

ALENE MED DET BESTE:



FISKEBANKERTEN

ORGAN FOR SKI-NORDISK NR. 62 - 2003



Skisesongen er igang

Vasaloppet



Ut på tur, aldri sur!

Glimrende forhold i marka.

Nå er det ingen grunn til å sitte hjemme. Det er flotte løypeforhold i alle markaområder.

Minus 4 til 6 Celsius og silkeføre. Oppkjørte spor i de aller fleste traseer. Ta turen på dagtid eller kveldstid.



Lederen har ikke ordet

Skal i kvalifisering til Paralympics kl 12, sier i en kommentar at “mitt handicap var det beste som har skjedd meg, jeg føler så mye mer glede over å drive idrett nå”. (FB ønsker lykke til)

Redaktøren tar ordet

Da er endelig denne utgaven av Fiskebeineren klar for lesning. Det tok sin tid, men vi i redaksjonen fikk til slutt snekret sammen noe som vi (som alltid) er litt fornøyd med. Som alltid må jeg skryte av det gode arbeidet redaksjonen har gjort, med både lange og korte tidsfrister hengende over seg. Det må også rettes en stor takk til våre to tysklandskorrespondenter, som med sine eminente reisebrev bidrar til at FB blir større enn et A4-ark brettet på midten... Det bringer meg tilbake til den stadige oppfordringen jeg er tvunget til som redaktør: **SKRIV OG SEND INN**. Nok om det.



I tillegg til artikler kan vi blandt annet bringe avsløringer, rykter, rettskrivning, spørrekonkurranser og dikt. Felles for dem alle er at de er morsom lesning med mer eller mindre sannferdig utforming. Til avslutning vil jeg....., nå kom Arr.kom og avbrøt litt her, med beskjed om at jeg må oppfordre ALLE til å melde seg på Birkebeinerrennet som går 22.mars. Som alltid har NTNUI buss til og fra, og hvis moren din spør, kan du love at du blir tatt hånd om hele veien (kanskje bortsett fra de 58km fra Rena til Lillehammer da)... beklager reklamen, men når Arr.kom kommer med balltre er det ikke så mye annet å gjøre. Da gjenstår det bare for meg å skrive

Furtonatus recitatio

FB AVSLØRER:

En av våre trofaste kilder, som i jula var særdeles aktiv på NTNUs dataanlegg, kom over en digital giro som han mente kunne være interessant for FBs kritiske journalister. Ved nærmere undersøkelser møtte vi en vegg av taushet i IDI, der sjefen for denne smuglerringen ser ut til å holde til. Hvor langt opp i systemet dette går er usikkert, men vi skal fortsette å søke etter sannheten.

MELDING OM KREDITERING	
UTVALGT NAVN, ADRESSE, POSTNR, BYGG TORBJØRN HOGST	UTVALGT NAVN, ADRESSE, POSTNR, BYGG STEINAR LINE
2553 VESTRE GAUSDA	HERRAN STRÅDE 105 10 1-1 7553 TRONDHEIM
SPRI TPENGER	

Sex(ig) i løypa

Hetland: (til kongen) "I dag hadde du også slått meg"

FB: NEI, det hadde han ikke (FBs snittid var 37:00, Hetland gikk på 26:00)

FB: Hvor ble det av de andre 5?

Ukjent Moldenser: de gadd ikke vente på dere

Blod, Svette og Tårer

En skildring av snøsamlingen til NTNUI ski/nordisk 2002.

For avvekslingens sin skyld kjørte vi om Tydalen. Det gikk fint, det var til dels snø, men allikevel fine veier. Vi kom fram ut på kvelden, men ut på ski måtte vi, det skjedde etter en noe underlig hytteutdeling, hvor det endte med at Margaret og Elianne måtte bo aleine på hytte. De fikk i det minste spandert middag på lørdag mot en kilo kjøttdeig.

Skigåingen foregikk i mørket med hodelykt, eller i lysløypa, forholdene var fine og optimismen stor. Dagen etter ble det noe mildere og det var litt vanskelig å få feste i de lavereliggende områder, men det var fortsatt hyggelig. Økt to på lørdag var det litt filming, med en påfølgende kort langtur. Men sliten det blei jeg gitt.

Om kvelden var det mat, mer mat (kake) og visning av skøytingens brutale virkelighet, før vi gikk tilbake og så på den oppdiktede virkelighet i "The Shining"

Så var det soving, og deretter oppstandelse med påfølgende skigåing igjen, nå var det om mulig noe mer lite feste på skia, men vi var fortsatt glade.

Etter ca 2 timer var vi plutselig på hytta, mer mat ble inntatt og hjemreisen stod for tur. Den gikk nok engang gjennom Tydal som tydeligvis er vel så raskt som å kjøre om Støren.

Ellers kan jeg nevne at Steinar oppførte seg litt mer underlig enn vanlig, men vi fikk da etter hvert ut av han hvorfor han oppførte seg sånn. Og mens vi er inne på det, Torbjørn: det er ikke bare litt

HARRY, tåpelig og forkastelig å kjøpe sprit i Sverige! Skam deg Torbjørn, jeg trodde du var en ordentlig kar.

Men ellers var alt akkurat som før, bare hyggeligere.

For deg

Bredden

Vibeke har skaffet seg både Euro og Deutsche Marc i buksa. FB sier endelig Blir det trangt på Skiraffen neste år med Vibeke og Marc?

Gå med Vibeke og Ryktet hadde tatt igjen Herman, måtte dra fra Trondheim i hu og hast.

Kari sier at vi ikke får lov til å si at Lars har draget i Tyskland, men skal vi ikke skrive.

Marte falt for bilen til Torbjørn, svenskflickan er lett å lure. Torbjørn traff Marte på Konsumen på Storlien, kjærlighet ved første spritflaske

“Fleskeekspressen er et egnet sjekkested “ Sier Torbjørn Houge i en kommentar

“Jeg har BMW jeg” sier Steinar Line til FB.



Studentlekene 2003

13. til 16. februar arrangerer NTNUI Studentlekene 2003, som er en samling av Studentmesterskap (SM) i 8 idretter, deriblant langrenn.

SM i langrenn er også klubbmesterskap for NTNUI, og konkurransene er som følger:

- Fredag **14. februar**: 5/10 km klassisk på Henriksåsen.
- Lørdag **15. februar**: Fristil sprint på Moholt Studentby.

Påmelding

Et SM krever litt mer ordnede forhold enn et tradisjonelt klubbmesterskap, og det er derfor nødvendig å melde seg på. NTNUI-løpere gjør det ved å følge link fra www.ntnui.no/langrenn

Fristen er **10. februar**.

Utfordring

For at arrangementet skal bli regnet som et studentmesterskap sier reglene at vi må ha 10 deltakere som ikke går for NTNUI. Derfor er min utfordring til dere å få alle studerende skiløpere dere kjenner til å melde seg på. Det eneste som kreves er at de er medlem av en studentidrettsklubb tilknyttet NSI (Norske Studenter Idrettsforbund).

(SM er ikke ett arrangement under NIF, og det er derfor mulig å stille for f.eks.

Oslostudentenes Idrettslag selv om man til vanlig går for Fossum).

Ikke-NTNUIere må melde seg på her: www.ntnui.no/SL2003

Dugnad

Studentlekene blir et stort arrangement med over 800 påmeldte, og det er derfor et stort behov for dugnadsinnsats ut over de enkelte idrettens arrangementer. Arbeidet er jevnt fordelt over arrangørgruppene, og vi har fått tildelt 166 betalte timer. Disse er:

- Servering under banketten, lørdag kveld, 13 personer.
- Flaskerydding under banketten, lørdag kveld, 5 pers.
- Rydde etter bankett, søndag formiddag, 5 pers.
- Brannvakt på overnattingssted, natt til fredag, 4 pers.

Det er mao. bare å hive seg på telefonen og fortelle meg (95234300) når du vil gjøre dugnad før jeg gjør det.

Bankett

Hva er Studentleker uten bankett? Lørdag 15. februar blir det bankett i idrettsbygget på Gløshaugen, og jeg tør påstå at det vil bli minneverdig når 116 ballspill-lag braker sammen med skiløpere og svømmere. Som en tilleggsopplysning kan jeg si at 55 av lagene er damelag.

Århundrets fest koster kun kr. 200,- og du melder deg på samtidig med rennpåmeldingen. Arrangørstaben har også anledning til å delta etter avtale med undertegnede.

Sees på Studentlekene!

hilsen

Snorre Kjørstad Fjeldbo

Det snør i Tyskland

Steinar sier også
at han er lykkelig.

Sierra mafiaen har inntatt skigruppa

Torbjørn er på sjekkern,
Kirstin tvunget til taushet.
Men hvem er denne Marte
Torbjørn sier i en kommentar at
vi er lykkelige.

Thomas debuterte i
skirenn i NM

Anstein er på Ikea for å
skaffe seg "ferdigpakke"

Kari har null på kontroll på sin
O-løper mann, han løper i
skisporene og skryter av det.

Heisann!

Tday, I was born for the second time. When I was travelling by car to the job, sun was shining against me to the very dirty front window, so I wasn't able to see anything. It's -10 degrees, therefore it's impossible to clean the mud from. I didn't see nothing once, when I lost the route under me and continued on pedestrians' path!!! After few minutes I heard train noticing that he is running through the road. I heeded that I crossed rail track (I didn't see too much). I tried to brake fast and I finally stopped in the middle of the track. About 30 metres on left was running train locomotive. So I moved out . In last seconds.... It was really extremely close (max 1 sec to sure death). Next time I must clean front window, otherwise I will not survive. In car was one teammate, he got some problems with neuro system. It's clear that he is not XC skier !!

Drive carefully, Aja

I tillegg vil jeg nominere Mattis for pinglelista. Det er flott at han gidder å gå på ski hjem til jul, det er i utgangspunktet en plass på anti-pinglelista, men når han begynner å legge ut daglige oppdateringer fra turen på internett... I tillegg gikk jo Runar mye lenger i fjor sommer.

Tilslutt gjentar jeg bare oppfordringen fra Aja, og i tillegg ønsker jeg dere en riktig god jul!

Lars

----- Forwarded message -----

Date: Thu, 21 Nov 2002 12:36:04 +0200

From: ksipila@lut.fi

To: "'larsly@stud.ntnu.no'" <larsly@stud.ntnu.no>

Subject: RE: Zlatan

Hallo Leute!

Mika and Jari are innocent! Björn and other norwegians have always used doping, but they are not get caught because they can afford better drugs... Oil -> Money -> EPO -> Better drugs to hide the EPO !!!

Bitter man talking

Kalle

NM på Skaret e'kje barebare...

Tenk vi tok turen heilt til Møre
for å kose oss på yndlingsføre,
vi vart storma av autografjegeré
mens Frode Estil fikk gå i fred

Og søndag det vart, og me såg svart
for jommen var me trukket...

Etter mykje om og men, fekk me treffe sjef Monsén,
og me fekk starte som nummer attén

Men plutseleg vart stemninga litt lummer,
for det var'kje så enkelt å få seg eit nummer
Men når det verkeleg står om minutter,
blir det endeleg fart i NTNUI sine gutter

Alt ordna seg heldigvis
og med eit glis,
var me i mål lenge før karanj.

fra ntnei2: eli-anne, margareth og siv=)



Sprittest - en slitsom affære

Etter å ha fått instendige oppfordringer fra redaktøren om å skrive en artikkel til FB, endte jeg opp med å invitere til sprittest. På innkjøpslista sto derfor Linie Akevitt, Jägermeister, Tequila Gold, Gorbatshow Vodka, Sambuca, Gordon's Gin og Johnnie Walker Whisky + at en svenske dro på IKEA og kjøpte O.P Anderson Aquavit. Vi skulle med andre ord være godt rustet til en liten test.



Før start gikk diskusjonen høyllytt om hvordan testen skulle foretas. Det norske forslaget om en blindtest ble raskt forkastet, da ingen av de andre ville drikke metanolsprit. Enden på visa ble derfor åpen bar, noe som ingen så ut til å ha noe særlig i mot.

Den første flasken som ble tom var Whiskyflaska, og ble følgelig testens vinner. Nummer to ble overraskende nok Linieakkevitten. Tror den norske delen av testpanelet skal ha en stor del av æren for det. Belgieren som blandet ut akevitten med Fanta Exotic, ble selvfølgelig mobbet, utledd og beskyldt for helligbrøde. De nordmennene som ble fersket mens de drakk øl, ble beskyldt for sabotasje.



Deretter ble flaskene tomme en etter en, uten at jeg er helt sikker på rekkefølgen. Tror imidlertid at Jägermeister, som var min forhåndsfavoritt, ble nummer tre. Tequila Gold tror jeg var den eneste flasken som ikke var tom da jeg gikk på bensinstasjonen for å kjøpe to nye flasker med Gorbatsjov. Disse ble forøvrig også borte.



Det ble imidlertid aldri noe disko på meg den kvelden, men en tidlig buss hjem.



Konklusjonen følger på neste side, følg med...

Noen kommentarer om spriten

Gorbatschow – Smakar ju sprit!!

Linieakevitt – Skit, ikke som OP Anderson

Johnnie Walker – Skitwhisky

Gordons Gin – Herlig

Gorbatschow – Sataanan hyvää!! Onko sitä lisää!! (Oversatt: Fucking good! Want more of it!)

Linieakevitt – Det er jo finsk vodka blandet med piss!

Jägermeister – Det enkle er ofte det beste. Ekte tysk kvalitet, meget god

Sambuca – Aber es ist Alkohol

Sambuca – God lakrissmak

Jägermeister – Jägern er fan inte dum!

O.P Anderson – Schmeckt wie Homogetränk!

Tequila Gold – Det smaker litt bensin, liksom

Tequila Gold – Nicht so schlecht!

Gorbatschow – Vodka und Fanta Exotic schmeckt gut

Noen kommentarer om andre saker

-Per Elofsson og Mats Sundin er homoseksuelle!

-Vinterkrigen var jätteroligt

-Du skal ha salt FØRST, din jævel (En svenske drakk tequila, så salt og tilslutt sitron)

-Faen, jeg må drikke på både bokmål og nynorsk

Av FBs Tysklandskorrespondent Lars Lysbakken

SISTE: FBs korrespondenter tatt for smugling

“En liten glipp” sier Lars Lysbakken via sin advokat.

Den dramatiske hendelsen utspilte seg da Lars og Vibeke krysset grensen til Sveits. Der ble de stoppet av en grensevakt, og avslørt som smuglere. Grensevaktene lot seg ikke lure av dekkhistorien om Marcialonga, og avslørte dermed den lysky virksomheten de to drev med. Det har ikkelyktes FB å finne ut hva de smuglet, men spekulasjonene går i retning av at det var en form for kjemiske våpen utviklet hovedsakelig av Kristin på Skiraffen.

1. februar, en uke etter Marcialonga, var det klart for neste løp; König-Ludwig-Lauf i Oberammergau, helt sør i Tyskland. Frem til en uke før løpet hadde det vært dårlig med snø i området, men i dagene før løpet, helt fram til kvelden før lavet det ned med snø, så når vi ankom byen fredag var det nydelig vinterstemning der. Tidlig lørdag morgen våknet vi opp til knallblå himmel, mange kuldegrader og masse snø. Etter hvert kom solen også. König-Ludwig-Lauf gikk både lørdag og søndag, lørdag friteknikk og søndag klassisk. Søndagens renn var med i World-loppe og lørdagens i Euro-loppe. For min del var det i underkant av 50 km skøyting som sto på programmet denne helga. Og denne gangen fikk jeg starte i første pulje også. Riktignok er jeg jo ikke særlig rask i starten, så jeg havnet jo fort et stykke bak, men kø og kaos var likevel ikke noe stort problem. Det var et kjempefint løp, og en veldig fin løype, og resultatene ble også svært bra; 12. plass til Marc og 3. plass til meg, og det er jeg godt fornøyd med. Flere kjente var det ikke som gikk. Premiefordelingen derimot synes jeg var noe merkelig. De tre første fikk en utskjært trefigur, (omtrent samme typen som man laga på sløyden på grunnskola, bare noe mer utførlig og fint gjort....), de tre neste fikk helt nye toppmodell ski fra Fisher. Jaja, sånn kan det gå, men det er vel ære og berømmelse som er viktig, og ikke slike materielle premier.

Kanskje sees vi til Birken J

Hilsen Vibeke

Nye ord

- Er du helt idiot = Er du helt Gerhard eller?
- Det var skikkelig dumt gjort = Det var en skikkelig Helskog
- Du er ikke særlig smart = Du er Gerhard Helskog?



NM i dur og Molde hjemme hos svigers™

NTNUI forsøkte i år igjen å gjøre NM til et breddearrangement. Nok en gang med braksuksess spør vi oss selv! Med fem lag på startstreken klarte vi å få presset 3 av disse på de siste plassene. Damenes førstelag hadde bare ett stakkarslig lag bak seg så hadde de også kommet inn i denne eksklusive klubben. Her har vi noe å jobbe med.

Nytt av året var muligheten for *gårdsferie* som et alternativ til hotellopphold. Det var *bredden* via sine familiære bånd tilbød dette. *Svigers* sto parat med nydelig gryterett og hjemmebakt brød da halvparten av oss ankom fredagskvelden og etter den tid var det ingen som hverken gikk sultne eller manglet en tørr sokk resten av helga. Gårdshuset hadde jammen en stor kjeller og (nesten) alle fikk seg sengeplass.

Lørdag var det 15 og 30 kilometer for de to kjønnene som sto på duken. Ingen NTNUIere stilte startende. Derimot ble et par judaser; Tobben, Ola H. og Vidar U; tross sin uholdbare status heiet slik seg hør og bør igjennom runde etter runde. Det så slitsomt ut og nervene for dagen etter begynte å kante høyt for de urutinerte!

Eli Anne og Margareth var litt uklare i sitt ønske om å stille til start på søndagen. Dette fordi de manglet en for å fylle opp laget. De hadde derimot lykken med seg på lørdagskvelden og stilte grytidlig opp for å melde inn navnene. Dette viste seg å ikke bli helt lett da arrangøren hadde beina bak, men som resultatene viste gikk dette i orden til slutt. I denne historien hører også en intens løpetur for å hente nummerne som ble overlevert i siste liten fem minutter før start.

Stafetten var i gang og noen vant sikkert også. Da Adresseavisen sjelden dekker våre triumfer gjør vi tilsvarende. En slitsom affære var det å fullføre og vi fikk nok en gang bekreftet at det er et stykke igjen til toppen. Helga resulterte i mange nye opplevelser og da særlig for Marit A ("De hadde **kuer** og minst 100 griser, mamma!"). Nå skal det sies at det var en fasinerende omvisning på Langhol med melkemaskiner, store traktorer og automatisert gårdsdrift. Som takk for hjelpen ble svigers tildelt både signaturen og undertøyet til Vegar Ulvang. Og vi var alle enige om at det hadde vært en fin tur.

Steinar



Ukens spørrekonkurranse

1. Hvilke to hovedtyper muskelarbeid har vi?
2. Hvordan kan styrke defineres?
3. Hva skjer ved konsentrisk muskelarbeid?
4. Nevn noen faktorer som er viktig for maksimal muskelstyrke?
5. Hva kjennetegner trening av utholdene styrke?
6. Hva slags styrketrening ville du prioritert viss du skulle trene en:

- langrennsløper
- alpinist
- vektløfter



Svar sendes til langrenn-fb@stud.ntnu.no

(det opplyses at denne har vært gitt før, til 1.klasse

videregående, så de som ikke klarer dette burde kanskje

vurdere å repetere litt...)

En liten rapport fra Karlsruhe etter en juleferie i Norge

Uvdal: Mer snø enn på aldri så lenge

Sentral-Europa: Mye mindre snø enn på lenge



=> Hadde jeg lyst til å reise fra Norge? Nei

Men en stemme langt bak i hodet sa meg at jeg var jo i Tyskland for å studere og, så.....

I Karlsruhe ble jeg i alle fall ønsket velkommen av skikkelig snøvær :-)



Riktignok var det dessverre ikke så

mye snø som hjemme, egentlig svært dårlig. Men et lite stykke unna(Kniebis i Schwarzwald) hadde de fått til en bra 2,5 km runde, delvis

med hjelp av kunstsne. I løpet av første uka i Tyskland hadde jeg ca 45 runder her.....(og naa er det gaatt 3-4 uker saa.....Utrlig nok blir dte ikke kjedelig heller)



11. januar var det første langrennet i Tyskland unnagjort. Riktignok bare klubbmesterskap, men det er jo viktig nok det, og en ikke altfor alvorlig begynnelse er jo fint. Distansen var 10 (+) kilometer, og vi var totalt 24 deltakere, hvorav 5 jenter. I alle fall

gikk det knallbra. Gikk min raskeste 10-km noensinne på 32.28, og ble nummer 3 totalt (av guttene også, og flere av dem er ganske gode), vant jenteklassa.



Helga etter klubbmesterskapet var det klart for europacup og tysk mesterskap i vintertriathlon, også i Kniebis. Konkurransen bestod av 8 km løp, 15 km terrengsykkel på snødekte veier, og til slutt nesten 12 km langrenn – skøyting. Jeg var kjempespent på forhånd, men gledet meg også. Endte



på 11. plass totalt (det vil si i europacupdelen), og er egentlig svært fornøyd med det (bortsett fra at det var premie til de 10 beste.....) Løpinga gjorde jeg ikke så bra. Syklinga gikk ganske bra, tok igjen noen jenter der. Særlig nedover på snøen gikk det bra, oppover var beina litt slitne. Langrenn til slutt gikk veldig bra (relativt sett, med tanke paa jeg allerede hadde løpt og syklet konkurranse. Det var ikke det samme som bare aa gaa langrenn det nei), tok igjen temmelig mange, men du verden det var slitsomt. I mål var jeg virkelig utslitt, etter 2 timer og 5 minutter anstrengelse. Men det var i alle fall moro å være med, masse tilskuere, god stemning, topp vær og et bra resultat.

Så en uke etter var det klart for Marcialonga. I anledning av 30.års bursdag for rennet gikk det jo i klassisk i år, og det var jo fint (Hvordan de klarer aa faa til skøyterenn i den smale traseen er for meg et stort spørsmål?) Deltaker antallet var ca 5000, og Norge stilte med opp mot 800 deltakere, og var med dette største utenlandske nasjon – ikke verst. Det her var jo et av de større måla for sesongen, og jeg gledet meg. Dessverre hadde jeg ikke fått så veldig bra startpulje (3.pulje fra nummer 500 til 1000) , så jeg måtte starte litt bak i rekka, men jeg så fram til et fint renn likevel. Jeg dro sammen med Lars, og vi ankom Val



di Fiemme hvor løpet gaar paa lørdag. Etter aa ha henta nummer og sjekka vaer dro vi til Predazzo, en av dalens landsbyer, for øvrig der hoppbakkene som skal brukes under VM i år ligger. Her skulle vi bo hos en hyggelig gammel italiensk dame. Det var en fin måte og bo på. Hun ordnet til for oss med avispapir og muligheter for skipreparering, gode senger å sove i og frokost på renndagen (men hun var nok ikke helt vant med norske skiløpers matmengder før et slikt langt renn....:-) Det var bare et lite problem; hun kunne bare snakkes italiensk, og det kunne ikke vi. Men med litt fantasi, kreativitet og fingerspråk så ordnet det seg det også. Det er virkelig



utrolig hva Lars forstaar av italiensk (eller bare lot han som?), jeg saa mest ut som et spørsmåltegn jeg naar hun pratet i vei til oss. Søndag morgen var det grytidlig opp for å få en bra startposisjon i gruppa vår (det trodde vi i alle fall). Starten gikk i en landsby litt lenger opp i dalen, Pozza di Fassa. Starten hadde blitt flytta 1 mil lenger opp enn normalt pga lite snø i området i år. Vi klarte å finne en rimelig bra posisjon nesten helt fremst, og la fra oss ski og saker der, 1,5 timer før start (i god vasalopp-tradisjon). Hadde god tid til å smøre ski og til å bli kalde før start. Med 8 kuldegrader om morgenen var det grei smøring med tørrvoks. Det så rimelig greit ut med startposisjon helt fram til et kvarter før start, da ble det kaos, et vannvittig kaos. Med 500 stykker, som vi var i gruppa, som skulle starte innenfor et felt med snø på 3 * 20 meter blir et trangt! Skia måtte vi bare ta av oss, og holde opp, og vi sto så tett og sammenklemt sammen som det er mulig å tenke seg. "Sild i tønne" er bare barnematen i forhold. Når startskuddet gikk ble vi bare skyvd fremover med mengden, og det tok noen meter (ikke saa rent faa heller) før vi fikk mulighet til å ta på oss ski og staver. (Og jeg som

trodde starten i Birken og Vasaloppet var trang og kaotisk. Det kan ikke engang sammenlignes!) Da var det selvsagt full fart og på med utstyr, noe som førte til at jeg gikk 6 mil med høyre og venstre stav byttet om. Men når vi så begynte å gå gikk det overraskende greit, og det löste seg fort opp. Selve løpet var veldig fint. Flott natur gjennom dalen, Val di Fiemme, utrolig med mennesker og stemning når vi gikk gjennom alle landsbyene, og knallvær, ikke en sky på himmelen. Vi gikk også gjennom både hopp- og langrennsstadion hvor VM skal være. Skia var temmelig bra, og løpet gikk veldig greit det og. Terrenget var relativt lett, og det ble med mye staking (og det merkes godt i rygg og armer dagene etter). Siste tre kilometer før mål var derimot ikke så lette. Når vi kom så langt hadde det blitt midt på dagen, sola hadde steika i løypa, temperaturen hadde steget til flere varmegrader, og det sto igjen 3 kilometer med skikkelig bratt oppover. Det sa seg selv at med tørrvoks under skia var det ikke så mye å feste å snakke om, så det var nok en morsom opplevelse og se alle deltakerne karre seg oppover de siste kilometerne. Men for min del gikk det rimelig greit, selv om det var lange 3 kilometer. Men tanken på mål som nærmet seg og heinga fra publikum som stå tett i tett oppover de siste kilometerne hjalp mye. (Triksset med aa kline klistet foran oppaa skia för start og saa traakke det paa i bunn av bakken fungerte derimot ikke noe saerlig) Vel i mål endte jeg på 10. plass totalt av alle damene (i alle fall uoffisielt), et resultat jeg er godt fornøyd. Tiden ble ca 3 timer og 20 minutter. (Jepp, de hadde litt tekniske problemer med plasseringer og tider etter rennet) Det var et flott løp og gå, og en fin opplevelse og reise. Jeg anbefaler dere alle aa prøve det engang. Skal ikke se bort fra at jeg blir med flere ganger og.

Vibeke





Til dere pinglene som ikke var i Molde: “Jeg har noe som ikke du har”

[Tuesday;09:57] FB: har du noen forklaring på hvorforNTNUI III ikke vant stafetten?

[Tuesday;10:25] Øyvind: NTNUI III vant ikke stafetten pga et komplott fra større makter. Resultatene er sikkert falske og vi føler oss hjelpeløse i kampen mot verdenssamfunnet der vi ikke har stor inflytelse

SETT OG HØRT OG OPPLEVD I TYSKLAND

Tre måneder i Tyskland er allerede over og juleferien nærmer seg. Og da er det hjem til gamlelandet for å samle skikilometer. Ryktene sier at vinteren kom



svært tidlig til landet i år, men jeg satser likevel på at den varer jula over også. Man kan kanskje lure på hva som får en langrennsløper til å flytte til Sør-Tyskland for et år, men langrenn i Tyskland skal ikke undervurderes det heller. 140 langrennsskilometer etter første helg i november er ikke så verst det (Riktignok i Østerrike, men så er jo Østerrike nærmere Tyskland enn Norge), og hvor ble det første verdenscuprennet i langrenn arrangert kanskje..? (Kanskje ikke like vellykket som planlagt, men likevel) Og

langrennspopulariteten her i landet er voksende. Den ene etter den andre her fra triatlongruppa i Karlsruhe for eksempel kjøper rulleski, da de har innsett at langrenn er en topp treningsform (OK da, bare tre foreløpig, men så vidt jeg vet er det inkludert meg ca 200 % økning av rulleskiløpere i Karlsruhe i høst). Og jeg tror nok også jeg kan skryte av å ha bedre rulleskiforhold enn i Trondheim :-)

Ellers går det naturlig nok mye i svømming, løping og sykling når man holder seg sammen med triatleter. Og svømmebasseng, skog og veier finnes det nok av. Treningsmulighetene sammen med triatlongruppa er altså helt topp her. Savner bare litt ekte NTNU sk oppoverintervall. Men du verden så mye de trener her (Om jeg er den rette til å si det....? Ja, de er virkelig helt gale....:-) Og så er de utrolig opptatt av målinger; Hvor mange kalorier har man spist i dag, og hvor mange blir forbrent på den runden? Forresten forbrenner man visstnok færre kalorier i høyden enn i lavlandet. Hvor mange kilometer er de forskjellige

rundene og hvor mange minutter brukes per kilometer? Det oppstår virkelig et problem hvis man av en eller annen grunn kommer tilbake til idrettsbygget i litt for god tid før styrketreninga (pga dårlig valg av runde), hva gjør man da? Kan man virkelig bare løpe en liten strekning eller runde ekstra som man ikke vet hvor mange kilometer er? Nå ja... Jeg tipper de er påvirka av skola her. Der er det virkelige det kvantitative og ikke kvalitative som teller i forelesningene. Det vil med andre ord si at skriveboka mi inneholder ikke mye tekst, men er derimot full, side opp og side ned, av formler, tegn og bokstaver.

Avslutningsvis en liten norsk-tysk langrennsordliste (med forbehold om dårlig hukommelse). Aldri godt å vite når man kan få bruk for det:

Langrenn-	Langlauf
Ski-	Ski
Staver-	Stöcke
Dobbelttak-	Doppelstock
m/fraspark-	mit Beineinsatz
padle-	paddeln
dobbeldans-	eins-eins
enkeldans-	zwei-eins (Eller var det omvendt....?)
fiskebein-	Gräten
bøyd stav grunnet fall-	verbogen Stock
i tilfelle med karbonstav-	abgebrochen Stock

(Konkusjon aluminiumsstav anbefales nybegynnere)

Så et par spørsmål jeg trenger svar på. Det må jo finnes noen kjemikere (Kristin: snart biokjemisivilingeniør, dette må vel du vite) og fysikere som vet:

- Hvorfor er egentlig brunosten brun?
- Er det virkelig slik at det er tyngre å svømme fra den dypeste delen av svømmebassenget til den grunneste, eller er det bare innbilning?

Svar mottas gjerne på e-mail eller eventuelt en lengre utgreining forventes i neste fb.

Hilsen fra Tyskland,
Vibeke ☺

Tegn på uvitende franskmenn (og andre søreuropeere), FAQ: "Har dere Euro i Norge?"

	RETURADRESSE: FISKEBEINER'N NTNUI SKI/NORDISK Stud. post 222 7034 TRONDHEIM
--	--

Pinglelista

1. Gerhard Helskog på prinsipielt grunnlag
2. Runar trekker seg fra Vasaloppet, av uviss grunn.
3. Rolf S J som trekker seg fra Vasaloppet fordi han har trent for lite, når det fortsatt er tre måneder igjen å trene på.
4. Rolf S J som ikke vil gå Birken fordi han skal til polen å drikke sprit.
5. Mattis orket ikke å gå den "lange" veien hjem til jul.
6. De som ikke gikk NM, skam dere.
7. De som ikke er påmeldt til Birken, det er for seint ennå.
8. O-gruppa som legger Polentur samtidig med Birken, så o-løpere skal slippe å 58 km på ski.
9. Birkebeinerrennet som lar ungsauene gå uten sekk.
10. Gerhard Helskog fordi han er

Antipingler

1. FB redaksjonen: ingen over, ingen ved siden

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