

<http://www.ntnui.no/langrenn/fb>

Treningstider høsten 2002

Dag	Tid og Sted	Treningsform
Tirsdag	1900 Store-P (Moholt Stud. by)	Intervall (etter jul: Hyttekarusell)
Onsdag	1815 Idrettsbygget v/ Gløshaugen	Lett løpetur med spenst/hurtighet og påfølgende innendørs styrketrening med O-gruppa (1930)
Torsdag	2030? Idrettsbygget på Dragvoll	Ballspill i gymsal (dersom vi får hall dette halvåret!)
Fredag	1700 Store-P (Moholt Stud.by)	Alt.1 - Intervall Alt.2 - Rolig løpetur
Søndag	1000 Store-P (Moholt Stud.by)	Langtur

Skigruppas høstprogram

20. august	Tirsdag	Første trening
22. august, 1700	Torsdag	NTNUI-kavalkade på idrettsbygget Gløshaugen
6-7. september	Fredag-lørdag	Tikampen på Lerkendal (Friidrettsgruppa)
2. september	Mandag	Bli-kjent-kveld for alle gamle og nye medl. på Studentehytta. Les e-post for mer informasjon.
i september en gang		Bli-kjent-kveld for jenter og gutter (separat). Info. på trening
12. september	Torsdag	Klubbmesterskap på rulleski
En gang i september		Veddugnad (Hyggelig koietur for de som ønsker - anbefales!)
20.-22. september	Fredag-søndag	BARMARKSAMLING på Storlien (Sverige)
5.-6. oktober	Fredag-lørdag	Snuskeløpet og HU & HEI på Studentehytta (O-gruppa)
3. oktober	Torsdag	Årsmøte med valg av nytt styre
15.-17. november	Fredag-søndag	SKISAMLING i Bruksvallarne (Sverige)
22. november?	Fredag	Juleøstest
25. november?	Mandag	Eksamensperioden begynner

Følg med på skitavla og på hjemmesida <http://www.ntnui.no/langrenn> for påmeldingsfrister til treningssamlingene. Her kommer også nærmere info om de enkelte aktivitetene. Husk å meld deg på epostlistene.



ALENE MED DET BESTE:



FISKEBENER'N

ORGAN FOR SKI-NORDISK NR. 60 - 2002

Gode treningsforhold

Det sosiale i sentrum



Medlemmer på alle nivåer

Pizza-kvel der på Peppes

INFORMASJON TIL NYE STUDENTER!

Trening gir motivasjon og overskudd til å lese

Derfor skal du velge NTNUI Ski/Nordisk!

Vi i langrennsgruppa ønsker alle nye studenter velkommen til Trondheim, og håper du vil lære vårt gode miljø å kjenne. Gjennom dette nummeret av Fiskebeiner'n har vi forsøkt å gi et bilde av gruppa slik vi opplever den. Du vil finne mye nyttig informasjon om gruppa og dens sportslige og sosiale aktiviteter gjennom hele studieåret.

Vi vet at dersom du velger å ta del i dette unike miljøet så vil du sitte igjen med mange gode minner fra studietiden som du ikke finner noe annet sted. Du kan isåfall se tilbake på å ha vært med i langrennsgruppa i Norges største idrettsforening!

Altså:

Trøndersk klima er - som du snart vil oppdage - kontrastfylt. De siste årene har vi hatt skiforhold fra slutten av oktober. I fjor hadde vi faktisk en nydelig vinter med masser av snø og stort sett stabilt vær. Dette gir oss skiinteresserte en unik sjanse til å fortsette skikarrieren eller ta skiene ned fra hylla. Høsten her i Trondheim kan være mørk og dyster. Da er det viktig å trene for å ha overskudd til å møte en hverdag fylt med lesing opp etter ørene (Dette kan Red. skrive under på.) Å trene gir muligheten til å koble av fra skolen enten det er for å satse friskt mot vinteren eller for å ta del i det sosiale. Vi har treninger som passer for alle typer innsatsnivå.

Dersom du planlegger å bli med utover sesongen er det fint om du deltar på **bli-kjent-kvelden** (se baksida) på **Studenterhytta** (ligger i Bymarka bak Byåsen - felles kjøring fra Moholt Studentby). Mer informasjon om dette arrangementet og andre får du enten ved å møte opp på trening, lese på skitavla, eller melde deg på e-mail-listene. Alt dette kan du lese mer om seinere i bladet.

Barmarkssamlinga i slutten av september vil av erfaring være et sikkert stikk når det gjelder naturopplevelser. Her får du en sosial helg med reise, overnatting, god mat og nye venner for en svært billig penge. Meld deg på - du vil ikke angre!

Skigruppa har som nevnt et balansert forhold mellom trening og sosiale aktiviteter. På denne måten håper vi at alle som liker å gå på ski/holde seg i form, føler seg hjemme i gruppa, uansett nivå. Vi arrangerer mange fellestreninger i uka (program står bakerst), og har svært gode opplegg og mange deltagere på store renn som **Vasaloppet** og **Birkebeineren**. Samtidig stiller vi i stand mange sosiale arrangementer i sesongen, slik at vi ikke bare treffes iført svett treningstøy. Et eksempel er den årvisse **Stakefesten** som avslutter sesongen for skigruppas medlemmer samt pizzakvelder på Peppes hver første tirsdag i måneden.

Prøv skigruppa! Vi kan love deg mange nye venner og overskudd til studiene. Møt opp på treningene og *Bli-kjent-kvelden*.

Vi sees!



NTNUI stilte med rundt 200 deltakere på Birkebeineren. Bildet er fra klubbmesterskapet i februar.

Koieturer:

I løpet av høsten og vinteren er det muligheter for å bli med på koieturer enten i regi av koiegruppa eller sammen med folk fra skigruppa. En helgetur på ei koie midt i semesteret er hva som skal til for virkelig å slappe av og det anbefales på det varmeste. Støtt opp om skigruppa og bli med på koietur med veddugnad.

Styret:

Leder	Snorre Kjørstad Fjeldbo, HK 3-32	(73 88 97 72)
Nestleder	Øyvind Antonsen, Berg.studby H-273	(73 88 67 37)
Kasserer	Harald Thorstein, HK 9-14	(73 88 98 39)
Leder arr.kom	Torbjørn Houge, HK 10-11	(73 88 95 48)
Leder øk.kom	Ole Kristian Hoel, Lars Onsagers veg 12- 21A	(73 88 90 17)
Trenere	Kari Bråtveit, Starevegen 1	(97 76 63 21)
	Vidar Udnæseth, Erling Skakkesg. 51 a	(92 42 02 55)
	??	
Påmelder		
Redaktør	Torbjørn Houge, HK 10-11	(73 88 95 48)



Velkommen inn i gruppa!

Idrettsbygget Gløshaugen + Dragvoll:

Gløshaugen:

Ligger like nedenfor hovedbygget. Det er mulig å låne fotball, badmintonrackerter og annet snadder hos vakta som du kan bruke i gymsalen når den er ledig. Det finnes også et stykkerom i 1. etg og et i kjelleren som stort sett er til fri disposisjon. Bygget er åpent fra tidlig på morgenen til sent på kvelden hele uka.

Dragvoll:

Nytt idrettsbygg som åpnet i 1998. Muligheter for lån av blant annet squash-utstyr og bane for en meget billig penge. Dette er plassert like bak paviljong C (lesesal-paviljongen).

Studenterhytta eller Hytta:

Ligger ved Gråkallen midt i Bymarka. Den er stor og koselig, har badstue, er nyoppusset, har veiforbindelse og overnattingsplasser for 40 personer. Du kan komme og gå som du vil på hytta. Overnatting er nærmest gratis (husk sovepose). I helgene er det også mulig å få billig middag, som må bestilles på tlf 72 56 19 65. Hvis du lurer på hvordan føret er, så hør med dem der oppe. Den beste avkoblingen i helgen får man ved å gå en lang tur i marka for så å ta en tur i den vedfyrte badstua og avslutte med en velsmakende middag.

NTNUI Kjeller'n:

Ligger i Herman Kragstv. (HK) 1 (bak Bunnpris på Moholt) Den brukes av alle gruppene i NTNUI. Her pleier vi å treffes for sosiale aktiviteter av forskjellig slag.

Klubbdrakter:

Som kjent er klubbdressene i lyse friske farger: grønt, gult og sort. Du får kjøpt rimelige todelte NTNUI-kondomdresser, strikkeluer, kondomluer, jakker og bukser på Skippendaless (HK 3-3). Du finner mer informasjon og vareprøver på hjemmesida.



Glimrende
snøforhold
8. april

Hvordan bli medlem av gruppa:

For å være med på treningene og andre aktiviteter må du:

- skrive deg på medlemslista som sirkulerer på bli-kjent-kvelden eller melde deg på via internett fra siden <http://www.ntnui.no/langrenn/medlem> og
- betale medlemskap for NTNUI på idrettsbygget (Årspris i fjor var helår: 400 og halvår: 250 - så godt som gratis, altså!). Husk å ta med bilde og skolebevis og kjøp på Stripa eller på idrettsbyggene i starten av semesteret. Møt gjerne opp på trening før du har betalt medlems-kontigenten. Det kan du gjøre siden!

Hjemmesida:

Skigruppa har selvsagt egen hjemmeside som stadig øker i volum og kvalitet. Her ligger tidligere nummer av Fiskebeiner'n ute (i øyeblikket nr. 31 – 59), informasjon om styret, redaksjonen og medlemmene samt bildegalleri fra tidligere sesonger. Dersom du i løpet av sesongen kommer over bilder som du mener burde vært på hjemmesida, så meld fra til Fb-Redaktøren. Jo mer avslørende bilder, jo bedre! Adressen til hjemmesida vår er <http://www.ntnui.no/langrenn>

E-mail-listene:

For å ha god kommunikasjon mellom medlemmene om hva som skjer så benytter vi e-mail-listene flittig. Det er kjepeviktig å melde seg på listene tidlig slik at du ikke går glipp av viktig informasjon om ting som skjer utover høsten.

Påmelding for listene finnes fra siden <http://www.ntnui.no/langrenn/EMAIL>. Hvis problemer kontakt Web-gruppa på langrenn-www@stud.ntnu.no. Adressene til listene er som følger:

langrenn@stud.ntnu.no

Seriøs informasjon som kan være av interesse for de andre i gruppa.

langrenn-bull@stud.ntnu.no

Useriøs "bullshit" som kan være spennende å følge med på.

langrenn-www@stud.ntnu.no

Henvendelser til web-gruppa om forslag e.l. for hjemmesida.

langrenn-fiskebeinern@stud.ntnu.no

Eksklusivt stoff til Fb som kun de utvalgte i redaksjonen skal få vite om før neste nummer (Viktig!!!)

langrenn-styret@stud.ntnu.no

Henvendelser til styret.

Skitavla på Gløshaugen + NTNUI-tavla på Dragvoll

- På Gløshaugen finner du skitavla utenfor kantina Eplet, eller "Hangar'n", som ligger i enden av den lange gangen som kalles "Stripa" mellom de to høyeste bygningene på skolen (Sentralbyggene).
- På Dragvoll er NTNUI-tavla i "gata" ved trappa opp til Biblioteket like ved den store lesesalen. Vi er ikke alltid like flinke til å oppdatere denne tavla.

Her vil du finne all den informasjonen du trenger. Hvis du for eksempel skal være med på renn, kan du skrive navnet ditt på ei liste, eller sende en mail til Påmelder så blir du automatisk påmeldt. På skitavla Gløshaugen vil du også finne *Ski Sport* som du kan ta med deg og lese i kantina, men husk å legge det tilbake igjen.



Bymarka har fristelser og utfordringer til alle!

Hvor mange er vi?

I fjor var vi ca 120 medlemmer som var mer eller mindre med på aktivitetene i gruppa. På treningene pleier det å være 15 til 45 stykker. Noen ganger deles det opp i en raskere og en roligere gruppe. Det er også en del medlemmer som bare er med på Birkebeineren og de sosiale arrangementene.

Skikjøkken:

På Moholt Studentby finnes såkalte skikjøkken. Et "kjøkken" vil si 4 studenter som bor på hver sin hybel med felles kjøkken. Et skikjøkken blir dermed 4 skiløpere som bor på samme kjøkken! Dersom du bor på et skikjøkken blir du raskt inn i miljøet i gruppa og studentmiljøet ellers. Og som du skjønner er det på Moholt Studentby at det meste skjer:

- Starten på treningene (Store-P - parkeringsplassen)
- 16.mai feiring
- Vaskemaskinkasting på O-dag
- Hverdagslig kake-/vaffelpising på skikjøkkenet Skiraffen
- Kjellerparty på NTNUI-kjelleren og mye mer!

Dersom du ønsker deg inn på et skikjøkken eller flytte til Moholt generelt er det bare å levere inn en søknad på Boligdivisjonen enten på internett (<http://www.sit.no>) eller ved å ta en tur innom dem på Moholt.

Hyttekarusellen:

Karusellrenn for alle ambisjonsnivåer arrangeres i lysløypa nedenfor studenterhytta i Bymarka hver tirsdag kveld mellom jul og påske. Møt opp! Her er det viktigste å delta. Felles avreise med bil fra Store-P. Det går også gratis buss opp til Studenterhytta på tirsdager i vinterenhalvåret.

Sindre Opheim:

De færreste vet vel hvem Sindre Opheim er, men han er sikkert en ålreit person. Det handler om sesongens desidert viktigste renn. Den utøveren med best kostyme og som er best i hopp, klatring i trær med ski osv. blir etterpå premiert på NTNUI-kjelleren. Arrangementet avholdes rundt påsketider.



Typisk bilde fra Sindre Opheim

Fiskebeiner'n:

Skigruppas internavis. Denne blir delt ut til alle medlemmene 4 til 6 ganger i året. Her kan du lese fantasifulle historier, om turer, skipolitikk, renn, samt de faste spaltene "Sex i løypa" og "Sett og hørt". Hvis du vil bidra med innlegg, eller har meninger, kan du ytre dem her. Stoffet sendes gjerne på e-mail til langrenn-fb@stud.ntnu.no. Er du i tvil så snakk med / evt. send mail til redaksjonen. Fiskebeiner'n er alltid på jakt etter nye medlemmer.

Preppekjelleren:

Ligger i kjelleren på Moholt Allé nr. 6. Her finner du profiler for fastspenning av ski, strykejern og selvsagt musikkinnlegg. For å komme inn benyttes vaskekort fra Moholt eller en annen studentby. Dersom du vil låne utstyr (Swix-strykejern, børste, musikk m.m.) kan nøkkel til skapet lånes på Skippendaless, Herman Kragstveit 3-3 eller hos Knøtt-O, Moholt Allé 28-4. Populært samlingssted kvelden før renn.

Kjøring til trening og renn:

Finn ut hvem i gruppa som bor nærmest nettopp deg (se medlemslista f.eks. på nettet). Spør om å få sitte på. Det er vanlig å gi noen kroner for å sitte på med andre til trening og renn. Standard takst til Bymarka er 20 kroner (tar ca 20 min). Kjøring til samlinger dekkes av gruppa etter faste kjøregodtgjørelsestakster.

Renn:

De fleste renn dekkes 100% av klubben. For deltakelse i Birkebeineren og Vasaloppet er det egne bestemmelser for hva som dekkes. Nærmere info kommer på skitavlene. Påmeldingen til renn (ikke Birk og Vasa) skjer ved at du skriver navnet ditt, årsklasse og lisensnummer på lister som blir hengt opp på skitavlene eller sender e-mail til påmelder. Terminliste kommer i Fiskebeiner'n og på nettet før jul. Spør ellers påmelder om renn.



Klargjøring av ski til klubbmesterskapet. Først slo om akkurat når fellesstarten gikk slik at "alle" hadde bakglatte ski.