

ORGAN FOR SKI – NORDISK N R . 1 - 2 0 0 6



FISKEBEINER



Birkebeinerutgaven

laget av Ullers-0

Leder

NTNUI mot nye høyder

Vi ser det på TV og leser det i avisa hele tiden. Blant lan-grennsløpere, syklistar, friidrett-sutøvere etc. De dumme blir tatt, mens de smarte sniker seg unna.

Jeg snakker selvfølgelig om doping. Det kommer nye regler for stoffer som er forbudt. Det innføres grenser for blod-verdier. Myndighetene prøver hele tiden å ta juksemerke.

Men det viser seg gang på gang: De som jukse er hele tiden et skritt foran de som prøver å avsløre dem. Det gjelder altså ikke å være ærligst mulig for å oppnå suksess, men å jukse på en smart måte.

Oghvaerdetsom skiller desombli-
tatt fra de som kommer seg unna?

Svaret er enkelt: De som ikke blir tatt er de som har den ytterste spisskompetansen i ryggen. Det gjelder altså å være på lag med de som har ett bein godt planta i den farmakologiske industrien og det andre i idrettsfysiologi.

Og det er nettopp her NTNUI har en unik posisjon blant alle verdens idrettslag. Vi har jo all den kompetanse et hvert russisk skiskytterteam eller spanske lan-grennscoacherkunnedrømmeom!

Det er kun et spørsmål om å utnytte og sette i system våre kapasiteter. Se for dere hva NTNUI kunne blitt med et velorganisert, høyteknologisk, supermoderne, hemmelig spesialistteam for utvikling og utprøving av nye revolusjonerende ikkedetekterbare dopingmetoder...

Tenk dere Tiomila, Den Store Styrkeprøven, Norseman Extreme og for ikke å snakke om Birkenarangementene! Med de beskjedne talentene vi sitter på ser jeg for med at alle nåværende resultatlistar kunne speilvendes på en fireårsperiode (NTNUI med de 30 beste i stedet for de 30 siste).

For ikke å snakke om vinter-OL i 2010 og Tour de France.

Ja, NTNUI kan gå en spennende framtid i møte hvis vi bare klarer å nyttegjøre oss av all kompetansen vi har i klubben i årene som kommer.

Jeg har tillatt meg å foreslå et nytt og spennende konsept:

NTNUID

-klubben som gjør mosjonister til superhelter.

- av Jørgen -



Fra venstre: Juanito Mühlegg, Ellen Marie

Noen Birken-tips

Vi har samlet sammen birkentips fra gamle utgaver av fiskebeiner'n. Men disse rådene fra kloke NT-NUI-veteraner er like aktuelle i 2006.

Tips 1.

- 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.

- Turen. Drikk på drikkestasjonene, nyt turen over fjellet, stikk på Peppes etterpå og treff de andre.

- av Vibeke Nørstebø -

Tips 2.

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 2006. 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 man skal være, desto mer bråker man. Vel elitegutta 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 Dølefjell, staker optimistisk utover og går rett på snørra, og konstaterer greit at skia holdt (eller ikke holdt, det er feigt å bryte hvis skien knekker på dølefjell, man kommer til mål uansett, har prøvd og vet det). Hvis en ikke datt, får man en deilig tur med god fart nedover mot Dambua og mere saft.

Lysten etter saft er fortsatt til stede, nå begynner løpet fineste del. Raufjellet, såfremt det ikke er motvind og snøstorm. Her er det bare og la skia gli og ikke tenke på at Midfjellet blir mye værre. 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 midtfjel-

let, 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.

- av Erik Riis Johansen -

Tips 3.

-Det første som skjer etter at busen 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 utforkjøringer. 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 startsløtta, 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 startsløtta og bivåne starten til en tidligere gruppe. Er det de som står til venstre, midt i eller til høyre som kommer først frem til skogen? For å komme i fremste linje, må du stå klar mens gruppen foran deg starter. Rett bak starten er det et området der løperne på neste gruppe skal vente. I det starten på gruppen foran din går, er det bare å sette ny pers på hundremeter og okkupere en plass der du legger skia på bakken og vips er den beste plassen i feltet din. En vanlig tabbe folk gjør er at de er fullstendig uforberedt når startskuddet går. De bruker derfor mange sekunder på å summe seg og så havner de i en kjempekø. Dette kan lett unngås ved å titte på klokken når spikern sier at det er fem minutter igjen. Da vet du på sekundet når starten går og hvis du holder øye med klokken frem til start, får du et forsprang til de andre.

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

Dette høres kanskje ekkelt ut, men i krig, kjærlighet og Birken er som kjent alt tillatt.

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

-Den store bøygen på Birken er bakkene opp fra Kvarstaddammen, som er en matstasjon etter ganske nøyaktig halvgått løp. Her starter nesten 8 kilometer med sammenhengende bakker og stort sett alle går tomme og møter veggen her. Hvis du greier å holde tempoet opp alle bakkene, har du med en gang 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 ned på 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 reserverne på flatene frem til Sjusjøen.

Ingen grunn til å spare noe til nedoverbakkene.

- av Eirik Garnæs -

Sett og hørt

Steffen om Ansteins Vasa innsats: "har man først fått en DNF, får man fort flere!" (DNF: did not finish)

Ullers-o er best!

O-gruppa drikker vatten.

Ole Ivar sjekker damer på birken-bussen

Dombås disco ruler...

Filmkveld lønner seg; Ps. Tyske damer er best

Vibeke etter dårlig kontakt med tysk dørvakt: Togbillett funker dårlig som inngangsbillett.

Ole Ivar kjøper øl så lenge bartender er sexy

Skiraffen suger. Ps. Det er spriten og ikke protein pulveret som virker.

Ullers-o er best.

Noen som har sett nøklene til Jørgen?

Ingvild til Runar en tidlig søndagsmorgen: Trur du ikke Jørgen kledde

seg naken i taxien så hele styret i skigruppa måtte gå hjem fra byn... Fortsatt ingen som har sett nøklene til Jørgen...

Det er observert homofil o-løper fra Inderøya på D-51

Intervju med Mr. Antvord

Målet for året?

-Pule o-damer

Hva var fjor årets mål?

-Pule o-damer

Hvordan gikk det?

... ikke så bra...

Ove til slutt: Hvorfor er det ikke like mange damer i skigruppa som i o-gruppa? Kanskje målet kunne blitt realistisk...



Sex i løypa

Når drakk du sist kasjk?

Ove: Rett før eg pulte alle o-damene. Ref. intervju med Ove.

Jørgen: Hmm, var ikke det i dag tidlig da. Alltid godt med litt himert i morgenkaffen.

Steffen: Jeg drikker Cappuccino med sprit, og det er nesten det

samme.

Skrove: Drikker det nå! Det var forresten oldefar som fant opp drikken. Hau hau...

Vibeke: Det var vel når du prøvde å skjenke meg? (intervjuer velger å være anonym.)

Kristin: Det var når jeg og Ida byttet partner. Trudde Anstein var en skikkelig Don Juan jeg...



Hermann: "man blir hva man spiser... øhh drikker"

FISKEBEINER'N

König Ludwig Lauf 2006

Torsdag 2. februar sto vi ti langrennsløpere med alt for mye bagasje på Værnes. Vi var klare for en helg med sunn mat og skirenn i Tyskland, og etterpå en uke med telemark og hard festing i St. Anton i Østerrike.

Etter en del mislykkede forsøk på å

på startstreken i -15 grader og med en tung tåke hengene over arenaen. Vi var fulle av langsomme og hurtige karbohydrater, klare for 55km skøyting. Vibeke og Svein Olav imponerte alle med å bli hhv nummer 2 og beste nordmann. Ellen Marie og Ørjan gjorde det også bra med hhv 13. og 42. plass. Her snakker vi gulgrønn knallinnsats!



sjarmere de gretne damene i skranken måtte vi betale dyrt for å få med skibagene og alt det andre drasset vårt.

Lørdag morgen sto Svein Olav, Vibeke, Ellen Marie, Ørjan og jeg

Søndagen kom med like kaldt vær, men sola strålte. Det var 1500 startende, og i de forreste rekkene sto vi 10 NTNUI-ere: Lars, Vibeke, Tomas, Anstein, Ida, Fredrik, Ole Ivar, Martin og jeg.

Ole Ivar la seg i ryggen til Jørgen Aukland og co med Tomas og Anstein like i hæla... Dette måtte jo gå galt... Det gjorde det også. NT-NUI's tre stoltheter gikk nemlig på



etter skøytinga, truffet på Juanito Mühlegg i målområdet. Takket være kloke råd fra den gamle 5-mil-skongen kom vi i knallform på bare ett døgn og suste over målstreken rundt halvtimen etter vinnerne i våre klasser.

Etter målgang var alle glade for å være ferdig med smertene og det kjedelige livet som langrensløpere. Vi satte kursen sørover mot nye eventyr druknet i pudersnø og billig øl.

- Av Jørgen -

hver sin kjempebrink, måtte stoppe opp, spise sjokolade og bananer og gå diagonalgang i nedoverbakene mot mål.

Lars og Fredrik kjørte lagtempo hele veien. Med god forpleining underveis fra Ellen Marie, Ørjan og Svein Olav kom de i mål som nummer 154 og 155 med 0,4 sekunders mellomrom. Ida kjørte hardt og ble nummer 13, bare 20 minutter etter vinneren i sin klasse.

Vibeke og jeg hadde, dagen før



FISKEBEINER'N

NTNUI Klubbmesterskap i Wintertriathlon

- Multisports for people who like to freeze

Trondheim, Nilsbyen skistadion, Wed. 08.03.2006

13 Athletes, 13 bikes, 13 pairs of skis and almost 40 pairs of shoes, and that is not even close to all... What the hell makes ordinary people rebuilding their cars to vans, transporting incredible “multisports”. In wintertriathlon, i.e. cross running, mountain biking and xc-skiing, you do not have to be the best runner, cyclist or skier to win, but weaknesses are hard to compensate. And for



amounts of equipment to a skiing track in Trondheim, just to spend an afternoon freezing and suffering muscle pain?

most athletes it is rather the finishing-idea that counts. (Though that is not the case for Ullers-O :-))

It must be the fascination called So on this wonderful, cold but

UTGAVE 1-2006 (ULLERS-O)

cloudless Wednesday in March, NTNUI called to find its first club champion in wintertriathlon. The conditions could not be any better, though the newly fallen snow of the day before made cycling quite a hard job.

After some short briefing about the rules and the course (not everybody attended that, but more about that later) and after everybody has found a place for bike and skis, the 4 girls and 9 guys were ready to start.

At around 16:45, the challenge began with a 5 km running course round Haukvannet. Though running is usually quite unspectacular, the horse coming against the runners probably thought different. Who knows who was more scared at this moment?

After 1,5 km the running course left the snow covered road to continue on a much tougher single trail. Now the right shoe strategy came suddenly into play. While most athletes used common running shoes, orienteering shoes or spikes were an obvious advantage.

After running, the men's field was already quite split apart. Former

track and field runner Jørgen put an impressive lead of over 30 seconds on the pursuing group of Runar, Steffen og Børge.

The women's race was first dominated with almost 40 seconds by Gerit from Germany, followed by Vibeke and Hilde, who should however soon overtake the lead on the bike.

Speaking of the bike split, which was completely snow-covered and 10 km long, the road/trail provided good grip even for the (normally illegally) narrow tires one athlete decided to use.

Having an easy first half, the bike course became more sophisticated in the second half, though one did not have to be a MTB pro to manage. And as the author knows from experience, crashing into deep snow does not really hurt ;-).

Much more problems came from the not 100% perfectly marked course (excusable by a broken spray can) combined with a missed course briefing before the start. This way Herman, who lay in 6th place after running, cycled his own way to the transition area, causing quite some

FISKEBEINER'N

surprise for the time taking ladies, when he suddenly came from a totally wrong direction.

Other than that, the men's race continued quite unspectacular. Race

minute lead at the finish line, and thus can call him self winner of the first open NTNUI club championships in wintertriathlon.

Third place went to Børge, who



Kamp om andre plass, Børge, Runar (bak), Steffen

leader Jørgen (having had two fast transitions) opened the gap even more to the 3 pursuers, who were still together after cycling.

Even with a very strong ski split, ski talent Runar was not able to catch Jørgen on the skiing track, who won with a comfortable 1

left no chance on skis to Steffen, who came in fourth.

In the girls' race the decision pretty much was made on the bike. With a cycling time (including both transitions) of only 5:42 min slower then the fastest man, Vibeke put herself into a comfortable lead, followed

by Hilde, who also managed to pass Gerit on the bike.

This result should not change on skis either, though there were rumours that the best female ski split (which surprisingly was not held by Vibeke) was due to a shortened round and not to physical fitness.

In the end, Vibeke won with a lead

of over 4 min before Hilde. Third place went to Gerit and Bente came in fourth.

All in all, it was a great competition with perfect weather which should definitely be repeated with even more participants next year.

- Av Steffen -

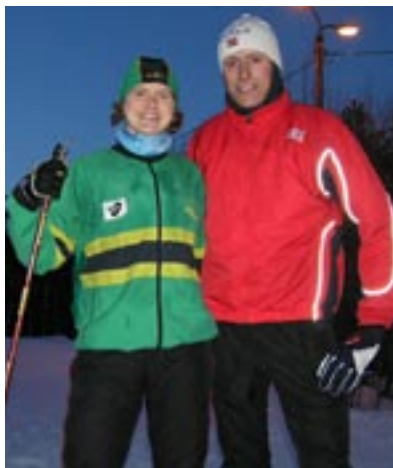
Resultatene:

Jenter

1	Vibeke Nørstebø	01:20:16
2	Hilde Larsen	01:24:31
3	Gerit Pfuhl	01:25:40
4	Bente Konst	01:35:30

Gutter

1	Jørgen Nordskar	01:06:04
2	Runar Lien	01:07:20
3	Børge Leiren	01:08:32
4	Steffen Haak	01:09:16
5	Tomas Erlin	01:17:04
6	Klaus Tyldum	01:18:09
7	Hans-Kristian Hegli	01:22:18
8	Hermann Leithe	01:22:44
	Anders Arndsson	-



Årets klubbmestere

NM Vintertriathlon 2006 i Holmekollen

Lørdag 25. februar blei det arrangert NM i vintertriathlon i Holmenkollen. Vi var 3 stykker fra langrennsgruppa som dro for å delta (Jørgen, Steffen og meg). En liten "Judas-følelse" hadde vi nok (i alle fall jeg), siden vi ikke skulle konkurrere for NTNUI. Men med fine grønne kondomluer og NTNUI i vårt hjerte var det likevel en bra NTNUI-ånd i oss.

Fredag reiste Steffen og jeg til Holmenkollen for å inispisere løypa. Der hadde vi flaks og traff på noen arrangører som kunne forklare oss hvor løypa gikk, og til gjengjeld kunne vi fortelle dem etterpå hvordan løypa var. (Vintertriathlon er ikke så stort i Norge nei, så så lenge i forveien trengs ikke ting forberedes) Løperunden og skirunden var helt grei, om enn litt vel kupert, men slik er det nå bare i Holmenkollen, og litt ekstra sug i nedoverbakkene på ski er jo bare moro. Likevel skulle jeg gjerne vært foruten de bratte oppoverbakkene under løpingen. Litt mer sjokkert blei vi da vi skulle inispisere sykkeltraseen, som skulle foregå i langrennsløypa den også. En kombinasjon av all snøen på Østlandet, varmegrader og strålende sol gjorde underlaget temmelig mykt,

og jeg vil si nærmest umulig å sykle på. Så vi fryktet det verste for morgendagens konkurranse; skulle vi bli nødt til å løpe rundt med sykkelen i store deler av løypa?

Resten av fredagen fikk vi godt stell hjemme hos Jørgen i Lommedalen, så forberedelsene til morgendagen burde være optimale.

Kuldegrader natt til lørdag gjorde imidlertid forholdene under lørdagens NM perfekte. En god frokost med mulighet for hjemmebakt, grovt brød, egg og bacon. Det var ikke alle som hadde like bra tru på en slik kraftkost kort før en konkurranse, og heller tydde til en litt lettere variant. Brødrene Nordskar derimot forskynte seg med glede av denne kosten, og på resultatlista etterpå ser det ikke ut til at dette ga noen dårlige forutsetninger (Jo blei norgesmester i juniorklassa, og hadde for øvrig nest beste langrennstid av alle sammen)

Like etter starten hadde gått forsvant også skyene, og det blei en perfekt dag med strålende solskinn. Så nå var vi klare for 6km løp, 12 km sykkel og 9 km langrenn.

Starten gikk med totalt 37 startende utøvere. Og som alltid på fellesstart, full fart ut i fra start. Jørgen og Steffen startet optimistisk, og la seg i front. Og der holdt de seg den første av to løperunder. Så var det imidlertid slutt på det for begge to; kroppen var visst likevel ikke så full av krefter og energi som først antatt, og en vintertriathlon er en lang konkurranse. Selv la jeg meg godt bak i feltet. Uanhegig av hva viljen vil, så vil beina mine liksom ikke løpe fort ut fra start, og generelt ikke i kupert terreng og bratte oppoverbakker i det hele tatt.... Alle vi tre hadde vært så "lure" og valgt o-sko til å løpe med også. Pigger og lette sko måtte jo være lurt på snøunderlag? Det er bare det at skoene er noe smalere enn joggesko, og i en litt snø-mjuk løype, så var det kanskje ikke helt gjennomtenkt.

Ut på syklinga fikk vi i alle fall en morsom opplevelse alle sammen, om enn ganske vanskelig. Sykkeltidene våre var kanskje ikke veldig mye å skryte av, men det kan det jo være mange grunner til. En morsom opplevelse var det i alle fall å sykle i langrennsløypene. Det er jo ikke akkurat noe vi får lov å gjøre til vanlig :-)

Så var det ut på ski til slutt. Og dette var i alle fall disiplinen jeg gjorde det best i. Ellers var det nok litt blandede følelser under denne delen også.

I mål endte til slutt Jørgen på en 17. plass, Steffen på en 20. plass og jeg på en 5. plass. En utrolig morsom opplevelse hadde vi hatt alle sammen, selv om det var litt tungt til tider. Vintertriathlon er veldig gøy, og jeg anbefaler flere å bli med å prøve!

Og det er ikke slutt med dette; For om ei uke (25. mars) skal vi til Sjusjøen og teste kreftene våre i VM (Steffen og jeg i VM-klassene og Jørgen i aldersklasse)

Lykke til på Birken forresten!

- av Vibeke -

PS: Ser ikke helt bort i fra at det fortsatt er ledige plasser i aldersbestemte klasser på Sjusjøen, så det er bare å slenge seg med. (Med mindre Ove allerede har overtalt deg til å delta på Flyktningerennet...)

FISKEBEINER'N

Bilder fra KM i sprint på Moholt



Anders Henrikson



Silje: raskeste kvinne



Klubbmesterne Hermann Leithe og Ellen Marie Bardal

Du inviteres herved til:

NTNUIs 1. Duathlon Torsdag 4. Mai

**Løping - Sykkling - Løping
4km - 30km - 6km**

Vi garanterer et spektakulært arrangement på Moholt studentby!

**Mer informasjon kommer seinere.
(Ullers-o multisportavdeling)**

Innbydelse til Stakefesten 2006

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 21. 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 studenterytta.

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.

Middagsmenyen er enda ikke avgjort, men blir garrantert uforglemmelig!

Det vil bli felles avreise fra Moholt, store-P kl 1530. 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/>

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!

Vasaloppet 2006

- Erfaringer fra en nybegynner

Det er kun 9 mil, dessverre skandinaviske og ikke amerikanske, som man må gå på Vasaloppet. Og slik som man kan forstille seg det rett og slett, har de svenske tenkt seg ut noe flott og skiltet løypa med et skilt hver km. Det føles veldig godt når man kjører forbi første skilt og det sier "89km til mål".

Men nå fra begynnelsen:

Lørdag morgen, kl.0800, avreise med buss fra Moholt. Skjønner

fortsatt ikke hvorfor det var så tidlig (ja, jeg liker å sove lenge), men det gikk bra, var trøtt nok fra ukens trening til å sove halve veien fordelt over to sitteplasser.

Ankomst om ettermiddagen på Ljørdalen skolen, cirka 1 time kjøring fra startområdet, hvor vi fikk overnatting og mulighet for å smøre skiene og lage mat. Etter lange diskusjoner om den riktige glider og festesmørning (med lite peiling selv, foretrakk jeg å bare høre på



FISKEBEINER'N

og ikke diskutere selv), begynte den lange prosedyren. Med venting for en ledig smøreprofil og flere lag glider (brukte forresten LF4 og LF6, mer fluor hadde vært kasting bort av penger for et renn “uten am-

skiene som jeg brukte (har bare 1 par, så var det lett å velge). I hvert fall blir man litt frustrert, selv om det egentlig er irrelevant om man er 5 minutter fortere, eller ikke.



bisjoner”) og 6-7 lag festesmørning, brukte jeg sikkert over 2 timer. Men vi hadde jo tid, avreise hadde jo heldigvis vært kl. 8 ;-)

Det hadde egentlig vært fint, hvis resultatet også ble gode ski for meg. Fikk bra feste, men kjempe dårlig gli. Nedover ble jeg snart vant med at nesten alle kjørte forbi. Vet fortsatt ikke om det var p.g.a. feil glider, mine smøreferdigheter eller

Om kvelden spiste vi (Bjørn-Egil og meg laget mat sammen) avvekslende pasta bolognese og pasta med pestosaus, nesten til vi fikk vondt i magen... I hvert fall har det funket meget bra, hele rennet fikk jeg ingen energiproblemer!

Morgenen etterpå, avreise kl. halv fem for å stå et halv time i en kjempelang kø, ved -12°C, vind og snøbygge, før de åpne startsonen

kl.0600. Må jo si at jeg jukset litt og stilte meg i første tredel av køen (føler med jo skyldig og derfor har jeg allerede bedt tre Ave Maria). I alle fall er det kjempemoro å vente en halv evighet når det er så kaldt og merket, kun for å lege ned skiene på en god plass.

Ved inngang et lite sjokk... Tomas som var i støtteapparat og har hentet startnummerer på lørdag fortalte meg, at de fikk meg seedet til fjerde startpulje av 10, men mannen ved inngang sa noe annerledes og ville sende meg tilbake til pulje 10. Det var vel flaks, mitt smale ansikt og flere "vær så snill" som gjorde at jeg ikke igjen måtte stå i køen til pulje 10 men kunne legge skiene i rekke 4 av pulje 4.

Deretter tilbake til bussen og oppvarming (veldig koselig en sånn bus, når det er so skikkelig kaldt ute). 45 minutter før starten igjen i en kø. Denne gang for doen. De store masser pasta fra dagen før gjorde seg bemerket. 15 min før starten, man skulle egentlig allerede være i sin pulje, en kort løpetur til lastebilene, som skal ta dusjetøy pluss friske klær til mål, og tilbake. Tidsnok 5 minutter før starten fant

jeg da heldigvis tilbake til skiene mine. Det ble akkurat nok tid for å ta av ekstraklærne og så gikk startskuddet. Eller bedre, kort etter 8 begynte feltet å bevege seg, startskuddet har jeg egentlig ikke hørt fra pulje 4 :-)

Første mil var da egentlig rolig oppvarming med pulsen sjelden over 100. Slik krass som det kjenner jeg det fra ingen annen konkurranse. På Engadiner Skimarathon i St.Moritz, som har også over 10.000 deltakere (men går i fri teknikk), må man i hvert fall ikke vente så mye. Samtidig klarer man egentlig eneste lange motbakken uten at man begynner å svette.

Etter 10 km får man da snart nok muligheter for å kjøre forbi. Det er bare å skifte spor hele tid. Men det ble en ganske slitsom sak med sånne sakte forhold (det har jo snøt hele natt) og etter kun litt over 10 ikke så veldig lange skiturer i klassisk teknikk. Fram til da hadde jeg egentlig bare trent diagonalgang opp og ned i bymarka, i hvert fall ikke staking.

Uten å vite hvordan armene føler seg på sånne lange belastninger

FISKEBEINER'N

(har vel svømt ganske mye, men aldri over 1,5 timer) bestemte jeg å ta det litt med ro. Og det var sikkert også lurt. Seinere på dagen så man ganske mange folk med problemer å fullføre, blant annet en fra NTNUI. Og det føles ganske rart, nå man kjører forbi et skilt etter 4 mil, og man vet plutselig at man har kun birkebeinerdistansen foran seg!

Vel, armene gjorde egentlig en bra jobb, og så kunne jeg kjempe meg fram fra plass 1940 etter første mil til plass 1669 i mål. Når man har klart det til siste mil, får man jo alltid et nytt liv og så var det bare gøy å kjøre til mål.

Jeg var bare litt skuffet av maten som vi fikk. Bortsett fra Powergels som man fikk etter 7 mil, var der bare veldig tørre boller, som man kunne egentlig ikke spise uten å ha samme mengde drikke i munnen. Selv i målområdet ble det bare isodrikker. Det har jeg sett bedre før.

Etter å ha levert skiene, ble vi kjørt til et annet sted, cirka 15 min fra Mora, hvor en varm dusj og mat ventet for deltakerne. Man måtte vel vente igjen for begge deler, men maten var ganske rimelig. Bare den svenske lettøl som vi fikk syntes jeg smakte kjempevondt.

Eventyret tok forresten 6 timer og 12 minutter for meg. Det var jeg i hvert fall fornøyd med, spesielt på sånne sakte forhold hvor vinnertid ble over 40 min saktere enn året før.

For de andre NTNUI løperer gikk det også ganske bra. Bortsett fra Anstein, NTNUIs største håp på årets Vasaloppet, som fikk det tungt mellom Risberg og Evertsberg og måtte bryte etter å ha vært syk med feber uka før, var de fleste fornøyd med seg selv.

Beste NTNUI løperer ble dermed Per Erling Myhre og Jermund Moland, som klarte det til mål nesten samtidig etter 5:43 og 5:44.

- av Steffen -

UTGAVE 1-2006 (ULLERS-O)

Alle resultater:

Plass	Navn	Tid	Startledd
832	Per Erling Myhre	05:43:01	1
863	Jermund Molland	05:44:35	2
989	Eskil Følstad	05:49:52	1
997	Bjørn Egil Rossebø	05:50:09	3
1481	Svein Arne Haugen	06:06:21	2
1570	Per Erlend Voie	06:08:48	3
1669	Steffen Haak	06:12:03	4
1945	Arne Johan Valen-Sendstad	06:19:27	6
3919	Tomas Holmestad	07:11:20	5
4820	Atle Stokke	07:35:43	7
6582	Torstein Kjosavik	08:19:37	7



Anstein startklar

FISKEBEINER'N

Bilder, bilder, bilder...





NTNUI langrenn blir
sponset av

