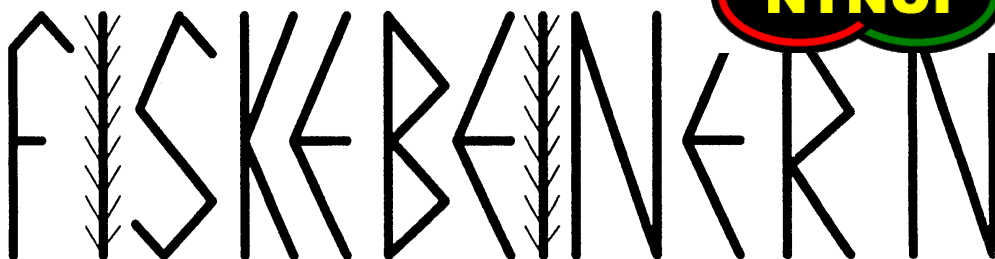


ALENE MED DET BESTE:



ORGAN FOR SKI-NORDISK NR. 63,5 - 2003

**FB søker  
medarbeidere!**

**FB søker  
medarbeidere! FB søker  
medarbeidere!**

**FB søker  
medarbeidere! FB søker**

**FB søker medarbeidere!  
medarbeidere!**

**FB søker  
medarbeidere!**

# Redaktøren sier:

Da er vi midt i eksamensperioden, og jeg tar meg 5 min. til å lage en mikro-utgave av FB. Grunnet at det ikke finnes engasjement i gruppa om dagen (unntak: Tysklandsbrigaden), har vi ikke så mye å by på denne gangen, og derfor blir det bare en elektronisk utgave. Siden jeg også er litt opptatt innimellom, blir dette en kort ledertekst, men jeg kompensere ved å bruke stor skrift slik at den tar masse plass.

## Sees til høsten

# Klubbmesterskap sprint 2003

Torsdag 13/2 stilte 24 lynraske skiløpere til start på NTNUIs klubbmesterskap i sprint. Grunnet dårlige snøforhold på Moholt – grounden ble arrangementet flyttet til VM arenaen Granåsen.

Sørpeføre og motvind (hele veien) var stikkord for prologen. Med andre ord tungt føre for raske? sprintere, men allikevel var innsatsen og humøret upåklagelig. Desidert raskest i prologen var Thomas Nyikos fra Sveits og NTNUI med tiden 1.25. Nærmest var også en NTNUIer, Henning Heimlid, 4 sekunder bak. På jentesida var Lena Pedersen raskest, tett fulgt av NTNUIs egen Marte Reenaas.

Deretter ble det satt opp heat ut fra prologtidene av vår eminente tidtaker Runar (banan i rompa) Lien. Ut fra tidene i prologen bydde ikke kvartfinalen for gutta på noen særlig store overraskelser. Favorittene var med videre og stadion var helt stille av spenning, eller noe sånt. Det var i hvert fall stille, hvis vi ser bort fra småungene i Byåsen som var på trening. Jentene ble satt i et forrykende finaleheat med en gang. Ingen kunne forhindre at prologens raskeste kvinne, Lena Pedersen, tok hjem pokalen (bamsemumsen). Marte Reenaas tok oppskriftsmessig 2 plassen og ble med det årets klubbmester for jentene. I år har Britt Elin Øyestad vært utilnærmelig på hyttekarusellene, men måtte denne gang ta til takke med 3 plass.

Nå sto semifinalene til gutta for tur. Første heat ble en rysare, det så ut som Tor Halvor Bolkesjø og Thomas Nyikos skulle gå videre, men mister Heimlid ville det annerledes. Etter en forrykende avslutning kunne Runar med sitt ørne blick konstanter dødt løp mellom Heimlid og sveitseren. Bolkesjø var tåspissen foran. Dermed var tre man klare til finalen fra dette heatet. I det andre

heatet var dramatikken litt mindre, og danske!!! Martin Møller samt Bjørn Bergheim gikk videre.

Umiddelbart etter semien var det klart for B-finale, her kunne de med best stayer evne ha muligheten. Viljars store sønn, Thorbjørn Bakketun, hadde litt krefter igjen og tok med det en komfortabel seier i B-finalen. I A-finalen var Dansken raskest ute og holdt sin posisjon til oppløpsida. Da prøvde Tor Halvor seg, men han tok en Brink på den lange oppløpsida, ble stiv, ustø og var på vei ut av stadion under noen reklameskilt. Dermed kunne forårets sprintvinner også denne gang heve armene over hodet. Bolkesjø sjanglet seg inn til en andreplass, mens beste NTNUIer ble Thomas Nyikos på en 3 plass, og kunne med det smykke seg med tittelen ”klubbmeter i sprint 2003”.

Premieutdelingen på kjelleren like etter løpet ble en stor suksess. Mye is og premie til alle som var der. Neste gang håper vi flere stiller opp, spesielt på jentesiden. Selv om vi var veldig fornøyd med å få deres premier er det allikevel bedre med flere på premieutdelingen.

## 268 dager igjen til jul

Da kommer jeg med litt mer sidefyll til fiskebeineren. Jeg fikk spørsmål på Birken, eller det var heller snarere en konstatering, at jeg måtte lengte tilbake til Trondheim siden jeg var så opptatt av å fortelle hva som skjedde i Tyskland. Selvfølgelig lengter jeg tilbake, men ikke så mye at jeg ville vært dette året foruten. Og når jeg tenkte på det etterpå var det en litt rar konklusjon å trekke også. Jeg vil kanskje heller si det sann at jeg må da ha det veldig fint her nede, siden jeg så gjerne vil fortelle hva som skjer. Og slik er det også :-)

Så da kan jeg jo gå i gang med de siste opplevelser igjen. Og det starter med Skadiloppet som gikk helga før Birken, i sørøst Tyskland. 42 km klassisk, og det tenkte jeg måtte være en veldig bra oppladning til Birken, som alternativ til en lang hard langtur. Forventningene var store, da det på forhånd var sendt ut en pressemelding med favorittliste hvor jeg sto sammen med Silvio Fauner, Marc Kirchner, og flere andre tyske og østerrikske kjendiser, samt noen russiske/hviterussiske OL-deltakende damer. Nåja, jeg følte meg ikke akkurat helt hjemme på den lista, så det favorittstemplet tok jeg svært lett på. Jeg ble vel slengt opp fordi jeg var norsk (og eneste norske) tenker jeg, og her er jo den generelle meningen at Norge er best i langrenn.

Dagen kom i alle fall med fint vær, som alltid....klisterføre og en lett kupert løype på to runder a 21 km( men de rundene var sikkert ikke mer enn 20). Akkurat som på Birken så ble det litt bakglatt på slutten når sola hadde steika lenge nok i bakken, men ellers gikk løpet svært bra. Jeg endte på tredje plass, bak de to hviterussiske jentene. (Så da levde jeg jo i grunn godt nok opp til favorittstemplet også) Vel i mål ble jeg også intervjuet av speakeren over høytaleranlegget på stadion, og det var nesten litt skummelt, men det gikk bra. De var nok svært stolte over å ha med en norsk deltaker. For øvrig ble Silvio Fauner slått på målstreken av en tsjekker, de slår til på de lange distansene for tiden de....

Siden løpet foregikk i byen hvor Joshka fabrikken ligger, var det pokaler derfra til premievinnerne. Det er denne fabrikken som lager premiene til verdenscupvinnere og til VM i flere av vinteridrettene. Og jeg var så heldig å få en glasskule (svært lik den verdenscupvinnerne i bl.a langrenn får, bare litt mindre) i premie, og det var jo litt moro.

like i nærheten, en herlig påskefølelse). Først var det klart for noen fine treningsturer på fjellet i Uvdal for å forberede meg til Birken, før det fredag bar av gårde til Rena. Vel fremme der, og etter å ha hentet startnummeret traff jeg de første NTNUI'ere også, noen på desperat (eller...) skismurningskjøp og de neste på grill-pizza restauranten. Det var jo på tide med mat igjen, og jeg regna med at av ca 140 stykker kom jeg sikkert til å treffe på noen her. (Som jeg nok tror hadde overvurdert spiseevnen litt med en stor pizza hver..., eller?) Neste mål var som vanlig gymsalen på Rena skole, og der var resten samlet; enten i ivrige smøreforberedelser utenfor, eller mentalt forberedende inne i gymsalen. Jeg trippa litt fram og tilbake, men s jeg lurte på om jeg skulle legge på mer klister eller vente til i morgen. Etter å ha lurt en god stund bestemte jeg meg for at i morgen var best, og begynte heller å forberede meg på en lang god natts søvn.....

Klokka 5.30, etter noen timers (men faktisk ganske bra søvn) var det opp å stå. Da hadde det allerede begynt å trippe folk rundt i gymsalen. En stor frokost, pakking av sekken, ut til bussen og opp til stadion. Da bar det, som vanlig for min del, rett bort til Swix-smøreservice, hvor skia ble smurt. Helt genialt spør du meg, tilbyr de service til de som vil, benytter jeg meg gjerne av det. Jeg går ut fra at de i utgangspunktet har bedre peiling på smøring enn meg, og jeg har hittil

ikke, ikke i år heller, hatt noe spesielt å utsette på skiene. Når klokka nærma seg åtte var det klart for å stille seg opp i den nye startordninga på sletta som var flytta noen hundre meter nedover (Lenger vekk fra Lillehammer, og dermed ble løypa 4 km kortere, logisk....?) Men den nye ordninga fungerte bra. Jeg forsto ikke helt at alle sperrebånda plutselig et par minutt før start



ble fjerna, og vi kunne strømme til rett opp i ryggen til Elitestarterne, det var en noe uvanlig ordning, men det fungerte fint det og. Startskuddet gikk, og for en gangs skyld synes jeg at jeg klarte å starte relativt fort. Jeg ble ikke forbigått av en hel flokk, som jeg evt senere måtte strevd med å passere, men klarte å henge på de rett foran, og kunne gå for fullt helt fra start. Noe jeg også merket etter cirka fem kilometer. Da tenkte jeg, hjelp jeg er sliten, kanskje jeg ikke skulle gått så fort i begynnelsen, men etter å ha blitt varm og kommet inn i tempoet gikk det greit. Skia var kanskje ikke fabelaktig gode, men bra var de. I alle fall gled jeg like bra eller bedre enn de jentene jeg en sjelden gang så rundt meg, mens en del gutter glede relativt lett ifra. Det var jo særlig irriterende at hver gang jeg endelig hadde tatt igjen og evt gått forbi Torbjørn, kom det like etter noen flater eller nedoverbakker, og svusj så var han borte igjen. Og siden hele den siste delen består av store deler slikt terreng, så var det jo ingen håp....Men det var slitsomt å gå i år (det er det jo selvsagt alltid, men jeg følte meg overhodet ikke like pigg i år som i fjor) De siste bakkene og flatene før Birkebeinerstadion var jeg svært fornøyd over at målet nærmet seg, og så vidt jeg hadde sett mens vi gikk hadde to jenter gått foran meg, og jeg lå altså an til en tredjeplass. Enn så lenge....500 meter før mål kom det ei jente opp på siden og forbi meg, akkurat i den oppoverbakken til stadion. Og tom for krefter og med ski som ikke helt var smurt for soloppvarma bakker på slutten av løpet hadde jeg ikke mulighet til å henge på. Nå kan jeg tenke meg at noen, f. eks Erik og Steinar, vil si at hun er bare alt for dårlig til å presse seg selv. Hadde hun virkelig tatt i, og ikke gitt opp kunne hun klart å henge på. Og det tenker jeg selvsagt selv etterpå også, jeg kunne vel klart å hente frem noen flere krefter. Men jeg må bare si at der og da føltes det som en helt umulig oppgave. (Jeg tror det var omtrent her fotografen sto også, og jeg har akkurat kikket på bildet som ble tatt av meg, og en ting er sikkert, akkurat slik der ser det ut på bildet også; Kan jeg få lov å stoppe og legge meg ned her....) Og jeg kom i mål som nummer fire, bare 14 sekunder bak både andre og tredjeplassen, og er jo ikke helt fornøyd med det, selv om konkurransen i K2 nok også var en del hardere enn før om åra (En merketid på 30-40 minutt raskere enn tidligere sier jo sitt). 5 minutt bak tiden i fjor, noe som for øvrig var helt greit nok, for føret vil jeg påstå var betydelig dårligere, men jeg slet mer hele veien. Det var ikke helt det som var målet. Kanskje var likevel ikke flere lange turrenn på rad i helgene før Birken den optimale oppladningen(?) Men jeg angrer likevel ikke i det hele tatt på at jeg var med på de renna eller på at jeg tok turen opp til Rena/Lillehammer i år også for å gå Birken. Det er jo alltid moro å være med (i alle fall etterpå..), og det var kjempehyggelig og treffe dere alle igjen. Og til sist en



kjempegratulasjon til Per Christian med et knallbra løp (neste gang kan du ikke lure deg unna Eliteklassa.....). Gratulerer også til Brit Elin som vant K3, og til alle andre som gikk for bra innsats! Og stor respekt til dere som ikke vill gå med et gram under 3,5 kilo på ryggen. (Selv forsøkte jeg verken på det eller å pakke så lite som mulig, men pakka oppi det jeg trengte, og det ble jo omtrent som før om åra, og gikk vel med 1-1,5 kilo mindre enn før på ryggen tenker jeg).

Etter en hviledag i Norge bar det i full fart sørover til de franske Alpene, etter et par timers ”ompakningsstopp” i Karlsruhe. Målet var en liten landsby i nærheten av Val Thorens, i fjella ovenfor Albertville. Her skulle det bli noen dager med Telemarkkjøring og ”slutt-på-sesongen-hvile” (Jaja, hvile og hvile.....) sammen med 15-20 andre nordmenn og svensker. Normalt pleier jeg å bli lei etter et par timers kjøring, men nå har jeg virkelig fått en ny opplevelse av nedoverski-kjøring. Langrenn er fortsatt best, det er det ingen tvil om, men det var virkelig helt fabelaktig å kjøre på ski her. Milevis med løyper i 2000-over 3200 meters høyde (En liten milepæl ble nådd der; første gang over 3000 m), og så mange heiser og løyper som jeg ikke har tall på, og



virkelig en helt fabelaktig utsikt over Alpenes fjell. Og ikke minst; knallblå himmel og sol. Det var virkelig moro å kjøre, og jeg ble ikke en gang lei etter hele fire dager her. Men det ble nesten låra mine. Der var det tydeligvis noen muskler som jeg ikke har brukt den siste tiden. (Siste dagen ble det en stor overvekt av slalåmsvinger fremfor Telemarksvinger.....)

Nå er jeg tilbake til full sommer i Karlsruhe (i slutten av mars). Godt over 20 grader i skyggen på dagen, sol, grønt og blomstring og skortsvær. Riktignok er vinteren super, men en slik vår er ikke å forakte den heller. Og siden semesteret ikke begynner igjen før helt i slutten av april, så skal jeg nok få tid til å nyte den også.

Forøvrig var det ingenting spesielt med at det akkurat nå er 268 dager igjen til jul, bortset fra at jeg selvfølgelig gleder meg (men det gjør jeg jo hele året :-)

Vibeke

## Raid Total Central Paris

Ja nå er det over. Og tenkte å skrive en liten rapport fra opplevelsen. Vet ikke om det er noe fiskebeiner på gang, så da sender jeg det heller ut på mail. Og siden det sikkert er flere som ikke gidder å lese hele greia, så kommer det viktigste med en gang: Raid Total Centrale Paris må være blant de (eller den) mest slitsomme, men fineste og morsomste konkurranser som overhodet finnes. Jeg hadde en helt super uke i et fantastisk flott landskap i Frankrike, nærmere bestemt fjellene i Provence. Det her vil jeg være med på flere ganger. Nå er ikke tidspunktet det aller beste for norske studenter, men det hele er bare snakk om prioritering, så neste år håper jeg på å delta med et norsk studentlag i raidet.

Vi ankom Annot, første leirplass, på tirsdagen. (Og vi er altså meg, Lars, og to tyske studenter; Jonathan og Tim) Været var knallbra, og med unntak av lørdagen skulle det vise seg å bli slik resten av uka og. Vi hadde med oss en lavvu som laget vårt skulle sove i. Siden raidet går over et stort området, og vi beveger oss langt hver dag, må vi hver morgen før konkurransen starter pakke sammen all bagasjen og lavvuen og sende den med organisatorene til neste leirplass. Og det er temmelig slitsomt å hver dag måtte bygge ned og opp lavvu og bagasje når vi sliter ut nesten alle kreftene i selve raidet.

Første kvelden var alt ganske nytt for oss, og vi visste ikke helt hva vi gikk til, men nå var det hele snart i gang. Franskmenn er som kjent ikke særlig villig til å prate engelsk, så vi forstod ikke så mye, men heldigvis var Jonathan franskkyndig, så det ordnet seg helt fint. På kveldene fikk vi utdelt en såkalt "Road-book", der det sto øvelsene vi skulle gjennom og veibeskrivelsen for neste dag. Kart over området fikk vi også utdelt. Før det bar til sengs gikk vi gjennom Road-boka, og kartet for å tegne inn løypa vi skulle gjennom neste dag (og evnetuelt legge en liten strategi for dagen). I tillegg pakka vi klar ryggsekk/camelback med drikke, powergels, powerbars og riegel, solkrem, teleskopstaver, kart, kompass og litt annet nødvendig utstyr. Klokket ca 6:00 hver dag var det tid for å stå opp skulle vi rekke alt før start. Frokosten besto av lyse baguetter og søt müsli. Og ja, man lengtet litt etter grovt brød igjen på slutten av raidet.

**Dag 1:** ca 25 km løping, mellom 1500 og 2000 høydemeter oppover, og noe mindre nedover, 16 km terrengsykling med litt færre høydemter og klatring til slutt. Starten gikk, og tempoet var høyt i begynnelsen. Da var tanke ganske klar; "Du

verden det er mange her som er mye sprekere enn oss (eller i alle fall meg)." Imidlertid viste det seg fort etter hvert at de som løper fort de første kilometerne ikke nødvendigvis er de beste etter 20 km, eller etter 2-3-4 dager for den saks skyld... Allerede på første biten her fikk vi også se mange geniale innretninger som ble brukt under hele raidet; Hvert lag består jo av fire personer, og de har ikke lov å ha mer enn ett minutts avstand mellom lagmedlemmene. Altså gjaldt det å finne løsninger der den sterkeste kunne bruke litt av overskuddskreftene på den svakeste. Og med tau og strikker og lignende var det mange kjekke draløsninger på problemet. Vi hadde også ordnet oss klar med drautstyr. Men jeg ble i alle fall ikke, som frykta, den svakeste som hadde behov for drahjelpen. Bortsett fra to dumme orienteringsfeil kom vi oss bra gjennom første del av dagen. På slutten derimot slet Jontahan svært mye ( og Lars måtte være drahjelp, og det er heller ikke lite tungt!), men klarte likevel å bevege beina akkurat til å komme seg i mål, og vi kom som lag nummer fire totalt. (Det er videre delt inn i en studentklasse og en bedriftsklasse) Etter nesten et par timers klatring, som vi kom greit igjennom, var første dag over etter å ha være ute i 9 timer totalt. Da var det deilig med massasje etterpå, noe som vi hadde tilbud om hver dag. (Og da var det jo en fordel å være blant de første laga i mål...)

**Dag 2:** Dette skulle vise seg å bli en noe lettere dag, i alle fall for min del. Tempoet var ikke like høyt i starten, og ruta var kortere. Det hele starta med 16 km sykling, så gikk det over til 16 km gåing/løping. Opp og ned på en 2000 meters topp fra/til 1000 meter. Vel nede fra toppen igjen var det rafting i toer båter nedover elva Verdon i 10 km. Det var moro og fint.

**Dag 3:** Dagen da laget vårt når toppen. Løypa er mye flatere og består av 15 km løping og en rafteetappe som dagen før. Midt inni løpetappen var det en rapellering/nedfiringsovelse, 90 m (eller var det noe mindre) ned en 90 graders fjellvegg. Litt skummelt, men veldig moro, og en flott utsikt over landsbyen under. Vi kom i mål som nummer to totalt og en av studentlaga denne dagen, og fikk en flott kurv med mange forskjellige lokale spesialiteter som dagspremie. Vi tok også over ledelsen av studentlaga, og vi begynte å få troen på at dette kunne gå veien mot seier. Men! Så tok skadene til. I et lite øyeblikk var det bare Lars som sto utenfor legeteltet og beskuet 75 % av laget sitt. Jontham hadde tråkka skikkelig over på slutten av dagens etappe, og ble hoppende på krykker resten av uka. Altså fikk vi ikke fullført konkurransen med fullt lag, og vi

var ute av dansen. Jeg selv hadde litt problemer med gnagsår og negler som hadde blitt trykt ut av sin vanlige vokseretning og dermed ikke var helt gode, men det var til å leve og konkurrere med. Tim hadde under teltoppsetningen vært så uheldig å slå øksen i seg selv istedenfor teltpluggen. Som snart ferdigutdanna lege var han ikke fornøyd over raidets legeteam, så han tok kommandoen selv. Satte seg på en benk og ba om alt han trengte av medikamenter, bandasjer og andre saker, satte sprøyter og sydde seg selv sammen igjen. Så var han klar for raidets videre etapper.

**Dag 4:** Med unntak av været var dette kanskje denne mest morsomme dagen. Dessverre var vi jo bare tre stykker, og dermed ute av seierskampen. Men vi ga full gass likevel, og var også denne dagen blant de to beste laga. Dagen besto av omtrent 20 km løping, en to timers orienteringøkt med to sykler og to (en hos oss) som løp, og en veldig morsom canyoningetappe. Vet ikke om det kan kalls kløfting på norsk jeg, men har ikke noe annet ord i alle fall. Da hadde vi en 1,5 timers runde rundt Verdonelva som ligger i en skikkelig dyp kløft, der vi kryssa elva ved hjelp av "tauseiling", klatra oppover, nedover og sidelengs rundt elva. Vel i mål etter en 7-8 timers dag var jeg skikkelig sliten. Tok en tur innom legeteltet for å få litt behandling av gnagsår og lignende på føttene, men det skulle jeg ikke gjort. Der fikk jeg beskjed om at du får ikke lov å løpe i morgen. Jaja, siden laget vårt likevel ikke var fult, fulgte jeg rådet, men jeg angret dagen etter. Og hadde vi fortsatt vært fire stykker og på vei mot seier hadde jeg i alle fall blitt med.

Dag 5: Ble en publikumsdag for min del. For de andre starta konkurransen ca klokka halv 5 denne dagen (natta). Først var det en løpe/gå etappe ned til den fineste delen av Verdonkløfta. Der fikk de utdelt våtdrakt, jakker, vester og hjelmer, så bar det nedover elva. Første delen ved å bli drevet med strømmen nedover og litt hjelp av egen svømming. Her var det også innlagt en del hoppøvelser ned i elva fra 2-7 meters høyde. Siste delen var det kanopadling ut til der elva åpnet seg i en liten innsjø og mål ventet. Det hadde visst vært fantastisk flott nedover elva her.

Så var raidet over. En stor del av deltakerne hinket og haltet rundt, og det var plastrede bein, føtter, armer og rygger rundt på alle kanter. Siste del på programmet var da premieseremonien i en liten svært koselig by i fjellveggen, Moustiers. Noen pallplass ble det ikke på oss, men som første utenlandske lag noen gang dette raidet ble vi satt eksatra

stor pris på, og vi mottok en egn liten lokalpremie fra området.

Skolen som arrangerte raidet hadde gjort en veldig bra jobb. Det hele var svært bra arrangert. Løypene som var laget var flotte og krevende, akkurat slik de skal være. Maten var bra, med frokost, en veldig bra kveldsmat og under og rett etter løpet var det hele tiden müsli-riegl, frukt, grønnsaker, kaker, baguetter og lignende tilgjengelig. Hadde tannlegen visst hva vi hadde i oss hele denne uka, hadde han nokk vært mindre glad tror jeg (og sikkert kostekspertene og), men under en slik konkurranse trengs det sukker! Og ikke minst var det svært mange hyggelige folk vi traff, både arrangører og deltakere. Riktignok franske, men de kan være ganske hyggelig de også :-)

Så jeg sier det igjen; jeg håper jeg får med meg noen slik at jeg kan være med på dette enda en gang.

Bilder og video finnes under <http://www.raidecp.net/>

Og Lars har du noen synspunkt eller andre ting å tilføye så bare kom med det

Hilsen fra Vibeke

—

Vibeke Stærkebye Nørstebø, vibekest@stud.ntnu.no <http://www.stud.ntnu.no/~vibekest>

Naar livet gir deg tuden grunner til aa graate, maa du vise at du har tusen og en grunner til aa smile.

**FB-redaksjonen  
ønsker god sommer,  
og håper vi ser dere  
igjen til høsten**

*Og så må vi minne om at ALLE som ønsker er  
velkomne til å bli med i redaksjonen*

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