

ALENE MED DET BESTE:



FISKEBENNERN

-Avisen du leser fra perm til perm

INTROBLEKKA FOR NYE OG GAMLE MEDLEMMER



LANGRENNSGRUPPA I NTNUI DRIVER MED ALT!



LANGRENN

Leder'n har ordet!

Endelig er en lang og varm sommerferie over, og vi er klare for et nytt semester (hurra!). Enten du er ny i byen, eller har vært i Trondheim lenger, må du vite at langrennsgruppa er den beste gruppa i NTNUI. NTNUI er for øvrig det beste idrettslaget i Norge, og Norge er som kjent best i verden. Med andre ord er NTNUI-langrenn best i verden ;)

Vi tilbyr varierte treningsøkter, og synes det er viktig at alle tas vare på. Enten man konkurrerer i norgescup, kjemper om merket i birken eller kun vil ha noen å trene med. Det er en myte at man må ha gått på ski før for å møte på treninger. Flertallet av øktene på høsten skjer faktisk uten ski på beina. Se ikke på langrennsgruppa som en ski-gruppe, men heller en gruppe for dem som vil komme i form og treffe allrighte folk.

Kos dere med denne avisa og møt på flest mulig arrangementer og treninger i høst. Snakkes!

Hilsen Torbjørn Vala, leder i NTNUI-langrenn.



LANGRENN

Redaktøren tar seg friheter

Torbjørn & Co har da klart å overtale meg til å ta på meg ”redaktørstillingen” i Fiskebeiner’n. Denne tittelen hørtes i overkant mye arbeid ut for en dragvolling som meg. Allikevel endte jeg opp med å ta på meg jobben, ikke fordi jeg hadde lyst, men fordi jeg ikke klarte å stå imot gruppepresset ved å bli spurt over høytaler på forrige styremøte.

Jeg er muligens en ukjent tjei for de fleste, da jeg har vært støttemedlem altfor lenge. Men da den noe kjente birkenduellen mellom HG13 og Osloveien tok seg til nye høyder i fjor, innså jeg at jeg måtte få i gang pumpa igjen hvis jeg skulle forsvare Osloveiens ry. Og da er det ikke annet enn elghufsintervallen i Estenstad som gjelder. Jeg ble varmere i trøya og joina samlingen i Bruks og Dolomitenlauf i Østerrike. Og jeg angreir ikke et sekund! Mekan til studentvirksomhet og joviale mennesker! Så de av dere som ble ekstra svette når dere leste ”støttemedlem”, dere vet hva dere skal gjøre...

Denne blekka er til for å dokumentere aktiviteten i langrennsgruppa. Med bruk av hemmelige tipsere, som kan være nettopp DEG, skal vi få rabla ned lettise quotes og blinkskudd av våre fabulose medlemmer. ALLE er derfor med og lager Fiskebeiner’n (jeg er kun leid inn for å bosse rundt). Derfor, IKKE NØL med å ta kontakt på langrenn-fb@org.ntnu.no dersom du sitter på ei godsak eller har noe på hjertet. Jeg trenger forøvrig også et par medarbeidere, så dersom du har en våt drøm om å bli slaven min, ta kontakt!

Smask og dask fra Elise.



LANGRENN



Vi er stolt sponsor og samarbeidspartner med NTNUI Langrenn

Basert på et unikt konsept, samt meglere med spesiell transaksjonserfaring, lokalkunnskap og kompetanse på salg av eiendom, fungerer PRIVATmegleren som eiendommens markedsfører.

Vi finner det beste ved enhver bolig, og fremhever sjelen i enhver eiendom.

**Skal du selge bolig eller er på boligjakt,
ta gjerne kontakt med oss i PRIVATmegleren.**

Ring oss på 73 18 56 00 eller på e-post ntnui@privatmegleren.no

Sjeldne anledninger er vår hverdag

PRIVATmegleren
Espenes & Partnere
Nordeas eiendomsmeglerkjede

Noen boliger vi har solgt i sommer



SOLGT

Klostergata 40 A - 29 m²
Solgt kr. 1.810.000,-



SOLGT

Mellomila 63 - 53 m²
Solgt kr. 2.860.000



SOLGT

Asbjørnensgt. 34 - 69 m²
Solgt kr. 2.920.000,-



SOLGT

Frostav 1 - 41 m²
Solgt kr. 1.810.000,- + 211.000,- i fellesgjeld



SOLGT

Ørjaveita 2 - 21 m²
Solgt kr. 910.000,- + 429.557 i fellesgjeld



SOLGT

Balders vei 1 B - 37 m²
Solgt kr. 1.650.000,- + fellesgjeld kr. 64.542,-



SOLGT

Dyre Halses gate 6 - 61 m²
Solgt kr. 1.745.000,- + 890.000,- i fellesgjeld



SOLGT

Nygata 12 - 69 m²
Solgt kr. 3.100.000,- + 268.899,- i fellesgjeld



SOLGT

Hans Hagerups gate 4 A - 67 m²
Solgt kr. 2.890.000,- + 45.671,- i fellesgjeld



SOLGT

Mellomila 69 - 70 m²
Solgt kr. 3.750.000



SOLGT

Nedre Møllenberg gate 21 B - 84 m²
Solgt kr. 3.480.000



SOLGT

Osloveien 6 - 45 m²
Solgt kr. 2.200.000,-

Skal du selge bolig eller er på boligjakt?
Ta gjerne kontakt med oss.

Tlf. 73 18 56 00
E-post ntnui@privatmegleren.no

PRIVAT megleren
Espenes & Partnere

Nordeas eiendomsmeglerkjede

Hvorfor bli med i NTNUI-langrenn?

Vi i langrennsgruppa ønsker nye medlemmer hjertelig velkommen. Det er tre gode grunner for å bli med:

1. Du er glad i å gå på ski.

Langrennsgruppa sørger for at du bevarer denne gleden. Her treffer du likesinnede og et ypperlig treningsmiljø. Med Trondheims klima har du ofte muligheten til å gå på ski fra oktober til langt ut i april!

Er du glad i å konkurrere, er NTNUI klubben. Hver tirsdag gjennom vinteren arrangeres karusellrenn kalt Hyttekarusellen. Her pleier det å være mange med, så uansett nivå vil du finne noen som er jevngode med deg.



Startfelt fra karusellrenn, bra trøkk!

2. Du vil bli glad i å gå på ski.

Mange av våre medlemmer hadde gått lite på ski da de startet i klubben. Med god treningsvilje og nysgjerrighet har disse oppnådd stor fremgang, både på kondisjonen og på langrennsteknikken. Dette kan skje med deg også! Det er aldri for sent å starte, og ingenting er bedre enn å bli bedre enn seg



NTNUI

The logo consists of two overlapping circles, one red and one green, with the text 'NTNUI' in yellow on a black background.

LANGRENN

FISKEBEINER'N

selv.

Det er et stort nivåsprik i gruppa, noe tidene i birkebeinerrennet er et eksempel på. I år brukte NTNUI-ere alt fra 3 til 7 timer på de 54 kilometerne over fjellet. Det vil si at det finnes et nivå for alle. Treningene er lagt opp slik at oppvarming og langturer foregår i et rolig tempo alle kan henge med på. Så er det opp til hver enkelt å styre sitt eget tempo på hovedaktiviteten som eksempelvis kan være intervalltrening.



Det beryktede grønne toget

3. Du er glad i fest og moro

Å skeie ut med en fest av og til, er viktig hos oss. Det hele handler om å trække til. Trække til med beinharde treninger såvel som beinharde fester. Gode skiløpere er som regel god på begge deler. Vi legger stor vekt på det sosiale i gruppa og



NTNUI

LANGRENN

treffes ofte utenfor renn og trening. Det kan enten være på fest på SKIraffen, pizzakveld på Viva Italia eller pannekakekveld på Studenterhytta. Bli-kjent-festen 12. september blir sannsynligvis den beste festen du så langt har vært på.

Hvem kan være med?

De fleste medlemmene er studenter, men dette er ikke et krav. Og er du student, må man selvsagt ikke studere ved NTNU. Studenter fra f. eks HiST er like velkomne. I utgangspunktet er alt av opplegg i regi av gruppa åpent for alle, det vil si medlemmer såvel som ikke-medlemmer.

Det er flere som konkurrerer for andre klubber (og dermed ikke er medlem), men som likevel er med på de fleste treninger og samlinger. Hovedforskjellen er derimot at prisen er lavere for medlemmer. Mye lavere! Eks: Meråkersamling for medlem koster kr 200,- og kr 1200,- for ikke-medlem. Kan også nevnes at alle startkontingenter refunderes 85- 100%.

En annen viktig medlemsfordel er at man kan ikle seg NTNUI sin tichte, sylfrekke grønne skidress! Denne er lett synlig og gjør det lett for NTNUI-ere å finne hverandre på skirenn. Dette fører til det beryktede grønne toget i løypa. Og erfaringsmessig vet vi at den grønne dressen fungerer som en dame- (og herre-) magnet, både i skisporet og på byen. Så egentlig burde det ikke være noen tvil!

Hvordan bli medlem?

Man blir medlem ved å registrere seg som medlem på hjemmesiden (gratis) og betale årsavgift på et av idrettsbyggene til NTNUI (nesten gratis). Det vil si at dersom du likevel betaler for adgang på styrkerommene, er det ingen



LANGRENN

FISKEBEINER'N

ekstra kostnad for å bli med i langrennsgruppa.

God kondis = overskudd

Nå nærmer høsten seg med stormskritt, og her i Trondheim kan dette være en mørk og dyster tid. Da er det viktig med noe sosialt, slik at en ikke blir aleine. Da er vi en god gruppe, sikkert sammen med mange andre alternativer. Men det som kan favorisere oss, er at hos oss kommer du i svært god form! Dette gir deg overskudd i en hverdag full av lesing og forelesninger. Ingen andre idrettsgrupper i NTNUI gir bedre kondisjon enn langrennsgruppa!

Har vi en deal?

Da har vi gitt deg i alle fall 3 grunner til å starte, og det du da kan gi tilbake er å komme på trening. Har vi en deal?

JA, DET HAR VI!



LANGRENN

Treningene

Treningene varierer fra uke til uke og endelig ukeprogram vil bli annonsert hver uke på www.ntnui.no/langrenn. Likevel er noen økter faste. Dette gjelder spesielt tirsdag og onsdag.

Tirsdag: Intervall

Dette er den mest populære økten (rekorden var 100 deltagere i fjor). Oppmøte er klokken 19 på Store-P (Moholt). Vi starter med rolig jogg inn til Bekken. Deretter 5 drag i den såkalte «kjettingrunden».

Senere ut på høsten, når vinteren nærmer seg, tar vi med staver på trening og bytter ut løpedragene med elgehufsdrag. 5-6 drag à 3-4 min. Dragene er knallharde, men til gjengjeld kommer man i kjempeform til vinteren. Dette er tradisjonell norsk langrennstrening på sitt beste!

Første tirsdag i hver måned en det pizzakveld på Viva Italia på Moholt. Vi møtes etter treningen etter at alle har vært hjemme for å dusje og skifte.

Onsdag: Spenst/hurtighet + styrke

Oppmøte er kl 18.30 på Dragvoll. Vi løper så i Estenstadmarka og har innlagte spenst- og hurtighetsøvelser. Varighet er ca en time. Da det blir for glatt til å løpe ute, erstattes denne timen med trappespenst og fotball. □ Fra kl 19.30 er det styrketrening med fokus på stabilisering og overkropp. Her er det bare å stille opp, enten målet er å kunne gå raskest mulig på ski, eller få en best mulig beach-body til sommeren.

Torsdag: Rulleski

Oppmøte er vanligvis klokken 18. Her er det både muligheter

The logo for NTNUI, featuring the letters 'NTNUI' in a bold, yellow, sans-serif font. The text is centered within a black oval shape that has a red border on the left and a green border on the right. The logo is set against a background of diagonal yellow and black stripes.

NTNUI

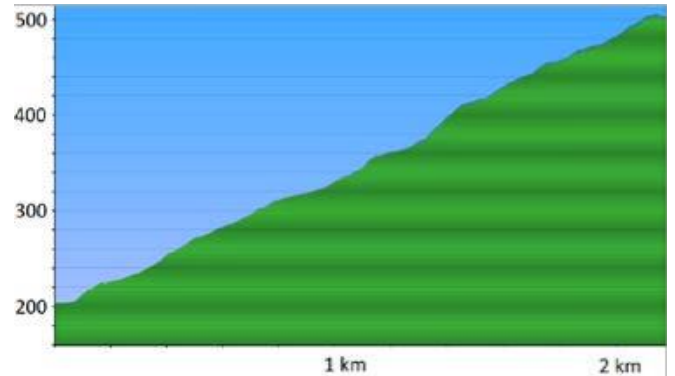
LANGRENN

FISKEBEINER'N

for intervall og langkjøring. Opplegget vil variere fra uke til uke, så her er det bare å følge med!

Lørdag: Langintervall

En typisk lørdag er langintervall opp bakkene til Vassfjell. Med et par av disse intervallene vil formen stige drastisk. Bildet viser høydeprofil opp Vassfjellet.



Søndag: Langtur

Det fins ikke noe bedre enn å en rolig langtur i marka en søndag morgen. Vi kjører vanligvis to alternativer, langtur på rulleski eller langtur løping i Estenstadmarka. En perfekt avslutning på uka. Oppmøte Store-P.



Bildet er tatt på toppen av Vassfjellet, lørdag 24.08.2013.

NTNUI

LANGRENN

Hva skjer i høst?

Kalenderen utover høsten er spekkfull av begivenheter du ikke vil gå glipp av. Hvis formen etter fadderukene er litt laber har du likevel ikke noen unnskyldning, det er bare å hive seg med på noen av treningene eller samlingene høsten byr på.

Swecosprinten, 27. august

Bredden og eliten møtes til en spektakulær rulleskikamp på Gløshaugen. Meld deg på (www.swecosprinten.no) eller møt opp for å heie!

Bli-kjent-kveld på studenthytta, 4.september

Myr fotball, bedriftspresentasjon og middag står på programmet. En gylden mulighet til å bli kjent med en gruppa. Påmelding på hjemmesiden.

Bli-kjent-fest, 12 september

Hvem sier nei takk til å feste med spreke langrennsløpere? Vi garanterer god stemning og hæla i taket! ”Leilighet-til-leilighetsfest”.

Barmarkssamling Meråker 18-21. september

Første samling går til Meråker. Med mye moro og bra trening for alle nivåer er dette en samling du ikke vil gå glipp av.

Hjemmesamling 10-12 oktober

Myrløping, blodsmak og timer i boka med pannekaker og kos i pausene. Hvorfor dra bort på samling når vi kan trene i Trondheim?

The logo for NTNUI, featuring the letters 'NTNUI' in a bold, yellow, sans-serif font. The text is centered within a black oval shape that has a red border on the left and a green border on the right. The logo is set against a background of diagonal yellow and black stripes.

NTNUI

LANGRENN

FISKEBEINER'N

Bruksvallarna, snøsamling 13-16 november

Snøsamling i november er ikke feil. Første skitur er et av årets høydepunkt!

I tillegg kan vi skryte av godt opplegg rundt store renn som Birken og Vasan, samt 4-5 turer til andre europeiske land på skirenn gjennom vinteren.



Her fra Dolomitenlauf i Østerrike i januar.

NTNUI

LANGRENN

Nyttig info

Epostlister

Besøk vår hjemmeside på org.ntnu.no/langrenn og klikk deg inn på Organisatorisk->Epostlister og meld deg på epostlistene. Disse listene fungerer slik at når man sender mail til f. eks. langrenn@list.stud.ntnu.no vil alle som står oppført på denne lista få mailen din. Så for eksempel om man ønsker å arrangere en fest eller trenger skyss til et skirenn, kan man enkelt spørre alle i gruppa.

Smørebu

NTNUI-langrenn har nylig bygget en smørebod på Dragvoll. Her finner du profiler, smørejern, rillejern, sikler og alt man trenger for å få god glid på skia. I tillegg er det er smørebu i kjelleren på Moholt Allé 6.

Store-P

Store-P er en parkeringsplass på Moholt hvor vi svært ofte møtes før skirenn, treninger, samlinger og andre arrangementer. Derfor kan det være verdt å merke seg hvor denne parkeringsplassen befinner seg. Skiraffen (se kart) er et skikjøkken som alltid holder dørene åpne for en hyggelig prat. Dette skikjøkkenet blir ofte brukt som et sosialt møtested i langrennsgruppa.



For mer informasjon om bla. bekledning, refusjon og klubbytte se hjemmesiden eller send oss en mail :)

NTNUI

LANGRENN

NTNUI-LANGRENN HAR HANDLEAVTALE HOS:



Generelle rabatter for NTNUI-langrenn medlemmer:

- 25% rabatt på alt skirelatert utstyr (klær, smurning, ski, bindinger osv)
- 30% rabatt på alt skirelatert utstyr ved forhåndsbestilling
- 10% rabatt på alt kjøp under 1 000,- ordinært sortiment
- 15% rabatt på alt kjøp fra 1 000,- og 6 000,- ordinært sortiment
- 20% rabatt på alt kjøp over 6 000,- ordinært sortiment

For å oppnå disse rabattene må du stå oppført på langrennsgruppas medlemssider og kunne vise gyldig medlemskort i NTNUI.

Sportsbua kan besøkes i Fjordgata 56-58.



NTNUI

LANGRENN

NTNUI-LANGRENN SIN HOVEDSPONSOR ER:

Som hovedsponsor heier vi frem NTNUI langrenn i sporet



SWECO 
Sustainable engineering and design



NTNUI

LANGRENN