

ALENE MED DET BESTE:

# FISKEBEINERN



ORGAN FOR NTNUI-LANGRENN.      UTGAVE 2 – 2010  
LAGET AV NOEN UTEN ANSVAR...OG I HENHOLD TIL "VÆR-  
PLAGSOM"-PLAKATEN.



SPREKE JENTER!



...OG IKKE MINST  
DENNE KAREN!



STASELIGE GUTTER!



Denne utgaven har følgende innhold

Velkommen! .....	2
Leder'n har ordet .....	3
NTNUI-Langrenn, noe for deg? .....	4
Tips til nye medlemmer i langrennsgruppa .....	4
Store-P .....	5
Treningsuka med NTNUI-langrenn .....	6
Høstens treningssamlinger .....	7
Viktige datoer for NTNUI-langrenn .....	8
Hvem og hva i Langrennsgruppa .....	10
Refusjon for utlegg av startkontingent i skirenn .....	12
NTNUI-langrenns kleskolleksjon .....	13
NTNUI-langrenn fra A til Å .....	14
Samarbeidsavtaler .....	17

## Velkommen!

På vegne av NTNUI-langrenn ønsker Fiskebeinerredaksjonen gamle og nye studenter hjertelig velkommen til et nytt år med langrennsgruppa!

Om hva som skal skje utover høsten kan man nevne stikkord som gode, tradisjonsrike treningsøkter, treningssamlinger, en fest i ny og ne og mye moro! Mer om dette finner du i denne utgaven av Fiskebeineren.



## Leder'n har ordet

Hu og hei alle gamle og nye medlemmer!

Endelig er høsten og studiestart her, med alle de godbitene det fører med seg! Vi i NTNUI-langrenn gleder oss som noen unger til å se både gamle travere og nye ansikter på trening. Som vanlig er høsten fylt med spennende aktiviteter som passer for alle ferdighetsnivåer. Mer info om aktivitetene kan du finne i denne utgaven av FB. På vår hjemmeside [www.ntnui.no/langrenn](http://www.ntnui.no/langrenn) vil ukentlig treningsopplegg og annen viktig (og uviktig) info bli lagt ut. Her kan du også registrere deg som medlem i langrennsgruppa og melde deg på mailinglista. Da er du sikret informasjon om alt som skjer. Men det viktigste er likevel å møte opp på våre treninger og sosiale aktiviteter!



Hvis du fortsatt er i tvil så er det plass til alle i langrennsgruppa. NTNUI-langrenn har både topp og bredde! Enten du ønsker å gå fortere enn Dæhlie eller bare ønsker å delta på en trening innimellom har vi et godt tilbud til deg! Ta gjerne kontakt med våre kjekke trenere for informasjon om treningsfilosofien vår.

Da ønsker jeg alle et hyggelig semester og håper å se mange nye på trening utover høsten og vinteren! Første fellestrening er tirsdag 23. august klokka 19.00 på Store-P, Moholt. Anbefales som et fint avbrekk i fadderperioden!

Hilsen  
Berit Gjelten  
leder NTNUI-langrenn



## NTNUI-Langrenn, noe for deg?

Svaret er JA!

Hvordan kan vi være så sikre 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.

NTNUI-Langrenn tar primært vare på den "aktive mengden", ikke de få "i toppen". Derfor passer vi for alle som liker å drive med langrenn, enten det er hver dag eller bare av og til.

Som medlem av langrennsgruppa får man også tilgang til vår flotte smørekjeller på Moholt Studentby. Det kan være verdt å ta turen innom der for å sikre seg gode smøretips før Birken!

## Tips til nye medlemmer i langrennsgruppa

- Meld deg på langrennslista, som er en mailingliste som all nødvendig informasjon blir sendt til. Dette gjør du ved å gå inn på [www.ntnui.no/langrenn](http://www.ntnui.no/langrenn), og velge "Epostlister" i menyen til venstre.
- Møt opp på trening og kom i kontakt med resten av gruppas medlemmer.
- Møt opp på "bli-kjent-kveld" på Studenterhytta og på "bli-kjent-festen" for å komme i ekstra god kontakt med resten av gruppas medlemmer.
- Vær positiv og bidra til det gode miljøet i langrennsgruppa. Langrennsgruppa drives av gruppens egne aktive løpere, og det er viktig at alle tar i et tak for at langrennsgruppa skal kunne fortsette



med å ha et så flott tilbud til sine medlemmer, både når det gjelder trening og det sosiale.

- Kjøp bekledningen til NTNUI-langrenn. Den er knall!

## Store-P

Under vises et kart som beskriver hvor Store-P er. Det er altså den store parkeringsplassen i tilknytning til Moholt studentby, og ligger mellom Herman Krags veg og Moholt Allé.



## Treningsuka med NTNUI-langrenn

**Mandag:** Stort sett egentrening, men det er alltid noen som sender mail på langrennslista for å få selskap på sin økt. Og hvis ikke kan jo du sende mail og invitere!

**Tirsdag:** Intervalløkt med oppmøte på Store-P kl 19.00. Ukens mest populære økt med flere titalls deltakere, en økt som passer for alle! Oppvarmingen foregår i et behagelig tempo som passer for alle. Deretter starter intervallen i bakkene fra Bekken og opp til Estenstadhytta. I og med at det er med utøvere på alle slags nivå blir det god spredning i bakken, men det betyr bare at det er folk rundt deg hele tiden. Vi garanterer at du finner noen du kan matche deg mot! Dragene har en lengde på 3-5 minutter.

**Onsdag:** Styrkesirkel i gymsalen på Dragvoll fra kl 19.30. Oppvarming med spenst og hurtighet med oppmøte ved idrettsbygget på Dragvoll kl 18.15. Oppvarmingen foregår i et rolig tempo, mens når vi trår til med spenst og styrke – da skal man virkelig tømme kraftlagrene! Styrken er av typen husmortrim (men ikke la deg lure av ordet...), det vil si stabiliseringsstyrke og generell styrketrening på mage og rygg.

**Torsdag:** Vanligvis en eller annen form for intervall, men bevegelsesmåten varierer. På høsten benytter vi gjerne anledningen til å ta en rulleskiøkt.

**Fredag:** Stort sett egentrening, men det er alltid noen som sender mail på langrennslista for å få selskap på sin økt. Og hvis ikke kan jo du sende mail og invitere!



**Lørdag:** Ikke så rent sjelden trår vi til med en intervall også på lørdagen. Intervall med staver opp på Vassfjellet er en klassiker, det samme er testløpet Ila-Skistua på rulleski. Dragene på disse øktene er gjerne lange, 4-8 minutter.

**Søndag:** Rolig langtur løping i Estenstadmarka med oppmøte på Store-P kl 10.00. Vi har en fast runde som vi løper, og den er kjempefin! Turen går i typisk trøndersk terreng; det er kupert og innimellom litt bratt, noen ganger er det tørt, andre ganger er det vått, det er myr, det er skog og det er trivelig! De mest hardbarka pleier gjerne å ta en 3-timers men det er veldig vanlig, og gode muligheter for, å kutte av litt tidligere.

Nå er det vel ingen grunn til å tro at man skal måtte trene alene lengre!?!)

Hvem kan trene sammen med NTNUI-langrenn!

Alle! Så lenge man er medlem av NTNUI... Det blir man ved å kjøpe medlemskort på et av treningssentrene på Dragvoll eller Gløshaugen. For ett år koster det 550kr, og man får da tilgang til alle våre treninger samt treningssentrene.

## Høstens treningssamlinger

Tradisjonen tro arrangerer NTNUI-langrenn også i år tre treningssamlinger i løpet av høsten.

Vi starter allerede 10.-12. september med barmarksamling i Meråker. Meråker er et eldorado for de treningsvillige, og vi lover en innholdsrik og



trivelig samling. Denne samlinga er en fin anledning til å bli bedre kjent med langrennsgruppa medlemmer. Dessuten skal vi ha kakefest!

Litt lengre utpå høsten, antakeligvis helgen 8.-10. oktober, kommer høstens hjemmesamling. Da overnatter vi på Studenterhytta, og treningene foregår stort sett i området rundt den. Har du ikke blitt kjent med Bymarka innen dette har du gode muligheter på søndagens langtur!

Så blir det etter hvert vinter, og da setter vi kursen mot Bruksvallarna. Samlingen foregår fra torsdag til søndag, men det pleier å la seg gjøre å forlenge den slik at det blir torsdag til mandag for de som ønsker det. I Bruksvallarna har de snøgaranti fra 1. november, så det er bare å ha skiene klare til denne samlinga!

## Viktige datoer for NTNUI-langrenn

24. august:

Høstens første fellestrening med NTNUI-langrenn. Vi starter friskt med torsdagsintervall! Oppmøte på Store-P kl 19.00.

2. september:

”Bli-kjent-fest”. Ingen bedre plass å bli kjent med folk enn på fest. Informasjon om tid og sted kommer på langrennslista og på [www.ntnui.no/langrenn](http://www.ntnui.no/langrenn).



7. september:

”Bli-kjent-kveld” på Studenterhytta. Vi starter med ei treningsøkt før vi går inn på Studenterhytta for å dusje og spise middag. Det blir også en kort presentasjon av hva men kan oppleve med NTNUI-langrenn framover, og en presentasjon av vår sponsor Sweco. Felles kjøring fra Store-P annonseres på [www.ntnui.no/langrenn](http://www.ntnui.no/langrenn) og via langrennslista.

10.-12. september:

”Bli-kjent-samling”/barmarkssamling i Meråker. Av innhold kan vi friste med intervall, rulleski, langtur, kake og sosialt samvær!

2. og 3. oktober:

Hu & hei. Orienteringsgruppas årlige O-løp i Bymarka, et O-løp helt utenom det vanlige! Mer informasjon kommer på [www.ntnui.no/orientering](http://www.ntnui.no/orientering) i løpet av høsten. Et O-løp som er sjeldent godt egnet for langrennsløpere!

8.-10. oktober:

Hjemmesamling med base på Studenterhytta. Intervall, langtur, trivelig og mer til. (foreløpig dato)

5.-7. november:

Skisamling i Bruksvallarna. Vi tar turen til de dype, svenske skoger for å finne snøen.

Så blir det etter hvert vinter og skirenn, og forhåpentligvis en ny ”Fiskebeiner” som gir en oversikt over de neste viktige begivenhetene for NTNUI-langrenn!



## Hvem og hva i Langrennsgruppa

### Leder

Ledermail	<a href="mailto:langrenn-leder@list.stud.ntnu.no">langrenn-leder@list.stud.ntnu.no</a>	
Berit Gjelten	<a href="mailto:berit_25@hotmail.com">berit_25@hotmail.com</a>	98 04 24 13

### Nestleder

Nestledermail	<a href="mailto:langrenn-nestleder@list.stud.ntnu.no">langrenn-nestleder@list.stud.ntnu.no</a>	
Solveig Tvetter Bratlie	<a href="mailto:solvbr@stud.ntnu.no">solvbr@stud.ntnu.no</a>	93 21 70 86

### Trenere

Trenermail	<a href="mailto:langrenn-trener@list.stud.ntnu.no">langrenn-trener@list.stud.ntnu.no</a>	
Christian Sandvik	<a href="mailto:chriisan@stud.ntnu.no">chriisan@stud.ntnu.no</a>	95 75 98 94
Katrine Dretvik	<a href="mailto:katrindr@stud.ntnu.no">katrindr@stud.ntnu.no</a>	99 59 33 71

### Ansvarlig for klubbytte

Ta kontakt med nestleder Solveig.

### Arrangementskomité

Arrkom-mail	<a href="mailto:langrenn-arrkom@list.stud.ntnu.no">langrenn-arrkom@list.stud.ntnu.no</a>	
Kristian Just	<a href="mailto:kristianjust85@gmail.com">kristianjust85@gmail.com</a>	48 20 11 52

### Sponsoransvarlig

Ole Ivar S. Eide	<a href="mailto:oleivars@stud.ntnu.no">oleivars@stud.ntnu.no</a>	92 44 08 58
------------------	--	-------------

### Kasserer

Lars Vingelsgård	<a href="mailto:larsvin@stud.ntnu.no">larsvin@stud.ntnu.no</a>	41 04 45 73
------------------	--	-------------

### Økonomiansvarlig

Sindre Sandbakk	<a href="mailto:sindrsa@stud.ntnu.no">sindrsa@stud.ntnu.no</a>	95 14 05 37
-----------------	--	-------------



## Web-sjef

Einar Raknes Brekke

einarrb@gmail.com

48 29 85 30



## 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](http://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 inneværende sesong
- 4) Det beløp som skal tilbakebetales må være regnet ut av regningsutsteder
- 5) Vedlegg skal ligge i følgende rekkefølge (Refusjonsskjema 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
- 6) Man må stå på dugnadslista, mer informasjon om dette finnes på [www.ntnui.no/langrenn](http://www.ntnui.no/langrenn)

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. Refusjonsskjema finnes på [www.ntnui.no/langrenn](http://www.ntnui.no/langrenn).



## NTNUI-langrenns kleskolleksjon

Sesongen 2009/2010 fikk NTNUI-langrenn laget nye, spreke treningsklær. Disse kan man nå kjøpe via hjemmesidene til NTNUI: [www.ntnui.no](http://www.ntnui.no) og velge "Nettbutikk" i menyen på venstre side. Husk at det kan være lurt å bestille i god tid før vinteren kommer og man skal gå skirenn! Under vises noe av vår fantastiske bekledning "in action".



### Gode grunner til å kjøpe NTNUI-langrenn sin kleskolleksjon:

- Den gode følelsen det gir å tre den på og føle seg som en av mange, men samtidig helt unik!
- Alle heia-ropene man får fra ukjente på Birken.
- Treningsklær må man jo uansett ha, og disse får du til studentvennlige priser.
- Grønt er skjønt, gult er kult og svart gir fart.

## NTNUI-langrenn fra A til Å

**Aktivitet.** Ingen langrennsklubber i Norge kan vise til like mange totalt trette timer pr år som NTNUI-langrenn.

**Bredde.** Her finnes alt fra hardtsatsende NC-løpere til nybegynnere, så alle nivåer er representert.

Christian er en blid og trivelig kar, som denne sesongen er hovedtrener i langrennsgruppa.

Dragvolltestløpet er et testløp som vi arrangerer flere ganger årlig, og som er en god måte å dokumentere formstigning på. 3km for jenter og 6km for gutter.

Elghufs er en bevegelsesform vi setter stor pris på. Hver tirsdag, sammen med titalls likesinnede.

Fellestreninger har vi nesten hver eneste dag, og det er bare å velge og vrake blant godbiter og god, gammel NTNUI-langrenntradisjon.

Grønn er en fin farge. Sammen med gul og svart er den bare heeeelt RÅ!

Hyttekarusell er vinterens ukentlige klubbrenn i NTNUI-langrenn og foregår hver tirsdag i vinterhalvåret.

Internettsiden vår er [www.ntnui.no/langrenn](http://www.ntnui.no/langrenn) og der finnes mye nyttig informasjon samt reportasjer fra NTNUI-langrennbragder.

Jentene i NTNUI-langrenn er noen særdeles gode eksemplarer av sitt slag!

Klubbmesterskap har vi flere ganger i året. Ett på rulleski, ett i sprint og ett i normaldistanse.

Lagfølelse er noe som ikke mangler når man ikler seg den grønne NTNUI-dressen!

Marka rundt er et turrenn på drøyt 4 mil som NTNUI-langrenn sammen med Vestbyen IL er stolt arrangør av. Spør Anders Gullhav om du vil vite mer.

NTNUI er klubben i vårt hjerte!

Onsdagsstyrke er en populær økt. Her trimmes kjernemuskulaturen.

Pizza. Første tirsdag i hver måned gjennom hele høsten møtes vi på Viva Italia for å spise pizza etter tirsdagsintervallen.

Q-melk drikker vi ikke, det er Tine som gjelder.

Romantikk oppstår ikke så rent sjelden blant NTNUI-langrenns attraktive medlemmer.

Store-P er den store parkeringsplassen ved Moholt studentby, og stedet der det er oppmøte for de fleste treninger og fellesavreiser til ulike arrangement. SKIraffen er et tradisjonsrikt skikjøkken på Moholt studentby der langrennsgruppa medlemmer alltid er hjertelig velkomne. Stakefesten er NTNUI-langrenns vårfest, og årets store begivenhet. Mye bra som begynner på S!

Trenerne er tilstede på (nesten..) hver økt for å løse deltakerne gjennom et tradisjonsrikt treningsopplegg, enten det er på fellestrening eller på en av våre tre årlige treningssamlinger.



Utdanning er noe de fleste av våre medlemmer driver med i større eller mindre grad. Noen har imidlertid slutta med slikt for lengst... men forlater aldri NTNUI-langrenn!

Vasaloppet! Årlig arrangerer NTNUI-langrenn busstur og overnatting i forbindelse med dette og flere andre herlige skirenn.

World-Cup-løpere har vi også hatt i langrennsgruppa.

Xtra mye gøy får du med NTNUI-langrenn.

Yndlingsøkta til en NTNUI-er er tirsdagsintervallen!

Zzzzove kan du gjøre når du blir gammel, fram til da utnyttes tiden best på trening med NTNUI-langrenn.

Æ e trønder æ! synger Åge, og det gjør du også etter kort tid i NTNUI-langrenn og Trondheim.

Ølstafett er en treningsform som vi er innoem et par ganger i året, blant annet på vårens vakreste eventyr, Stakefesten!

Åge er helten, det er bare å lære seg tekstene hans først som sist!





## Samarbeidsavtaler

### Hank Sport

Den viktigste årsaken til at vi har valgt Hank Sport som samarbeidsbutikk er at vi tror at Hank Sport har best peiling på ski! På Hank er det Robert Helgesen som er ansvarlig for sliperutinene, og selve slipene. Robert har tidligere slipt ski for blant annet Olympiatoppen.



Våre rabatter hos Hank kan du finne på våre hjemmesider

### Impulse Fysioterapi

Hos Impulse Fysioterapi har NTNUI-langrenns aktive medlemmer 20% rabatt på behandling, men kanskje viktigere: Vi er garantert time innen 2 arbeidsdager!



### SWECO

Vår Hovedsponsor er SWECO.

## NTNUI LANGRENN

### BLIR

### SPONSET AV



## VED MUSKELPLAGER BRUKER

### NTNUI-LANGRENN

