

Svømming

side 12



Padling
side 6



Telemark-Alpint
side 16

REDAKTØRENS HJØRNE



Da er vi midt i semesteret, og forhåpentligvis er du godt i gang med å innfri nyttårsforsettet ditt om å komme i bedre form. Er du ikke

det, bør du absolutt sjekke ut denne månedens temaartikkel. Der dekker vi utholdenhetstrening, en treningsform som gjør deg både slankere og sterkere. Når det i tillegg er bra for kondisjonen, er det ikke så mange grunner for å bli hjemme og slite ut sofaen. NTNUI tilbyr aerobic, spinning og andre treningsformer som lar deg brenne vekk sidebaconet.

Ellers har langrennsgruppa vært i stor aktivitet de siste månedene, noe som gjenspeiles i dette nummeret. Vi rapporterer fra Vasaloppet og NM på ski, i tillegg til at vi intervjuer lederen for gruppa. Hvis du er en av de som synes snø er litt kaldt, kan du jo kose deg i Pirbadet sammen med svømmegruppa. Våre fotografer har dokumentert treningene deres godt i månedens fotoreportasje. Er det forresten noen der ute som vet om det er mulig å svette under vann..?

NTNUI Klubbavisa

2. utgave - Februar 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

OMSLAG
Svømming: Trening i Pirbadet
Foto: Thomas Karlsen

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
Ny NTNUI-leder

04 KOIENE
Dugnad i Heinfjord og julegilde

05 DAGENS FJES
Ole Ivar Stakvik Eide

06 DAGENS GRUPPE
Padling

07 ORIENTERING
Slisamling i Bruksvallarna

08 UTHOLDENHET
Tema

12 SVØMMING
Bildespesial

14 VASALOPPET
KA følger NTNUI

16 TELEMARK-ALPINT
Val d'Isere

18 HÅNDBALL
Studentmesterskap

20 SKI-NM
NM i Gjøvik

22 HVA SKJER?
Kalender

23 HAR SKJEDD!
Mindre saker

24 BAKSIDEN
Utvalgt bilde fra redaksjonen

NTNUI-LEDEREN HAR ORDET



Hu og hei!

Nytt hovedstyre, nye gruppeledere, nye lover, nye statutter og ikke minst nye muligheter! Det

er resultatet av generalforsamlingen 17.februar. NTNUI har, etter lengre tids arbeid utført av Tryggvasonsutvalget, fått nye lover som er i tråd med Norges Idrettsforbunds lovnorm, sammen med nye statutter som godt definerer hvem vi er og hva vi skal holde på med. Dette er en flott plattform for det nye Hovedstyret å jobbe ut fra de neste tolv månedene. En stor takk til medlemmene i Tryggvasonutvalget!

Hovedstyret består denne gang av seks personer, og for første gang på lenge ser det ut til at Gløshaugen-flertallet brytes. Fordelingen mellom kjønn og Gløshaugen/Dragvoll er utjevnet og det er en ung, men energisk og motivert gjeng som danner styret for Norges bredeste og om jeg får si det selv, flotteste idrettslag! Det er en tung bær å skulle møte forventningene

i å opprettholde det enorme tilbudet NTNUI gir sine medlemmer. Men vi ser svært frem til oppgavene som står foran oss og ikke minst samarbeidet med alle gruppestyrene for å opprettholde NTNUIs unike posisjon!

2009 ser ut til å bli et svært aktivt år med mange Studentmesterskap. NTNUI Håndball la lista med sitt vellykkede SM 20.-22.februar og banketten var det intet å utsette på. NTNUI står på arrangørsiden av ikke mindre enn fem planlagte SM dette vårsemesteret og flere kommer nok på terminlisten til høsten også. Dette er særdeles hyggelig og ikke minst godt å ha med seg mot de kommende Studentlekene i februar 2010.

Tilslutt vil jeg anbefale dere alle å utnytte det gode skiføret i Bymarka nå som vinterkvartalet formelt er over. Hyttebussen er et sikkert tips for en god treningsøkt og rikelig kveldsmåltid på tirsdagene! Eller ta med deg noen kompiser og sitt hyttewardt en helg! Tiden flyr avgårde forttere enn man tror...

Yt maks!

Sjur Øyen

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)

KOIENE

Julegilde

16.-18. januar ble årets første organiserte koietur arrangert, det tradisjonelle Julegildet som holdes på Stakkslett. Tradisjonell norsk mat var en viktig ingrediens, og etter ankomst fredag kveld tok det ikke lang tid før soddet sto på bordet og fylte stua med en eim av trøndersk høykultur. Lørdagen bød på en flott topptur til Ruten, samt

en fin men noe krevende tur ned igjen grunnet varierende skiføre. Dette til tross, alle kom seg trygt tilbake til koia, og så ut til å sette stor pris på rømmegrøt og spekemat som sto på menyen om kvelden. Søndag bar vi litt ved slik at vedlagret nå er fylt opp. Etter dette gjenstod bare turen ned til bilen, som ble en småkald opplevelse grunnet sterk vind, men som kjent finnes ikke dårlig vær, bare dårlig klær.



Koiene

NTNUI 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 koietaflene.

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 hver 14. dag. 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!

Heinfjord

Som mange kanskje husker, brant vår kjære badstue på Heinfjord ned til grunnen for om lag et år siden. Før brannen hadde vi gjennomført en dugnad der vi blant annet gjorde badstua tettere og installerte ny ovn. Skuffelsen var naturligvis stor da vi fikk høre at badstua var brent ned! Det tok likevel ikke lang tid før vi satte i gang å planlegge en ny. Vi har siden den tid jobbet kontinuerlig med prosjektet, og i høstsemesteret ble råbygget ferdig og klargjort til å møte vinteren. I løpet av de første månedene i år har vi fortsatt arbeidet innvendig, og vi begynner å se slutten på et godt stykke arbeid. Vi gir en stor takk til samtlige som har bidratt til prosjektet. Vi venter med å sette en endelig åpningsdato, men dette vil bli annonsert på våre hjemmesider. Helt til slutt vil vi minne alle våre brukere om fornuftig disposisjon av våre koier. Levn koia slik du ønsker å ankomme den!



DAGENS FJES: OLE IVAR STAKVIK EIDE



Ole Ivar på bursdagen sin

I februar tok Ole Ivar over som leder for en av de største enkeltgruppene i NTNUI, etter nærmere tre år som trener får 25- åringen andre og mer organisatoriske oppgaver.



Tekst, KA
THOMAS KARLSEN
thomka(a)stud.ntnu.no



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

- Nå skal vi få et skikkelig løft i langrennsgruppa, lover en tydelig stolt møring etter at han offisielt overtok som leder 19. februar.

Ole Ivar ble, som langrennsløper flest, tidlig krøket med langrennsturer av sine foreldre, men ikke tro det var kun langrenn som gjaldt for

FAKTA

Navn:	Ole Ivar Stakvik Eide
Født:	3.3.1984
Fødested:	Eide, Møre
Studerer:	Bygg 4. år
Sivil status:	Er på hugget!
Aktuell:	Ny leder for NTNUI Langrenn
Meritter:	32. plass sprint- NM 2008, 8. plass jr- NM fristil

dagens bygg- student. Kretsmesterskap i diskos (!), 800 m baneløp og terrengløp, samt god deltakelse i både orientering og fotball vitner om en skikkelig allsidig oppvekst, men med sine fars fotballgener prioriterte han heller skileik enn å løpe etter kula og Tippeligaspill på Aker stadion.

Skiraffens mentor

- Langrenn er artigst og den idretten med de fleste utfordringene.

Det er her du har de største fysiske kravene og du har generelle krav til hele kroppen, forklarer Ole Ivar ivrig mens samboerne på Skiraffen mekker seg middagsmat før kveldens trening. – Også liker jeg å konkurrere, legger han til med dagens største glis.

Skiraffen er et av Moholt studentbys flere skikjøkken og Ole Ivar er kjøkkenets mentor med sine mange år på baken. Med ski av alle mulige slags typer hengende i taket og vegger, dører og kjøleskap tapesert med bilder, avisutklipp, diplomer, startnummer og andre ski-souvenirer, er det ingen tvil om hvilket miljø man befinner seg i.

- Bredden er viktigst

Nå som langrennskarrieren er på hell og ledervervet står for tur, må trenerjobben settes på vent, men man skal ikke se bort i fra å finne den ivrige møringen tilbake på trenersiden ved en senere anledning.

- Det følger viktige forpliktelser med

å være trener, men jeg har møtt opp på trening fem ganger i uken og har fått til et bra opplegg, sier den sporty studenten med det karakteristiske mellomnavnet (Stakvik) for en langrennsløper, og innrømmer han ikke har fokusert på toppidrettsutøveren.

- Det sosiale med langrennssporten og bredden er viktigere i NTNUI enn toppidretten, og som Trondheims største langrennsklubb med flere hundre medlemmer er det viktig. Det ser ut som vi har lyktes, for det har kommet flere og flere på både treninger og hyttekarusellene på tirsdagene.

Sprinter på Tur

Det at han prioriterer breddeidretten kommer også til uttrykk for sin tilbaketente holdning til sin egen langrennskarriere, som i følge han selv er på en nedadgående tendens, selv om han fikk sin karrierebeste under NM i Granåsen i fjor med sin 32. plass – 6 hundredeler (!) fra kvartfinaleplass.

- Jeg er blitt for gammel, jeg deltar bare i lokale kretsløp som jeg synes er morsom, slik som Rensfjellrennet, Birkebeineren, Flyktningerrennet og kanskje 5- mila i NM, forklarer den nå nylig fylte 25- åringen. Disse fire klassikerne blir til sammen 200 km på 13 dager, lykke til!

I skrivende stund sliter Ole Ivar med en irritasjon i halsen og tar det med ro i etterkant av Marka Rundt, men allerede til helgen (28. februar) satser den glade turrenn- aktivisten på å gjennomføre det 35 km lange Seterrnet før de ovennevnte rennene venter på rekke og rad.

- Det er bare å klinke til!

DAGENS GRUPPE: PADLING



Nils Tarjei Hjelme setter utfor i Valldal



Padlegruppa kan dateres tilbake til midten av 80 tallet, og har opp gjennom årene blitt en av Norges største padleklubber. Vi har en god miks av havpadling og elvepadling, og arrangerer i løpet av året flere nybegynnerkurs og klubbture. Utenom vinteren har vi faste padleøkter. Tirsdagspadlinga er viet til hav, mens vi på onsdager tar oss en tur på elva. Ferdighetsnivået varierer fra gang til gang slik at alle medlemmer får litt ut av padlinga. De fleste av oss liker ikke å fryse, så vinterstid trekker vi inn i Pirbadet. Der trener vi på rulla eller andre triks.

Vi satser også på det sosiale slik at folk blir kjent på tvers av padlegrenene. Så utenom det sportslige diskur vi opp

med filmkvelder, padlepils hver måned, vinterens aketur (med kajakk!) og litt annet småsnadder.

Vi er opptatt av at padling, både på hav og elv, skal foregå i trygge omgivelser. Padelgruppa var en av landets første grupper til å ta i bruk et internkontrollsystem som blant annet vurderer risiko og egenferdigheter. Dette er vi stolte av! Alle våre instruktører har tatt kurs gjennom våttkortordningen til padleforbundet.

Lukk øynene, forestill deg at du sitter i en liten gul båt, sola skinner og du hører elva bruser rundt deg. Vannet er klart og friskt, du cruiser nedover elva sammen med en resten av turfølget. Kjenner hvordan det

killer i magen og at du jobber sammen med elva for å ta deg ned. Høres fristene ut?

Vi har utstyr, arrangerer kurs og har mange ivrige og dyktige folk i gruppa! Ikke nøl med å hiv deg med hvis du har lyst!

Mer informasjon finner du på www.ntnui.no/padling.





Skisamling i Bruksvallarna

ORIENTERING: På tross av skrekkopplevelsen med utforkjøring med bussen for ett år siden fikk orienteringsgruppas årlige skisamling i Bruksvallarna, rett over grensa ved Røros, rekordoppslutning på mer enn 70 deltagere.

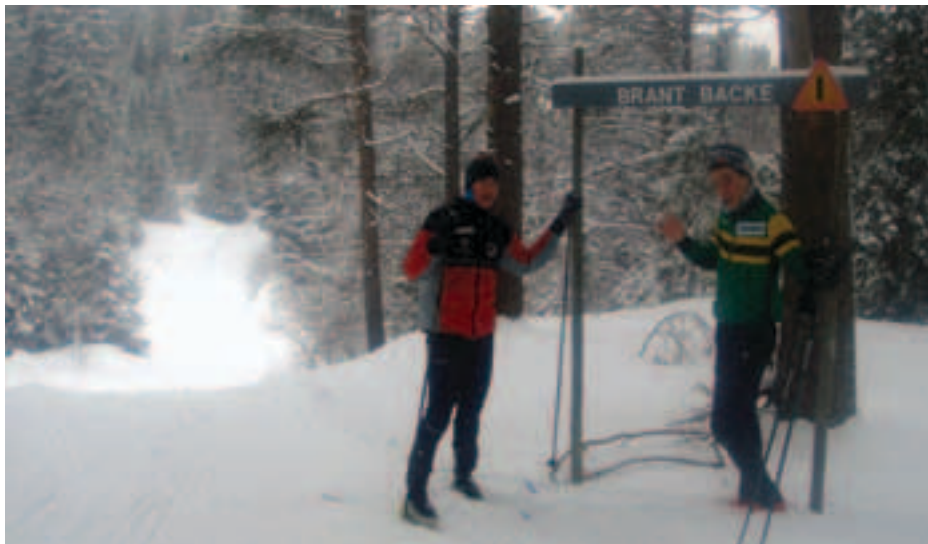
Tekst: Sofie Aarnes, orientering

I år kom bussen helt frem uten problemer og de tøffeste (de fleste igrunn) fikk prøvd skia allerede fredag kveld. Fint føre, men noe mørkt da lysløypa ble skrudd av før de fleste fikk på seg skia. Godt vi er o-løpere og vant til at lyset går under natt-o rett som det er.

På lørdag skulle vi teste ut o-løper-armstyrken i Bruks flate myrterreng. Armstyrken var jo selvfølgelig ikke særlig mye å skryte av etter en hel sesong med nedprioritering i trening av overkropp. Hyttestafetten i friteknikk-sprint etter middag suste derimot avgårde. Det gjorde óg innsatsen i snø-rugby kampen! Vi avtalte at vi var ferdige da det ble blod. Og blod ble det! Imponerende innsats i stiv heks og haien kommer med ski, men uten staver, kan også nevnes.

I hyttene på Bruksvallsliden hotell og stugby bodde nye og gamle NTNUI-ere sammen, noe som gjorde at alle ble kjent med nye/gamle fjes. Kveldene ble brukt til generelt skit-snakke, spill av ulike slag og smågodtspising.

Søndag var det for alvor snakk om blodsmak i kjeften. Skitur av typen : så fort og så lenge du klarer. Tännaldalen var målet for de barskeste, men selv av dem var det noen som fikk det tyngre enn påstått form skulle tilsi.






Ida Slettbakk Fløtnes

Utholdenhetstrening

Utholdenhetstrening er en av de mest trenbare egenskapene vi har, men hvordan og hvorfor skal du egentlig trene utholdenhet? Hvilke helsefordeler kan treningen ha for deg som student? Vi har prøvd å svare på dette for deg, slik at du får tiden til alt det andre og kan konsentrere deg om det som er viktig: selve treningen!

 Tekst, KA
ØYSTEIN SPORSHEIM
Dragonballe2(a)hotmail.com

 Foto, KA
THOMAS KARLSEN
thomka(a)stud.ntnu.no

Først som sist:

Det første du må spørre deg om når en starter opp med utholdenhetstrening er hva du ønsker å få ut av den, deretter

kan du lage et treningsopplegg som er tilpasset deg og dine behov basert på fysiske og psykiske behov. Utholdenhet defineres som evnen til å arbeide med relativt høy intensitet over en lengre

periode, og for å kunne få til dette trenger vi energi. Det siste som da står igjen er hvilken treningsform en skal benytte seg av, og her kan vi velge mellom aerob og anaerob trening. Begge baserer seg ulikt på hvor mye energi som benyttes og hvor mye tid som må taes i bruk. Enkelt kan en si at aerob utholdenhet baserer seg på høy intensitet over lengre tid, mens en på det anaerobe nivået jobber med svært høy intensitet i en kortere tidsperiode. Siden denne artikkelen i første omgang gjelder de ferskeste av oss, vil derfor hovedfokuset ligge på det aerobe nivået, både fordi det er en forberedende fase, og fordi det ikke krever fullt så mye som den anaerobe treningsformen. Når det er sagt har folk helt forskjellige grunner når de trener, og det å ta en prat med en treningsveileder som kan gjøre en test vil kunne avgjøre hva som er den beste treningsformen for akkurat deg.

Aerob trening:

Vi skiller mellom to former for aerob trening, disse er kontinuerlig arbeid og intervallarbeid. Under kontinuerlig arbeid utfører vi arbeidsperioden med jevn intensitet, og varigheten kan være fra 20 minutter til mange timer. Hensikten blir derfor viktig å få kartlagt. I intervallarbeid skifter vi mellom arbeidsperioder og pauser, og veksler derfor mellom perioder med høy intensitet og lav intensitet. Denne formen er kanskje den mest aktuelle på generelt grunnlag fordi en kan ta mange hensyn underveis som intensitet, varighet, pauser og bruken av ulike aktivitetsformer.

Tommelfingeren:

Et grei tommelfingerregel for utholdenhetstreningen er å bruke pulsen som mål for hvor hardt en trener, og på hvor høy intensitet en holder gjennom treningen. Høyest puls er det maksimale antall ganger hjertet slår i løpet av ett minutt. For å regne ut dette kan en ta 220 og trekke ifra alderen din i år.

In the Zone:

Tabellen under viser oss fem intensitetsoner med pulsverdier, subjektiv følelse og total varighet. HFmaks er her det maksimale antall ganger hjertet slår i løpet av ett minutt.

Intensitetszone	% av HFmaks	Subjektiv følelse	Total varighet
I-zone 5	95–100	Presser maksimalt. Kraftig pusting. Stivner.	15–20 min
I-zone 4	90–95	Presser ganske hardt. Kan si noen få ord.	20–40 min
I-zone 3	85–90	Presser litt. Kan prate korte setninger, men puster godt.	30–60 min
I-zone 2	75–85	Relativt uanstrengt pratetempo	45min–2timer
I-zone 1	55–75	Rolig og behagelig pratetempo	45min–4timer

Hva holder du på med?

Stort sett alt du holder på med som krever at du beveger på bena inneholder utholdenhet i større eller mindre grad. Å gå, jogge og løpe er naturlige ressurser for utholdenhet, men det finnes mange andre alternativer til dette. Aerobic, sykling, svømming, skigåing og step er noe av det som kan benyttes, og gjennom NTNUI har du flere av disse på listen av idretter som er tilgjengelig til deg som student. Vel og merke også for en billig penge. Sjekk ut www.ntnui.no for komplett liste over idretter og aktiviteter som du liker å holde på med, det er kanskje det viktigste. Anse god utholdenhet som en bonus, i tillegg til prestasjoner og det sosiale samholdet innad i klubbene.

Ikke bare vektreduksjon:

Utholdenhetstrening har det til felles at en tar i bruk store muskelgrupper som ben, sete og brystmuskler. Dette fører til en økt kaloriforbrenning både under, så vel som etter trening, da i mindre grad. Videre får man ett økt blodvolum til hjertet allerede etter få ganger med trening, som gjør at en kan holde på lengre før musklene er trøtte. Også musklene vil forandre seg og de vil kunne frigjøre mer energi som trengs for å bevege seg bedre, samt at en bygger opp nettverket av blodårer slik at musklene får tilstrekkelig med blod. Regelmessig trening vil også gi overskudd, humor og en positiv mestringsfølelse. Utholdenhetstrening

er også en viktig tiltak som forhindrer hjerte og karsykdommer på sikt.

Tre på trening:

Journalisten tar seg turen opp til Dragvoll treningscenter for å snakke med de utholdenhetsglade. Idet han entrer lokalet ser han at samtlige løpemøller er opptatte og noe problem med å få intervju noen av disse viser det seg ikke å være. Først ut er Vuong Nguyen som tar seg en pause fra møllen for å besvare spørsmålene. Han sier han trener 3 ganger i uken, som oftest rundt 20 minutter om gangen. Han legger ikke skjul på at det er styrke han trener mest, men at han får igjen for dette da han driver med breakdance i NTUI gruppen. Først og fremst legger han vekt på de helsemessige aspektene ved treningen og anbefaler andre å drive med utholdenhetstrening. Maybritt Størseth møter vi etter en ferdig økt, og også hun nevner at det er de helsemessige faktorene som er avgjørende for treningen. I tillegg til å trene utholdenhet et par ganger i uken bruker hun også en del stepmaskin som supplement til møllen. Hun driver ikke men noen idrett som spesifikt retter seg opp mot utholdenhet. Siste intervju stiller Ida Slettbakk Fløtnes opp på, som fremdeles står og sykler når intervjuer kommer bort. Hun trener mest spinning, rundt 3 ganger i uken og øktene varierer fra tre kvarter til en time om gangen.





Vuong Nguyen



Maybritt Størseth



Ida Slettbakk Fløtnes

Pga skader har hun måtte legge fotballen delvis på hyllen, men sier som de andre at det er å komme i form som er den viktigste grunnen til at hun trener. Hun pleier å trene styrketrening etter utholdenheten, og avslutter med å si at hun anbefaler at en driver med en kombinasjon av både utholdenhet og styrke for å få best utbytte av trening i sin helhet.

Enkle tips:

Som fersk utholdenhetstrener bør en i oppstarten ikke være opptatt av det tekniske før kroppen har vendt seg til belastningen. Etter hvert som formen blir bedre kan det være en fordel å utføre lette stigninger enten det er på mølle eller ved å stå på sykkelen istedenfor å sitte. Dette er et bra alternativt i stedet for å stadig øke farten og blir fortere utmattet. Velg aktiviteter ut fra egne interesser, ferdigheter og kroppslige

forutsetninger. Ballspill om du vil være mest mulig sosial, men turer i skog og mark alene er også en fin og naturlig måte å trene opp utholdenhet. Det skader med andre ord ikke å gå eller sykle til skolen av og til, og så slipper en de stappfulle bussene samtidig. Dette er også en fin oppvarming til hovedaktiviteter som foruten å forhindre skader, også forbereder kroppen fra hvile til arbeid og øker kroppstemperaturen slik at en presterer bedre.

Unngå trening om du føler deg uvel eller småsyk, i hvert fall trening med høy intensitet. For trening generelt vil væske både før, under og etter trening være viktig samt at en får i seg mat med en del karbohydrater for energi før trening og en del proteiner for å bygge muskler etter trening. Loggfør gjerne hva du har gjort, både ved utholdenhetstreningen og styrketreningen, slik at en får et



system på hva som blir gjort for hver dag og kan følge opp resultater og forbedringer på disse områdene. Sist men ikke minst bruk riktig og bra skotøy slik at forutsetningene ligger tilrette for deg.

Med disse ord ønsker KA deg en god utholdenhetsøkt, og da gjenstår det bare for oss å ønske deg lykke til!



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



Med hodet under vannet

Svømmegruppa er en bredt sammensatt gjeng som trener i Pirbadet fire dager i uken. Mer informasjon om treningstider og medlemskap finner du på www.ntnui.no.



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





Foto, KA
THOMAS KARLSEN
thomka[a]stud.ntnu.no





Katrine Dretvik

Vasaloppet

NTNUI stiller alltid mannssterkt opp på Vasaloppet, i år var det en danske som skulle bli vår beste langrennsløper. Vi fulgte Martin Møller og vår eneste jente Katrine Dretvik fra avreise på Moholt til målgang i Mora.

Tekst/foto, KA
THOMAS KARLSEN
thomka(a)stud.ntnu.no

- Dette var dårligere enn forventet, forteller en skuffet Martin Møller til Klubbavisa etter målgang i Mora, målsettingen var nemlig å komme på topp 100. – Formen var ikke så bra likevel, så jeg slet med å holde følge med teten.

Original danske

En "vanlig" deltaker ville vært fornøyd med en 262. plass i svenskenes svar på Birken, men Martin er langt fra en vanlig deltaker, ikke noen vanlig NTNU'er heller. 28- åringen, som fullfører sin masterutdannelse i bygg til våren, går for Team Grønland og det

danske landslaget. World Cup- start med det danske flagget i panna har det også blitt for Møller som har bodd i Trønderhovedstaden i snart 8 år.

Både Martin og Katrine Dretvik har trent spesifikt opp mot årets høydepunkt Vasaloppet. Mange langturer på søndagene med langrennsgruppa og mye staketrening har det blitt den siste tiden for duoen, Vasaloppet er nemlig verdens lengste stakeetappe på 90 km fra Sälen til Mora.

- Hvis det går bra, håper jeg på å slå Vibeke (Nørstebø) på 5:10, ellers er jeg bare spent på å se hvordan det er å gå 9 mil, forteller Katrine Dretvik til oss mens middagens inntas på



Martin Møller

Ljørdalen skole kvelden før loppet og avslører det var et press fra samboeren for å debutere i år. – Jeg hadde jo litt lyst å delta, men det var under meget sterk oppfordring fra han derre der, fortsetter hun og peker på Sindre Sandbakk som sitter på tvers av bordet og ler.

- Jeg klarte 9 mil

Kjemistudenten fra Bratsberg klarte ikke å slå Vibekes 5:10, mye grunnet tråe ski og sykdom den siste uken, men trønderjenta er likevel bedre fornøyd med gjennomføringen enn Martin.

- Ja, jeg er fornøyd. Jeg var mest spent på hvordan det skulle bli å gå 9 mil, og det klarte jeg, smiler hun til oss etter målgang mens hun venter på resten av NTNUI'erne komme til målgang og avreise tilbake til Trondheim. Det blir en lang busstur for slitne kropper, men 22-åringen er ikke aller verst i ben og armer etter fem og en halv time i sporet.

- Bena er relativ greie og armene er veldig fin, men det er ryggen og hele baksida det verker i, sier hun og tar seg

til korsryggen og strekker ut.

Det ble en 20. plass blant jentene på jomfruturen, men til tross for dårlige ski og an dårlig bak, så fristet det til gjentakelse neste år. – Ja, det blir det antar jeg, hvorfor ikke?

Også vår danske venn er positiv til sin tredje Vasalopp, årets skuffende oppvisning gav motivasjon for kommende års trening. – Jeg tror nesten det blir et år til, jeg må få til noe bedre enn dette, forteller Martin skuffende, men dog oppløftende med et smil på lur.

Facts:

13 873 startet det Martin kaller "den ultimate utfordring" 13 257 fullførte årets 85. Vasalopp NTNUI's egen Ove Haugereid og 615 andre brøt.

Svenske Daniel Tynell vant på

Her er NTNUI Langrenns resultater:

Nr:	Navn:	Tid:
262	Martin Møller	4:47:25
270	Andreas Mikkeltorg	4:48:00
274	Sindre Sandbakk	4:48:28
299	Asgeir Kvam	4:50:00
441	Christian Sandvik	4:59:54
460	Børge Leiren	5:00:52
561	Even Lillemo	5:05:20
663	Nikolai Nergaard	5:08:51
885	Jørgen Sugar	5:16:54
974	Marius Røed Hansen	5:19:59
1 601	Simen Bjøringsøy	5:39:50
1 668	Torbjørn Aass	5:41:27
1 770	Peter Daniel Kryvi	5:44:12
1 940	Øyvind Paus	5:48:57
7 248	Eirik Rebnord	8:04:29
-----	Ove Haugereid	Brutt
20	Katrine Dretvik	5:22:50

4:10:55, Sandra Hansson var beste kvinne på 4:43:13.

Sykkel fra A til Å

Enten du skal sykle til å fra skolen, leke på sti, perse på Birken eller satse mot NM på landevei har vi sykkelen for deg. Vi har et av Norges største delelager og sykkelverksteder. Velkommen til en trygg og trivelig sykkelhandel.

Husk medlemskort for å få NTNUI-rabatten, gjelder også sykkel!



Velkommen i våre nye lokaler:



Best på sykkel og ski

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



Telemark-alpint til Val d'Isere 09

20 studenter fra NTNUIs telemark-alpint gruppe dro til Val d'Isere i midten av januar i år. Noen hadde vært med på tur til samme sted året før, men for de fleste var Val d'Isere et nytt reisemål.

Tekst: Fredrik Jensen, Telemark-alpint

Vi ankom destinasjonen lørdag kveld, og ble møtt av snøvær og en by som var klar til å arrangere VM i alpint et par uker senere. Vi bodde i 4-manns leiligheter som hadde ok standard, og lå en spasertur fra heisen. Søndag var første dag på ski og snøen falt fortsatt. Ettersom sikten var så som så, kjørte de fleste i skogen, hvor sikten var god og pudderet lå fint mellom trærne.

Dagen etter var 2 grupper på 6 personer på tur med off-pisteguide. Det hadde de siste dagene falt nærmere en halv meter perfekt puddersnø, så timingen med

guide kunne ikke vært bedre. Dagen startet kl.9 og det ble kjørt urørte linjer til kl.13. Tirsdagen fortsatte med off-pisttur, og perfekte forhold. Guiden fant urørt pudder hele dagen, og når i tillegg solen tittet frem litt utpå formiddagen var dagen komplett! Budskapet fra guiden var: Kjør sikkert, men ikke glem å smile.

Dagene som fulgte hadde vi sol fra blå himmel, og et par minus på gradestokken. Snøen som hadde kommet i helgen holdt seg fint på grunn av god temperatur, og løssnøentusiastene fikk utnyttet dette til sitt fulle. Lange dager i bakken ble fulgt

opp med afterski, stort sett i baren på et av Langley sine hoteller hvor det var mye folk og god stemning.

Vi var ganske enige om at det var en kanonkjekk tur. Vi dro til et bra sted, traff veldig bra med været og gjengen som reiste hadde humøret på plass og var gira. Kan absolutt anbefale Val d'Isere som

reisemål. Reisen gikk med fly fra Oslo til Grenoble, og derfra var det litt over 3 timers busskjøring til Val d'Isere. Heisystemet er moderne, stort og binder alle fjellene sammen. Utelivet var bra, spesielt Jägerkveld på en av byens mange barer.

Telemark-Alpint har flere arrangementer i løpet av våren. Få med deg Skifestivalen i Vassfjellet fredag 27. mars. Da blir god stemning, pølsegripping og konkurranser i big jump og parallellslalom for både alpint, telemark og snowboard.






 **National**®

Billig leiebil hos National!

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



Bestill bil på www.ntnui.no

 **National Bilutleie**

Studentmesterskap i håndball

Hvert år arrangeres Studentmesterskap i håndball. I år var ikke noe unntak, og Gløshaugen med Norges Studentidrettsforbund som samarbeidspartnere sto som arrangementansvarlig for over 50 kamper som ble spilt i løpet av helgen 20-21. Februar.



Tekst, KA
SILJE KRISTINE SKOGRAND
silje_skogrand@hotmail.com



Foto, KA
EIVIND FAUSA STORVIK
eivindfausa@gmail.com

20 jentelag og 12 guttelag fra universiteter og høyskoler rundt om i landet skulle kjempe om gull og heder. Spillerne spiller til daglig fra bedriftsserie til 1. Divisjon, over 300 spillere var i aksjon den helga.

Kampene ble spilt både på Idrettsbygget på Gløshaugen og på Dragvoll. Entusiastiske studenter fra hele landet



var samlet for å kjempe om gullet både på banen og på banketten lørdagskveld som ble holdt på Radisson SAS Royal Garden Hotel. NTNUI bemerket seg sterkt både på jente- og guttesiden, men det var bare Gløs-gutta som nådde helt opp på 1. Plass, og dermed plass i Europamesterskapet som arrangeres i juni i Slovenia. Man må allikevel bemerke seg at 2 av NTNUI lagene på begge sider kom på pallen!

Thriller i Semi `n på jentesiden

I fjor ble SM avholdt i Bergen, og med en relativt overlegen seier mot Norges Handelshøyskole i finalen, ble Dragvoll vinnere. Det var derfor knyttet stor spenning til om NTNUI Dragvoll kunne

ta gull i år også. Men den største utfordringen kom i semifinalen mot nettopp NTNUI Gløshaugen. Etter endt 2. omgang var stillingen 11-11, og lagene måtte ut i ekstraomganger med suddendeth.

Dragvoll gikk først i angrep og ble snytt fra straffe fra dommerne. Dermed gikk Gløshaugen i angrep, og Gløshaugens venstre back scoret det avgjørende målet. Gløshaugen gikk til finalen, og misfornøyde Dragvolljenter gikk til bronsefinalen. I finalen tapte Gløshaugen mot et bedre lag, NHH, mens Dragvoll vant sin kamp mot Politihøyskolen.

Gløshaugen vant på herresiden

I år som i fjor, ble ingen ringere enn Gløshaugen Norgesmester for studenter.



Audhild Kårstad

De stilte med et svært godt lag og vant alle sine kamper overlegent. De skal dermed representere norske studenter sammen med NHH i Europamesterskapet i Slovenia Vi gratulerer med seier, og ønsker de lykke til!

Bankett med stil

Ingen mesterskap uten en bankett. Banketten fant sted på Royal Garden Hotel lørdagskveld hvor det sto en to retters middag på menyen. Jentene stilte i kjole, og gutta med dress og slips, ryktene sier at stemningen var god hele kvelden. Det ble utdelt premier for 1. 2. Og 3 plass. I slike mesterskap blir også et Allstar- team kåret, og i den forbindelse med Dragvolls Tonje Aas kåret til mesterskapets beste midt back.

Vi gratulerer NTNUI med en flott innsats i årets mesterskap!



Carina Ullsund



Dragvoll jubler



NM på ski i Gjøvik

Peder Kjærnlis

Del en av årets norgesmesterskap gikk av stabelen på Gjøvik sør for Lillehammer. NTNUI hadde hele 14 deltagere i aksjon i løpet av helgen.

Tekst/foto: Skigruppa

Det startet med 10 km og 15 km klassisk for kvinner og menn. Jentene var først ut, hvor vi hadde to jenter på startstreken i det flotte vinterværet, 10 blå og strålende sol. Berit Gjelten ble beste NTNUI'er, med en flott 44 plass, mens Katrine Dretvik endte ni plasser bak. I herreklassen var det Ole Ivar Eide og Sindre Sandbakk som skulle forsvare de grønne fargene. Men det ble en tung dag for guttene som var en smule missfornøyd med en 111. og 100. plass.

Fredag var det klart for sprint på vestsiden av Mjøsa, og dette skulle bli en fantastisk dag for de grønnkledde. Ingen mannlige NTNUIere kom seg videre fra prologen, litt skuffende etter fjorårets gode prestasjoner i Granåsen. Men dagen tilhørte Berit som tok seg videre fra prologen og inn i kvartfinalen. Der skulle hun gå mot blant andre Marit Bjørgen. Berit gikk knallhardt ut og gikk i ryggen på Bjørgen hele veien til oppløpet, der ble hun sperret inne bak Bjørgen og røk dermed ut av sprinten. Men NTNUIs beste NM plassering i sprint er noe å juble for.

Lørdag sto dobbel jaktstart på

programmet på Gjøvik. En øvelse hvor man først går klassisk for så å bytte til skøyting halvveis. Berit var eneste NTNUIer som stilte til start denne dagen. Nok en gang tok hun lot hun seg ikke skremme av at alt presse lå ene og alene på henne, respektløs gåing førte til en solid 30 plass, etter å ha gått seg opp seks plasser på skøytedelen.

Søndag skulle bli en noe middels dag skimessig for NTNUI. Flere løpere var reist den lange veien fra Trondheim for å gå dagens staffett. En klassisk etappe og to skøyte-etapper skulle gjennomføres for kvinner og menn. 5 km per etappe for kvinnene og 10 km for herrene, vi stilte med ett kvinnelag og tre herrelag. Jentene startet ballet sterkt med en Berit Gjelten i storform, noe hun hadde vist tre dager på rad fra før. Til veksling lå laget helt oppe på en 16. plass. Etter at Jenny og Vibeke hadde gjort unna sine to etapper lå laget noe forventet litt lengre ned. Men alle var fornøyd med støtten de hadde fått fra alle de tusenene av tilskuere som omkranset løypa.

Guttene hadde som mål å slå fjorårets resultater, noe som skulle vise seg å bli vanskelig. Etter en noe kaotisk førstesving var det andrelaget som kom best ut ved leder av langrennsgruppa Asgeir Kvam.

Men den harde starten kostet krefter, og han falt kraftig tilbake og vekslet nesten sist. Tredjelaget holdt overraskende godt følge med førstelaget, og de vekslet nesten likt. På andre etappe gikk førstelaget som forventet i fra tredjelaget. Mens andrelaget sakk lenger bakover i den interne NTNUI kampen. Siste etappe ble en høydare for NTNUI sitt andrelag. De lå sist av NTNUI lagene og ble tidlig tatt igjen med en runde av teten. Men Peder Kjærnlis hadde ikke noen planer om å la de passere så lett. Etter å ha hengt på forfølgergruppen til teten i over tre kilometer og skaffet NTNUI langrenn masse tv-tid og omtale på tv, hadde han tatt igjen andrelaget og gjort en strålende etappe. Dermed endte første laget først, og tredjelaget sist i NTNUI-kampen, noe som var forventet. Mer generelt resultatmessig var det en noe skuffende 68 plass for førstelaget og enda lenger bak for de to andre NTNUI lagene.

Etter en lang helg returnerte alle til Trondheim i et snøvær det er få som har sett maken til. Mange fine prestasjoner og noen ikke fullt så gode. Berit Gjelten ble årets NTNUIer med Pedere Kjærnlis som en god nummer to. NTNUI langrenn kommer sterkere utover vinteren!



Berit Gjetten

hvaskjer?

13-15. mars

Ski og fjellspport: Denne helga drar gruppa til Innfjorden, som ligger i nærheten av Åndalsnes. Det legges opp til skitur lørdag og søndag.

14. mars

Friddrett: Det arrangeres kretsmesterskap i hopp uten tilløp. Gruppa oppfordrer folk til å sette av dagen.

14. mars

Badminton: Badmintongruppa arrangerer NTNUI Open 2009, og dette er den eneste turneringen dette semesteret som gruppa står for.

16-18. mars

Tindegruppa holder instruktørkurs

18. mars

Utbygging NTNUI, i samarbeid med SiT og Arkitekthjelpen, ser på muligheter rundt utbygging av Dødens Dal. De ønsker innspill fra grupper som ønsker å bedrive idretten sin der, og arrangerer derfor en workshop onsdag 18. mars. Interesserte gruppemedlemmer kan sende en mail til steinkje(a)stud.ntnu.no, og melde sin interesse for å delta på workshopen.

18. mars

Orientering: Det arrangeres nybegynnerkurs 17:30 på Dragvoll. Åpent for alle, uansett nivå.

20-21. mars

Squash: NTNUI Squash har som i fjor æren av å holde årets Studentmesterskap.

21. mars

Svømming: Det blir holdt en studentkonkurransse i Hommelvika i regi av svømmegruppa. Alle medlemmer er velkomne, og er du ikke medlem, kan du jo alltid melde deg inn nå. :)

28-29.mars

Tindegruppa holder nybegynnerkurs.

24-26.april

Aikido: Det arrangeres aikidoleir i Trondheim med 5. dan Frank Ostoff. Seminaret vil foregå på idrettsbygget ved Dragvoll.

Hytta

Hytta: Hyttbussen er i gang igjen, og med unntak av påska vil den kjøre hver tirsdag frem til eksamensperioden. Detaljer finner du studenterhyttas nettsider.



harskjedd!

Aikido

12. - 15. februar dro Aikidogruppa på seminar i Stockholm der de trente med en japansk instruktør. Gruppa reiste først og fremst for å ha det gøy på matte, men også for å lære mer aikido og treffe nye, spennende mennesker. Instruktøren var en liten japansk mann som etter sigende kun behøver å berøre en persons arm for å slenge denne i bakken. Reisebrev kommer i neste nummer av KA.

Baseball og softball

Gruppestyret har hatt et møte, og har kjøpt inn nytt utstyr som bør komme på plass ASAP. Gruppa planlegger også å blæste seg på Dragvoll og Gløshaugen. Følg med på en campus nær deg.

Dans

To gruppe-medlemmer er ikke bare norgesmestere i rock'n roll, men har også sikret seg plasser i World Games 2009. Gratulerer!

Hovedstyre

NTNUI har fått et nytt hovedstyre. Vi gratulerer ny leder Sjur Øyen og de andre i det nye styret, og takker forrige sjef Erik Solli Haukaas og de andre i det gamle styret for innsatsen.

Hytta

...avholdte 28. februar sin årlige akefest. Bålkos, grilling og aking er alltid en vinner. Vel møtt neste år.

Futsal

NTNUI Futsal, en nystartet gjeng organisert under NTNUI Fotball, spilte sesongens siste kamper helga 28. februar og 1. mars.

Rugby

Søndag 8. mars ble det avholdt nybegynnerkurs i rugby på Nissekollen kunstgressbane. Lørdag 20. februar skulle gruppa spille mot et lag bergensere, men teamet fra regnbyen aldri møtte opp.

Badminton

Resultater lagserie 7-8. feb
Resultatene fra lagserien 7-8. februar:
NTNUI - Sandnessjøen: 7-3
NTNUI - Norborg: 4-6
NTNUI - Trondheim: 0-10
De ligger nå på tredjeplass i serien, men bare 2 poeng bak Norborg. Neste runde er 21-22. mars.

Styrkeløft

informere alle om at de har nulltoleranse for doping.

Tenshi Tsume

Det ble holdt nybegynnerkurs i kampsporten lørdag 24. 1. Flere kurs kommer sikkert.

Volleyball

Gruppa tok en tredjeplass i rankingturneringen på Levanger. Grøttis til dere.

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
ovrebekk(a)gmail.com



Silje Kristine Skogrand
Journalist
silje_skogrand(a)hotmail.com



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

NESTE NUMMER

3. utgave 2009

DEADLINE

Søndag 19. april

UTGIVELSE

Fredag 1. mai

DISTRIBUSJON

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

Orientering

Fotograf: Are Sandnes

