

ALENE MED DET BESTE:

FISKEBENNERN

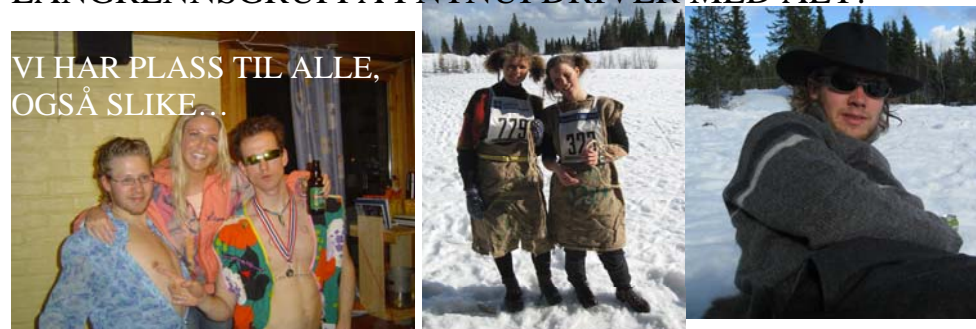


ORGAN FOR SKI – NORDISK NR 1 – 2009, INTROBLÆKKE FOR NYE OG GAMLE MEDLEMMER
LAGET AV NOEN UTEN ANSVAR...



FÆST?... .. ELLER SKIRENN??

LANGRENNSGRUPPA I NTNUI DRIVER MED ALT!



VI HAR Plass til alle, OGSÅ SLIKE...



Denne utgaven har følgende innhold

Leder'n har ordet	3
NTNUI-Langrenn, noe for deg?	4
Ukeprogrammet høsten 2009	6
Tirsdagsintervallen	6
Onsdagstreninga: Spenst og styrke.....	6
Torsdagstreninga: Rulleski	6
Lørdagstreninga: Langintervall	7
Søndagslangturen: Rolig og koselig.....	7
Trenerteamet for sesongen 2009/2010	8
Løperutvikler og teknikkansvarlig: Christian Sandvik.....	8
Kvinnelig kontaktperson: Katrine Dretvik	8
Mengdetrener og humørspreder: Lars Mengden Fjærvold.....	8
Viktige datoer for NTNUI-Langrenn	9
Ledige verv i NTNUI-Langrenn.....	11
Hvem og hva i Langrennsgruppa	12
Adresse	12
Leder.....	12
Nestleder.....	12
Trenere.....	12
Ansvarlig for klubbytte.....	12
Arrangementskomite	12
Refusjon for utlegg av startkontingent i skirenn	13
Ramsau	14
Hvor er Store-P?	16
NTNUI-Langrenn bekledning	18
Ryktebørs'n	19



Leder'n har ordet

Hu og Hei nye og gamle medlemmer!

Ja nå er det studiestart igjen, og vi som har vært her i langrennsgruppa ei stund gleder oss til å se nye mennesker på trening! Vi står foran en høst full av spennende og actionfylte aktiviteter, og i denne FB finner du nærmere info om noe av det! På vår hjemmeside www.ntnui.no/langrenn vil ukentlig treningsopplegg bli lagt ut, samt annen nyttig info. Der kan du også registrere deg som nytt medlem og melde deg på mailinglista til langrennsgruppa. Hvis du gjør alt dette, vil du få nyttig info. For å være helt sikker på å få med deg alt, må du selvfølgelig møte opp på treningene våre i tillegg til de sosiale aktivitetene!



Hvis du er i tvil så er det plass til alle i langrennsgruppa vår. Enten du har lyst til å gå Muhleggfort på ski eller om du bare har lyst til å møte opp på en trening i ny og ne. Er det noe du lurer på angående trening og aktiviteter ta gjerne kontakt med en av våre kjekke trenere.

Da gjenstår det for meg å ønske dere et godt semester og så snakkes vi på første fellestrening 18.august klokka 19.00 på Store-P Moholt.

Hilsen
Ole Ivar S.Eide
leder NTNUI-langrenn

NTNUI-Langrenn, noe for deg?

Svaret er JA!

Hvordan kan vi være så sikker på det? Ganske enkelt: Er du i god form vil det alltid være noen på våre treninger som er i minst like god form. Er du i litt dårligere form, kanskje til og med i særdeles dårlig form, vil du stadig være hjertelig velkommen på våre treninger.

For de som er i god form

FB vil utfordre deg på 3 ting. Er du overlegen på disse 3 tingene, kan muligens ikke NTNUI-Langrenn matche ditt nivå:

1. Møt opp på tirsdagsintervallen noen ganger, er du overlegen på disse øktene?
2. Prøv deg på Dragvoll-runden vår, bestenotering sesongen 08/09 var 19min 9sek for herrer og 11min 9sek for kvinner (kilometertid for herrer blir like i overkant av 3min!!)
3. Ta testen på Ila-Skistua, bestenotering så langt for sesongen 09/10 er på under 30min på standard Swenor klassisk ski.

Er du overlegen på disse 3 tingene vil du utmerke deg på våre treninger, hvis ikke vil du få god matching på våre økter. Og tilslutt, det er ikke bare utøvere som konkurrerer for NTNUI-Langrenn som deltar på treningene, men alle som deltar er medlem i NTNUI-Langrenn.

For de som ikke er i like god form

Ble du skremt av en kilometertid på like i overkant av 3min? Fortvil ikke, de sprekeste klarer seg selv, NTNUI-Langrenn tar primært vare på den "aktive mengden", ikke de få "i toppen". Det som skiller NTNUI-Langrenn fra andre skiklubber er nemlig at skiløperne i NTNUI-Langrenn per

definisjon ikke er aktive utøvere. Derfor passer vi for alle som liker å drive med langrenn, enten det er hver dag eller bare av og til. Det er derimot ikke forbudt å være i god form, eller å ønske å være i så god form som mulig. MEN det er forbudt er å klage på at andre ikke er i god nok form. Treningene vil derfor bli lagt opp på følgende måte:

Intervalltrening

Alle skal kunne følge med på oppvarmingen. Mengdetreneren har dessuten ansvaret for at også de som ikke er i best form blir kjent med ruten.

Langturer

Her vil det naturlig nok kunne bli forskjell i tempo. Men igjen, de beste får klare seg selv, mens trenerteamet skal sørge for at også de som ikke henger på de sprekeste har kjentmann med på turen. Ingen skal bli frasprunget/fragått på langtur i NTNUI-Langrenn!!

Spentstyrke på onsdager

Løpeturen med innlagt spent går i tempo som alle kan følge, vi tømmer heller kreftene på selve spensten og styrken. For de som av en eller annen grunn ikke kan løpe, er det et godt alternativ å møte opp på selve styrketreningen. Styrketreningen er av "husmorstrim-typen", eller mattegym som det også kalles. Utmerket trening for å forebygge ryggskader, med stort fokus på mage og ryggmuskulatur. Etter ca 30-40min med forskjellige matteøvelser bruker de ivrigste kroppsbaggerne å ta turen ned i Broilerklekkeriet for å pumpe opp bicepsen.

Men husk: For å være med på treningene i NTNUI-Langrenn skal man være medlem av NTNUI. Dette er de fleste uansett, du blir medlem ved å kjøpe medlemskort på et av treningssentrene. Dette koster kr 550,- for et år eller kr 350,- pr semester.

Ukeprogrammet høsten 2009

Tirsdagsintervallen

Avløpning fra Store-P på Moholt studentby klokka 19.00. Oppvarming opp til Estenstadmarka (som regel "Bekken"). De første tirsdagene blir det typisk "Kjettingrunder", men utover høsten blir det elghufs med staver opp til Estenstadhytta. Den naturlige lengden på dragene blir på mellom tre og fire minutter. Dette er den hardeste økta og derfor også den mest populære. Vi var 70 stk. på det meste i fjor!

Onsdagstreninga: Spent og styrke

Oppmøte utenfor idrettsbygget på Dragvoll klokka 18.15. Løpetur opp i marka med innlagt tradisjonell skiløperspent pluss litt hurtighet. Tilbake på idrettsbygget ca 19.20. OBS: På denne økta skal det mer enn god spent til for å utmerke seg!! Møt opp og opplev...

Tradisjonell sirkelstyrke oppe i gymsalen 19.30-20.00. Mulighet for nymoderne apparatstyrketrening på tarzanfabrikken etterpå. Skal du vise deg fram i baris utover vinteren er dette treninga for deg!

Torsdagstreninga: Rulleski

På denne ukedag samles vi til kappestrid på rulleski. Oppmøte er Store-P på Moholt. Som regel blir det intervall, men også mulighet for en lengre tur med innslag av kappløp og veddemål. Tidspunkt og innhold for økta blir spesifisert i treningsmail eller på nett. Typisk tidspunkt er klokka 18.00. De mest vanlige øktene er:

- Lang-intervall fra Ila til Skistua (typisk 5x8min)

- Litt kortere intervall i Ranheimsrunden (typisk 5x4min)
- Stakedrag ved Jonsvatn (typisk 5x15sek flatt + 6 drag mellom 2min og 2min30sek i motbakke).

Lørdagstreninga: Langintervall

Denne økta er ikke like tradisjonell i NTNUI historien som de foregående, men den er god allikevel. Økta gjennomføres som løping/elghufs/skigang og av og til på rulleski. Typisk lengde på dragene er 4-8 min. Oppmøte er Store-P på Moholt og ofte klokka 09.00. I fjor dro vi noen turer til Vassfjellet og noen turer til den beryktede Skiraffenrunden i marka. Info blir gitt i treningsmail. Skal du slå trenerne til vinteren er denne økta en god start.



Søndagslangturen: Rolig og koselig

1.5-3 timer løping i Estenstadmarka. Gode muligheter til å dele erfaringer fra gårsdagens bytur eller å være på sjekkern. Tempoet er bedagelig og naturen skjønn. Oppmøte Moholt klokka 09.00. Avløpning klokka 09.01. Nytt av året er at denne sesongen SKAL vi ha med flere løpere på langturene. Vi har derfor engasjert en Mengdetrener, som vil ha ansvaret for at ingen som ikke kjenner vår faste Søndagsrunde blir fraløpt på denne økta!

PS: Om snøen kommer tidlig blir noen av øktene lagt på ski.
Om snøen kommer seint, blir skiøktene lagt på is...

Trenerteamet for sesongen 2009/2010

Løperutvikler og teknikkansvarlig: Christian Sandvik

Filosofi: Lett trening = dvask kropp
Info: Studerer bygg. Tidligere storløper i junior-sammenheng. Christian er en trivelig fyr, som ikke takker nei til en god samtale på trening.



Kvinnelig kontaktperson: Katrine Dretvik

Filosofi: Ikke-aktive indre organer er dødvekt, og SKAL dermed fjernes for å redusere vekt i motbakker.
Info: Studerer kjemi, er akkurat gammel nok til å begynne i 4. årskull. Er den kvinnelige delen av trenerteamet, men også mannlige utøvere med mer eller intelligente spørsmål kan ta kontakt!



Mengdetrener og humørspreder: Lars Mengden Fjærvold

Filosofi: Man skal ikke plage andre. Man skal være grei og snill. Og for øvrig kan man gjøre hva man vil.
Info: Lars sørger at alle til enhver tid har en trener på fellestreningene. Hvis Christian og Katrine legger av sted med de sprekeste er det ikke bare enkelt for alle å henge på. Men ingen fare: Mengden tar ansvar!



Viktige datoer for NTNUI-Langrenn

18. august

Første fellestrening. Intervall, såkalte kjettingrunder.
Oppmøte 18.00 Store-P.

29. august

Birkebeinerrittet: Noen skal helt sikkert delta i dette.

1. september

Bli-kjentkveld: Typisk avreise Moholt og oppmøte ved Studenterhytta slik at vi rekker kveldsmaten. På bli-kjentkvelden blir trenerne presentert, og kanskje tar vi en navnerunde/presentasjonsrunde rundt bordet. Denne kvelden er en utmerket mulighet til å forberede bekjentskap før bli-kjentfesten!

Oppmøte på Store-P, tidspunkt vil bli annonsert på www.ntnui.no/langrenn og på mail.

4. september

Bli-kjentfest: På denne festen blir nye og gamle medlemmer kjent med hverandre. De gamle medlemmene ser virkelig frem til nye bekjentskap!
Oppmøtested og tidspunkt vil bli annonsert på www.ntnui.no/langrenn og på mail.

6. september

Rulleskirenn i Hommelvik: Noen av NTNUI-Langrenns løpere vil sikkert måle krefter med de lokale storheter i dette rennet.



11-13. september

Barmarksamling/bli-kjentsamling: Sted er under vurdering. Et innsidertips sier Meråker. På denne samlinga blir det innslag av løping og rulleski, ei knallhard intervalløkt og sosial samling med kakespising på lørdagskvelden! Og muligens kurtisering av det motsatte kjønn?

19. september

Birkebeinerløpet: Noen skal sikkert delta i dette

27. september

Rulleskirenn i Trondheim: Noen skal sikkert delta i dette også.

9.-11. oktober (foreløpig dato)

Hjemmesamling på Studenterhytta. Oppmøte vil typisk være Store-P for felles transport. Tidspunkt vil bli annonsert.

16.-26. oktober

Snøsamling i Ramsau: De ivrige reiser til Ramsau for å forberede seg til vinterens strabaser.

6.-8. november (foreløpig dato):

Snøsamling Bruksvallarna: Vi reiser til Bruksvallarna for å prøve skiføre. Noen vil nok reise allerede onsdag eller torsdag... Her blir det sportslige opplegget fastsatt etter hvert, men noe som er sikkert er at på lørdagskvelden vil det bli sosial samling med kakespising.

13.-15. november

FIS-renn i Bruksvallarna: Da mange av NTNUI-Langrenns løpere ikke går tilstrekkelig antall FIS-renn i løpet av en sesong til å klare kravet for å gå åpningsrennet på Beito, OG at det er kortere reisevei til Bruksvallarna vil nok noen av NTNUI-Langrenns løpere reise Bruksvallaran for å måle krefter med de største svenske skistjerner.



Etter påske en gang

Stakefesten: Alle som er med i NTNUI-Langrenn gleder seg hele vinteren til Stakefesten. Stakefesten er festen som markerer avslutningen på sesongen. Dette foregår på Studenterhytta.

I tillegg til det som er nevnt i listen på side 9 og 10, vil følgende bli arrangert av NTNUI-Langrenn utover høsten:

- Testløp i Dragvollrunden
- Rulleskitestløp Ila-Skistua, begge stilarter
- Øl-testløp
- Og kanskje veddugnad?

For å være sikker på at dere får med dere alle arrangement, klikk dere inn på www.ntnui.no/langrenn, finn den fliken hvor det står *epostlister* og meld dere på både langrennslista og langrenn-bullista. Alle arrangement og også invitasjon til egentrening foregår på disse mailingslistene.

Og ikke minst, sørg for at dere står på medlemslista.

Ledige verv i NTNUI-Langrenn

Hvis noen, både nye og gamle medlemmer, har lyst til å gjøre en innsats for langrennsgruppa i NTNUI er det bare å ta kontakt. Vi trenger folk både i arrangementskomiteen, i økonomiutvalget og ikke minst i redaksjonen i FB. Kontaktinformasjon finner du på neste side.

Det går rykter om at NTNUI-Langrenn kan komme til å innføre dugnadsplikt for å ha rett til refundering av startkontingent, og verv i langrennsgruppa holder i massevis ☺

**Hvem og hva i Langrennsgruppa****Adresse**

NTNUI-Langrenn, studpost 222, 7491 Trondheim

Leder

Ledermail	langrenn-leder@list.stud.ntnu.no	
Ole Ivar S. Eide	oleivars@stud.ntnu.no	92 44 08 58

Nestleder

Nestledermail	langrenn-nestleder@list.stud.ntnu.no	
Berit Gjelten	berit_25@hotmail.com	98 04 24 13

Trenere

Trenermail	langrenn-trener@list.stud.ntnu.no	
Christian Sandvik	chrissan@stud.ntnu.no	95 75 98 94
Katrine Dretvik	katrine_dretvik@hotmail.com	99 59 33 71
Lars Fjærvold	fjarvold@stud.ntnu.no	90 86 38 46

Ansvarlig for klubbytte

Ta kontakt med Berit Gjelten

Arrangementskomite

Arrkom-mail	langrenn-arrkom@list.stud.ntnu.no	
Sindre Sandbakk	sindrsa@stud.ntnu.no	95 14 05 37



Refusjon for utlegg av startkontingent i skirenn

NTNUI-Langrenn betaler hele påmeldingsavgiften i skirenn som koster opptil kr 150,- og 85% av påmeldingsavgiften i skirenn som koster over kr 150,-

Men det er noen krav som må oppfylles for å få refundering:

- 1) Det skal leveres samlet refusjonsskjema etter sesongslutt. Frist for innlevering av skjema blir opplyst på mail via langrennslista og på www.ntnui.no/langrenn
- 2) Konkurransbekledning
 - a. Hel konkurransedress
 - b. Overtrekksjakke + lue
 - c. Overdel kondomdress + lue
 - d. Tightsen til kondomdrakten + lue
- 3) Ikke gått renn for andre klubber
- 4) Det beløp som skal tilbakebetales må være regnet ut av regningsutsteder.
- 5) Vedlegg skal ligge i følgende rekkefølge (Refunderingsskjema er forside)
 1. Kopi av medlemskort
 2. Innbydelse, kvittering, resultatliste med utmerket deltaker samlet pr renn. Altså ett vedlegg per renn. Alle vedlegg merkes med vedleggsnummer.

MERK: Det er billigste påmeldingsavgift som gjelder. I mange skirenn stiger påmeldingsavgiften etter hvert som løpsdato nærmer seg, men det er stadig billigste påmeldingsavgift som gjelder. Engangslisens refunderes ikke. Refunderingsskjema finnes på www.ntnui.no/langrenn.

Ramsau

Noen av de virkelig ivrige i NTNUI-Langrenn nøyter seg ikke med regn og ruller i oktober. De reiser til mellom-Europa for å finne skiføre. Høsten 07 ble samlinga lagt til Ramsau i Østerrike. Høsten 08 falt valget på Val Senales nord i Italia. Høsten 09 reiser NTNUI-Langrenn til Ramsau igjen. Valget var egentlig ganske enkelt; de aller fleste fasiliteter er bedre i Ramsau!

Fredag 16. oktober til mandag 26. oktober drar noen ivrige NTNUI-ere på tur til Ramsau. Ramsau er en liten plass i Østerrike, omtrent ei intervalløkt unna flyplassen i München. Fredagen 16. oktober blir brukt til å transportere seg nedover, og mandag 26. oktober vil bli brukt til å komme seg hjem igjen. Det betyr at det er 9 tilgjengelige dager til knallhard trening, vinsmaking, sightseeing og eventuelle andre gjøremål. Ryktene sier at klatreparken og kjelkebanen er verdt et besøk.



Treningsmessig planlegger vi å trene på ski på breen på morgenen/formiddagen. Breen i Ramsau ligger på ca 2700 moh, og for å komme opp på breen transporteres vi med gondol. Siste gondol returnerer rundt kl 1600, så en eventuell andreøkt vil foregå i lavlandet. Lavlandet i denne sammenhengen er omtrent 1000-1500 moh. Vi har selvfølgelig ingen garanti for hvordan været blir, men vi har bestilt sol og vindstille. Gondolen er for øvrig en opplevelse i seg selv, den frakter oss fra 1700moh til 2700moh i ett strekk. Altså 1000 høydemeter uten noen master underveis. En relativt luftig opplevelse!

Reiseruten går som følger: Fly fra Trondheim til München og leiebil fra München til Ramsau. Det er ca 260 km fra München til Ramsau, omtrent avstanden fra Narvik til Tromsø.



6 stykker har allerede bestilt flybillett, mens noen flere allerede har meldt sin interesse. Det er på ingen måte for sent å melde seg på turen. Det er bare å bestille flybillett. Leiebil og overnatting fikser vi felles engang i månedsskifte august/september. Totalt regner vi med at turen vil koste ca kr 10 000, dette inkluderer fly, leiebil, overnatting, heiskort og mat. Og selvsagt sinnsykt god form!

Årets Ramsautur inkluderer både NTNUI'ere og ikke-NTNUI'ere. Så om du har lyst til å være med, men konkurrerer for en annen klubb enn NTNUI, er ikke det noe problem.

Årets Ramsautur inkluderer både noen som trener relativt mye, og noen som ikke trener fullt så mye, så uansett om du føler deg i toppform eller ikke er det fullt mulig å bli med!

Interesserte kan ta kontakt med Sindre: sindre.sandbakk@sintef.no

Hvor er Store-P?

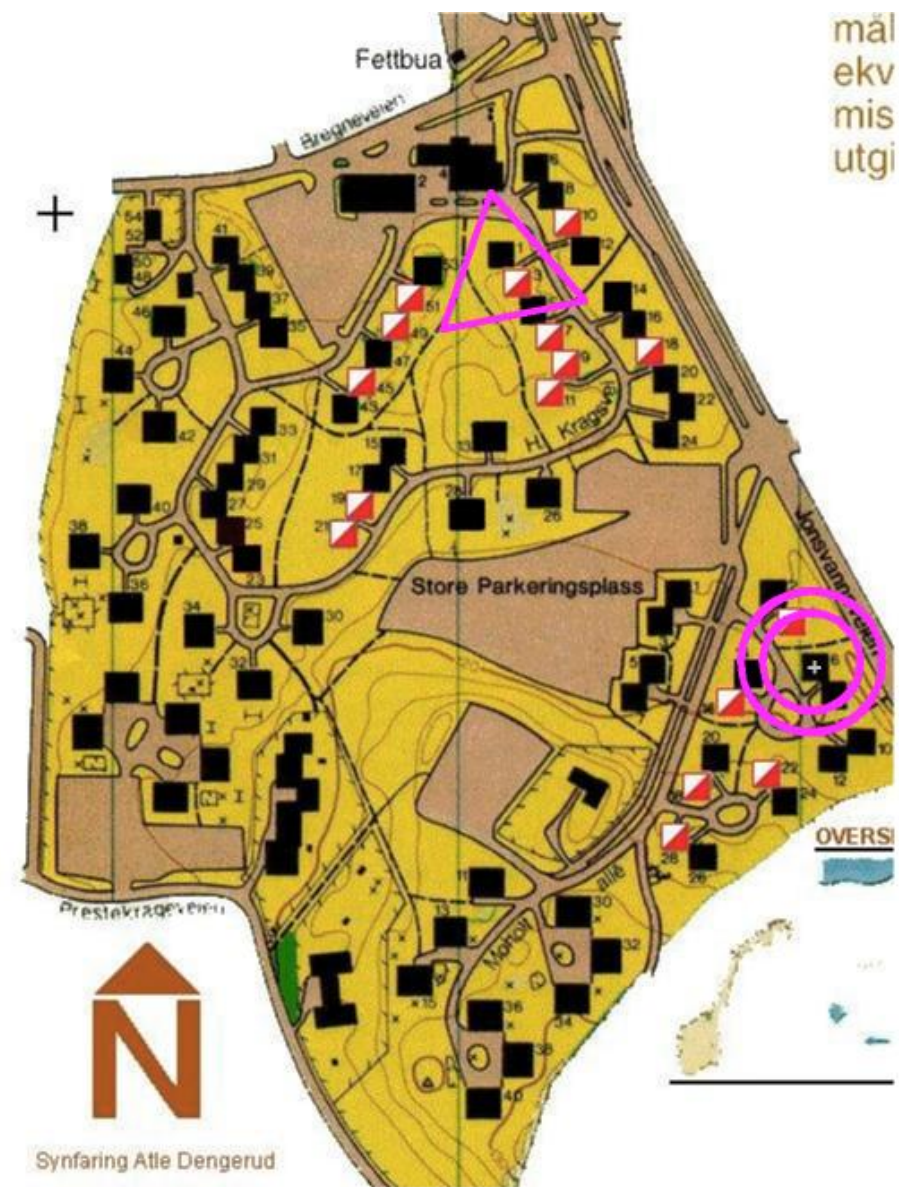
Langrennsgruppa i NTNUI har fast oppmøtested på Store-P. For de som ikke vet hvor Store-P er, se kartet på neste side. Store-P er altså den store parkeringsplassen tilknyttet Moholt Studentby, midt på kartet.

På kartet er det tegnet inn en trekant, her er SKIppendalESS. SKIppendalESS er et skikjøkken, her bor det bare skiløpere. Vel, egentlig er det vel et O-kjøkken... Og det bor vel kanskje også O-løpere der...

Hvis du vil kjøpe langrennsbekledning er det en god idé å stikke innom SKIppendalESS. Ring på for eksempel nr 32, og du slipper inn.

Smørekjelleren er merket med to ringer. I kjelleren på denne blokken er det mulig å smøre ski. I forbindelse med skirenn kan man, foruten å smøre ski, møte opp her og få mer eller mindre gode smøretips.

På kartet står det dessuten en nordpil. Vanligvis er nord øverst på et kart, sør nederst, øst til høyre og vest til venstre. Med mindre du holder FB oppned, skal alstå denne utgaven av FB også kunne brukes som kompass!



mål
ekv
mis
utgi



NTNUI-Langrenn bekledning

På SKIppendalESS kan det kjøpes mange fine grønne klær til trening.



T-skjorte front

T-skjorte rygg

Racingdress



Vest

Dette er et utvalg av fjorårets dresser. Årets skibekledning kan bli noe endret, ettersom NTNUI arbeider med nye avtaler. Følg med, tidlig i høst blir årets bestilling. De som vil være sikker på å få tak i våre nye klær må være på vakt! Stikk innom SKIppendalESS og du får vite prisen på klærne...



Jakke

Men FB kan avsløre at prisen slettes ikke er så høy!!

Og husk: Skal du ha rett til refundering på skirenn trenger du NTNUI-bekledning!



Ryktebørs'n

- NTNUI-Langrenn mister noen ivrige arbeidsjern:
 - Ove som har vært en ivrig organisator flytter til Fron hvor han har fått jobb.
 - Andreas Mikkelborg, som har gjort en viktig jobb i arrangementskomiteen og FB flytter til Oslo hvor han har fått jobb.
 - Marianne Øvstehage skal studere på Elverum, vi trenger nye medlemmer som kan ta i et tak i arrangementskomiteen!!
- Einar har i år, som i fjor, gått på rulleski til og fra jobb. 1 time per vei. *Praktisk måte å komme seg på jobb på* sier Einar i en kommentar.
- Anders Gullhav melder overgang til NTNUI-Langrenn. Endelig får vi se Anders i grønt!
- Andreas Mikkelborg vurderer å melde overgang til Rustad. FB nominerer Mikkelborg til ny hovedfiende.
- Bjørn Christian har trent som en gal i sommer. FB forventer stor fremgang av veteranen.
- Katrine mener 1 stk piercing i navlen er for pingler. *Skal det være noe vits, må man minst ha 5 stk!* sier Katrine i en kommentar.

NTNUI LANGRENN

BLIR

SPONSET AV

