

ALENE MED DET BESTE:

# FISKEBENNERN



ORGAN FOR SKI – NORDISK NR 2 – 2008, BIRKENUTGAVE  
LAGET AV NOEN UTEN ANSVAR...



Hva mener Ole Ivar med dette?

Har Ove fått napp?

Les Birkenintervju med Eirik, Jenny, Kristin, Marte, Nikolai og Ole Thomas: Sex i sporet

Forholdene i Estenstadmarka er fantastisk

FB ønsker alle god busstur og lykke til i Birken! Husk: Det viktigste er ikke å vinne, men å slå svenskene!

## Denne utgaven inneholder

Leder'n har ordet .....	3
NM STOFF.....	4
Uttakskommittens vurderinger .....	4
Kommentar til NM-stafetten i etterpåklokskapens navn.....	6
Slik laguttaket til NM-stafetten egentlig skulle ha vært:.....	7
Forside KA .....	10
Birkenstoff.....	11
Birkebeiner Quiz .....	11
Sex i sporet!.....	11
Smøretips Birken 08.....	18
Svar Birkebeiner Quiz .....	19
Klubbmesterskap .....	19
Svar på tiltale.....	21
FB oppsummerer: .....	23
Dansk mester, igjen!.....	24
Ryktebørs:.....	25
Pingleliste: .....	26
Antipingle: .....	26
Rapport fra Vasaloppet.....	27
Skarverennet .....	29
Stakefesten.....	31

## Leder'n har ordet

Hei igjen!

Litt over en måned er gått siden sist jeg satt og skrev til FB, og det har vært en innholdsrik måned! NM var først med stor deltakelse på stafetten. 5 guttelag og 1 jentelag sørget for grønne farger i NM-løypene. Veldig hyggelig med mye grønt rundt løypa og, noe som ble hyppig kommentert på tv, bra PR for NTNUI.



14 dager senere var Marka rundt som nok en gang ble et knakende fint skirenn, selv om det var litt (!?) vått. En stor takk til alle som stilte opp og hjalp til, og spesielt stor skryt til rennleder Ove som styrte dugnadsgjengen med ei stødig hånd.

Siden sist har vi hatt noen utskiftinger i styret: Ole Ivar Eide har blitt nestleder, Anders Rostrup har tatt over som kasserer og Jenny Dugstad er styremedlem. Ekteparet Jermund og Ingvild takker for seg etter flere års god innsats i styret.

Nå som birken står for dør nærmer sesongen seg slutten og fredag 11. april er den tradisjonelle stakefesten på Studenterhytta. Håper å se så mange som mulig der, ta gjerne med kjæresten, en langrennsvenn eller vennine slik at hytta blir fylt opp! Påmelding er på [ntnui.no/langrenn](http://ntnui.no/langrenn).

Med dette ønsker jeg alle NTNUIere lykke til på birken, og håper å se så mange som mulig av dere bak meg i mål på Birkebeiner skiskadion☺

Asgeir



## NM STOFF

### Uttakskommittens vurderinger

For damene var uttaket greit. Katrine var stort sett best i alle klassiskrenn, Jenny var best i avgjørende skøyterenn og Hilde slo Heidi i siste amerikanske uttak om andreetappen. Vibeke og Ida ville helst slippe NM og fikk derfor heller ikke være med.

For herrene var uttaket mer bingo og her ble det brukt et stort spekter av skjønn, resultatanalyse og bestiktelser.

Undertegnede fikk selvfølgelig 1.etappe på først 1.laget da han var godt inne i uttakskomiteen. Undertegnede var også totalt uslåelig i klassisk på forvinteren og kunne vise til en slepen, effektiv og lekker teknikk. 2.etappe havnet til slutt hos Ove, som ble flyttet direkte opp fra 3.laget på rent skjønn da Einar trakk seg av sykdomsårsaker. Ove hadde tatt en sterk andreplass i siste hyttekarusell (etter deadline), og viste stigende form etter sitt tommelavbrekk. 3.etappe sto mellom Sindre, Martin og Anstein. Anstein som er en høyt merittert ølstafettløper og skøytespesialist meldte sin interesse sent. Han var i utgangspunktet førstevalget, men med tanke på hans varierende hjerterytmefølelse følte han presset og ville heller gå på andrelaget. Martin var andrevalget på 3.etappe men etter Sindres fine løp på 15 skøyting ble 3.etappe Sindre sin.

Martin ble flyttet ned på 1.etappe på 2.laget, Anstein fikk 3.etappe og Joakim som hadde vist seg som en stødig klassiker i en tidlig hyttekarusell fikk 2.etappe.

På 3.laget var rollene litt uklare. Men etter noen frafall i siste liten ble Tomas hanket inn fra utsiden og plassert direkte på 3.laget. Dette gav få bytter, men også en stødig formløper på 1.etappe. Tomas hadde vist klasse i siste klassiske karusell. 2. etappe fikk Torbjørn ta seg av. Distansen var



ventet å være noe kort for milslukeren, men hyppige rulleskiøkter i høst hadde vist at Torbjørn hadde potensialet til å gå fort. 3. etappe ble tildelt Peder som er kjent som en skøytespesialist. Peder hadde vist spesielt på Dalgårdstafetten at han er en mann for stafettøyeblikkene og var et klart valg på avslutningsetappen. Dette valget vippet outsider Sindre Haaverstad ned på 3. etappe på 4. laget. Han var et relativt uskrevet blad, og selv om det gikk rykter om hans enorme kapasitet, hadde han vist seg for lite fram til å komme høyere på rankinglista. Hans Aleksander viste på Marka rundt i fjor at han hadde kapasiteten inne og fikk 2. etappe på 4. laget. På 1. etappe sto valget mellom Even og Ole Thomas, men etter grundig resultatanalyse kom juryen fram til at Ole Thomas var noen bonuspoenger bedre og fikk 1. etappe.

Even ble dermed ditcha ned på 5. laget og fikk æren av å gå med klassiskspesialistene Asgeir og Bjørn Egil. Even fikk dermed 3. etappe, Asgeir fikk 1. etappe og Bjørn Egil 2. etappe.

5. reserve Christian Sandvik hadde ikke vist form siden 17års klassen og fikk derfor æren av være den som kom med gode rilletips på forhånd.

### **Kommentar til NM-stafetten i etterpåklokskapens navn**

Utakskomiteen klarte på imponerende vis og stor nøyaktighet å komme frem til det beste kvinnelaget til NTNUI. Undertegnede mener, etter først å ha tatt seg selv i betraktning, at kvinne må få skryt for sine tettsittende drakter og at de her var overlegen alle herrelagene. Like imponerende og var ikke uttaket til herrenes stafettlag. På 1. laget var nok Ole Ivar selvskreven, men sjokket ble stort da en dansk-grønlandsk fjellape fra 2. laget tok innersvingen på "Huggern" fra Lierne. Sprakk han fullstendig i motbakkene ned til mål, eller var det sabotasje gjort av foreningen for "sau og bjørn hånd i hånd"? Sjokket dempet seg litt etter at FB har fått tilgang til informasjon om at han felte to godt voksne grantrær med under sitt løp. Dette var ifølge "Huggern" en tradisjon for store anledninger, slik som O-dagen. I forhold til Anstein var det knyttet stor usikkerhet til om han ville klare å stå hele distansen uten å skyte seg bort. Jo, han klarte å levere, men kun fordi skytingen kom etter målgang. Sindre var som regel størst i kjeften og treg i bakkene. Han skyldte på dårlig feste og få nakne damer i løypa.

3. og 4. lagets uttak var en skandale. Skøyte- og sprintspeialisten Peders race gjennom NM-løypene bekreftet dette. FB har sikre kilder på at dette uttaket var gjort etter at det var ytret stor usikkerhet om det var krefter igjen i gutten. Hvorfor skulle en slik kar ikke ha krefter igjen? Kildene sier at utragerende natteaktivitet og innblanding av det motsatte kjønn var hovedårsaken, og at proteinlagret dermed var tømt. 5. laget var regelen som bekreftet unntaket, her traff komiteen på alle sammen. Var dette basert på loddtrekning eller harde analyser? En blanding er nok nærmere sannheten enn hva en kan forvente å tro.

Alt i alt mener vi at uttakene ikke var så bort i rævva. For å forsvare utakskomiteen skal det sies at det er vanskelig å spå, særlig om fremtiden.

**Slik laguttaket til NM-stafetten egentlig skulle ha vært:****1. laget**

1. etappe Ole Ivar Stakvik Eide
2. etappe Martin Møller
3. etappe Anstein Mykland

**2. laget**

1. etappe Ove Antvord Haugereid
2. etappe Joakim Lunde
3. etappe Sindre Sandbakk

**3. laget**

1. etappe Ole Tomas Helgesen
2. etappe Torbjørn Svanstrøm
3. etappe Peder Kjærnli

**4. laget**

1. etappe Tomas Brikselli
2. etappe Hans Aleksander Østhagen
3. etappe Sindre Haverstad

**5. laget**

1. etappe Asgeir Kvam
2. etappe Bjørn Egil Rossebø
3. etappe Even Eriksrud



Heiagjengen under NM var suvereren!



Det var ikke Ole Ivar...



...Asgeir mente stafetten var 8 mil for kort...





...mens Peder synes det viktigste var å bli tatt bilde av...

## Forside KA

Profileringsarbeid er viktig!! Derfor er det med glede vi i FB registrerer at NTNUIs langrennsløpere fronter klubbavisa gang på gang. Stå på!



FB tar gladelig imot tips med tanke på profilering i andre medier, den grønne armè bør gjenkjennes over det ganske land før vi er fornøyd!



## Birkenstoff

### Birkebeiner Quiz

1. Hvorfor arrangeres Birkebeinerrennet?
2. Hvorfor må alle gå med sekk under birkebeinerrennet, og hvor mye skal sekken veie?
3. Hvor mange stilte til start på det første rennet?
4. Når ble det arrangert første gang?
5. Hvem ble beste NTNUI'er i 2006 og hva var tiden han gikk på?
6. Hvem ble beste kvinne og tid?
7. Hvorfor ble rennet avlyst i fjor?
8. Før byttet rennet med å ha målgang annenhver gang på Rena og Lillehammer, når var siste gang dette skjedde?
9. Hvorfor er Haakon Haakonsson så kjent?
10. Hvor mange ganger har rennet blitt avlyst?
11. Hvem blir beste NTNUI'er i år?
12. Hvem blir ikke beste NTNUI'er i år?
13. Hvorfor deltar ikke Ole Ivar i årets Birkebeinerrenn

### Sex i sporet!

I forbindelse med Birkebeineren har FB intervjuet 6 tilfeldig utvalgte i NTNUIs farger. Det vi snakket om var følgende punkter:

Personlige mål

Mat og drikke før og under løpet

Beste Birk opplevelse

Smøretips

Personlig melding

Hvordan har du ladet opp

Hva har du i sekken



Les svarene fra våre krigere i grønt på de neste sidene.

### Eirik Rebnord



Birken er årets store mål for meg, med stor o! Jeg starter oppladningen 3 måneder i forkant, for jeg har hørt det er viktig å få i seg mye karbohydrater. Dermed er julen en fin tid å starte oppladningen i. Mamma er kjempeflink til å lage mat og på julaften spiser vi masse deilig pasta og kjøttdeig. Det må sies å være ett høydepunkt i oppladningen! I julen er det også masse snø hjemme så jeg får gått masse på ski, minst to turer hver jul. I januar og

februar pleier jeg å være med på Hyttekarusellen til skigruppa, det er kjempefint for kondisjonen. Etter som løypa er såpas hard minner den om mye om birkentrasèn. Når det nærmer mars spiser jeg nesten alle måltidene i Hangaren på Gløshaugen. Der får jeg i meg alle vitaminer, proteiner og karbohydrater som jeg trenger. Dagen før drikker jeg masse gøy sjampanjesaft og spiser Bixit kjeks. Å drikke så mye på bussturen ned kan være ett problem, så det lønner seg å ha med en ekstra tom flaske i tilfelle, man vet jo aldri. Sekken pakker jeg dagen før, vindtett tøy, tørr super, en



banan, proteinshake og en Kvikk Lunsj jeg nyter når jeg kommer i mål. Kvikk Lunsjen må sies å være ett høydepunkt jeg alltid husker. Årets målsetning er å komme under 4:30 for første gang. Smøretippset må være rode multigrade med VR 60 oppå. Lykke til alle sammen!

### Nikolai Nørgaard



Jeg hadde så vidt hørt om Birkebeineren før jeg begynte å studere. Men her var det mange av de nye vennene mine som snakket mye om den, hvor kult det var å gå og tidene de hadde gått på. Selv har jeg aldri trent noe særlig mye kondisjon, men når de sa de gikk 5 mil på 2:45 syntes jeg ikke det hørt særlig imponerende ut. Jeg syklet ca. den samme distansen en gang for 3 år siden på 1:45. Det var fra hytta på fjellet og hjem. Så var jeg jo stor i kjeften som vanlig en gang i høst vi var på byen, gutta

begynte å snakke og vips var jeg påmeldt. Noe jeg ikke var særlig fornøyd med dagen etter. Men men skulle vist være drit bra bankettbuss på vei hjem. Har ikke kjørt noe spesiell oppladning, men jeg har trappet litt ned på

bedpressene de siste ukene. I sekken tenkte jeg å ha med skift og sprit. Tenkte egentlig pils, men så fant jeg ut at det ble litt tungt med en sixpack. Beste birkopplevelse må bli om det blir avlyst i år igjen, har jo ikke gått før. ”Ja faen, smørning har jeg jo helt glemt, grønn går vell bra?”

### Marte Åsland Hansen



Birken er det største samlingsstedet for troende i Norge. Alle tror de kan utrette noe stort denne dagen, men det er det bare Gud som kan hjelpe dem med. Etter at jeg begynte i Trondheim har jeg fått ser mer av Guds vakre natur. Det er jo mer snø her enn i Kristiansand der jeg kommer i fra. Derfor syntes jeg det er spennende og utforske hva han har gitt meg, så derfor vil jeg gå Birken. En annen grunn er at Birken går på lørdag mens de fleste andre turrennene går på søndag. Målet for i år må være å komme meg i

mål. Det klarer jeg om Gud vil det. Ett annen mål jeg har er og bli beste kvinne, det hadde vært kjempekult å lede alle jentene over fjellet, slik Moses førte Israelittene ut av Egypt.



En stor utfordring for meg er å ikke la meg distrahere av alle mennene i kondomdress i løypa, det kan jo være lett når man begynner å bli sliten, noen utskielser må jo være lov. Så lenge jeg ber om tilgivelse etterpå. I sekken tar jeg med Bibel, overtrekkstøy, mammas blåbærssaft. Jeg blir litt dårlig av XL-1 og så har jeg med ett eple, banan er en vederstyggelighet jeg ikke hører å føre mot munnen. Måtte Gud være med dere over fjellet.

### Ole Thomas Helgesen



For meg blir dette ett litt spesielt renn etter som jeg er ansvarlig for opplegget til NTNUI. Grunnen til at jeg tokk på meg ansvaret er fordi det drar bra med damer, men det må dere ikke ta med! (Dumt sagt Ole Thomas, alt kommer med i Fiskebeineren.) Jeg har fått trent bra i det siste så kroppen ser bra ut om dagen. Det kommer gått

med når du går i pulje to. Er bedre damer der enn i elite og pulje 1 vet du. Prøver og følge langrennsgruppas opplegg, føler det funker bra for meg, så kjører jeg og de to andre jeg bor sammen med en del strandøvelser ved siden av. Pluss noen øvelser etter byturer om dere skjønner hva jeg mener.... Gleder meg alltid til birken, alltid kult å ha mange å konkurrere mot. Så er det litt bedre standard på damene da;-) Tror bussen tilbake i år kommer til å bli bra. Men satser på å finne meg en dame før bussen går. Skiene jeg skal gå på smører jeg rett før vi drar og hva jeg har under er dessverre en hemmelighet. Men det er bare å spørre damer så har jeg noen

gode tips på lur. Sekken fyller jeg med klær, en pils, noe sjokolade og kondom.

Satser på og komme i mål bak den diggeste dama, så er det en bonus om det skulle være før Even Eriksrud og Ole Martin Hauge, de to jeg bor sammen med.

Sees i mål ladies!

### Jenny Dugstad



Etter som jeg sitter i styret i Langrennsgruppa føler jeg det er viktig å delta på mye av det som skjer. Ble med i styret for jeg så på det som en utfordring i det mannsdominerte miljøet. Er jo viktig at kvinner får ytret sin mening. Birken er det største langrennsgruppa arrangerer er det naturlig at jeg stiller føler jeg. Personlig mener jeg det er for mye snakk om guttenes prestasjoner i birkebeineren, så jeg trener sammen med en gjeng jenter med samme målsetning. Vi bestemte

oss for ikke å shave leggene før vi slo Ole Thomas i Birken. Noe vi regner med å gjøre på lørdag. Sekken blir pakket med proteinshake, reservesmurning og en ekstra trinse, alltid bra med litt ekstra beskyttelse.



Etter som det er meld varmt utover dagen kan det være lurt og legge noe voks på før man drar til Rena. Der kan det være lurt og høre på hva ekspertene har og si før man gjør noe mer. Men legg merke til at det er bare menn som står og selger smurning. I glisonen er det lurt med Ciera FC 8, men den er litt dyr. Så HF 8 er ett rimeligere alternativ.

Det hadde vært gøy om en kvinne hadde gjort det bra i år. Hilde GP satser vi på representerer oss bra. Lykke til NTNUI'ere

### Kristin Fjellvang



Til dere som ikke vet hvem jeg er så er jeg en jente på 22 år fra Hosle i Bærum. Jeg har trent ganske mye på SATS før jeg kom til Trondheim og føler jeg er i ganske god form. Jeg trener ikke med langrennsgruppen for jeg syntes det er så vanskelig å skjønne hva trenerne sier, men pappa har fått Oddbjørn Hjelmeset til å

sette opp ett treningsopplegg for meg.

Ja grunnen til at jeg meldte meg på Birkebeinerrennet var at jeg og en venninne var på hytten til pappa på Hafjell. Da vi kjørte Audi Q7'en ned hørte vi på radioen om den der globale oppvarmingen, så vi tenkte kanskje vi skulle prøve ett sånt skirenn før snøen smeltet og sånn. Da vi kom tilbake fant vi ut at langrennsgruppen kjørte buss til Birken, og det hadde jo vært moro og prøve det en gang og!

Det som jeg gleder meg mest til er solen over fjellet, nå som jeg har levd på kunstig sol ett halv år blir det deilig med noe naturlig farge igjen. Håper

bare den nye maskaraen min er vannfast, hadde jo vært litt leit om jeg skulle begynne å svette ass.

Jeg kan ikke smøre selv så pappa skal ordne det for meg på Rema, eller Rena, husker ikke hva det var det heter der vi skal starte. Han eier noe importgreier eller noe, er ikke sikker jeg. I sekken skal jeg ha med solkrem, handkrem, det er kork på staven og det er lite bra for fuktighetsbalansen i huden sa hudpleieren min. Så er jo kamera syyykt importent da, må jo han noe pics til facebook!

Minne har jeg jo ikke da, men jeg gleder meg til sigaren i mål pappa har kjøpt med da han var på Cuba med jobben, ja og selvfølgelig sjampisen på bankettbussen!

Håper alle heier på meg når jeg går forbi, og lykke til alle sammen!

### Smøretips Birken 08

Årets Birkenarrangement forventes å bli arrangert i strålende vær. Etter alle solemerker blir det lettskyet og delvis sol, vekslende fra 0 grader på de høyeste punkt langs løypa, og omkring 3 plussgrader ved start og mål. Dette er med andre ord forhold som er perfekt for, ja nettopp: RUBB. Etter brødrene Auklands prestasjoner i Vasaloppet på rubbede ski regner vi med at det er veldig mange som velger akkurat denne varianten i Birken.

#### Glider:

På glidfronten er det mye som kan fungere. Medium stive ski med gode gamle HF8 som underlag for FC8 forventes å gi perfekt glid i løypens lettere partier. Om skiene har fin struktur, eller det er lenge siden skiene er slipt, kan det med fordel legges 0,75mm riller med et ordinert rillejern.

#### Feste:

Som sagt er det rubb som er årets hit på festesiden. Rubb legges ganske enkelt med sandpapir grovhet 120. Ta utgangspunkt i den smøresonen som

brukes til vanlig, og trekk fra 2,5cm både foran og bak. Du har nå en smøresone for rubb som er 5cm kortere enn vanlig. Rubb sålen godt opp med sandpapiret, vinkel 45 grader i forhold til fartsretningen. Med mindre det er fare for snøvær er det ingen grunn til å legge Cerapulver eller annet glidfremmede middel i festesonen. Alle andre rubbemetoder funker sikkert også, men ikke under årets Birkebeinerrenn!

### Svar Birkebeiner Quiz

1. Haakon Haakonsson ble båret av to birkebeinere over fjellet fra Lillehammer til Østerdalen
2. For å symbolisere Haakons vekt på 3,5 kilo
3. 155
4. 1932
5. Ole Ivar Eide, 3.11.23
6. Vibeke Nørstebø, 3.51.21
7. For mye vind
8. 1991
9. Han ble konge i Norge og gjorde slutt på alle borgerkrigene
10. 2 ganger, i 2007 og i 1948
11. Lars Fjærvold
12. Andreas Mikkeltorg, han ligger på hullet...
13. Han leiter etter dame i Kina.

### Klubbmesterskap

Årets klubbmesterskap (KM) gikk i år, som alle andre år, av stabelen i Henriksåsen. Det ble tradisjonen tro gått to runder klassisk i fem kilometeren for herrer og en runde for damer. Det så først ut som om renntraseen måtte bli lagt til trekilometeren på grunn av stort snøfall om natten. Men for en ekte NTNUI'er skal det litt mer enn litt snø for å stoppe,



så etter en liten sjekk av løypa fant man ut at det ikke var noe problem å gå. På grunn av snøfallet var det stor usikkerhet på hva man skulle ha i festesonen, klister eller veldig myk voks eller var det rette rubb?? Alle fikk smurt det de trodde var rett, og det var klart for start. 20 personer stilte til start i det grønne startfeltet, 2 jenter og 18 gutter. Første runden holdt feltet seg godt samlet for gutta, men på toppen av løypa rykket Ole Ivar og bare Martin "ja hvorfor ikke" Møller klarte å følge (Kan dette ha gått igjennom hodet på Martin da Ole Ivar rykket "nå rykker han ja, skal jeg følge? Ja hvorfor ikke!). Dette skulle

vise seg å være lurt, for det var ingen som klarte å hente dem inn på andrerunden. En runde som ble rimelig tung ettersom sporene ble blankere og blankere, og festet ble fraværende. På jentesiden ble det vell aldri særlig spennende, Vibeke vant med Katharina på en finfin andre plass. Vibeke innkasserte etter det redaksjonen kjenner til sin tredje klubbmestertittel. Gratulerer! Tilbake på andrerunden klarte Martin å mobilisere kjempespurtkreftene i bakkene og får meterne han trenger på Ole Ivar. Han holder ledelsen helt inn og kan stolt kalle seg klubbmester av NTNUI på normaldistanse. Like bak kommer Ole Ivar mens Peder kommer inn ca 40 sekunder bak.



Da alle var kommet i mål og fått gått seg



ned litt trakk de fleste opp til Studenterhytta for å hedre mestrene, spise godteri og spise middag.

Til neste år regner vi med å se DEG på startstreken på klubbmesterskapet. Klarer du å gå birken, er 10 kilometer klassisk i Henriksåsen lett som bare det. Er jo moro å gå skirenn!

## Svar på tiltale....

Redaksjonen i FB har siden forrige nummer mottatt et innlegg fra Vibøke (hun uttaler faktisk navnet med trykk på andre stavelse). For ikke å få problemer med Pressens Faglige Utvalg (PFU) har vi valgt å trykke innlegget i sin helhet.

### Advarsel:

Innlegget inneholder fagterminologi fra institutt for energi og prossteknikk, som for eksempel *helt tydelig korrelasjon med nærvær-intensiteten*. Vi i FB har ikke peiling på hva dette betyr, og overlater til leserne å tolke slike setninger. Vi har sammenfattet innlegget fra Vibøke, og forsøkt å trekke ut essensen (se under innlegget).

### Bakgrunn:

Undertegnede ble i siste FB beskyldt for dårlig form grunnet heftig mannfolkbesøk

Etter en grundig analyse har hun imidlertid kommet frem til at dette ikke er tilfelle, snarere tvert imot. For det første viser det seg at prestasjonen i langrennssporet har en helt tydelig korrelasjon med nærvær-intensiteten av det motsatte kjønn, men sammenhengen er helt motsatt av hva FB-redaksjonen uttalte. (Dårlig research-arbeid!)

La oss ta et lite historisk tilbakeblikk for å vise sammenhengen mellom resultater i langrennssporet og "sivil status":

### Sesong 2003/04:

**Sivil status:** Samboer på fulltid, "kun" med 2 gutter (og med en jente)

**Sportslig resultat:** 1.plass i HK (hyttekarusellen) sammenlagt med 3 poengs margin.

### Sesong 2004/05:

**Sivil status:** Samboer på fulltid, og det sågar med 3 gutter (Det kan vel heller kalles heftig!)

**Sportslig resultat:** 1. plass i HK sammenlagt, med 53 poengs margin.

### Sesong 2005/06:

**Sivil status:** Samboer på fulltid første del av sesongen, fortsatt med 3 gutter.

**Tabben:** Utflytning fra Skiraffen og ny singel tilværelse i en liten leilighet på Byåsen (langt fra Moholt)

**Sportslig resultat:** 1. plass i HK-sammenlagt, men "bare" med 17 poengs margin.

### Sesong 2006/07:

**Sivil status:** Enslig beboende på motsatt side av Moholt.

**Sportslig resultat:** 2. plass i HK-sammenlagt.

### Sesong 2007/08:

**Sivil status:** Enslig beboende på motsatt side av Moholt.

**Sportslig resultat:** Foreløpig (per 3.feb 08) 2. plass i HK sammenlagt



Her kan det jo ikke herske noen tvil om at "sivil status" har en klar sammenheng med resultater i langrennssporet. (Merk at sportslig hovedresultat selvfølgelig måles i plassering i hyttekarusellen)

For det andre kan det vel ikke stikkes under stol at Skiraffens treningsopplegg ikke har vært fulgt til punkt og prikke i høst; tabbe 2. Vinterens foreløpig resultater viser jo også tydelig at ivrige og aktive deltakere på dette treningsopplegget, slik som Sindre, Ove, Ole Ivar, Einar, Peder, Katrine (for å nevne noen), viser klare fremskritt i år og kommer med toppresultat etter toppresultat. Treningsopplegget har tydeligvis fungert, og sett i ettertid burde selvsagt dette vært fulgt til punkt og prikke.

I tillegg må det nok nevnes at et overdrevent fokus på ikke-sportslige aktiviteter om vinteren, slik som sykling, løping og svømming også har gjort sitt til svakere skiform.

Men nå som årsakene til problemet 'svak form' er funnet, bør det være en enkel sak å løse problemet, så vil det vise seg om formkurven snur igjen..... Fra nå av blir det langrennsfokus igjen på vinteren. (Og er det ledig plass på Skiraffen?)

Hilsen Vibèke

### **FB oppsummerer:**

FB ser at Vibèke antyder dårlig research-arbeid. Her bæsjer Vibèke på leggen og avslører selv dårlig research-arbeid. FB driver jo ikke med research...

FB synes det er veldig positivt at Vibèke har forstått viktigheten av å delta på NTNUIs fellestreninger. Dette bør være til inspirasjon for alle som drømmer om heder og ære i NTNUIs farger fremover!

FB registrerer at Vibèkes opplegg med sykling, løping og svømming funker som minustrening i langrennsammenheng.

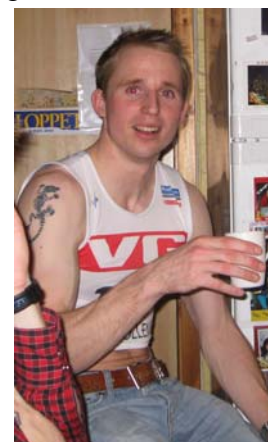
FB registrerer at formkurven har snudd igjen. Vibèke har avgjort hyttekarusellen, og i henhold til hennes eget resonnement betyr vel det at hun har hatt relativt heftig mannfolkbesøk?!

FB beklager å antyde at Vibèkes heftige mannfolkbesøk har medført redusert form.

FB beklager overhode IKKE å ha antydnet heftige mannfolkbesøk.

## **Dansk mester, igjen!**

Umiddelbart etter NM festen på Skiraffen var unnagjort dro Martin av gårde til Kvitåvatn for å delta i Danmarksmesterskaberne. Arrangør



gledet seg (og konkurrenter skalv i buksa) da de så Martins navn på startlistene. Første konkurranse i Danmarksmesterskaberne var Duathlon, og gikk av stabelen mandag 4. februar. Denne konkurransen var det selvsagt ikke aktuelt for Martin å delta i pga en mye viktigere NM fest på Skiraffen. Derimot gikk Martin sprint dagen etter. Det rapporteres fra Kvitåvatn om "stor spenning og uro i feltet, fordi Martin stilte opp for første gang på mange år..." Ikke ukjente(??) Sebastian Sørensen fra Holte Ski var på forhånd spådd å være Martins største konkurrent. Men da Sebastian valgte å sette staven mellom skiene i et desperat forsøk på å passere

Martin, ble det en klar og enkel seier til Martin.

I mesterskapets tredje dag var det 15km klassisk som sto på programmet. Her ble Martin klokket inn til 2. plass, bak storfavoritt Jonas Olsen fra Københavns Skiklub. "Ja, det er flaut å bli slått av en danske.." sier Martin i en foreløpig ikke avgitt kommentar.

Det danske mesterskapet inneholdt også en langdistanse klassisk, 41km. Også på denne distansen ble det 2. plass på Martin, igjen bak denne distansespesialisten Jonas Olsen.

Alt i alt ikke så verst etter FBs syn: En uke fri fra skolen, 1 gull og 2 sølv, i prioritert rekkefølge.

## Ryktebørs:

Ove og Silje var visstnok uadskillelig på afterski(raffen), og for så vidt også NM-banketten

Ole Ivar, Peder og Christian dro på nachspiel hos spanske bursdagsfeirende etter NM-banketten, iført kondomdress. Alle forlot sammen, men Christian sneik seg tilbake til spanjolene i skjul i håp om å få satt'n.

Ole Ivar drar til Kina for å finne kvinnfolk.

Folkens: Vi trenger saftige rykter å trykke!! Tips mottas...

## Pingleliste:

**Christian Sandvik:** Vi stiller ikke i Rustaddress på klubbmesterskap i NTNUI.

**Skolenerd Asgeir:** Prioriterer Eksperter i Team foran FB.

**Vibeke:** Ville ikke gå NM, hvem står frivillig over NM på hjemmebane?

**Andreas:** Foretrakk morens 50 årsdag fremfor Marka Rundt. Dessuten barberte han pornobarten da samboeren truet med sex-nekt.

**Katrine:** Tålte ikke trønderværet og ble syk etter Marka Rundt.

**Sindre:** Brøt NM-tremila.

## Antipingle:

**Vibeke:** Utnevnt til Ridder av NTNUIs orden.

**Vasalopperne:** 9mil staking er ikke for puddinger

Alle som **svømte** i Marka Rundt

**Ole Ivar:** Danset snødansen på NM-banketten

**Daniel Siemssen:** Fullførte Nordmarka Rund på respektable 1:22:03

## Rapport fra Vasaloppet

Lørdag 01.03

0915: 11 NTNUIere og 10 ikke medlemmer drar med Torleif's nye Mercedes buss fra Moholt. Spenningen ligger tykk i bussen, særlig debutantene er litt ekstra svette i hendene, de vet ikke hva de har begitt seg ut på.

0950: Reiseleder Asgeir har glemt å informere om at en person skulle plukkes opp på Shell, Heimdal (var flere enn ferskingene som hadde litt høyt spenningsnivå!). Støtteapparat-Thomas snur og plukker opp den glemte.

1200: Stopp i Alvdal for å proviantere.

1700: Ankomst Ljørdalen. Kvelden brukes til å diskutere smurning, spise, diskutere mer og tilslutt smøre skiene. Med fjoråret friskt i minnet spekuleres det i om det er like greit å droppe alt feste å bare stake.

Søndag 02.03

03.55: Vekkeklokka ringer og tanken som går gjennom hodet er: hva i huleste er det vi driver med? Den gir seg fort når den grønne herlige NTNUI drakta og startnummer tas på og konkurranseinnstillingen våkner. Anders Aukland sine betraktninger om Vasaloppet ligger friskt i minnet:

*“Søndag kl 0800 skal alt utløses og mellom 11.40 og 12.00 er det avgjort. Hvem som er best i verden. Til å gå langt på ski. Til å stake. Til å ikke sprekke.”*



Om ikke vi er best i verden er spenningen stor om hvem som blir beste NTNUIer. Debutantene Ole Ivar og Einar er forhåndsfavoritter og har forberedt seg godt hele uka.

0530: Ankomst Sälen og skitesting. Som i fjor var det reelt nullføre, sludd i lufta og null feste! Med is i magen droppa jeg å smøre og teste mer, og fokuserte heller på å komme langt fram i køen for å legge ut ski i startledet. På 3. rekke langt til høyre ble skiene lagt ut.

0730: Etter det siste måltid på bussen er jeg tilbake i startledet. Legger på nullrode toppet med viola ekstra og er klar til start.

0800: Starten går og jeg finner ryggen på Ole Ivar og Einar. Den holdes greit inn i første bakken, men der tar jeg til fornuft og lar de gå. Kom greit ut av starten og skia sitter faktisk sånn passe. På toppen av første bakken starter stakinga, og glien testes. Finner min plass i feltet, ser en grønn en langt der framme, men avansement i feltet koster mer enn det smaker!

0950: Risberg, 34,5km. Etter mye staking var det godt å gå litt diagonal opp bakkene til Risberg, på sekundering fra vårt eminente støtteapparat får jeg høre at jeg er 1min bak Ole Ivar og 5min bak Einar. Jeg tenker at Einar har åpnet for hardt og går nok på en smell. Ole Ivar bør være innen rekkevidde. Kroppen er ok, og jeg gjør et forsøk på å avansere litt i feltet.

1030: Evertsberg, 47,5km. Endelig over halvveis, en Marka Rundt igjen. Forsøk på avansement gjorde at jeg ble dyktig sliten, og Mora virker uendelig langt framme. Nå gjelder kun to ting: finn en rygg å heng på, og ikke gå tom for næring.

1120: Øksberg, 61,7km, kun et lite Jøvrarenn igjen. Hører at Jørgen Aukland har rykket og er “ensam i tät”. Begynner å bli lei av å gå på ski,





men skal til mål. Motivasjon er pils i ølteltet, cola og potetgull i bussen, og ikke å bli tatt igjen av noen grønne.

1220: Eldris, 81,1km, kun en hyttekarusell igjen. Men sjelden har vel 9km virket lenger. Det er farlig langt mellom km-skiltene, og stakekraften er ikke tilstede, kun viljen. Har ikke sett noe til Ole Ivar og Einar, så håpet om at noen av dem skal sprekke svinner.

1254: Mål, Mora. Sitat fra Anders Aukland er en fin avrunding:

*“Når vi ligger på snøen i enden av storgata i Mora skal alle kreftene vi har bygd opp hele sesongen blitt brukt opp. Alle tankene i hodet tømt. Og da vet vi hvem som er best.”*

Jørgen Aukland var best og Einar var beste NTNUIer med en imponerende 80. plass!

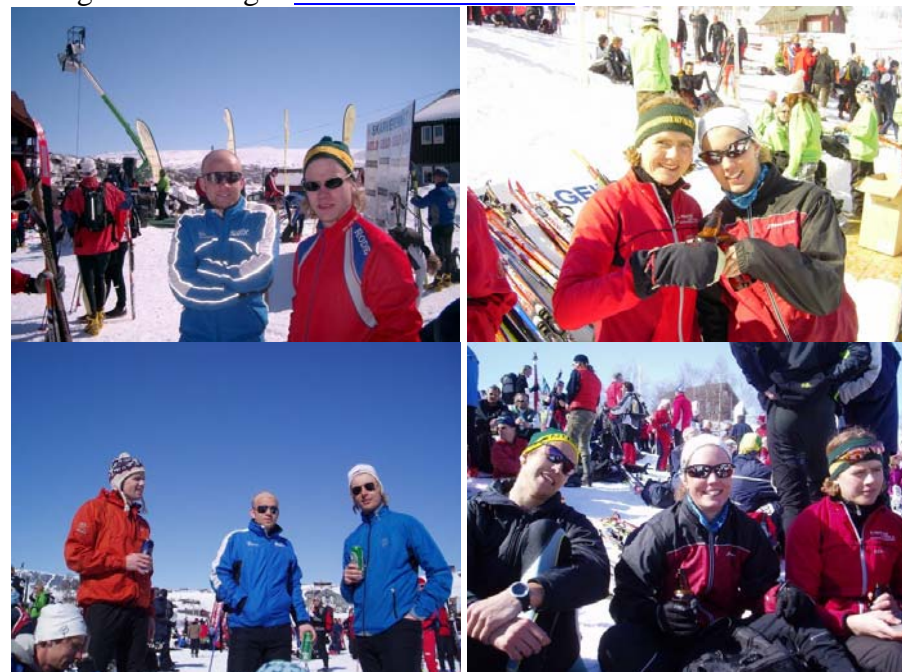
Bussen tilbake forløp i stillhet, og 0345 var vi på Moholt igjen. Takk for en trivelig tur i år igjen, håper på at alle stiller til neste år igjen! Takk også til støtteapparatet Anette og Thomas som gjorde en flott innsats!

Asgeir

## Skarverennet

Lørdag 19. april arrangeres Skarverennet fra Finse til Ustaoset. Skarverennet er kjent som Ski-Norges avslutningsfest. FB vil anbefale samtlige i NTNUI å sterkt vurdere å delta på dette rennet. Det er pr i dag 12 050 påmeldte, og alle tog til Finse er fullbooket. Selv om det i utgangspunktet er fulltegnet, anbefaler vi å ta kontakt med arrangøren for å undersøke mulighetene for deltagelse. Det er for eksempel mulig å dra oppover til Finse dagen i forveien, evt å få kjøpt billett av noen som har

ombestemt seg. For å friste viser vi her noen bilder fra fjorårets arrangement. Se også [www.skarverennet.no](http://www.skarverennet.no)



FB kan forresten informere om at det blir arrangert felles avreise fra Trondheim til Geilo på fredag, og retur fra Geilo iløpet av søndag. Reisetidspunkt er ikke fastlagt ennå. I fjor klarte vi å fylle en 9-seter, og vi håper å klare å stille med like mange deltakere i år!

## Stakefesten

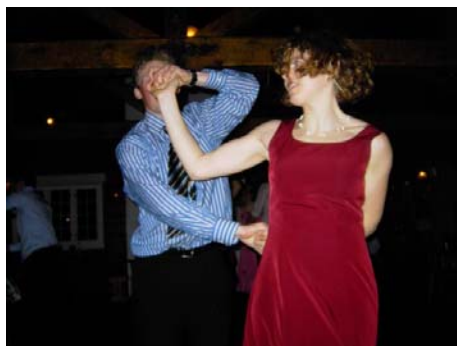
Alle oppfordres herved til å delta på langrenngruppas sesongavslutningsfest, nemlig STAKEFESTEN. Denne arrangeres fredag



11. april. Dette kommer til å bli den mest legendariske stakefesten gjennom alle tider etter en legendarisk god NTNUI-sesong! Festen innebærer: Bålforspæll, leker, badstu, middag, premieutdeling, taler og dans og lek. Festen varer til Ørjan spyr ut vinduet i vedbua, og helst litt lengre. De ivrigste festdeltakerne overnatter

på studenterhytta til lørdag.

For å komme seg oppover til Studenterhytta anbefales rulleski, sykkel eller løping. Det er ingen fare om noen blir svett, det blir vi iløpet av bålvorspielet med tilhørende lek uansett!



Påmelding skjer på [http://www.ntnui.no/langrenn/paamel\\_ding/](http://www.ntnui.no/langrenn/paamel_ding/). Meld på både deg selv, din bedre halvdel, bror, søster, eks og fremtidig eks.

## NTNUI LANGRENN

BLIR

SPONSET AV

