

ALENE MED DET BESTE:



ORGAN FOR NTNUI-LANGRENN – UTGAVE 2 2012
 BIRKENSPELIAL!
 LAGET AV NOEN UTEN ANSVAR

**HU OG HEI!****BIRKEN ER
HARDCORE!****KNUS PÅ!****LA INTET STOPPE
DEG****MERKET ER 0
STRESS****DETTE GÅR VEIEN!****VÆR MASKIN!**

Enda godt vi ikke skal gå på treski!

Leder'n har ordet

Hu og hei!

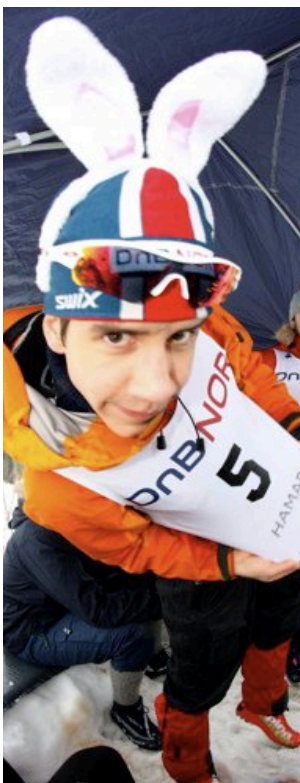
Velkommen om bord på Birkenbussen med NTNUI-langrenn! Foran oss ligger 54 knallharde kilometer og det som er det største sportslige målet for mange denne vinteren, nemlig Birkebeinerrennet. Lange skiturer, tunge styrkeøkter og harde skirenn skal endelig gi avkastning. Når vi nå sitter på denne bussen med blikket godt plantet i retning millitærhovedstaden Rena, er det forhåpentligvis med en følelse av å være mer eller mindre godt forbredt.

Vinteren er definitivt på hell i Trondheim og vi kan se tilbake på en svært aktiv sesong sett med grønne øyner. Vi har vært godt representert på de fleste Ski Classics rennene rundt om i Europa, våres beste utøvere har gjort det sterkt under NM og Norges Cup, og vi har vært den desidert største klubben på de lokale skirennene hver eneste helg i Trøndelag. Når vi nå inntar verdens "viktigste" skirenn, farger vi startsletta grønn med hele 246 spreke NTNUI'ere. Det gjør oss til største klubb på Birken også, gratis!

Om nøyaktig et døgn befinner du deg sannsynligvis et sted midt i mellom Rena og Lillehammer, med en hjertepumpe som jobber på spreng for å i det hele tatt holde deg i live. Du sitter kanskje nå og lurert på om du har skaffet deg den smørningen som blir aktuell, akkurat i morgen. En ting som aldri slår feil, er alle ryktene før start om hvilken smørning du absolutt *ikke* kan klare deg uten. Ta det med ro og ikke klin på en masse produkter som du aldri har sett snurten av før. Er du usikker, spør noen du stoler på eller i et av de mange smøreteltene. Stemningen på start er til å ta og føle på, og faktisk verdt å få med seg – nyt det (og le litt inni deg av alle de superstressede mennene i overgangsalderen)!



I sekken pakker du selvsagt oppvarmingstøy og tre pils. Da får du riktig vekt i tillegg til at du tilfredstiller kravene til drikke, mat og varme klær. Pilsen sprettes umiddelbart etter målgang og nytes i solveggen på Håkons hall. Husk å drikk før du blir tørst!



Retter vi blikket litt fremover, kan det røpes at vi som stolte tradisjonsbærere, arrangerer KM (egentlig VM) i 5 mil individuellstart, neste helg. Dette er den ultimate manndomsprøven med en løype på 2x25 km og en Mikkelsen-indeks (stigningsmeter/km) på hele 32,6. Neste vinter arrangerer vi blant annet Studentmesterskap i langrenn, og det går rykter om en bysprint med kunstsne på Trondheim Torg! Men før den tid kommer årets store bankett (og hele grunnen til at mange av oss i det hele tatt går på ski), nemlig Stakefesten som er torsdag 26. april.

Hold deg hard - lykke til på Birken! ☺

Bjørn Bergholt
Leder NTNUI-langrenn

(red.anm: Bjørnen er singel)

Redaktøren tar seg friheter

Ja, her kommer i likhet med forrige utgave litt fjas fra meg. Jeg burde kanskje begynne med å si lykke til! Birken er jo en styrkeprøve, og jeg er sikker på at mange kommer til å tenkte stygge tanker om at Haakon Haakonsønn på død og liv måtte flyttes over fjellet for noen tiår siden. Husk at da gikk de med treski og en stav, og bannet sikkert en del over fjellet.

Hvorfor gidder så mange å gå Birken egentlig? Hvordan har akkurat dette rennet blir den største utfordringen man kan ta med ski på beina? Jeg liker å tro at det er fordi det er knallhardt og så mange knekker underveis. Jeg har vært der selv flere ganger, i bakkene opp fra Kvarstad, uten feste, men med stygge ord i munn. I tillegg får du ikke særlig mye hvile i nedoverbakkene, fordi det må jobbes hardt i svingene for å holde seg på beina. Så for alle i midtlivskrise er det sikkert en god bekreftelse på at man fortsatt er i slaget, hvis man kommer gjennom.

Husk 50-åringene skal knuses! For NTNUI-løpere er Birken nemlig barnemat! KM 5-mil er jo mye hardere. Det er vitenskapelig bevist at fargekombinasjonen grønt, gult og svart gir bedre aerodynamikk (ref. Sintef materialforsk). Dette i kombinasjon med sterk psyke gjør at nettopp dere er de farligste fra Rena til Lillehammer!

Jeg håper FB gir dere mer mot en vegring før Birken og at alle når målene sine. Blekka inneholder litt fjas (min favoritt) og litt mer seriøse artikler om NTNUIs virke. Til slutt, som vanlig, her er et bilde av meg:



Lykke til!
Erik Langaard Solberg
Redaktør av Fiskebeinern



NTNUI-langrenn har handleavtale hos:



SPORTSBUA

www.sportsbua.no



Visste du at...

...Øyvind Waage Hanssen Bauer egentlig er på Birkenbussen for å sjekke damer?

...Øyvind Waage Hanssen Bauer har sovepose som kan kobles, hvis det er noen skipiker som trenger litt ekstra omsorg på Rena.

...Bergholt, Rimstad og Solberg kom tilbake til hotellet kl 07 etter banketten i Praha under Jizerska. De hadde truffet noen villige Columbianske jenter som var på utdrikningslag i Europa.

...Solberg og Bergholt kjøpe en 4,5 kilos Toblerone i Tsjekkia og det er fortsatt 4,3 kilo igjen

...NTNUI-langrenn eide dansegulvet på Club Alpint i Oppdal, med årets høyeste stekefaktor

... Rimstad skal løfte taket av Studenterhytta på stakefesten i år?

...du må ha blå extra under skia hvis du skal gå fort på Birken i år

"Jeg visste ikke at feite damer var så lættis å danse med". Eivind Sars etter Enernbanketten i Oppdal

... FBs nye, faste spalte Solbergs smørehjørne gir deg de beste smøretipsene basert på god forskning og nøye snøundersøkelse?

... FBs nye, faste spalte Solbergs smørehjørne kanskje ikke er til å stole på?

... på bankettbussen blir det fyll og spetakkel hele veien til Trondheim? Det sørger nemlig Bjørn 'partybjørnen' Bergholt for



Hyttekarusellen

tekst: Katharina Kahrs

Hver tirsdag kveld har det, som i alle år, vært duket for klubbintern styrkemåling i NTNUI-langrenns tradisjonsrike karusellrenn, hyttekarusellen. Som de siste to år ble rennene arrangert i forskjellige lysløyper i Trondheim: på Fjellsetermyra, på Bratsberg, i Estenstadmarka og på Saupstad. Det er like mange renn i skøyting og klassisk, noen med fellesstart, noen med enkeltstart, og to ganger blir det arrangert fellesstart med skibytte. Nytt av året var Tour de Hyttekarusell, en mini-tur med tre renn på tre dager. Her er en oversikt over resultatene i år:

| | | herrevinner | damevinner |
|---------------|---------------------------------------|----------------------|------------------|
| HK 1 | 5/10 km F enkeltstart | Sigve Høydal | Berit Gjelten |
| HK 2 | 10/15 km K enkeltstart | Martin Hallberg | Berit Gjelten |
| HK 3 | 5/7,5 km F fellesstart | Andreas Krossholm | Kari Sylten |
| HK 4 | 10/16 km duathlon | Andreas Krossholm | Oda Weberg |
| HK 5 | 5/10 km F fellesstart | Per Martin Sandtrøen | Kristin Antonsen |
| TdHK (HK 6-8) | 5 km F + 9/15 km K + 6 km jaktstart K | Martin Hallberg | Berit Gjelten |
| HK 9 | 8/12 km F fellesstart | Martin Hallberg | Berit Gjelten |
| HK 10 | 15/30 km K enkeltstart | Andreas Krossholm | Oda Weberg |
| HK 11 | 10 km duathlon | Stian Lilleng | Berit Gjelten |
| HK 12 | 10 km K enkeltstart | Andreas Krossholm | Berit Gjelten |

Alle rennene inngår i sammenlagtcupen. På et vanlig HK-renn deles det ut 12, 10, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 poeng til de ti beste, mens topp-ti-plassering i TdHK eller klubbmesterskap gir doble poeng. Det viktigste med hyttekarusellen er imidlertid ikke å vinne, men å delta. Det deles ut

deltakerpoeng til alle, og for hver gang man deltar får man ett poeng mer, dvs 1 poeng for en gang, 1+2=3 poeng for to ganger, 1+2+3=6 poeng for tre ganger osv. Marit Isachsen har vært årets mest trofaste deltaker med deltakelse på alle rennene så langt! Aldri før har hyttekarusellen hatt så mange deltakere, hele 161 (36 i dameklassen og 125 i herreklassen)! Årets siste hyttekarusell gikk av stabelen tirsdag denne uken, men fortvil ikke! KM normaldistanse ble arrangert lørdag 10. mars, med Berit og Tomas som klubbmestere, men det skal deles ut mange flere poeng på KM sprint og KM 5-mil med enkeltstart. Sistnevnte arrangeres lørdag 24. mars, og ryktes å være landets tøffeste 5-mil. Bli med!! Vinner du begge rennene sanker du godt over 50 poeng i sammendraget. Her er HK sammenlagt standings etter 13 av 15 renn:

Gutter:

| | | |
|-----|-----------------------------|-------|
| 1. | Martin Hallberg | 110 |
| 2. | Lars Petter Hauge | 106 |
| 3. | Johan Landrø | 100,5 |
| 4. | Andreas Kleven Krossholm | 96 |
| 5. | Tomas Brikselli | 88 |
| 6. | Vegard Godø | 69 |
| 7. | Truls Hestengen | 62,5 |
| 8. | Torbjørn Vala | 54,5 |
| 9. | Erik Olsen | 53 |
| 10. | Teodor Nilseng Danielsen | 50 |



Jenter:

| | | |
|-----|-------------------|-----|
| 1. | Berit Gjelten | 170 |
| 2. | Marit Isachsen | 162 |
| 3. | Katharina Kahrs | 156 |
| 4. | Kristin Antonsen | 133 |
| 5. | Signe Schlør | 99 |
| 6. | Anette Kleppestø | 84 |
| 7. | Oda Weberg | 70 |
| 8. | Hilde Larsen | 56 |
| 9. | Vibeke Nørstebø | 43 |
| 10. | Siri Bente Haugen | 33 |

De tre beste premieres på Stakefesten den 26. april. (Årets beste fest, verdt å få med seg! red.anm.).

Solbergs Smørehjørne

Lurer du på hva du skal smøre til Birken? Vel, frykt ikke! Her kommer svarene du har lengtet etter!

Det er mange som svetter noen liter over skiene kvelden før de 54 kilometerne skal traverseres. Vi kan røpe at svette som regel ikke har så veldig lav friksjonskoeffisient, så her kommer noen tips slik at du kan unngå stresset. Værprognosene viser litt over og litt under 0 grader og strålende sol.

1. Dominator Zoom, USA

Dominator er kjent for å lage voks med lav friksjonskoeffisient og høy grad av vannavstøting. Et must hvis du skal dominere nedoverbakkene!



2. One Ball Jay Blac Magic, Canada

Black Magic skal blandes med den øvrige granittvoksen du legger i bunn når snøen er skitten. Det kan bli skitten snø i Birken.



3. Purl Sunflower Paste, Colorado

Purl lager naturlig, økologisk, alkoholfri smøring. Sunflower Paste er 100% nedbrytbart og ikke giftig, og fungerer utmerket når sola står på i løypa. Pasten skal smøres inn etter høyfluorvoks med venstre ringfinger.



4. Zardoz Not-Wax,

For festesmørning anbefaler vi Zardoz. Den er teflonbasert og består hovedsakelig av Dupont Krytox R901. Rubb det inn i sålen i halvmånemønster, og du vil ha feste ulikt noe du noen gang har hatt!



Rapport fra Vasaloppet

Katharina Kahrs

Etter ett års pause pga VM i Holmenkollen arrangerte NTNUI-langrenn i år igjen den tradisjonelle fellesturen til Vasaloppet. Som tidligere år reiste vi med buss fra Store-p på Moholt kl 8 lørdagen før rennet. Vi, det var 24 NTNUIere og ca. 10 andre, i alle aldre og fra diverse forskjellige land.

Fra første minutt var det kun ett samtaleemne: morgendagens renn, og hvor mye (eller hvor lite, det gjelder jo alltid å være i overkant beskjeden om treningsmengdene sine foran renn) man hadde trent til dette, hvordan formen var (igjen: det gjelder å være beskjeden!) og hva man skulle smøre med. De siste dagene hadde det vært ekstremt varmt med opp til 10 plussgrader, nå hadde det vært kaldt igjen en dag og det var meldt enda kaldere temperaturer ned mot -10-15 grader om natten, og minusgrader på renndagen. Uten nedbør var det duket for rekordraskt føre og panserspor – og stor slitasje. Alle smøreprodusentene anbefalte å brenne inn to lag med is- eller grunnklister, og å dekke dette med voks. Redaksjonens utsendte smurte lurt og hadde spikerfeste i alle de 90 kilometerne.

Forberedelsene til 9 mil "i fäders spår" varierte fra innkjøp av startnummer ett år før og målrettet staketrening gjennom sommer, høst og vinter med Vasaloppet som sesongens store mål (inklusive 8 mil på rulleski fra Trondheim til Meråker og "Markalonga", to runder i Marka rundt-traseen) til spontant kjøp av startnummer en dag før avreise og "egentlig liker jeg ikke å stake". Det skal sies at det er ganske mange (om enn korte) motbakker i Vasaloppet der man kan lange ut i diagonalgang og la de slitne armene hvile litt, og lange utforkjøringer. Og hvis man som undertegnede, som etter Meråker-turen nesten ikke hadde trent noe staking i det hele tatt, definerer alt med en bitte liten helning som motbakke, blir det faktisk minst like mye diagonalgang som staking!

Om i diagonalgang eller staking, med dårlig eller bra teknikk, på fire timer eller åtte, så hadde nok alle som mål å gå så fort de kunne, og da var det viktig å være så langt framme i startfeltet som mulig. I Vasaloppet starter alle 15000 deltakere samtidig, fordelt på 10 startgrupper. Traseen begynner med en bakke på ca. 3 km, og de siste må gjerne vente i kø i godt over en time før de kan ta fatt på bakken! Det var derfor knyttet stor spenning til seedingen for dem som ikke hadde seedet seg i forkant. Omseeding til Vasaloppet er mulig fram til uthenting av startnummer. Støtteapparatet vårt – fem o-løpere som hadde deltatt på StafettVasan to dager før Vasaloppet og var blitt nummer 17 av 1254 lag – hadde hentet startnumrene for oss. Anders var til slutt den eneste som fikk starte i elitegruppa, men flere andre fikk starte i gruppe 1. Dermed gjensto bare finpuss på skiene i en kjeller og å legge seg tidligst mulig. Kl 5:15 var det nemlig avreise til start. Frokosten ble spist på bussen. Dessverre ble det en NTNUIer mindre på startstrekken, bussjef Bjørn, som allerede dagen før hadde vært forkjølet, var blitt enda sykere og måtte til slutt kaste inn håndkleet. Bjørnen gikk imidlertid de 3 første milene til NTNUIs første drikkestasjon. Takket være støtteapparatet vårt hadde vi nemlig to ekstra drikkestasjoner i tillegg til arrangørens sju, med egne drikkeflasker og energibarer!

Kl 8 gikk starten – uten startskudd eller nedtelling, plutselig var hele det 500 m lange startfeltet i bevegelse over jorden mot bakken. I pulje tre, der undertegnede startet, var det køganging, litt stopp imellom, men ikke stillestående venting. Oppe på myrene etter 3 km ble det fort bedre plass i sporet, og etter enda noen kilometer hadde jeg plutselig hele høyresporet til meg selv. (De mange skiltene der en ble oppfordret til å gå på høyresiden hvis en skulle gå sakte og på venstresiden for å gå fort var det tydeligvis ingen som brydde seg om, dessverre.) Det var strålende solskinn, og mange tilskuere langs løypa som heiet spesielt på alle jentene. Det var så raskt føre (men heldigvis lite is) at det også gikk an å stake med svake armer, og det var først etter 5-6 mil at overkroppen begynte å bli sliten. Det gikk så fort



unna at jeg ble ganske bekymret for at jeg ville sprekke. Fra Evertsberg (ca. 48 km) til Oxberg (ca. 62 km) var det nesten kun utforkjøringer og høy fart. Det var imidlertid ingen krappe svinger – helt inntil en isete u-sving rett før Oxberg som felte undertegnede og som følge av dette et titalls menn. Heldigvis var ski og staver like hele og kroppen bare marginalt mindre hel. Fortsatt nesten tre mil igjen – eller: kom igjen, ikke engang tre mil igjen, og kun noen få kilometer igjen til NTNUIs andre drikkestasjon etter 68 kilometer!! Fortsatt solskinn, mye heing, og når jeg etter Høkberg ved 71 kilometer fortsatt plukket plasseringer og ikke hadde sprukket var det bare å stråle om kapp med solen resten av løpet. Siste drikkestasjon var Eldris 9 km fra mål, og nå startet nedtellingen – 8, 7, 6, 5, 4, 3 (yesss, enda et par plasseringer), 2, 1, MÅL!

På bussen hjem ble det fort stille, det var mange slitne løpere! Martin Møller var blitt beste NTNUIer på tiden 4:04:00 (123. plass totalt), med Einar (129.) og Martin Hallberg (144.) henholdsvis ett og to minutter bak. Jørgen Brink vant herreklassen på 3:38:41, og dameklassen ble vunnet av Vibeke Skofterud på 4:08:24. Her er alle NTNUIernes resultater:

Jenter:

| | |
|-------------------------|---------|
| Katharina Kahrs | 5:22:27 |
| Ingrid Hov | 5:23:36 |
| Signe Schløer | 5:29:25 |
| Sofie Arnes | 5:37:17 |
| Alina Desiree Sandø | 6:20:42 |
| Kjersti Solem | 6:58:26 |
| Solveig Haugstad Bjærum | 8:13:56 |

Gutter:

| | |
|----------------------------|---------|
| Martin Møller | 4:04:00 |
| Einar Raknes Brekke | 4:05:24 |
| Martin Hallberg | 4:06:53 |
| Ove Haugereid | 4:15:04 |
| Sigmund Rimstad | 4:17:51 |
| Lars Engseth | 4:24:51 |
| Øyvind Waage Hanssen-Bauer | 4:27:32 |
| Stian Grann | 4:27:37 |
| Anders Nordby Gullhav | 4:39:59 |
| Haakon Utby | 4:47:19 |
| Felix Breitschädel | 4:55:12 |
| Even Flønes Skare | 5:08:47 |
| Øystein Flatebø | 5:09:53 |
| Odd Eirik Farestveit | 5:11:08 |
| Per Wirehn | 5:15:00 |
| Svante Zetterberg | 5:30:13 |
| Åsmund Hasaas | 5:33:42 |
| Torstein Ohr | 5:48:17 |
| Torgrim Aase | 6:04:25 |
| Maximilian Goldmann | 6:09:44 |



Som hovedsponsor heier vi frem NTNUI-langrenn i skisporet.



www.sweco.no

SWECO 

Sustainable engineering and design

NTNUI **Langrenn**

Hvem er favoritter i årets Birkebeiner??

tekst: Torbjørn Vala

Det ligger mye prestisje i å bli beste NTNUIer i birkebeinerrennet. Fiskebeineren drister seg til å tippe de 5 beste blant gutta og de 3 beste blant jentene.

Herrer

1. Tomas Brikselli

Dette er mannen som nesten vant 3-mila i Estenstadmarka tidligere i vinter. Og da er man i form for å si det sånn. Det som gjør Tomas til favoritt er: Massevis av rutine, gode smøreegenskaper, fin langrennsteknikk og god evne til å forsere bakker. Feirer for øvrig sitt 11-års jubileum i langrennsgruppa på skiraffen 19. april og har gjort seg fortjent til gullmedlemskap for lang og tro tjeneste.

2. Martin Hallberg

Med tanke på Martins herjinger tidligere i vinter i blant annet Tour de Hyttekarusell, er det nok overraskende at vi kun tror på 2. plass. Men forhåpentligvis vil dette lette presset på Martin.

3. Ole Ivar Stakvik Eide

Ole Ivar nevnte tidligere i vinter at han skulle gå NM 5-mila på én betingelse: Formen utover vinteren måtte stige like mye som den ville gjøre mellom kl 12 og 16 dagen etter NM-banketten. Men i skrivende stund er han ikke påmeldt NM 5-mila, noe som kan tyde på savnet form. Imponerte stort med en sterk 4. plass totalt i Marka Rundt.

4. Eirik Hannestad

Har en sterk sesong bak seg med blant annet 10. plass i Marit Bjørgen rennet, 9. plass i Furusjøen Rundt og en meget sterk 4. plass i Berserennet. Har planlagt formtopp til Birken.

NTNUI **Langrenn**

5. Einar Raknes Brekke

Imponerte nok en gang i Vasaloppet der han ble nummer 129 (beste NTNUIer). Har god evne til å slå til når det virkelig gjelder. Men om Birkebeinerrennet er et renn hvor det virkelig gjelder i Einars hode, er usikkert.

Outsidere: Sigmund Rimstad, Svend Erik Horg, Amund Øvergjordet, Torbjørn Vala, Knut Einar Dahl, Ove Antvord Haugereid, Anders Gullhav, Lars Petter Hauge, Vegard Blomseth Johnsen, Espen Fiskum, Øyvind Waage Hanssen-Bauer, Rasmus Korvald Skaare og Carsten Christensen.

Damer

1. Berit Gjelten

Berit er i godt slag også denne sesongen. Dette er bevist med seier i Nordmarka Rundt, 3. plass i skøyte-utgaven av Jizerska og seier i Berserennet. Dette er løperen som vinner flest renn i NTNUI, og fiskebeineren tror hun vil gjøre det bra i Birken.

2. Kristin Antonsen



















Må utvilsomt være en god kandidat til årets nykommer i langrennsgruppa. Kristin går mange renn og gjør det bra. 6. plass totalt i Marka Rundt, 5. plass i Markatrimmen og 2. plass totalt i Hyttekarusellen tyder på sterk form og gode muligheter i birken.

3. Marit Vala

Er for tiden på praksis i Ås, hvor gresset ble grønt og blomstene begynte å spire allerede i februar. Med andre ord har ikke Marit fått godt så mye på ski denne vinteren. Men basert på tidligere meritter og rutine, tror vi Marit kaprer tredjeplassen.

Outsidere: Marit Isachsen, Ingrid Hov, Katharina Kahrs, Marit Muren og Kristin Åstebøl

Værprognoser for Birken

| | Morgen | Dagtid |
|------------------|--|--|
| Tingstad |  2° |  7° |
| Skramstadsætra |  1° |  3° |
| Dølfjellet |  0° |  2° |
| Dambua |  0° |  2° |
| Raudfjellet |  0° |  1° |
| Kvarstadammen |  0° |  3° |
| Midtfjellet |  -1° |  2° |
| Sjusjøen |  0° |  3° |
| Lillehammer, mål |  2° |  6° |



NTNUIs prestasjoner i vinter!

tekst: Katharina Kahrs

NTNUI har også i år farget startsløtta grønt på mange lokale, nasjonale og internasjonale renn. Her følger en oversikt over NTNUIernes imponerende innsats så langt denne sesongen!

Ole Ivar Eide, Einar Brekke, Anders Gullhav, Marcel Bock og Katharina Kahrs deltok på årets første langløp, **Vålådalen Skimarathon** i Sverige (40 km klassisk). Frosne tær, fingre og mager ved temperaturer om -15--20 grader! Bare noen få uker senere var det duket for årets tur til Mellom-Europa og **Bedrichovska 30** og **Jizerska Padesatka** (30 km skøyting og 50 km klassisk). 14 NTNUIere var med. Berit Gjeltten kapret 3. plassen i skøyterennet og Martin Hallberg ble beste NTNUIer på Jizerska 50, 19 minutter bak vinneren på en 58. plass. Uka etter tapetserte NTNUI-jentene pallen på **Marit-Bjørgerenrennet** (28 km klassisk) med Ingrid Hov på første- og Katharina 22 s bak på andreplass. Fire av fem jenter i klassen K21-35 var fra NTNUI (og den femte blir kanskje snart med i NTNUI også?). Det var også bra NTNUI-deltakelse i gutteklassen med fire NTNUIere på startstreken. Noen dager senere stilte NTNUI 9 av 12 lag i herreklassen og 2 av 3 lag i dameklassen på **Fischerstafetten** (3x6 km skøyting). Førstelaget ble nummer 2 i begge klassene. Søndagen etter var det **Nordmarka Rundt** (18 km klassisk) som sto på programmet, og her viste NTNUI-langrenn seg fram ikke bare som breddeklubb med hele 27 deltakere, men også helt i toppen: det ble NTNUI-seier i både dame- (Berit) og herreklassen (Martin)! Kristin Antonsen ble nummer 3 og Ingrid vant klassen K26-30. Den siste helgen i januar var det **NM**, og her representerte Berit NTNUI på alle fire øvelsene. Det ble en 32. plass på 10 km skøyting, en 21. plass på klassisksprinten og en 31. plass på duathlon. Carsten Christensen var eneste deltager fra NTNUI i herreklassen (15 km skøyting). På søndagen var det stafett, og her stilte NTNUI med to lag i herreklassen

ett jentelag. Førstelaget med Tomas Brikselli, Anders og Martin ble nummer 45 9:51 bak vinneren etter at Martin gikk laget opp flere plasser på en knallsterk sisteetappe. Jentelaget med Marit Vala, Kristin og Berit ble nummer 16 av 30 lag, 5:54 bak vinneren! Samtidig gikk **Marcialonga** (70 km klassisk) av stabelen i Italia med flere NTNUIere på startstreken. Øyvind Waage Hanssen-Bauer ble beste NTNUIer med en sterk 154. plass 38 minutter bak vinneren. Tilbake i Trondheim var det **NorgesCup** på Granåsen helgen etter, og også her markerte NTNUI seg sterkt. Karl Erik Overn og Mathis Dahl Fenre representerte NTNUI på fredagens sprint i herreklassen, og i dameklassen spurtet Berit inn til en 26. plass. På lørdagen var det 10 og 15 km skøyting som på programmet. Berit ble nummer 24 i dameklassen og Martin og Eirik Gjøsæter henholdsvis nummer 80 og 109 i herreklassen. På søndagens klassiskrenn var det hele 5 NTNUIere som stilte på herrenes 10 km. Martin ble best på en 65. plass, Eirik Hannestad ble nummer 80, Sjur Messel Nafstad og Erik Olsen henholdsvis nummer 106 og 107, og Lars Engseth ble nummer 111. Katharina var eneste jente fra NTNUI som deltok på kvinnenens 5 km, og ble til slutt nummer 39 av 42. Bare noen få kilometer unna gikk **Markatrimmen** av stabelen med 27 km skøyting på lørdagen og 27 km klassisk på søndagen. Begge dagene var det flere NTNUIere som stilte til start. Sigmund Rimstad og Even Flønes Skare kapret andre- og tredjeplassen i M21-25 på skøyterennet, og Kristin og Signe Schløer klatret helt til topps i henholdsvis K21-25 og K26-30 på klassiskrennet. Et par tusen kilometer unna gikk Tomas inn til en 64. plass i sprengkulde i **König Ludwig Lauf** (50 km klassisk) i Tyskland, 19 minutter bak vinneren. Lørdagen etter ble Marit nummer 5 i K20-24 og nummer 13 totalt i dameklassen i **Holmenkollen Skimaraton** (56 km klassisk). Erik og Carsten gjorde sine saker bra i herreklassen med henholdsvis 15. og 17. plass i M20-24 og 60. og 106. plass totalt. Totalt var det 11 NTNUIere på startstreken. Dagen etter klinket Ole Ivar til med andreplass i **Johan Evjens minnerenn** (27 km klassisk) 22 s bak vinneren. Anette Klepppestø vant klassen K19-20. Sofie Aarnes var eneste deltager fra NTNUI på



Grenaderløpet (90 km klassisk) en uke senere. Hun viste seg fram som en av de seigeste av de seige med en knallsterk andreplass! På NTNUIs egen **Marka Rundt** (40 km klassisk) viste Ole Ivar at han virkelig hadde formen inne med en 4. plass totalt. Kun 8 sekunder bak fulgte Svend Erik Horg. Anette klinket igjen til med klasseseier i K17-20, og Kristin ble nummer 2 i K21-25. Vinterens skisamling ble i år lagt til Oppdal. Her forsvarte 12 jenter og 39 gutter NTNUIs ære på en bra måte på **Skiernern** (42 km klassisk). Espen Fiskum ble nummer 2 i M25-29, og Carsten, Sigmund, Bjørn og Lars Petter Hauge fulgte som perler på en snor noen minutter bak. Marit Isachsen ble beste jente fra NTNUI (judasen Oda Webergs klasseseier i K20-24 og andreplass totalt har ikke FB lagt merke til – skift klubb Oda!!). På rekordraskt føre på **Jøvrarennnet** dagen etter tok Berit sin andre turrennseier denne sesongen, og vant også vandrepremien til odel og eie. Kristin fulgte 24 sekunder bak på andreplassen. Helga etter var det duket for årets høydepunkt for flere NTNUIere: **Vasaloppet** (90 km klassisk)! Martin Møller, Einar og Martin Hallberg ble best av de 20 guttene fra NTNUI med henholdsvis 123, 129. og 144. plass og stiller i eliteklassen neste år. Katharina ble beste NTNUI-jente på en 56. plass, et drøyt minutt foran Ingrid. I hjemlige trakter tok Berit en overlegen seier i **Berserennet** (40 km klassisk). Eirik Hannestad var bare noen få sekunder unna pallen med sin fjerdeplass.

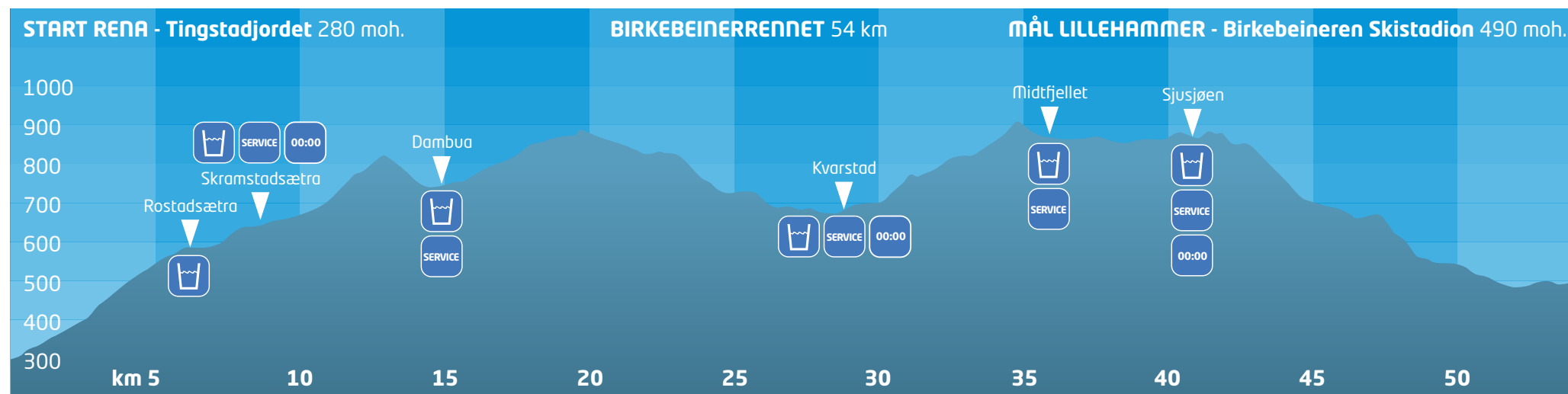
Sesongen nærmer seg slutten, men det er flere renn på terminlista: blant annet **Storlirennnet** (36 km skøyting) den 18. mars, **Rensfjellrennet** (56 km klassisk) den 24. mars, **NM 3-/5-mil** (meld dere på folkens!!) den 31. mars, **Flyktingerennet** (44 km klassisk) den 1. april og **Troll Ski Marathon** (95 km klassisk) den 14. april. Og kanskje du skal bli med på **Birken** (54 km klassisk) i morgen?

Birkenquiz! –med noko attåt

1. Hva heter birkebeinertraseens høyeste punkt og hvor høyt er det?
2. Hva er rekorden i Birken som nå holdes av Stanislav Řezáč?
3. Hvem er mestvinnende utøver i Birken totalt?
4. Hvem er mestvinnende kvinne i Birken totalt?
5. Hva er best å ha i sekken?
6. Hvem starter først?
7. Hva er det best å ha under skia?
8. Hvem av damene fra Equador, som vi møtte i Praha, var det Bergholt klinte med?
9. Hvor ligger kroppens minste muskel?
10. Hva er det nest vanligste grunnstoffet i universet?
11. Hva er spesielt med drinken ”Safe sex on the beach” ?
12. I hvilket land er Ouagadougou hovedstad?
13. Hva er verdien av integralet av $\sin(x)$ fra $-\pi$ til π ?



Løypeprofil



Dette er BAKSIDA!

Men er det egentlig noen bakside med å gå på ski for NTNUI? Nei, det er jo ikke det. Du får kraft i bein og armer, ser bra ut på beachen, holder hodet kaldt og får mad respekt av alle du møter. Så keep it going, hunk/babe (velg det som passer)

Peace

