



Til deg, Lars...

Hva skjer i NTNUI-langrenn framover?

For å få utnyttet vinteren best mulig er det nødvendig å planlegge litt. Her er en oversikt som kan være til hjelp:

| Dato | Renn |
|-------------------|---|
| 5.-7. november | NTNUI-langrenns snøsamling i Bruksvallarna |
| 12.-14. november | Åpningsrenn i Bruksvallarna |
| 4.-5. desember | Spar-Cup 1 og 2, Meråker |
| 17.-19. desember | Spar-Cup 3, 4 og 5, Savalen = Alvdal, Tynset, Fåset |
| 8. januar | Merraåsen rundt, Sokndal, 25km K. |
| 15.-16. januar | Spar-Cup 6 og 7, Surnadal/Rindal |
| 23. januar | Nordmarka Rundt, Klæbu, 20km K. |
| 27.-30. januar | NM/Spar-Cup 8, 9 og 10, Steinkjer |
| 30. januar | Johan Evjens minnerenn, Orkanger, 25km K. |
| 5. januar | Markatrimmen, Bymarka, 30km F. |
| 6. januar | Markatrimmen, Bymarka, 30km K. |
| 6. januar | Jøvrarenn, Selbuskogen, 25km K. |
| 11.-13. februar | Spar-Cup 11, 12 og 13, Beitostølen |
| 12. februar | ICA-loppet, Østersund, |
| 20. februar | Marka Rundt, Bymarka, 42km K. |
| 24. feb – 6. mars | VM i Holmenkollen |
| 26. februar | Skieneren, Oppdal, 45km K. |
| 6. mars | Seterrennet, Flå, 35km K. |
| 6. mars | Vasaloppet, 90km K. |
| 12.-13. mars | Spar-Cup 14 og 15, Voss |
| 19. mars | Birkebeinerrennet, Rena-Lillehammer, 54km K. |
| 20. mars | Storlirenn, Storlien-Meråker, 36km F. |
| 25.-27. mars | NM del 2, Kvaløysletta (Tromsø) |
| 26. mars | Rensfjellrennet, Selbu-Støren, 56km K. |
| 2. april | Troll Skimaraton, Venabygd-Lillehammer, 95km K. |
| 3. april | Flyktingerennet, Nordli-Gäddede, 44km K. |
| 30. april | Skarverennet, Finse-Ustadset, 38km F. |

Renn som er som er markert med skravert bakgrunn (dersom vi hadde kostet på fargeutskrift ville dere sett at bakgrunnen selvfølgelig er grønn...) er renn som FB-redaksjonen anbefaler på det sterkeste. Her følger noen begrunnelser for de valgene som er tatt:

- 8. januar er det sannelig på tide å få startet rennsesongen, og NTNUI-langrenn har tidligere markert seg godt i Merråsen Rundt i regi av Sokna IL.
- Nordmarka rundt er et trivelig renn.
- Under NM i Steinkjer skal NTNUI-langrenn UTEN TVIL ha flest lag på stafetten. Og de som ikke skal gå, de skal heie på!!!
- Det er mange grunner til å velge Jøvrarenn framfor Markatrimmen: Selbygg er triveligere enn byfolk, Bymarka får man alltid sett nok av, Jøvrarennets arrangører trosser skiforbundets retningslinjer og stiller med lukrative pengepremier, Trondhjems Skiklubb har en "nåkka rotat" klasseinndeling.... Hvis du allikevel vil gå et skøyterenn får du lov til det, så lenge du går Jøvrarenn dagen etterpå ☺
- ICA-loppet, fint renn for de som trenger bedre seeding til Vasaloppet.
- Marka Rundt. Kjempefint turrenn som gir akkurat den treninga du trenger til Birken, MEN, også et av de viktigste arrangementene NTNUI-langrenn har i løpet av året. Her har man en gylden mulighet til å komme på dugnadslista! Bare spør Anders...
- VM i Holmekollen. OK, så har ikke NTNUI-langrenn mange startende på disse rennene, men det arrangeres da ikke VM i Norge så alt for ofte heller. Derfor bør man benytte en sjelden god mulighet til å reise til hovedstaden, og ta inn over seg VM-stemningen.
- Velger man likevel å se VM kan man holde formen ved like ved å gå Skieneren på Oppdal.

- Vasaloppet er eneste godkjente unnskyldning for å ikke se VM-stafett og 5-mil!
- Birken hører med når det er skisesong.
- Ble du også i år sjokkert over alt tjas og mas rundt det Birkebeinerrennet, bør du reise til Meråker og gå Storlirenn dagen etter.
- Rensfjellrennet kan vel ikke sies å være det arrangementet som har utøvernes "beste" i fokus akkurat, men turen over fjellet kan være både fin og hard, og er således noe man bør ha gjennomført en gang eller flere.
- Flyktingerennet arrangeres for en gangs skyld ikke samme helg som Rensfjellrennet, og da kan man få med seg begge deler. Ta kontakt med Ove (ovehaug(ætt)hotmail.com) for å bestille guida tur gjennom Nordli.
- Skarverennet er en veldig fin måte å avslutte skisesongen på, rett og slett!
- Spar-Cup er for spesielt interesserte....
- Dersom du følger disse anbefalingene vil du ha gått 475km skirenn i vinter (En eventuell deltakelse i NM-stafett og VM-distanser betraktes som bonus og er ikke tatt med i beregningene. Det er for så vidt ikke ICA-loppet heller, for der er distansen angitt som "over 30km", og da blir usikkerheten i beregningene for stor.).
- Dersom man i tillegg deltar på hyttekarusell hver uke blir det fort over 500km med skirenn denne sesongen. De' e' væl itj så hæstgæli?

Trøndermyra

Som flere sikkert har merket har det nå vært høst en stund. Til de som nå har bodd sin først høst i Trondheim må man bare beklage at årets høst ikke svarte til forventningene etter fjorårets. I fjor var Trondheim by velsignet med sikkert 35 regndager i september, mens det i år var betydelig mindre. Det tar seg sikkert opp til neste år, så fortvil ikke. Hvorfor dette pratet om regn? Jo, fordi det aldri er så fint å løpe i Trønderterreng som når det har bøttet ned med plaskende regn i noen uker. De legendariske og unike trøndermyrene får stundom velfortjent omtale i media:

- På hjemmesidene til Ullensaker Orienteringslag kunne man 10. august 2010 lese følgende overskrift: "Vanskelig i trøndermyrene". Tydeligvis var ikke disse søringene vant til denne typen løpeunderlag og sleit fælt..
- På den andre siden kunne www.langrenn.com den 20. august 2010 melde at "Trøndermyrene skaper storløpere". Old news! Videre står det: "I Trøndelag er løping i myr blitt utviklet som treningsform, og dette er fortsatt en viktig del av treningen for langrennsløpere."
- Solenne skriver på sin facebook-profil, en søndag tidlig i oktober: **"Hu og Hei : 5h50 of orientering in norwegian swamp. ouch !! ^^"**
- En kar som heter Alfonsson skriver på sin blogg på internett følgende hyllest til Trøndermyran (sitat):

"Det er (var?) ekstremt moro å løpe trøndermyra i slak nedoverbakke

Slafs, slafs, slafs ... lyden av myrvann som kastes utover ryggtavla når du drar ut steget i ei ekte trøndermyr.

Kombinasjonen av passe mykt underlag og stor fart i slak nedoverbakke er indrefiléten i et o-løp. Sånn husker iallefall jeg at det var:-)"



Trøndermyr med NTNUI-ere som perler på en snor.



Berit aka "Burrito" og Vala viser hvor glad man kan bli av å løpe i Trøndermyra.

Svenske-Quiz

1. Sett inn ordet som mangler: "Bruksvallarna ligger i Sveriges högfjällsområde."

Svaralternativer:

- a) Snyggaste
- b) Sydligaste
- c) Minste

2. Fullfør setningen: " Det urgamla berget är härdat genom"

Svaralternativer:

- a) Årtusenden
- b) Knallhård knuging
- c) Inflytande av massiva ismassar

3. Ca hvor mange mennesker (vel...) bor det i Sverige?
4. Hva er det fulle navnet til kronprinsessen i Sverige?
5. Og til den sjarmerende gubben hennes?
6. Kva er likheten med ein svensk hjerne og den avskyelige snømann?
7. Veit du kvifor svenskane brukar refleks istadenfor fallskjerm?

NTNUI LANGRENN

BLIR

SPONSET AV



VED MUSKELPLAGER BRUKER

NTNUI-LANGRENN

