

ALENE MED DET BESTE:



FISKEBENNERN

ORGAN FOR NTNUI-LANGRENN. NR 1 – 2013/14, INTROBLÆKKE FOR NYE OG GAMLE MEDLEMMER. LAGET AV NOEN UTEN ANSVAR...



FÆST?...



...ELLER SKIRENN??

LANGRENNSGRUPPA I NTNUI DRIVER MED ALT!



VI HAR Plass TIL ALLE, OGSÅ SLIKE...



Leder'n har ordet!

And we're back! Endelig strømmer studentene inn i "Den gamle stad" etter et par måneder med alt for mye stillhet. Noen har brukt ferien på å loade karbolagrene, mens andre har trent knallhardt eller reist verden rundt og hentet hjem medaljer. Nå er vi hvertfall på plass igjen og moroa kan begynne.



Har du akkurat kommet til byen, eller lurer på om langrennsgruppa kan være noe for deg? Da kan jeg fortelle at du allerede har gjort noen gode vurderinger. Fokus her er å ha det fett! Enten det innebærer å "komme i form" eller det betyr å vinne OL-gull i Sotsji til vinteren, har vi det perfekte opplegget for deg! I denne blekka finner du mye info om oss, men hvis noe fortsatt skulle være uklart, ikke nøl med å ta kontakt. Ser frem til en bra høst med alle kjente og ukjente fjes, dette blir så sjuuukt bra!

Hilsen Bjørn Bergholt, leder NTNUI-langrenn



Velkommen! – Nå på bergensk!

Hallaien hysetryne? Ke det går i? Har du noe sus i serrrrrken? Her i FB-redaksjonen e de allti' knall i padden, hvertfall når vi kan lage introblække! E du en knaiben doddegutt og har grebbet te deg en utgave, du da? Fin flais har du og! Velkommen ska du faen meg være i NTNUI! Her har vi det nemli så knallfint at det synger i bekkelokkane. Fine fjollebur har vi og! Dem har store daiar og e derten og gem og knas, men hold fingrene borte fa undikken. Ellers druser dem til de', og karnøfler snasken på rævediltersnauren en gang for alle!

Om du ser bortifra tullballet, finner du her en fin innføring i hva vi driver med i NTNUI. Det øvrige, som ikke kan leses om, må bare oppleves! Bli med! =)

Hvorfor bli med i NTNUI-langrenn?

Vi i langrennsgruppa ønsker nye medlemmer hjertelig velkommen. FB-redaksjonen har kommet fram til tre ulike grunner for å bli med:

1. Du *er* glad i å gå på ski

Langrennsgruppa sørger for at du bevarer denne gleden. Her treffer du likesinnede og et ypperlig treningsmiljø. Med Trondheims klima har du ofte muligheten til å gå på ski fra oktober til langt ut i april!

Er du glad i å konkurrere, er NTNUI klubben. Hver tirsdag gjennom vinteren arrangeres karusellrenn kalt Hyttekarusellen. Her pleier det å være mange med, så uansett nivå vil du finne noen som er jevngode med deg.



Startfelt fra karusellrenn, bra trøkk!

2. Du *vil* bli glad i å gå på ski

Mange av våre medlemmer hadde gått lite på ski da de startet i klubben. Med god treningsvilje og nysgjerrighet, har disse oppnådd stor fremgang både på kondisjonen og på langrennsteknikken. Dette kan skje med deg også! Det er aldri for sent å starte, og ingenting er bedre enn å bli bedre enn seg selv.

Det er et stort nivåsprik i gruppa, noe tidene i birkebeinerrennet er et eksempel på. I år brukte NTNUI-ere alt fra 3 til 7 timer på de 54 kilometerne over fjellet. Det vil si at det finnes et nivå for alle. Treningene er lagt opp slik at oppvarming og langturer foregår i et rolig tempo alle kan henge med på. Så er det opp til hver enkelt å styre sitt eget tempo på hovedaktiviteten som eksempelvis kan være intervalltrening.



Det beryktede grønne toget

3. Du er glad i fest og moro

Å skeie ut med en fest av og til, er viktig hos oss. Det hele handler om å trække til. Trække til med beinharde treninger såvel som beinharde fester. Gode skiløpere er som regel god på begge deler. Vi legger stor vekt på det sosiale i gruppa og treffes ofte utenfor renn og trening. Det kan enten være på fest på SKIraffen, pizzakveld på Viva Italia eller pannekakekveld på

Studenterhytta. Bli-kjent-festen 26. sept. blir sannsynligvis den beste festen du så langt har vært på.

Hvem kan være med?

De fleste medlemmene er studenter, men dette er ikke et krav. Og er du student, må man selvsagt ikke studere ved NTNU. Studenter fra f. eks HiST er like velkomne. I utgangspunktet er alt av opplegg i regi av gruppa åpent for alle, det vil si medlemmer såvel som ikke-medlemmer.

NTNUI-langrenn har handleavtale hos Sportsbua. Som medlem får du:

- 30% avslag på skismurning og skirekvisita
- 20-30% avslag på racing ski
- 25% avslag på skisko
- 35% avslag på bindinger
- 25-40% avslag på staver
- 25% avslag på langrenns-bekledning
- Fastpris, slip + varmeskap kr 350
- Skiplukk hos leverandør med 25-30% avslag
- Preppekurs før Birken
- Alle rabatter gis i forhold til veiledende pris



SPORTSBUA

www.sportsbua.no

Det er flere som konkurrer for andre klubber (og dermed ikke er medlem), men som likevel er med på de fleste treninger og samlinger.

Hovedforskjellen er derimot at prisen er lavere for medlemmer. Mye lavere! Eks: Meråkerssamling for medlem koster kr 200,- og kr 1200,- for ikke-medlem. Kan også nevnes at alle startkontingenter refunderes 85-100%.

En annen viktig medlemsfordel er at man kan ikle seg NTNUI sin tichte, sylfrefke grønne skidress! Denne er lett synlig og gjør det lett for NTNUI-ere å finne hverandre på skirenn. Dette fører til det beryktede grønne toget i løypa. Og erfaringsmessig vet vi at den grønne dressen fungerer som en dame- (og herre-) magnet, både i skisporet og på byen. Så egentlig burde det ikke være noen tvil!

Hvordan bli medlem?

Man blir medlem ved å registrere seg som medlem på hjemmesiden (gratis) og betale årsavgift på et av idrettsbyggene til NTNUI (nesten gratis). Det vil si at dersom du likevel betaler for adgang på styrkerommene, er det ingen ekstra kostnad for å bli med i langrennsgruppa.

God kondis = overskudd

Nå nærmer høsten seg med stormskritt, og her i Trondheim kan dette være en mørk og dyster tid. Da er det viktig med noe sosialt, slik at en ikke blir aleine. Da er vi en god gruppe, sikkert sammen med mange andre alternativer. Men det som kan favorisere oss, er at hos oss kommer du i svært god form! Dette gir deg overskudd i en hverdag full av lesing og forelesninger. Ingen andre idrettsgrupper i NTNUI gir bedre kondisjon enn langrennsgruppa!

Har vi en deal?

Da har vi gitt deg i alle fall 3 grunner til å starte, og det du da kan gi tilbake er å komme på trening. Høres ikke det ut som en god deal?



Solbergs Smørehjørne: Summer Edition

Etter mye smertefull stillhet er Solbergs smørehjørne endelig tilbake, denne gangen i smekker, kort tights og svett baris: Summer edition! Lurer du på hvordan du skal henge på Einar på rulleskiøktene? Hvordan skal du ta overhånd på tirsdagsintervallene? HER får du svarene!

1. **CRC 5-56.** Også kjent som verktøykasse på boks. Spray dette på rulleskiene dine hvert 3. minutt og du vil rulle, trille, skli og drifte bedre enn noen gang før!



2. **Tau.** Tau er et klassisk, enkelt, og effektivt triks. Bind tauet rundt ditt eget liv, og bind så det samme tauet rundt livlinja til 'Tyngden'. Pålestikk anbefales.



3. **Glidemiddel.** Durex lager naturlig og økologisk glidemiddel. Påføres ømt og kjærlig til kulelagrene i dine rulleskihjul. Kan også brukes på andre arenaer. Kommer med flere alternativer for smak og lukt.



4. **Gendoping.** For de av oss som ikke har 'talentet' vi trenger kan gendoping være trikset. Det er mulig litt sent og svært smertefullt, men noe å ha i bakhodet. Ingen oppdager det i hvert fall, så Lance og innrømme det etter 5 år.



5. **Rakettmotor i ræva.** For de ærlige sjeler som ser bort i fra punkt 4 kan et godt alternativ være rakettmotor i ræva. Se opp for disse gutta når de fyker opp intervallbakkene og tar teten!



Treningene

Treningene varierer fra uke til uke og endelig ukeprogram vil bli annonsert hver uke på www.ntnui.no/langrenn. Likevel er noen økter faste. Dette gjelder spesielt tirsdag og onsdag.

Tirsdag: Intervall

Dette er den mest populære økten (rekorden var 100 deltagere i fjor). Oppmøte er klokken 19 på Store-P (Moholt). Vi starter med rolig jogg inn til Bekken. Deretter 5 drag i den såkalte «kjettingrunden».

Senere ut på høsten, når vinteren nærmer seg, tar vi med staver på trening og bytter ut løpedragene med elgehufsdrag. 5-6 drag à 3-4 min. Dragene er knallharde, men til gjengjeld kommer man i kjempeform til vinteren. Dette er tradisjonell norsk langrennstrening på sitt beste!

Første tirsdag i hver måned en det pizzakveld på Viva Italia på Moholt. Vi møtes etter treningen etter at alle har vært hjemme for å dusje og skifte.

Onsdag: Spenst/hurtighet + styrke

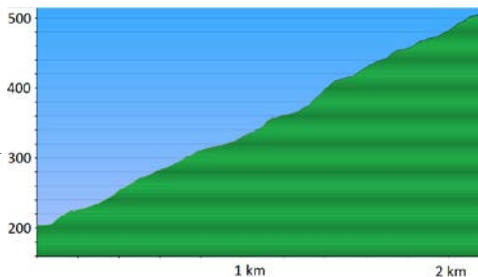
Oppmøte er kl 18.30 på Dragvoll. Vi løper så i Estenstadmarka og har innlagte spenst- og hurtighetsøvelser. Varighet er ca en time. Da det blir for glatt til å løpe ute, erstattes denne timen med trappespenst og fotball. Fra kl 19.30 er det styrketrening med fokus på stabilisering og overkropp. Her er det bare å stille opp, enten målet er å kunne gå raskest mulig på ski, eller få en best mulig beach-body til sommeren.

Torsdag: Rulleski

Oppmøte er vanligvis klokken 18. Her er det både muligheter for intervall og langkjøring. Opplegget vil variere fra uke til uke, så her er det bare å følge med!

Lørdag: Langintervall

En typisk lørdag er langintervall opp bakkene til Vassfjell. Med et par av disse intervallene vil formen stige drastisk. Bildet viser høydeprofil opp Vassfjellet.



Søndag: Langtur

Det fins ikke noe bedre enn å en rolig langtur i marka en søndag morgen. Vi kjører vanligvis to alternativer, langtur på rulleski eller langtur løping i Estenstadmarka. En perfekt avslutning på uka. Oppmøte Store-P.



Bildet er tatt på toppen av Vassfjellet, lørdag 24.08.2013

Hva skjer i høst?

Kalenderen utover høsten er spekkfull av begivenheter du ikke vil gå glipp av. Hvis formen etter fadderukene er litt laber har du likevel ikke noen unnskyldning, det er bare å hive seg med på noen av treningene eller samlingene høsten byr på.

Swecosprinten, 2.september

Bredden og eliten møtes til en spektakulær rulleskikamp på Gløshaugen. Meld deg på (www.swecosprinten.no) eller møt opp for å heie!

Bli-kjent-kveld på studenthytta, 4.september

Myrfootball, bedriftpresentasjon og middag står på programmet. En gyllen mulighet til å bli kjent med en gruppa. Påmelding på hjemmesiden.

Barmarkssamling Meråker 20-22. september

Første samling går til Meråker. Med mye moro og bra trening for alle nivåer er dette en samling du ikke vil gå glipp av.

Bli-kjent-fest, 26 september

Hvem sier nei takk til å feste med spreke langrennsløpere? Vi garanterer god stemning og hæla i taket! ”Leilighet-til-leilighetsfest”.

Hjemmesamling 11-13 oktober

Myrløping, blodsmak og timer i boka med pannekaker og kos i pausene. Hvorfor dra bort på samling når vi kan trene i Trondheim?

Bruksvallarna, snøsamling 7-10 november

Snøsamling i november er ikke feil. Første skitur er et av årets høydepunkt!

I tillegg kan vi skryte av godt opplegg rundt store renn som Birken og Vasan, samt 4-5 turer til andre europeiske land på skirenn gjennom vinteren.

Nyttig info

Epostlister

Klikk deg inn på «Epostlister» i venstre marg på org.ntnu.no/langrenn og meld deg på epostlistene. Disse listene fungerer slik at når man sender mail til f. eks. langrenn@list.stud.ntnu.no vil alle som står oppført på denne lista få mailen din. Så for eksempel om man ønsker å arrangere en fest eller trenger skyss til et skirenn, kan man enkelt spørre alle i gruppa.

Smørebu på Dragvoll

NTNUI-langrenn har akkurat bygget en smørebod på Dragvoll. Her finner du profiler, smørejern, rillejern, sikler og alt man trenger for å få god glide på skia.

Store-P

Store-P er en parkeringsplass på Moholt hvor vi svært ofte møtes før skirenn, treninger, samlinger og andre arrangementer. Derfor kan det være verdt å merke seg hvor denne parkeringsplassen befinner seg. Skiraffen (se kart) er et skikjøkken som alltid holder dørene åpne for en hyggelig prat. Dette skikjøkkenet blir ofte brukt som et sosialt møtested i langrennsgruppa.

For mer informasjon om bla. bekledning, refusjon og klubbbyte se hjemmesiden eller send oss en mail :)



NTNUI-LANGRENN BLIR SPONSET AV



Hvert år ansetter Sweco mange nyutdannede ingeniører og sivilingeniører, og personer utdannet innen miljøfag, landskapsarkitektur eller samfunnsøkonomisk retning.

Hos oss blir egenskapene du tar med deg som ung og nyutdannet nyttige og synlige. Vi vil at du raskt opplever et positivt arbeidsmiljø, blir en del av et team og kommer godt i gang med oppgavene.

Møt oss på Karrieredagen på NTNU, 18. og 19. September!