

ALENE MED DET BESTE:

FISKEBENNERN

NTNUI

ORGAN FOR SKI-NORDISK NR. 71 - 2005



"Birk-edition"

Så sitter du her da, på bussen ned til Rena, for å gå Birkebeinerrennet (hvis du ikke er av oss 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 ikke har gått før, kan det være lurt å høre på hva de mer erfarne har av tips.



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.

God tur på de 54 "hårlige kilometer" over fjellet.
Lykke til!

Torbjørn

Nå nærmer vinteren seg slutten, og vi kan i år se tilbake på måneder med masse snø, mye flott vær, stabilt føre og flotte løyper. Og da er det gøy å gå på ski!

Og de flotte skiforholdene er det mange som har benyttet seg av i vinter også. Det har vært bra deltakelse på renn som Rennsfjellrennet og Vasaloppet. På Dalgårdstafetten stilte vi som vanlig med mange lag. Som speakeren så fint sa det: ”Det er nok ikke mange studenter igjen på lesesalene ved NTNU i kveld”. Deltakelsen på hyttekarusellen har også vært bra. På jentesiden har det nok vært litt tynt til tider, men til gjengjeld slo vi til med kjempedeltakelse på klubbmesterskapet. Mesterskapet (Der jeg for øvrig for første gang i mitt liv klarte å komme først ut i starten....) gikk av stabelen i et helt fantastisk vintervær, og ble avsluttet med koselig pannekakemiddag og premieutdeling på Studenterhytta. Det kan også nevnes at til tross for flotte forhold i Trondheim i vinter, var vi en gjeng som reiste til Italia for å gå Marcialonga også. Og der synes jeg vi klarte å markere oss bra. Blir det turer nedover de neste vintrene også, anbefaler jeg dere å bli med. Det var en flott tur.

Og nå er det altså Birken som står for tur. Med sekk på ryggen, sjokolade og godt humør skal det nå vise seg om vi har trent riktig og nok gjennom vinteren, for å prikke inn formen til den 54 km lange marsjen fra Rena til Lillehammer. Etter Birken er det påskeferie. Men langrennsesongen er ikke slutt med det. Etter påske møtes vi på Studenterhytta for å feire vinterens innsats; Stakefesten, 8. april. Og selv om konkurransesongen er over, er det god grunn til å håpe på flotte turmuligheter i Bymarka til uti mai. Da er det tid for koseturer med solskinn, appelsin, pølser og sjokolade.

Da vil jeg ønske dere en god tur over fjellet, og lykke til!

Vibeke



Tips til deg som skal gå Birken

av Vibeke Nørstebø

Og nå er det snart Birken som står på programmet. Fire ganger har jeg allerede gått rennet og for meg har det gått relativt bra, så jeg kan jo alltid prøve å komme 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.

"Drikk på drikkestasjonene, nyt turen over fjellet, stikk på Peppes etterpå og treff de andre"

Tips til deg som skal gå Birken

av Erik Riis Johansen

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 2005. 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 er man igang. 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. Plutselig har en gått 5 og tenker fornøyd at det er snart bare 50 igjen. Skramstadsetra og saft nærmer seg. Skia er relativt bra. De av dere som gikk Vasaloppet for 13 dager siden er nå i ferd med å bli slitne.

En krabber seg over Døle fjell, 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 døle fjell, 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 Midtfjellet blir mye værre. Deretter er det matstasjon, og på tide og psyke seg opp til 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 vegen 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. (redigert litt siden sist)

Hjelp, hva skal jeg smøre med?

SMØRETIPS FOR BIRKEBEINERRENNET



Tirsdag 15. mars 2005

Smøretips for renndagen kommer fredag klokka 11.00.

Smøretips for dagens forhold (15.03.2005):

RENA, lufttemperatur kl. 10.00: -10°C

SJUSJØEN, lufttemperatur kl. 10.00: -11°C

LILLEHAMMER, lufttemperatur kl. 10.00: -9°C

SNØTYPE:

Ny finkornet snø. Faste løyper. Kjempefine forhold.

STRUKTUR:

Steinslipte ski: fin/medium.

Swix Rillejern: 0,50/0,75 mm.

GLID:

1. Smelt inn LF4. Avkjøles. Varmes inn én gang til og skrapes av med en gang mens voksen er varm, med en plexisikling. Avkjøles i ca. 15 minutter og børstes med Swix bronsebørste.

2. Avslutt med Swix blå nylon poleringsbørste.

FESTE:

1. Rubb opp festesonen med slipepapir #100 (Swix T330 el. T0011).
2. Varm inn ett lag V20 Grønn voks. Avkjøles i ca. 15 minutter (bør settes ut).
3. Legg to lag V30 Blå. Korkes mellom hvert lag.
4. Legg to til tre lag VR40 Blå. Korkes mellom hvert lag.

Ta med VR40 Blå og VR45 Flexi i lomma for justering underveis.

Vi anbefaler å ta en tur innom en av sportsbutikkene på Rena for å sjekke hva Swix anbefaler til renndagen!

Ikke lenge igjen til Birken nå

av Eirik Garnæs

-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 lasteplanet.

-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 en surring med tape på midten av sjokoladen så du er sikker på å få den greit av sekken.

-Alle NTNUI'ere er desperate i fellestarter. 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 tittle 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 avansert 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 gulløp, 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!

Stakefesten innbydelse

av den kjekke festgeneralen

Vi har hermed gleden av å invitere til årets store utenomsportslige arrangement i langrennsgruppa, **STAKEFESTEN**. Denne tradisjonsrike festen er nærmere enn du tror. Dagen du må sette av er fredag 8. april. Dette er skigruppas store sosiale happening, og dermed et ”must” for alle oss skiløpere (og alle andre som gjerne vil føle seg som skiløpere for en dag)! Vi starter festen med lek og moro på Vintervannet. Hopping er en selvskreven aktivitet samt ølstaffet. Videre går turen opp på studentehytta der dusj og badstue hører med, før vi finner frem gallaen og setter oss til bords. Der blir vi servert en nydelig middag, underholdt av prisutdelinger (gullskia, karusellrenn osv.), sang og taler. Hvis noen føler for å bidra med underholdning er dette velkomment, noen som tar utfordringen? Festen fortsetter i de sene nattetimer med dans og moro. Prisen for alt dette er **300 kr.** Si ifra (under melding på nettgiroen) hvis du ikke vil ha vin til maten (pris uten vin er 210 kr).

Middagsmenyen er enda ikke avgjort, men blir garrantert uforglemmelig!

Det vil bli satt opp transport opp. Avreise vil bli 1530 fra Moholt. Hytta tilbyr overnatting for de som vil holde på ut i de sene nattetimer.

Påmelding skjer på hjemmesiden til langrennsgruppa,

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

Betaling til konto **2020 5407 856** (husk og skrive hvem du betaler for)

Dette er en gylden mulighet for å skeie ut og belønne seg selv med er real fest. Ingen grunn til å nøle, meld deg på i dag!!!!

Med vennelig hilsen festkomiteen!

*Gå ut og gjør alle folkeslag til NTNUI-skiløpere. Dere skal omfavne og ta dem med på stakefest, for vi er bredden og lyset i en ellers bakglatt hverdag.
Vel møtt!!!*



Klubbmesterskap

av Tomas Brikselli

Årets klubbmesterskap normaldistanse gikk av stabelen 12. februar på Henriksåsen. Planen var at guttene skulle gå to runder i femkilometeren og jentene en runde. Men Trondheim bydrift ville det annerledes, løypemaskinen hadde ikke kjørt i femmern så vi måtte flytte løpet til den vanlige hyttekarusellrunden, der guttene gikk fire runder og jentene to. Noen av guttene nøyde seg



med en runde, uten at vi skal nevne noen navn her. Det var til slutt Gjermond Langslet som ble klubbmester i herreklassen, selv om han ble slått av to vestlendinger. Disse går imidlertid ikke for NTNUI og kan ikke bli klubbmestere, og blir heller ikke nevnt med navn her.



Sprinten ble arrangert 24. Februar, og etter litt frem og tilbake ble det i Granåsen. Ikke veldig imponerende oppmøte, 11 gutter og 2 jenter stilte til start. Det kan nok henge sammen med at vi ikke fikk arrangert på Moholt, og de nærmere 15 minusgradene som også var i Granåsen denne kvelden. Men de som stilte holdt et så høyt nivå at dette likevel ble ett kvalitetsarrangement. Løypa i år var ganske lik den vi hadde i fjor, og vesentlig kortere enn ei vanlig sprintløype. Vinnertida i prologen var på 58 sekunder! Resultater er sikkert trykket ved siden av denne teksten, så de gidder jeg ikke si noe mere om.

Når det gjelder valget om å arrangere sprinten i Granåsen kan jeg forsikre Hagbart og alle andre som ville ha det på Moholt om at det ville vi også, men ett 5 cm tynt lag med snø/is holder ikke til å gå skirenn. Det som blir gjort til neste år er at det ikke blir satt noen dato for klubbmesterskapet i sprint. Vi ser an forholdene på Moholt og arrangerer når det er mulig. Det vil si at vi ikke får muligheten til å gi beskjed så lang tid i forveien, men vi tror at det likevel vil komme flere deltakere når det blir på Moholt.



Resultater fra klubbmesterskap

Herrer sprint

tid prolog

1.	Tomas Brikselli	1,03
2.	Hans Erik Sand	0,58
3.	Torbjørn S. Bakketun	1,02
4.	Ole Ivar S. Eide	1,04
5.	Anstein Rognstad	1,02
6.	Herman Leithe	1,02
7.	Ove A. Haugereid	1,05
8.	Ole Johan Sando	1,06
9.	Jon Inge Sponås	1,07
10.	Per Åkeson	1,08
11.	Erik Riis Johansen	1,15

Damer sprint

1.	Ellen Marie Bardal	1,20
2.	Vibeke S. Nørstebø	1,22

KVINNER

2x3km klassisk

Plass	Navn	Sluttid	Etter
1	Vibeke Nørstebø	20:43	00:00
2	Birthe Smedsrud	21:31	00:48
3	Ellen Marie Bardal	22:18	01:35
4	Ingvild Lien	22:56	02:13
5	Kristin Degnes	23:38	02:55
6	Åsa Varnberg	27:45	07:02
7	Janne Thygesen	29:06	08:23
8	Karoline Holme	31:50	11:07

MENN

4x3km klassisk

Plass	Navn	Sluttid	Etter
1	Tore Ødegård	35:24	00:00
2	Ole Ivar S. Eide	35:25:00	00:01
3	Gjermund Langslet	35:48:00	00:24
4	Børge Leiren	37:12:00	01:48
5	Jo Husebye	37:23:00	01:59
6	Espen Sagsveen	37:32:00	02:08
7	Ove Antvord Haugereid	37:36:00	02:12
8	Are Løset	37:38:00	02:14
9	Joakim S. Lund	38:49:00	03:25
10	Svein arne Haugen	38:54:00	03:30
11	Jermund Molland	39:24:00	04:00
12	Fredrik Helmen	39:29:00	04:05
13	Martin Vik	39:33:00	04:09
14	Torbjørn Houge	39:44:00	04:20
15	Sjur Mo	41:24:00	06:00
16	Erik R. Johansen	43:42:00	08:18
17	Jakob Dybvad	44:00:00	08:36
18	Eirik Kultom Karlsen	46:08:00	10:44
19	Tormod Sætre	49:47:00	14:23
20	Markus Stenwall	57:46:00	22:22
21	Anstein Rognstad	brutt	
22	Per Åkesson	brutt	
23	Ørjan Bohinen	brutt	

Når du leser dette sitter du sikkert godt planta i et buss-sete på vei til Birken, og tenker at 54 kilometer er bra langt. 90 kilometer er definitivt lenger. Riktignok er det mere bakker på Birken enn i Vasan, men de som tror at Vasaloppet er flatt tar grundig feil. Jeg trodde det var to bakker i Vasan. En i starten og en etter 3 mil (bakker på under 100 meter er ikke en bakke i denne sammenhengen, det er en liten kul), så da jeg kom til en bakke etter 6 mil, så var ikke det helt med i løpsopplegget mitt... Da jeg kom til en ny bakke etter 7 mil hadde jeg lært, og hadde litt ekstra krefter på lur. Ikke mye, bare såpass at det holdt opp til drikkestasjonen på toppen, og etter den kom det som er best med oppoverbakker, man skal ned igjen. For det var moro! De som var med til Vasan er sikkert drittlei av å høre om glien min, men jeg bare må nevne det. Ikke en eneste løper glei fra meg i løpet av 9 mil! Jeg må ha vært vannvittig irriterende å gå sammen med. Folk slet seg forbi meg i hver motbakke (jeg slet sikkert vel så mye, men det er fordi jeg er i dårlig form...), de jobbet over toppen av bakken, mens jeg bare satte meg ned, og glei forbi dem igjen nedover.

For min del var opplevelsen av Vasaloppet 2005 omtrent slik:

Starten: Kom godt ut i starten fra min posisjon i tredje rekke i pulje 2. Var langt inne i pulje 1 før første bakken.

1 km: KØ! Som løste seg noe opp etter 1 minutt, men jeg gikk i kø hele den første bakken.

3 km: Sliten! Dette kan bli tungt... Er jeg ikke snart på toppen? (Akkurat da dukket det heldigvis opp et skilt med: "Vasaloppets högsta punkt!")

4 km: Jeg glir visst ganske bra...

15 km: Sola skinner, og det går lett på flatene etter første matstasjon. Fin skitur dette her...

25 km: Jeg glir vannvittig bra...

31 km: Kommer jeg ikke snart til NTNUIs drikkestasjon? Den må jo være her snart. Og det må jo snart være slutt på denne hersens motbakken...

40 km: Jeg er helt ferdig. Aldri i verden om jeg klarer 5 timer... Er en hel 5-mil igjen...

45 km: Halvveis! Sulten! Gleder meg til drikkestasjon i Evertsberg.

48 km: Drikkestasjon i Evertsberg. Endelig! Godt med blåbærssoppa og en halv bolle nå.

50 km: Går litt lettere. Det hjelper med mat.

60 km: Vannvittig tungt! Må stoppe i en motbakke, er helt ferdig. Labber opp i fiskebein...

62 km: Drikke i Oxberg. Registrerer at jeg ligger ca. Et halvt minutt etter skjema til 5 timer. Kanskje jeg har litt ekstra krefter?

66 km: Får sportsdrikk og sjokolade av NTNUIs eminente støtteapparat. Går ikke så verst nå...

70 km: Bakken opp til drikkestasjonen i Hökberg er lang, men heldigvis ikke så bratt. Går bra og er plutselig foran skjema...

18 km til mål: Ser på klokka. Har 1.07 på å klare 5 timer. Det bør gå! Bare å gå jevnt nå...

12 km til mål: Joda. Har 46 minutter på meg. Fortsetter jeg i dette tempoet går det...

9 km til mål: Siste drikkestasjon. Har 35 minutt på meg. Men nå er det tungt...

6 km til mål: Jævlig så langt det er mellom kilometerskiltene da... 23 minutter...

4 km til mål: Kjenner det nå ja... Men jeg har jo litt krefter igjen. 16 minutter...

3 km til mål: Jo, dette går. Tør jeg å gi på litt ekstra da, eller skal jeg bare gå jevnt?

2 km til mål: Jeg skulle nok bare gått jevnt... Nå kommer veggen snart. Må justere farta...

Kommer aldri skiltet med 1 km til mål?

1 km til mål: Husker egentlig ikke så veldig mye lenger...

600 meter til mål: Siste bakken. Svenskene står og heier langs løypa: "Heia på" "Godt kjempat". Og når jeg kommer: "oioioi..." (mulig jeg hørte en "stakkars" også...)

Det var sikkert 10 stykker som passerte meg på oppløpet. Jeg prøvde å spurte mot en av dem i 20 meter, men det var slutt på kreftene... Men jeg kom i mål på 4.57.27. Under 5 timer, som var målet, og da kan man jo ikke klage... Så hvis noen spør meg om 10 år, så kan jeg si at jeg har gått Vasan på 4-og-noe, og det er jo ingen skam...

Beste NTNUI-er i herreklassen ble Tomas (4.33), selv om han påstår at han sprakk (du skulle aldri ha gått forbi Sofia Lind...). I dameklassen ble det Vibeke (5.18), som heller ikke var helt fornøyd. Vinneren i herreklassen ble Oscar Svärd (3.51), og i dameklassen Sofia Lind (4.24).

Hva skal du gjøre når skisesongen er over?

1. Trenerene:

Da skal jeg ta treningsfri lenge, og bare spise burgere og slappe av, det er det som har gjort at vi har fått så bra resultater i vinter. Vi har hvertfall ikke trent mye, så det må dere unngå.

2. Ivar:

Hvis jeg rekker å få presset det innimellom diplomarbeidet skal jeg trene til TIO. Satses stort på orientering den siste tida jeg skal tilbringe i Trondheim.

3. Hagbart:

Æ ska jobbe på doktorgraden, og så ska æ arrangere ekstremesprint

4. Bår:

Slutte å trene ungene i klubben. Ha mer tid til å trene selv

5. O-løperen med piggsko og bikkje i skiløypa:

Tja, jeg skal vel løpe i de samme løypene som jeg gjør hele året, kanskje ta med meg et kart og løpe utenfor dem også innimellom.

6. Vibeke:

Sykle og løpe og dra på turer

6. Hermann:

Arrangere FÆST
- stakeFÆST



Festgeneral Hermann viser riktig antrekk for NTNUier på Birken

Sindre Opheim

I gamle dager hadde skigruppa hver vår en fest som var oppkalt etter vår store helt Sindre Opheim. Styre har i år besluttet å ta opp den gamle



skikk og datoen er satt til **1. april 2005.**



På Sindre Opheim kler man seg ut og spenner på et par asfaltski. Som asfaltski regnes også miniski eller annet man kan gli på. Vi møtes på store P, og går sammen opp til Estenstadmarka. Husk drikkebeltet. Turen opp kan bli lang uten ekstra påfyll. Etter diverse skiaktiviteter og litt mer påfyll, legger vi turen tilbake til Moholt igjen. Der fortsetter festen videre på et skikjøkken.

Hvis du lurer på hvem Sindre Opheim er, så hold av 1. april. Kanskje er det fremdeles noen som husker historien om

denne skiløperen.

Husk å let i skapene hjemme i påskeferien og finn noe morsomt å ha på deg. Nærmere opplysninger kommer senere.

Kristin

Pinglelista

Runar – dropper samtlige treninger, hyttekaruseller, klubbmesterskap, Marka Rundt, Vasa og Birken

Anders F. – ryker menisken på å reise seg fra et togsete, ute for resten av skisesongen

Anne Marthine – fortsatt ikke observert på trening

Eirik G. – når så vi han sist med ski på beina?

Hagbart og Torbjørn – utsetter annonsert ekstrem sprint i Estenstadmarka på grunn av ”dårlig føre”... skulle det ikke være ekstrem sprint?

Håvard T. – gått inn i styret i O-gruppa

Jentene – klarer ikke skrape sammen 5 jenter til ski-lag på Tiomila

Anti-pinglelista

Runar – bruker semesteret på å gå på ski fra Lindesnes til Nordkapp

Erlend G. – brenner staven og ender opp helt bakerst i feltet på Vasaloppet, får ny stav og går forbi 10.000 løpere (gjennomsnittlig én pr 10 meter)

Eskil – tar turen fra Verdal til Henriksåsen for å gå hyttekarusell

Redaksjonen er sitt samfunnsansvar bevisst, og velger denne gangen å sette søkelys på hvem og hvordan ting egentlig blir bestemt i langrennsgruppa

1.

Vibeke – sjefen sjøl

Tar selv den mest konstruktive kritikk som et persongrep og slår knallhardt tilbake – gjerne på mail. Det er best å gjøre slik Vibeke sier, uten å stille spørsmål ved hvorfor. Valgspråket ”Det som er verdt å oppnå, er verdt å kjempe for” får en ny betydning.



2.

Hermann – NK

Utøver mye uoffisiell innflytelse til tross for at det ikke ser ut til at han noensinne har gjort noe som helst (ikke engang klippet sitt eget hår). Kan trekke ellers anstendige styremedlemmer med på skikkelige fyllekuler – og det midt i uken!



3.

Anstein – styreveteran og CV-rytter

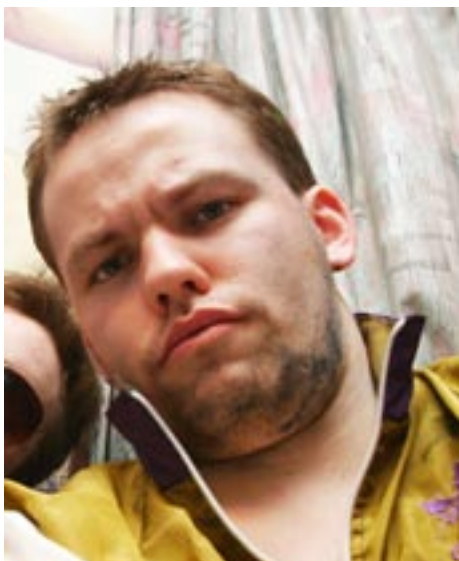
Den glade indøk'er går inn i sitt tredje år som styremedlem. Håpet er at det som fra utsiden kan virke som engasjement, skal hjelpe Anstein til å få en grovt overbetalt og attraktiv jobb i ett eller annet internasjonalt firma fylt av andre kapitalistjævlere. Som fjorårets leder og årets Marka Rundt-general har han hatt gode muligheter til å skalte og valte med langrennsgruppas ”menige” (jada, Anstein er selvfølgelig befall). Har det slått deg hvorfor du fikk den kjipeste oppgaven da Marka Rundt skulle arrangeres? Anstein sitter nå på pengesekken i langrennsgruppa. Det har ikke gjort han mindre mektig.



4.

Ivar – bladfyk i den kulørte presse (dvs. KA)

Som KAs innsider styrer han hvordan alle andre skal se på langrennsgruppa – og justerer i Photoshop hvis nødvendig. Resultatet så langt er at resten av verden tror følgende om NTNUIs langrennsløpere: Trener nesten bare i stupbratte Vassfjellet, tar seg en øl etter trening, drikker alltid en brun kaloribombe på renn, bruker hele våren til å forstørre musklene i overkroppen (ytterligere), nyter massasje på kjøkkenbordet, drar på treningsstudio i kondomdress – og at Lars Lysbakken er den eneste i gruppa som har et sosialt liv. Ellers dukker Ivar opp i mange sammenhenger, ofte med en litt uklar agenda og kamera rundt halsen. Så får han andre til å gjøre noe de ellers aldri ville ha gjort(!), for så å plutselig dra av noen hundre bilder – mon tro om han har en plan for fremtidig utpressing?



5.

Trenerne – venner eller fiender?

Tomas og Joakim legger opp treninger og konkurranser til beste for egne prestasjoner. Treningene foregår i en form og i et tempo som gjør at de to langbeinte guttungene virker fullstendig uslåelige, og slik skaper de seg et psykisk overtak allerede i sesongoppkjøringen. Når sesongen først er i gang har Tomas og Joakim mandat til å finne på hva som helst med de interne løpene våre – og fortsatt velger de å lage opplegget slik at det blir enkelt for dem selv å prestere godt.



6.

Steinar – websjef

En mann som har vært med i NTNUI Langrenn i gud vet hvor lenge, og som nyter respekt – og makt – av den grunn. Som websjef endrer han informasjonen på websidene til å stemme med eget selvbilde.

7.

Erik – 7. far i huset

Har – om mulig – vanket i miljøet enda lenger enn Steinar. Erik motsetter seg enhver forandring, noe som i og for seg er litt merkelig siden han tilhører den svært så ”dynamiske” rasen ”Dragvoller”. Gjør ikke livet surt bare for Gløserne, men også for alle som ønsker å gjøre ting på en litt annen måte i gruppa. Eriks engasjement begrenser seg ikke til klubbinterne saker, han har også engasjert seg sterkt imot forsøk på endring av blant annet startrekkefølgen i Birken. Inntrykket av den mektige, konservative og konsistente Erik slår i så måte sprekker fordi han også i år stiller til start i rennet.

8.

Hagbart – ”æ e trøtt”

Utøver en uformell, men kraftig *negativ kontroll* i gruppa. Har i grunnen ingen formell makt, men hvis Hagbart ikke vil, så *vil han ikke*. Å klare seg uten Hagbart går i de fleste tilfeller greit, men han har en skummel evne til å få med seg flere på boikott eller sabotasje. Kommer en sjelden gang opp med et konstruktivt motforslag.

9.

Kristin – påmelder

Hagbarts bedre halvdel, og har tidvis vel så mye makt som gemalen. Melder deg på til renn og setter deg opp på staffettlag før du aner ordet av det. Og det er vel i grunnen ingenting i veien for at hun melder deg av igjen, hvis det skulle passe henne.

10.

Redaktøren

Burde kanskje toppet listen, men er i all beskjedenhet plassert sist. Trykker i grunnen det han måtte føle for, med varierende sannhetsgehalt og rot i virkeligheten. Har like mye å si for ”ofrenes” sosiale og sportslige anseelse som ”Slemme-Tor” Milde har å si for deltakerne i ”Idol”.

"Tidsavhengig strømning i ledeapparat og løpehjul med fokus på statiske og dynamiske krefter på løpehjul."

av Stud. PhD Øyvind Antonsen

De siste års utvikling av vannkraftverk med høyere effekt har økt farene for problemer på grunn av fluid/materialeinteraksjon. I tillegg går utviklingen i retning av stadig redusert vekt per kW effekt i hver enhet. Dette gjør turbinene mer utsatt for trykkpulsasjoner som kan føre til kraftig støy, vibrasjoner og i verste fall utmatningsbrudd. I tillegg er dagens el-marked slik at det er ønskelig å kjøre turbinen over et så stort driftsområde som mulig. Dette gjør det viktig å kunne forutse årsakene til trykkpulsasjonene slik at disse kan reduseres eller unngås. Ved innløpet til turbinen er hovedårsaken til trykkpulsasjoner interaksjonen mellom ledeapparat og løpehjul. Det er i hovedsak 3 fenomener som skaper disse trykkpulsasjonene; von Karman virvler fra avløpskanten til ledeskovlene, viskøs vake fra ledeskovlene og et ikke-homogent hastighetsfelt på grunn av akselerert strømning gjennom ledeapparatet.

Av disse 3 fenomenene antas det at det er det siste som er det dominerende.

Tidligere arbeider av blant annet Ø.

Antonsen har kommet fram til en teoretisk/empirisk formel for frekvens og amplitude for virvlene slik at belastningen fra disse virvlene kan elimineres ved gjennomtenkt design av avløpskantene av ledeskovlene. Den viskøse

"Ø. Antonsen har kommet fram til en teoretisk/empirisk formel"

vaken vil bidra i varierende grad, avhengig av avstanden mellom ledeskovler og løpehjul. Høytrykksturbiner har en liten avstand mellom ledeskovler og løpehjul, men her vil vannet ha en stor tangensialkomponent slik at avstanden til innløp løpehjul likevel vil bli betydelig. For lavtrykksturbiner vil avstanden være såpass stor at den viskøse vaken vil i stor grad være mikset ut før den når løpehjulet slik at den ikke vil bidra i stor grad. Det vil si at det er punkt nummer 3 her som skaper problemer. Grunnen til det kommer av at strømningen akselereres gjennom stag- og ledeskovlene. Det vil si at av totalenergien så omformes en del fra trykkenergi til hastighetsenergi. Det fører til at det oppstår en trykkforskjellen på ledeskovlene slik at det blir en trykkside og en sugeside på skovlen som vil skaper en trykkvariasjon med vekselvis høyt- og lavt trykk som vist på figuren.

"Det er i hovedsak 3 fenomener som skaper disse trykkpulsasjonene"

"Det fører til at det oppstår en trykkforskjellen på ledeskovlene"

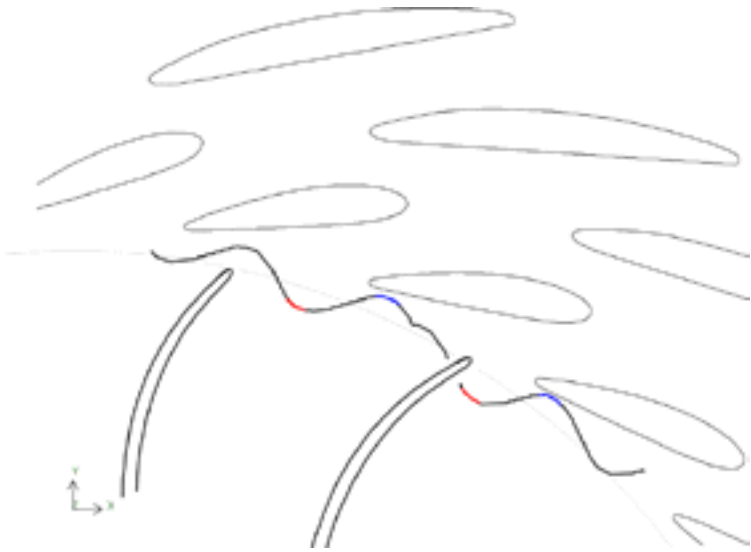


Fig: trykkvariasjon innløp løpehjul

Denne trykkbølgen vil løpehjulsskovlene rotere i slik at belastningen på skovlene vil variere. For å minke denne trykkforskjellen kan ledeskovlene profileres asymmetrisk. I en kaskade av asymmetriske skovler vil de lokale trykk- og sugesidene motvirke trykkfordelingen satt opp av den akselererte strømmingen i turbinen. Imidlertid er det viktig at denne profileringen ikke går ut over virkningsgraden til turbinen. Ledeskovlen må fortsatt sette opp riktig innløpssvinkel til løpehjulsskovlen og samtidig må ikke strømningsmotstanden rundt ledeskovlen bli for stor.

Oppgavens mål vil være å måle trykkvariasjonen over ledeskovlene som funksjon av

- Pådrag
- Profilering
- Antall ledeskovler
- Antall løpehjulsskovler
- Forskjell mellom turbin og pumpeturbin
- Turtall

Og hvordan denne trykkvariasjonen belaster løpehjulet.

Dette vil bli gjort gjennom modellforsøk på vannkraftlaboratoriet. Det vil også bli utført CFD-simuleringer for å undersøke hvorvidt det egner seg for dette fenomenet.

Sett og hørt

Vibeke forteller om en gammel flamme: "det var en nyttårsaften da jeg gikk i 2. eller 3. klasse." Ja hva da? "Da fikk jeg mye hjemmebrent"

"Da fikk jeg mye hjemmebrent"

Sladder: Ingvild "Kem? Eg?"
Lien serverer kanelboller på nachspiel - basert på deig-blanding for grove rundstykker

I Italia lå vi på dobbeltrom med dobbeltseng og kun en dyne. Anstein som delte rom med Svein Olav i Italia sa i en eller annen anledning: "Her som man bare har en stor dyne (Underforstått per dobbeltseng) kan alt skje"

"Med en stor dyne kan alt skje"

Tomas: vi kan være løypepatrulje.
Hagbart: eller homsepatrulje!!!

"homsepatrulje"

Anstein og Ingvild "Kem? Eg?"
Lien kommuniserer på sms:
I: feiginger som drar hjem så tidlig fra byen...
A: dere suger...
I: du suger mest.
A: hva vet du om det?
I: det er mye jeg vet...
Det kan legges til at Ingvild dro fra nachspiel halv ni...

"du suger mest"

Nytt par, måtte til trondheim for å finne hverandre: Åsa och Per

Sladder: Ingvild "Kem? Eg?"
Lien låner meget villig ut kondomdress til mannlige nachspielgjester. Ble hun opphisset av skiguttens opptreden i trang trikot i januarutgaven av KA?

"Eller frityren, som den også kalles" Ved Bekken, på løpetur til Estenstadhytta: Ørjan: - Jeg synes det lukter svidd her...
Ivar: - Det er nok bare fettforbrenningen min som har startet!
Ørjan: - Ja, kanskje det?
Ivar: - Eller frityren, som den også kalles

lysbakken, lysbakken!

I Ørjans Golf på vei til søndagstur: Ørjan: Det som er fint med å parkere på Haukvatnet er at vi kommer rett inn i 3'ern.

"rett i 2'ern!"

Hagbart Raggsockk repliserer: Jeg vil heller rett i 2'ern!

Før hadde vi bare kjekke trenere. Nå har vi jammen fått en kjekk festgeneral også..

Kristin: – Han sover så dårlig på sofaen. (Hagbart er trøtt...)

Tormod var ikke helt fornøyd etter klubbmesterskapet: Jeg synes man bør gi ut resultatlista i logaritmisk skala...

På pizzarestauranten kvelden før Marcialonga er det selvf. Mange som bestiller mye!! mat. Vi er litt bekymra for at vi skal sette igjen rester. En eller annen (Mulig det var Lars) uttaler at så lenge Lars kan han garantere at det ikke skal være igjen noen rester når vi reiser..

"like høye som oss selv" Martin synes ikke det var så enkelt på dansegulvet på after ski med: "Sko som er like høye som oss selv"

Martin til Ida (tror Martin i alle fall) på sms: Savner deg også. Blir koselig å se deg igjen, gleder meg til fredag;) stor klem

Ivar: Hermann er i grunnen genial...

På after ski laget vi slik bra stemning at sjefen for Mercedes Benz sin serviceavdeling i Tyskland spanderte øl på oss alle 11.

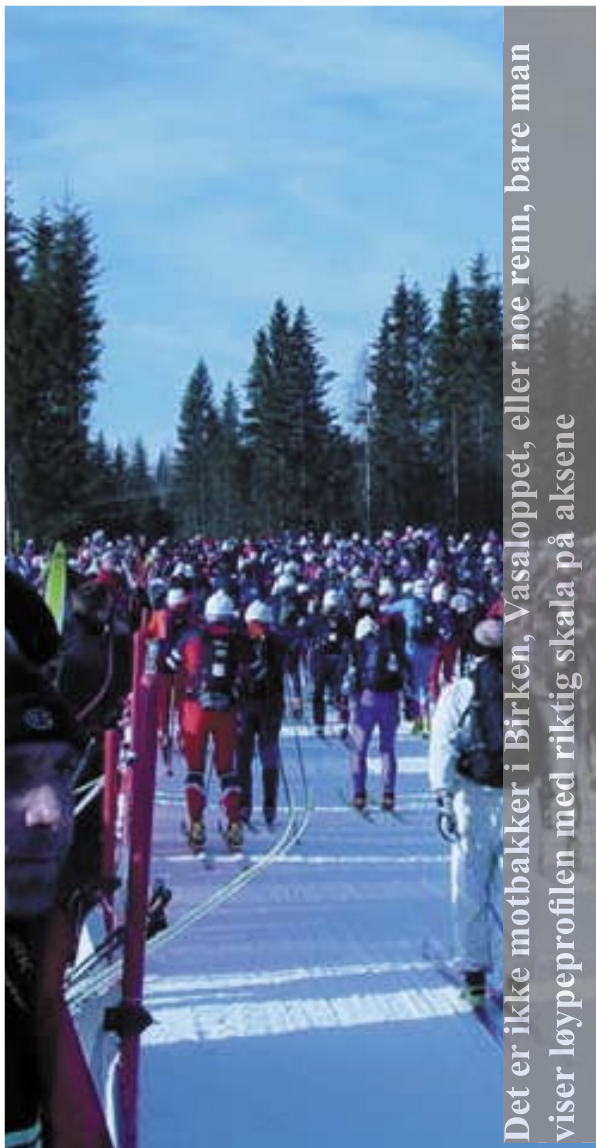
Martin på flyet hjem, han var ganske (svært) trøtt. Flyvertinna kom og spurte om vi ville ha fisk eller egg (På baguetten). Martin svarer: "Ja". Like etter spør hun om vi vil ha kaffe. Anstein svarer ja, Martin nei, og når hun så leverer kaffe inn i seterekkene, er det selvfølgelig Martin som tar den.....

Vibeke: Jeg tror jeg stikker på en bensinfylletur.

TIPS OSS:



<http://www.ntnui.no/langrenn/tips>
langrenn-fb@list.stud.ntnu.no



Det er ikke motbakker i Birken, Vasaloppet, eller noe renn, bare man viser løypeprofilen med riktig skala på aksene

