

Styrkespesial

side 7-9



Fancydance
side 12



Ishockey
side 10

REDAKTØRENS HJØRNE



Hei, og velkommen til årets første nummer av KA. Fra og med denne utgaven tar undertegnede over som redaktør. Jeg har vært journalist i bladet siden mai 2007 og er glad for å kunne ta mer ansvar. Jeg vil takke Asbjørn, vår

førrige redaktør, for å ha ledet bladet dit det er nå, og gleder meg til å jobbe videre med den kompetente KA-staben.

Vi planlegger å endre en del på KA i løpet av det kommende semesteret. NTNUI er Norges største idrettslag, og er alt annet enn en homogen organisasjon. Derfor er det bare rett at vi i KA gjør en større innsats for å forsøke å nå flest mulig medlemmer. Forhåpentligvis vil de kommende numrene ha en bredere appell enn hva har vært tilfellet så langt. Hvis du, kjære leser, har noen innspill på hvordan ting bør være, send gjerne forslag til [ntnui-ka\(a\)org.ntnu.no](mailto:ntnui-ka(a)org.ntnu.no).

Ellers vil jeg ønske alle et godt og muskuløst nytt år.

Redaktørhilsen fra Stian Hansen.

NTNUI Klubbavisa

1. utgave - Januar 2009
72. årgang

PÅ NETT
ntnui.no/ka

KONTAKT
NTNUI
Klubbavisa
Studpost 222
7491 Trondheim

EPOST
ntnui-kala@org.ntnu.no

ANSVARLIG REDAKTØR
Stian Hansen
ntnui-kala@org.ntnu.no

JOURNALISTER
Stian Hansen
Øystein Sporsheim
Silje Kristine Skogrand

FOTOGRAFER
Eivind Fausa Storvik
Torbjørn Øvrebekk
Are Haugen Sandnes
Tatiana Sushko

LAYOUT
Are Haugen Sandnes
Tatiana Sushko

TRYKK
Tapir Uttrykk

OPPLAG
1500 eks

FORSIDE
NTNUI Styrkeløft
Foto: Torbjørn Øvrebekk

NTNUI Klubbavisa er et månedlig tidsskrift av og for medlemmer av Norges teknisk-naturvitenskapelige universitets idrettsforening og kommer ut fire ganger i løpet av vårsemesteret og tre ganger i løpet av høstsemesteret.

INNHold

02 KLUBBAVISA
Redaktørens hjørne

03 NTNUI
NTNUI-lederen har ordet

05 KOIENE
Jubileum

06 DAGENS GRUPPE
Fekting

07 STYRKETRENING
Styrkespesial

10 ISHOCKEY
Bildespesial

12 CAPOEIRA
Fancydance

14 LANGRENN
langrennscup i Granåsen

16 INNEBANDY DAMER
NTNUI - Uгла

17 INNEBANDY HERRER
NTNUI2 - Uгла og NTNUI3 - Tornados

18 HVA SKJER?
Kalender

19 HAR SKJEDD
Mindre saker

20 BAKSIDA
Utvalgt bilde fra redaksjonen

NTNUI-LEDEREN HAR ORDET



Godt nytt år!
Januar i NTNUI innebærer en pangstart i alle deler av klubben, både når det gjelder aktivitet og administrasjon. Det nye året betyr

også styrebytter og rekruttering både i gruppene og hos oss i Hovedstyret, formelt sett i form av nyvalg på klubbens generalforsamling den 17.februar. Vi i Hovedstyret vil oppfordre deg som enten er aktivt gruppemedlem eller mosjonist til å engasjere deg i driften av Norges største og mest sosiale idrettslag! Størst i medlemstall og aktivitetstilbud, og mest sosial i form av den møteplassen NTNUI er for studenter på NTNU.

Ta kontakt med oss via ntnui.no hvis du ønsker å bidra enten i Hovedstyret i en av gruppene. Vi trenger deg!

Jeg vil på vegne av det sittende Hovedstyret takke for året som har gått.

NTNUI har vært et fantastisk tilbud i nå snart hundre år og vi skal fortsette å være det i århundrer fremover, men det betyr ikke at vi ikke kan forbedre oss. Vi i HS har i det siste året blant annet jobbet med å forbedre den tilgangen du som medlem har til informasjon, klubbens synlighet på campus/ute på arenaer, klubbens utendørsanlegg (hvor bra hadde det ikke vært å endelig gjøre Dødens Dal til den idrettsparken studenter har jobbet for de siste 30 årene?), lover og statutter, kurstilbud og det kommende hundreårsjubileet.

Det er mye å ta tak i og forhåpentligvis sitter du på ideer og forbedringspotensial som vi foreløpig ikke har jobbet med. Bli med å opprettholde og forbedre det vi studenter skaper her i Trondheim, du finner ikke lignende innenfor Norges grenser!

HU&HEI!

Eirik Solli Haukaas.

NTNUI

HOVEDSTYRET

Hovedstyret i NTNUI har kontortid tirsdag og torsdag fra kl 16-18, kontoret ligger på Idrettsbygget Gløshaugen. Her kan du kjøpe NTNUI-effekter, komme med spørsmål du måtte ha om NTNUI eller bare slå av en prat med de hyggelige menneskene som sitter i Hovedstyret. Ingen sak er for liten, ingen sak er for stor!

ÅPNINGSTIDER TRENING

Dragvoll Idrettssenter

Tlf. 73 55 06 31

Mandag-fredag 07.30-22.00

Lørdag 10.00-20.00

Søndag 10.00-22.00

Idrettsbygget Gløshaugen

Tlf. 73 59 54 60

Mandag-fredag 07.30-23.00

Lørdag 10.00-20.00

Søndag 10.00-22.00

Få tekstene dine på trykk?

Klubbavisa søker for øyeblikket etter to nye **journalister**. For deg med skribentambisjoner er dette en glimrende mulighet til å få **tekstene dine på trykk** og bygge opp en **portofolio**. Du vil utføre ett til to oppdrag i måneden.

Send en mail til [ntnui-ka\(a\)org.ntnu.no](mailto:ntnui-ka(a)org.ntnu.no)

Siden sist

Etter en nydelig sensommer og høst med tilhørende dugnader kan vi endelig ta fatt på et nytt år. Nå som vinteren er over oss må sommerens tursko byttes ut med lester og skisko. Nødvendig utstyr samt riktige forberedelser er helt essensielt for en vellykket tur, enten det bare er for en dag, eller for et lengre opphold. Vi i koiestyret ønsker dere alle et riktig godt nyttår og håper dere bruker koiene med fornuft.

Turprogram våren 2009

I vårsemesteret arrangerer koiegruppa en rekke turer. Disse turene er åpne for alle NTNU-medlemmer. For påmelding og informasjon send e-post til [koiene-informasjon\(a\)list.stud.ntnu.no](mailto:koiene-informasjon(a)list.stud.ntnu.no)

Julegilde på Stakkslettbua 17 – 18 Januar.

Vi starter det nye året med et forrykende julegilde som i år som i fjor finner sted på stakkslett. Det blir servert rømmegrøt og spekemat av våre gourmetkokker. Koia ligger nydelig til i fjellene opp fra Vinjeøra med gode telemarksmuligheter. Turledere er Astrid og Sivert

Skileik tur 27 Februar – 1 Mars

Denne helga skal vi slippe barnet løs i oss med en skileik tur i kjent koiestil. Endelig turmål er ikke bestemt, men leik kan vi garantere. Etter en morsom dag ute i det fri trekker vi inn i en varm koie og tilbringer en trivelig kveld der. Mer informasjon kommer på hjemmesidene til koiene og på koietavla så snart det er avklart. Turleder er Marianne

Taagaabu 27 – 29 mars

Taagaabu er en nett liten koie som ligger strategisk til under Taagaafjellet ved Nordre Nysæterbekken og er et ypperlig utgangspunkt for både lange og korte turer. Forelhogna og Høggittelen blir omtalt som Budalens Matterhorn og som en skjønn gir dette rom for herlige naturopplevelser. Er du av typen som vil ha et litt nærmere turmål er Tåvåfjellet, med utsikt mot Trollheimen, et godt alternativ. Denne turen passer altså for di fleste. Turledere er Daniel og Friederike



KOIENE-DRAGVOLL 40 ÅR

27 oktober 1968 ble det holdt innvielsesfest ved store Damvatn i Flåmarka på det som i dag er kjent som Flåkoia. Nesten på dagen 40 år etter denne episke begivenheten kunne koiestyret Dragvoll invitere nye og gamle koieslitere til jubileumshelg på Flå 24. - 26. oktober.

Tekst: Maren Sæther og Marthe Fredheim Fjellidal

Rundt tjue ivrige sjeler invaderte Flåkoia fredag ettermiddag. Denne glade gjengen besto både av dagens studenter og gamle helter og alle var like feststemte på koias vegne. Alle fant seg vel til rette og senere på kvelden var det duket for sodd, sang og gitarspill.

Selvsagt var alle deltagere uthvilte og klare for jubileumsnatursti lørdag morgen og klokken tolv gikk startskuddet. Lagene Eple, Pære og Banan var klare til dyst! De kjempet seg gjennom diverse poster med imponerende pågangsmot og vinnervilje. Midtveis i den fysiske utfordrende løypa var det lagt inn et avslappende bålverspiel hvor deltakerne kunne styrke seg på grillmat og noko attåt. Det var ved denne anledningen den historiske koiequizen ble avholdt med krevende spørsmål med store krav til allmenn koiekompetanse. Quizen ble etterfulgt av den obligatoriske mimeleken hvor blant annet Anders Finstad imponerte med sin tolkning av "Dildomodell", noe guttene på Pærelaget plukket mistenkelig fort opp.

Etter naturstien var alle slitne og

sultne (og ikke minst tørste!) og det var tid for middag og kåring av vinnere. Dette var ingen lett avgjørelse da to av lagene hadde lik poengsum, men etter en imponerende framføring av egenkomponert koiesang vant Pære knepent men fortjent. Magnus Vestrum vant hovedpremien, den nye utgaven av koieboka for sin ekstraordinære innsats og opprettholdelse av lagånd.

Festkomiteen serverte treretters meny bestående av dampet asparges surret i spekeskinke servert med melon til forrett.

Til hovedrett ble det servert elggryte med hjemmelaget potetmos og tyttebærsyltetøy etterfulgt av multekrem til dessert. Til dette storslagne måltidet var kleskoden selvsagt koieglam og mange av guttene stilte i den tradisjonsrike rødgalla'n. Etter middagen stilte Mari Næss med kjempegode kaker for de som enda hadde plass til det.

Kvelden utviklet seg til en heidundrende fest med sang og vakkert gitarakkopagnement av Eirik Selsaas ut i de små timer.

Søndag var det tid for hjemreise og alle var enige om at det hadde vært en fin og verdig feiring av Flåkoia.



Koiene

NTNU i koiene er nett med totalt 23 koier med varierende standard rundt om i Trøndelag. Koiene er delt inn i to styrever for å lette driften av koiene: Koiestyret Dragvoll og koiestyret Gløshaugen. I tillegg til å drive koiene arrangerer vi også turer og koiemøter.

Alle er velkomne på både koiemøter og turer. På koiemøtene kan vi lokke med kaffe og kaker etter møtet og bilder fra turer vi har vært på. Invitasjon til koiemøtet blir sendt ut på e-post listen koiene-info og hengt opp på koietavlene.

Er det noe du lurer på om koiene eller du ønsker å stå på koiene-info e-post listen, så sjekk hjemmesiden vår.

Koiemøter

Koiegruppa har møter annenhver mandag. Disse møtene er åpne for alle som ønsker å delta i driften av koiene. Det er også en god anledning for å bli bedre kjent med gruppa og hva vi driver med. Vel møtt!



DAGENS GRUPPE: FEKTING



foto: Arkiv

Hvordan foregår fekting som sport? Er det farlig, er det dyrt, hvem kan starte og er det mulig å prøve seg? Det er bare en ting å gjøre for å finne ut det, bli med i NTNUI Fekting.

Tekst: Fektegruppa

Fekting er en sport som er utviklende både fysisk og psykisk. Den fremmer utholdenhet og konsentrasjon. Det betyr ikke at dette er forutsetninger man må inneha for å begynne med idretten. Det er heller en beskrivelse på hva man utvikler under treningen.

All fekting, både opplæring og trening, som mosjon eller konkurranse, foregår innendørs i organiserte former og med nødvendig utstyr, både for fekteren og

på det stedet fektingen foregår. Selv om man faktisk benytter "våpen" under treningen er fekting ikke farligere enn andre idretter. Man blir utstyrt med nødvendig sikkerhetsutstyr før trening tar til, og trenger derfor ikke være bekymret for at det skal oppstå farlige situasjoner. "Våpenet" er heller ikke lenger noe våpen i tradisjonell forstand, slik det var i eldre tider, da det ble brukt i krig eller dueller. Betegnelsen våpen har likevel fulgt med inn i sporten.

Dagens våpen er gjort ufarlig ved

hjelp av moderne teknikk og et strikt regelverk. Fektegruppa har ingen ansatt instruktør, men vi har erfarne fektere som deler på ansvaret med å rettlede og lære nye å fekte.

Dersom fekting frister nettopp deg, så er det ikke noe problem å komme innom for en uforpliktende prøve. Treningstidene finner du her. Ellers arrangerer vi ett eller to nybegynnerkurs i året, alltid i høstsemesteret og av og til også i vårsemesteret.

STYRET

| | |
|--------------------|------------------------------|
| Leder: | Draco Jon Torstein Kvistedal |
| Treningsansvarlig: | Neil Luxcey |
| Kasserer: | Snorre Nævdal |
| Utstyrsansvarlig: | Skjold Haugstad |
| Webansvarlig: | Frode Høyvik |

TRENINGER

| Dag | Tid |
|---------|---------------|
| Tirsdag | 18:30 - 20:00 |
| Torsdag | 21:30 - 23:00 |
| Lørdag | 13:00 - 15:00 |

Sted: Armfeldtsalen, i idrettsbygget på Gløshaugen.

STYRKESPEL



Tekst, KA
ØYSTEIN SPORSHEIM
Dragonballe2[a]hotmail.com



Foto, KA
TORBJØRN ØVREBEKK
ovrebek[a]stud.ntnu.no

Har du fremdeles dårlig samvittighet over nyttårsforsettet om å begynne å trene? Ble det for mye fet mat i julen? Stiv og støl av å sitte for mye i ro? Da er det kanskje på tide å ta i et tak!

Noe av det første en må spør seg om når det kommer til styrketrening er hva formålet med treningen er, deretter kan en legge opp en mer nøye plan over muskelgruppene som skal trenes, samt hva en skal trene med, enten det er apparater, manualer eller ved hjelp av egen kropp. Et annet spørsmål er hvor hardt en skal trene for å få ønsket effekt, og om treningen retter seg til en spesiell idrett/aktivitet, eller bare er en måte å holde seg i form på. Det er med andre ord ganske mange faktorer knyttet spesielt til styrketrening. Ikke bare når det kommer til hvor lenge og hvor mye en trener ukentlig, men også hva en bør og skal spise før, under og etter trening. Er for eksempel proteinpulver noe å satse på? Kan en trene hjemme, eller skal en betale dyre dommer for treningsstudio? Håper at noe av tipsene i denne artikkelen kan hjelpe deg på vei. Valget er ditt.



Styrketrening for alle

Det første en må forkaste er ideen om at styrketrening er en gutte-greie for store gutter som ligger under benkpressmaskinen hele dagen. Alle har behov for styrketrening, enten man er gutt eller jente, ung eller gammel, eller har noen form for handicap. Styrketrening gir foruten en fin figur, overskudd i hverdagen, og også helsegevinster i det lange løp i form av bedre forbrenning og bedre nattesøvn. Dette tør jeg påstå er noe alle studenter kan ha et behov for mellom timer med tykke pensumbøker, såre klasseromsstoler og en utendørstemperatur som holder folk innendørs foran tv-apparatet.

Ting å huske på

En feil mange gjør som ferske på treningsstudioet er å ta på enten mer vekt enn en klarer eller holder på for lenge, noe som oftest vil resultere i en stakk stiv kropp dagen derpå. Å gå sammen med andre når en trener kan være en god start. Ikke bare kan en da få hjelp og støtte, men en kan unngå å trene med feil teknikker, som på sikt kan skape skader. Første gang en trener kan det være lurt å få hjelp til å sette opp et treningsprogram for ønsket resultat. Dette er viktig for å lage rutiner i treningen slik at en ikke hopper av etter kort tid. Det er viktig å være realistisk i forhold til egen kropp. Start alltid rolig, i hvert fall om det er lenge siden sist en trente, senere kan en øke vekten når formen blir bedre. I begynnelsen vil

en trolig merke god progresjon, som vil ta av noe etter hvert. Dette er normalt, og det viktig at en ikke slutter med treningen, noe mange gjør i denne fasen. Forbedringer skjer ikke over en dag, men på sikt gjør det underverker.

Utholdende styrketrening

Formålet med denne artikkelen retter seg i størst grad mot dem som er ferske i styrketrening, siden det er disse som oftest trenger veiledning. Utholdende styrketrening er den treningsformen som forbereder kroppen til hardt arbeid. Den er å anbefale da den kan benyttes på skolen så vel som i hjemmet. Denne baserer seg på 2-3 treninger i uken, og mange lette repetisjoner som 15 og over. Hvor mange serier en tar vil variere, en må føle det litt på kroppen. 3-5 serier vil være passende i oppstarten. En grei måte å variere på kan være å lage et sirkelprogram der en skifter øvelser mellom øktene. Dermed kan en også, i hvert fall for de helt ferske, unngå å bli slitt ut. Både under så vel som etter trening er det viktig å ta pauser.

Under trening kan det holde med å vente et minutt eller to, etter trening må en minst la det gå en dag før en trener styrke igjen, såfremt man ikke fordeler muskelgrupper utover i uken. Det er viktig at kroppen får hvile seg siden en bryter ned musklene under trening, og at musklene under hvile bygger seg opp igjen. Den samme regelen går for vann. Både før, under og etter trening er det viktig med tilførsel av vann. Det er slettes ikke unormalt å drikke 1-2 liter vann på et timers treningsøkt. Ha alltid vannflasken for hånden!

Kombinasjoner

Som du sikkert visste byr NTNUI på mange ulike aktiviteter, og i større eller mindre grad inngår styrketrening som et viktig supplement til selve idretten. Styrketrening er vel og bra, men



skal en få optimal uttelling vil det være lurt å trene en del utholdenhet i tillegg, noe som også vil være positivt i forhold til egen vekt. En kan selvsagt utøve både styrke og utholdenhet på samme dag, men for maks uttelling vil det være best å fordele dette på forskjellige dager. Når det er sagt vil det på det sterkeste anbefales å varme opp. Enten det er å gå/jogge til treningen, eller å bruke sykkel, møller eller romaskin før en starter på selve styrketreningsprogrammet. 5-10 minutter vil være tilstrekkelig.

I en tidlig fase av styrketreningen kan det også være en fordel å tøye ut i 5-10 minutter etter trening fordi det for mange er uvant å bruke muskelgrupper som har vært lite aktive. Begge disse metodene vil kunne være med på å forhindre skader og forberede til videre trening på en positiv måte.

Matinntak

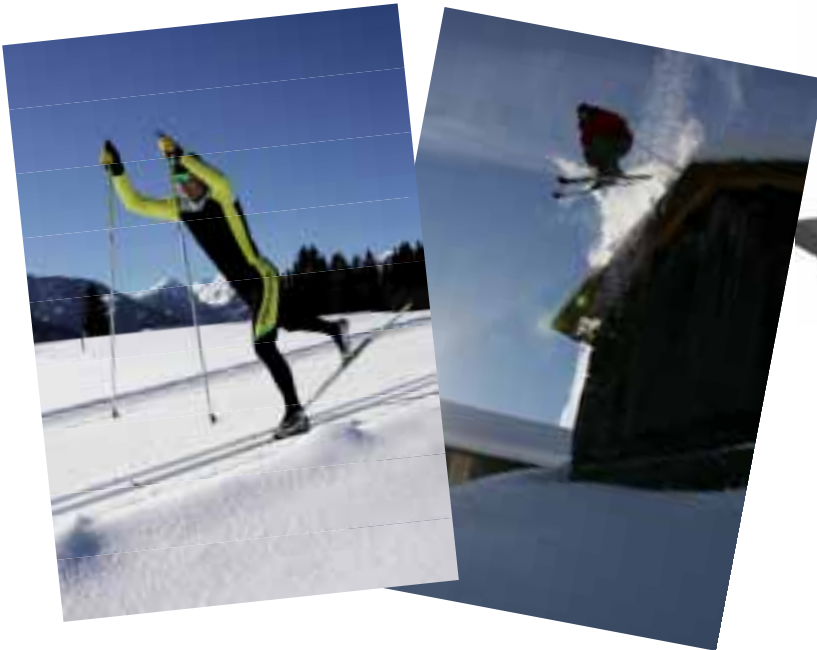
Enten man trener mye eller lite er det viktig å sette sammen måltider som dekker det behovet kroppen har. Jo mer en trener, jo høyere blir forbrenningen i kroppen. Det blir da viktig



Riktig utstyr - ekte skiglede

Vinterens utstyr er på plass i butikken. Langrenn-, telemark- og alpinski og utstyr og bekledning fra de ledende merkene!

Husk ditt NTNUI-kort for å oppnå din medlemsrabatt!



Velkommen i våre nye lokaler:



Thoning Owesens gt. 38 • www.hanksport.no • Åpent 10-19 (15)

både å spise rett mat før trening og etter trening. Avhengig av forburning vil et matinntak 1,5 – 2 timer før trening og 0,5 -1 time etter trening være et greit mål. Hva skal du spise når du trener styrke? Når man bygger muskler er det viktig å få i seg proteiner. I naturlig form får vi dette blant annet fra kjøtt, egg, melk og kornprodukter. Proteintilskudd kan være et alternativ for de som trener mye styrke og som sliter med magen, og det relativt store matinntaket som kreves før og etter trening. Man

kan imidlertid ikke bare leve på proteinpulver, da en går glipp av mange andre næringsstoffer som finnes naturlig i annen mat. Sammen med karbohydrater som man finner i brød, frukt og grønnsaker, utgjør disse to næringsstoffene energien vi tar opp i kroppen. 5 om dagen, smoothies o.l kan være gode variasjoner for å få lyst til å spise.

Gjennom en dag bør en spise frokost, lunsj, hovedmåltid og kveldsmat. Legg opp en treningsplan i forhold til dette, både når en skal trene og hva en skal trene. Unngå søtsaker før trening, man får lavt blodsukker og blir slapp og utfører dårligere. Tommelfingerregel: Vann istedenfor Cola!

Sjekkliste for trening:

- Vann
- Pusteteknikk
- Rett skotøy
- Mat før og etter trening
- Treningsvenner
- Motivasjon
- Tålmodighet
- Nok søvn

Med disse få tipsene for styrketrening håper vi i KA at dere får lyst til å gå ut og trene. Lær og utfør. Og en ting til: Lykke til!





Ishockeygruppa har jevnlige treninger på Leangen.

De som var med på trenningen:

Kristoffer Gjertsen
Trond Foss
Ole Holtet
Ole Fredrik S. Andersen
Even Rocky Hjetland
Mats Drillo Vold
Bjørn Olav Thon
Markus Gøransson
Håkon Lomsdal
Sindre Pettersen
Ole Gunnar Haugen
Kristian Bøhn
Martin Rotbakken
Marcus Krogstad
Vegard Brøtan
Atle Havby
Hilja Petterson

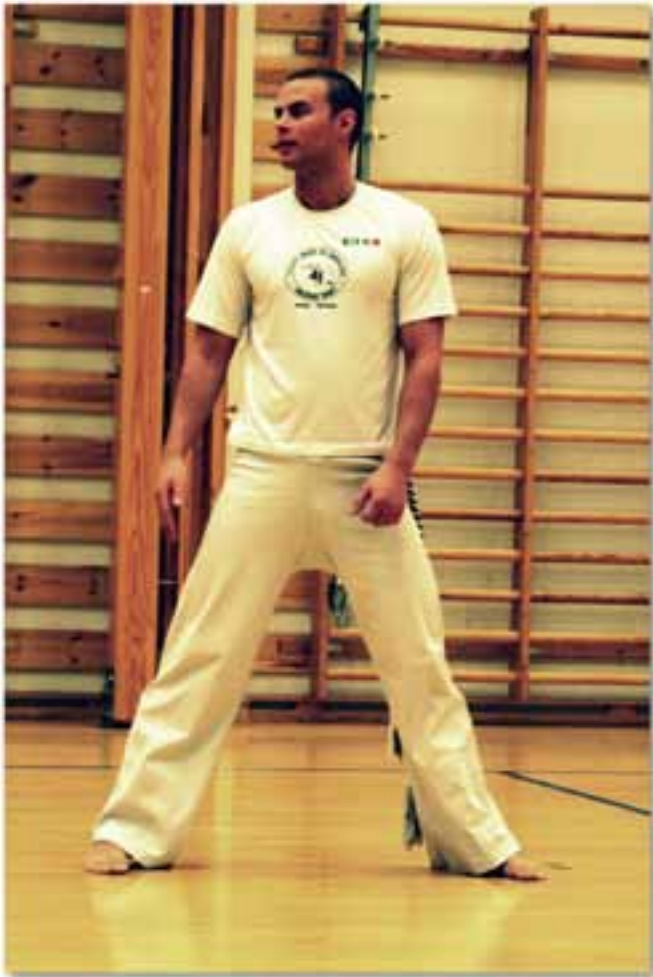
ISDANS



Foto, KA
EIVIND FAUSA STORVIK
eivindfausa(a)gmail.com







Marius Dahl



Ruth Helen Kongsbak

Fancydance!

CAPOEIRA: Capoeira er en dans basert på kampsport, utviklet av brasilianske slaver. Trenerne gir en demonstrasjon, og jeg synes det ser ut som noe fra Tekken. Jeg skjønner at dette er enda en ting å sette på lista over ting jeg aldri kommer til å lære meg.



Tekst, KA
STIAN HANSEN
stianh22@yahoo.no



Foto, KA
TATIANA SUSHKO
tania.sushko@gmail.com



Jeg og fotografen kommer inn midt i en trening. Noen utøvere hopper rundt på gulvet og gjør noen merkelige bevegelser. Ei jente står og vifter med hendene. Enten lager hun jazz-hands, eller så prøver hun å få neglelakken til å tørke. Etterpå slenger utøverne seg ned på gulvet og åler bortover mens de tar armhevinger. Trenerne Marius Dahl, en blekere versjon av Eddie fra Tekken, og Ruth Helen Kongsbak, forteller at de ennå er på oppvarmingen. Ruth sier at capoeira er mer en lek enn en dans. De har felninger, men det er ikke en konkurranse. Det er ingen vinnere eller tapere.



Bakgrunnsmusikken er noen psykedeliske portugisiske new age-rytmer som sikkert er ment å inspirere utøverne. Litt vel eksotisk for meg, men jeg skjønner at musikk er en viktig del av capoeira. Marius viser fram en berimbau – et strengeinstrument som kan dirigere utøverne.

Marius og Ruth demonstrerer noen mer kompliserte bevegelser. Marius feller Ruth med en kjapp bevegelse, og jeg hører et lite «huh» fra henne i det hun går i bakken. Men capoeira er ikke om poeng eller å skade hverandre. Det

handler om å leke sammen. Mest av alt minner treningen om en gjeng unger som leker i sandkassen. Det er utøvere på vidt forskjellige ferdighetsnivå som herjer sammen og ler mens de driver med hobbyen sin.





Langrennscup



Tekst, KA
STIAN HANSEN
stianh22(a)yahoo.no

Foto: Ola Søgård, Langrennsgruppa

Den 9. - 11. januar ble det, for ikke akkurat første gang, avholdt langrennsløp i Granåsen. Årets Spar Cup (Norgescup) ble holdt for juniorer og seniorer. Et par fiske plussgrader gav herlig klisterføre, og været var grått og akkurat så kjipt som vi vikinger liker det. Beste NTNUI-er ble Berit Gjelten som tok 28. plass på tiden 29:45,40 + 02:26,40 i klassen for kvinner senior 15 km.

Nest beste ble Katrine Dretvik, som tok en 42. plass på tiden 31:27,40 + 04:08,40. Hun gikk klassen kvinner senior 10 km.

Tredje beste ble Sindre Sandbakk på en 48. plass. Tiden hans var 38:29,41 + 02:33,94, og han gikk menn senior 15 km. Vi gratulerer alle deltakerne.





National

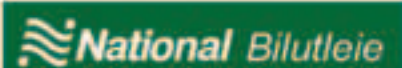
The National logo consists of a green rectangular background. On the left side, there is a white stylized icon of three wavy lines representing water or a flag. To the right of this icon, the word "National" is written in a white, bold, sans-serif font. A registered trademark symbol (®) is located at the end of the word.

Billig leiebil hos National!

NTNUI-medlemmer får de beste prisene hos National.
Fri kilometerlengde ved weekandleie.



Bestill bil på www.ntnui.no



National Bilutleie

The logo for National Bilutleie features the same green rectangular background as the main logo. It contains the white wavy icon on the left and the text "National Bilutleie" in a white, sans-serif font on the right.



Foto: Arkiv

Innebandy

Uavgjort for NTNUI Damer 1

Tekst: Bandygruppa

Årets første kamp for NTNUIs førstelag damer fant sted på Dragvoll Idrettssenter søndag 18. januar. Dette var i tillegg den første kampen i 1.divisjon damer, etter at serien ble delt i to divisjoner. Den første gangen vi møtte Ugla denne sesongen endte det med tap, vi var derfor sugne på revansj. Laget vårt var ferskt, siden vi mistet noen sentrale spillere rett over nyttår, vi håpet likevel på seier.

Kampen startet bra, og etter kun 45 sekunder ledet vi, stillingen var nå 0-1. Trykket fra Ugla side var høyt, men forsvaret jobbet godt og ryddet unna. På tross av god innsats klarte likevel Ugla å få inn en mål, og etter 16 minutter var stillingen 1-1. Vi svarer på tiltale, og før det har gått ett minutt går vi opp i ledelsen igjen. Første periode ender 1-2.

Andre periode er målfattig, på tross av hard jobbing fra begge lag. Det eneste spennende som skjer er at vi får en spiller utvist, men jobber godt i

undertall og forhindrer at Ugla får noe ut at overtallet sitt. Uten mål i andre periode, er stillingen fortsatt 1-2.

Etter begivenhetsløs andre periode, får vi endelig uttelling for hard jobbing. Etter kun ett minutt av tredje periode øker vi ledelsen til 1-3. Ugla svarer, og kort etter reduserer Ugla til 2-3. Begge lag fortsetter å jobbe hard. Ugla presser høyt, og vi benytter ulovlige midler og blir straffet med en utvisning. Det samme skjer like etter, men vi fortsetter å imponere i undertall. På tross av innsatsvilje og lyst på seier, klarer Ugla

å utligne fem minutter før kampslutt. Begge lag fortsetter med hard jobbing og er gira på seier, men kampen ender til slutt 3-3.

Selv om vi håpte på seier, er vi likevel fornøyde med uavgjort. Vi hadde med noen nye spillere, og alt tatt i betraktning gjorde vi en god kamp. Det var likevel surt å ikke vinne etter å ha ledet store deler av kampen. Heldigvis får vi mulighet for revansj, og håper da at laget er enda mer samspilt og klarer å dra i land seieren.



Foto: Arkiv

To seire og fire poeng til NTNUI Innebandy!

Tekst: Bandygruppa

Søndag 18. januar var både NTNUI 2 og NTNUI 3 involvert i seriekamper på herresiden. NTNUI 2 spiller i regionens 2.divisjon, og skulle møte topplaget Uгла 2 som ledet tabellen og sto med 5 strake seire. Men et medaljehissig NTNUI 2 viste tidlig hvor skapet skulle stå, og til tross for skader på nøkkelspillere, så rodde man seieren i land. Sluttresultatet ble 6-4, og medførte at NTNUI 2 for alvor meldte seg på i kampen om de gjeveste medaljene i divisjonen. Så nå blir det spennende å se om NTNUI-erne klarer å holde på den fine formen og avansere ytterligere på tabellen.

NTNUI 3 spiller i divisjonen under, og



Foto: Arkiv

også dette laget har medaljeambisjoner. Motstanderlaget søndag var bunnlaget Tornados, og det ble tidlig klart at disse ikke klarte å stille i stand noe motstand. NTNUI dro tidlig i fra i målprotokollen og man ga seg ikke før dusinet var overskredet med et mål bak bortelagets forfjamsede keeper. 13-2 ble

sluttresultatet og det eneste Tornados vant i denne kampen var premien for flest stygge taklinger. Noe to røde kort og ytterligere 22 utvisningsminutter er det klare bevis på. Med seieren plasserte NTNUI 3 seg på bronse plass på tabellen etter halvspilt serie.



Löplabbet har gleden av å gi alle studenter tilknyttet NTNUI 15% rabatt på våre produkter.

Opp med farten, det er rabatter å få hos Löplabbet!



LÖPLABBET®

 Löplabbet • O₂ Sport Trondheim AS • Kjøpmannsgt. 36
7011 Trondheim • Tlf.: 73 80 82 22 • Fax: 73 80 82 23
Org.nr: 985 618 739 MVA • trondheim@loplabbet.no

hvaskjer?

7-8. februar

Judo: Judograppa drar på Åretur.

7. februar

Squash: Nybegynnerkurs i squash på Dragvoll fra kl. 12:00 til 14:00. To erfarne instruktører fra Nidaros Squash vil holde kurset.

Ca midt i februar

Kiting: Introkurs i kiting. Ta kontakt med kitegruppa for detaljer.

19-21. februar

Håndball: Håndballgruppa arrangerer studentmesterskap.

20-21. februar

Studenterhytta: Gruppeledersamling på studenterhytta. Overnatting for alle alle ledere med selskap.

20-22. februar

Badminton: Badmintongruppa stikker til turneringen Namdal Open. Vi ønsker dem lykke til

20-22. februar

Capoeira: Capoeira-gruppa arrangerer workshop i den morsomme dansen.

27. februar - 1. mars

Telemark - alpint: Studentmesterskap i Telemark i Surnadalen.

28. februar

Studenterhytta: Studenterhytta arrangerer sin årlige akefest.

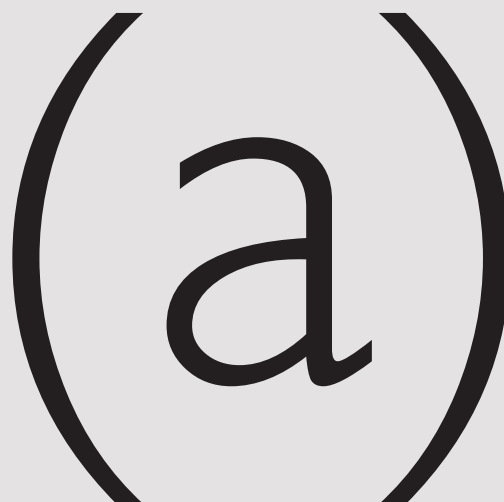


JANUAR er en rolig måned og de fleste gruppene har en litt rolig start på året. Kalenderen er derfor litt tynn i dette nummeret.

En del informasjon vil komme fortløpende på gruppene sine hjemmesider etter hvert, gå til www.ntnui.no og følg med på den ønska gruppa.

Sitter du med tips eller informasjon om ting som skal skal skje utover vinteren og våren, nøl ikke med å ta kontakt.

[ntnui-ka\(a\)org.ntnu.no](mailto:ntnui-ka(a)org.ntnu.no)



harskjedd!

Ridning

Student-ridestevne i Luxemburg

30.12.08 - 01.01.09

NTNUI-Ridning stilte med ett lag i student-ridestevnet i Luxemburg nyttårsuka. Laget besto av Ragnhild Sundene, Hanne Sundene og Live Thorsen, og de hadde med seg supporter Kristine Becke. Ragnhild gjorde en strålende førsterunde i sprangen og kom videre til andre runde. Det endte med en god 12. plass av 45 deltakere. Live var også nær ved å gå videre i sprangen, men ble slått ut av en Tysk rytterprins. Hanne var bare tre poeng unna å komme videre i dressuren. Totalt kom det norske laget på en hederlig 10. plass. Det skal også nevnes at de tre rytterne også deltok under et CSI***** stevne i Mechelen, Belgia. Alle deltakerne måtte kle seg ut for å kunne være med, og nordmennene stilte som barske vikinger.

Fotball

Fotballgruppa har undertegnet en ny kontrakt med hovedsponsoren Schlumberger.

Brannvern

Idrettsbyggene jobber for tiden hardt med å etterkomme brannvernpålegg. Folk er fæle til å sette esker og lignende foran rømningsveiene. Fy til alle som roter!



Redaksjonen



Stian Hansen
Redaktør
stianh22(a)yahoo.no



Are Haugen Sandnes
Layout
arehaug(a)stud.ntnu.no



Øystein Sporsheim
Journalist
dragonballe2(a)hotmail.com



Eivind Fausa Storvik
Fotograf
eivindfausa(a)gmail.com



Torbjørn Øvrebekk
Fotograf
ovrebek(a)gmail.com



Silje Kristine Skogrand
Journalist
silje_skogrand(a)hotmail.com



Tatiana Sushko
Fotograf
tania.sushko(a)gmail.com

NESTE NUMMER

2. utgave 2009

DEADLINE

Søndag 1. mars

UTGIVELSE

Fredag 13. mars

DISTRIBUSJON

Idrettsbygget Dragvoll, Gata Dragvoll,
Idrettsbygget Gløshaugen,
Stripa Gløshaugen, Gamle Kjemi,
El-bygget, Kjølbygget,
SiT Café Gløshaugen, SiT Moholt,
Medisin (St. Olavs)

Kiting

Fotograf: Arkiv

Vi avslutter denne utgaven med et arkivfoto fra Kitegruppa som arrangerer nybegynnerkurs i februar.

