

ALENE MED DET BESTE:

NTNUI

FISKEBENNERN

Organ for Ski-Nordisk nr. 73 - 2005



Informasjon til nye studenter



NTNUI Langrenn



Also information in English



Derfor skal du velge NTNUI Ski/Nordisk!

Vi i langrennsgruppa ønsker alle nye studenter velkommen til Trondheim, og håper du vil lære vårt gode miljø å kjenne. Vi er rundt 150 medlemmer, og ofte er det enda flere som er med oss når vi reiser til Rena for å gå Birkebeinerrennet. På treningene pleier det å være mellom 15 og 50 personer utover høsten.

Dersom du planlegger å bli med utover sesongen er det fint om du deltar på **bli-kjentkvelden** (se baksida) på **Studenterhytta** (ligger i Bymarka bak Byåsen - felles kjøring fra Moholt Studentby). Mer informasjon om dette arrangementet og andre får du enten ved å møte opp på trening, lese på skitavla, eller melde deg på e-mail-listene. Alt dette kan du lese mer om seinere i bladet.



Barmarkssamlinga i slutten av september vil av erfaring være et sikkert stikk når det gjelder naturopplevelser. Her får du en sosial helg med reise, overnatting, god mat og nye venner for en svært billig penge. Meld deg på - du vil ikke angre!



Hyttekarusellen:

Karusellrenn for alle ambisjonsnivåer arrangeres i lysløypa nedenfor studenterhytta i Bymarka hver tirsdag kveld mellom jul og påske. Møt opp! Her er det viktigste å delta. Felles avreise med bil fra Store-P. Det går også gratis buss opp til Studenterhytta på tirsdager i vinterenhalv-året.

Skigruppa har som nevnt et balansert forhold mellom trening og sosiale aktiviteter. På denne måten håper vi at alle som liker å gå på ski/holde seg i form, føler seg hjemme i gruppa, uansett nivå. Vi arrangerer mange fellestreninger i uka (program står bakerst), og har svært gode opplegg og mange deltagere på store renn som **Vasaloppet** og **Birkebeineren**. Samtidig stiller vi i stand mange sosiale arrangementer i sesongen, slik at vi ikke bare treffes iført svett treningstøy. Et eksempel er den årvisse **Stakefesten** som avslutter sesongen for skigruppas medlemmer samt pizzakvelder på Peppes hver første tirsdag i måneden.

Prøv skigruppa! Vi kan love deg mange nye venner og overskudd til studiene. Møt opp på treningene og *Bli-kjent-kvelden*.

Vi sees!



Hvordan bli medlem av gruppa:

For å være med på treningene og andre aktiviteter må du:

- Skrive deg på medlemslista på internettsiden <http://www.ntnui.no/langrenn/medlem>, eller på idrettskavalkaden
- Betale medlemskap for NTNUI (Årspris i fjor var helår: 500 og halvår: 300 - så godt som gratis, altså!). Husk å ta med legitimasjon og semesterkort og kjøp på Stripa eller på idrettsbyggene i starten av semesteret. Møt gjerne opp på trening før du har betalt medlemskontingenten. Det kan du gjøre siden!

Hjemmesida:

Skigruppa har selvsagt egen hjemmeside som stadig øker i volum og kvalitet. Her ligger tidligere nummer av Fiskebeiner'n ute, informasjon om styret, redaksjonen og medlemmene samt bildegalleri fra tidligere sesonger.

Dersom du i løpet av sesongen kommer over bilder som du mener burde vært på hjemmesida, så kan du enkelt legge dem ut selv. Jo mer avslørende bilder, jo bedre!

Adressen til hjemmesida vår er <http://www.ntnui.no/langrenn>

På hjemmesida finner du også en løpende oppdatert oversikt over når neste trening foregår



E-post-listene:

For å ha god kommunikasjon mellom medlemmene om hva som skjer så benytter vi e-post-listene flittig. Det er viktig å melde seg på listene tidlig slik at du ikke går glipp av viktig informasjon om ting som skjer utover høsten.

Påmelding for listene finnes fra siden <http://www.ntnui.no/langrenn/epost.php> Hvis problemer kontakt Web-gruppa på [langrenn-www\(a\)org.ntnu.no](mailto:langrenn-www(a)org.ntnu.no).

Adressene til listene er som følger:

[langrenn\(a\)org.ntnu.no](mailto:langrenn(a)org.ntnu.no) Seriøs informasjon som kan være av interesse for alle.

[langrenn-bull\(a\)org.ntnu.no](mailto:langrenn-bull(a)org.ntnu.no) Useriøs "bullshit" som kan være morsomt å følge med på.

[langrenn-www\(a\)org.ntnu.no](mailto:langrenn-www(a)org.ntnu.no) Henvendelser til web-gruppa.

[langrenn-fiskebeinern\(a\)org.ntnu.no](mailto:langrenn-fiskebeinern(a)org.ntnu.no) Eksklusivt stoff til Fb som kun de utvalgte i redaksjonen skal få vite om før neste nummer

[langrenn-styret\(a\)org.ntnu.no](mailto:langrenn-styret(a)org.ntnu.no) Henvendelser til styret.

Fiskebeiner'n:

Skigruppas internavis. Denne blir delt ut til alle medlemmene 4 til 6 ganger i året. Her kan du lese fantasifulle historier, om turer, skipolitikk, renn, samt de faste spaltene "Sex i løypa" og "Sett og hørt". Hvis du vil bidra med innlegg, eller har meninger, kan du ytre dem her. Stoffet sendes gjerne på e-mail til [langrenn-fb\(a\)org.ntnu.no](mailto:langrenn-fb(a)org.ntnu.no). Er du i tvil så snakk med / evt. send mail til redaksjonen. Fiskebeiner'n er alltid på jakt etter nye medlemmer.

Preppekjelleren:

Ligger i kjelleren på Moholt Allé nr. 6. Her finner du profiler for fastspenning av ski. For å komme inn benyttes vaskekort fra Moholt eller en annen studentby. Dersom du vil låne utstyr (Swix-strykejern, børste) kan dette lånes på Skippendaless (HK 3-3), Skiraffen (HK 10-1) eller hos Knøtt-O (MA 28-4).

Kjøring til trening og renn:

Til treninger og renn er det felles avreise fra Moholt Studentby. Det er vanlig å gi noen kroner for å sitte på med andre til trening og renn. Standard takst til Bymarka er 20 kroner. Kjøring til samlinger dekkes av gruppa.

Renn:

Ordinære skirenn dekkes 100% av klubben, mens turrenn dekkes 85%. Påmeldingen til renn (ikke Birken og Vasaloppet) skjer ved at du sender e-post til påmelder. Terminliste kommer på nettet før jul. Spør ellers påmelder om renn.



Idrettsbygget Gløshaugen + Dragvoll:

Gløshaugen:

Styrkerom, buldrerom, gymsal, badstu, osv. Mulighet for lån av utstyr til bl.a. ballspill.

Dragvoll:

Styrkerom, klatrerom, squash, gymsal, osv. Mulighet for bl.a. lån av squash-utstyr og hjelp til å sette opp styrketreningsprogram.

Studenterhytta eller Hytta:

Ligger ved Gråkallen midt i Bymarka. Den er stor og koselig, har nyoppusset badstue og har veiforbindelse og overnattingsplasser for 40 personer. Du kan komme og gå som du vil på hytta. Overnatting koster kun 20kr (husk sovepose). I helgene er det også mulig å få billig middag. Se Hyttas internettsider <http://www.ntnui.no/hytta> for mer informasjon.

Klubbdrakter:

Som kjent er klubbdressene i lyse friske farger: grønt, gult og sort. Du får kjøpt rimelige todelte NTNUI-kondomdresser, strikkeluer, kondomluer, jakker og bukser på Skippendaless (HK 3-3). Du finner mer informasjon og vareprøver på hjemmesida

Koieturer:

I løpet av høsten og vinteren er det muligheter for å bli med på koieturer enten i regi av koiegruppa eller sammen med folk fra skigruppa. En helgetur på ei koie midt i semesteret er hva som skal til for virkelig å slappe av og det anbefales på det varmeste. Støtt opp om skigruppa og bli med på koietur med veddugnad.

Kontaktpersoner:

Leder	Vibeke Nørstebø	langrenn-leder(a)org.ntnu.no
Trenere	Tomas Brikselli	langrenn-trener(a)org.ntnu.no
	Ove Haugreid	langrenn-trener(a)org.ntnu.no





Information for new students - In english

We wish all new foreign students welcome to Trondheim and to the cross-country ski group in NTNUI, we hope you will have a great year filled with fun experiences.

The cross-country ski group consists of about 150 students some competing on a national level, and some competing mostly in local races. A lot of students join us because we arrange both athletic and social activities.

The first event of the year is our annual "Get to know each other evening". This takes place on September 6th. More information is available on our website. This is a great opportunity to get to know some of the other members of the group.

During the winter, we arrange a weekly club-cup race in Bymarka. This usually gives a good indication of how good shape you are in.

To become a member of the ski group, all you have to do is to join NTNUI (costs 500,- for one year), and then you can go to our website and register. The web-site to do this is:

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

If you wish to keep updated with what is happening (and we advise you do), you should subscribe to our e-mail lists. We have two lists

[langrenn\(a\)org.ntnu.no](mailto:langrenn(a)org.ntnu.no) - For serious and important information

[langrenn-bull\(a\)org.ntnu.no](mailto:langrenn-bull(a)org.ntnu.no) - For less serious and absolutely not important information

Subscription information can be found here:

<http://www.ntnui.no/langrenn/epost.php>

You can find our website on

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

If you want more information, you can email our coaches on

[langrenn-trener\(a\)org.ntnu.no](mailto:langrenn-trener(a)org.ntnu.no)

Our fall program and practice times is written on the last page. It's in Norwegian, but you'll get it!

Høstprogram 2005

23.aug	1. fellestrening - intervall
06.sep	Bli-kjent-kveld
16. - 18. sep	Barmarkssamling, Storlien
22.sep	KM Rulleski
24.-25. sep	Veddugnad, Kvernmovollen
02.okt	Hu og hei Hjemmesamling, ca 4 dager
okt	Oktoberfest
4. - 6. nov	Snøsamling - Bruksvallarna
18.nov	Juleøstest

Treningstider høst '05

Tirsdag: (Tuesday)	Kl 19.00 Store-P på Moholt Løpsintervall totalt ca 1t 30 min
Onsdag: (Wednesday)	Kl 18.15 I-bygget på Gløshaugen Ikke alltid organisert trening. Løpetur m/spenst og hurtighet Kl 19.30 Styrketrening I-bygget på Gløshaugen Ca 1t + 50 min
Fredag: (Friday)	Kl 17.00 Store-P på Moholt Gruppe "hard": løpsintervall, eventuelt distanseløp Gruppe "roligere økt": Lystbetont joggetur Ca 1t 30 min
Lørdag: (Saturday)	Ca kl 10.00 Store-P på Moholt Enkelte lørdager. Vi bli annonsert på mail Skigangintervall m/staver i Vassfjellet
Søndag: (Sunday)	Kl 10.00 Store-P på Moholt Rolig langtur på beina, fortrinnsvis i Estenstadmarka Av og til tar vi langturen i Bymarka

