

Roting i skogen

side 12



Tema:
Kosthold side 8



Squash
side 14

REDAKTØRENS HJØRNE



I skrivende stund sitter jeg hjemme i Bergen og feirer påske, og skammer meg over bollemagen jeg har klart å bygd opp i løpet av ferien. Det er nå jeg ønsker at jeg var tilbake i Trondheim

og kunne brenne bort noen kalorier på idrettsbyggene jeg elsker så høyt.

Selv om trening er viktig for å komme i og holde formen, er kosthold ikke noe å nedprioritere. Lever du på en streng McDonalds-diett, så hjelper det ikke om du er flink og trener fire – fem ganger i uken. Trening må kombineres med hvile og sunne måltider, om det skal ha noen særlig effekt. Dette kan du lese mer om i månedens temaartikkel.

Ellers kan du blant annet lese om hvordan det gikk når koiegruppa rotet seg bort i skogen ved svenskegrensa en kald natt uten kart og GPS. Du kan også finne ut hva den nye lederen for NTNUI ville hatt med seg på en øde øy, og se alle de pene menneskene i orientering trene magemusklene.

Redaktørhilsen fra Stian Hansen.

NTNUI Klubbavisa

3. utgave - April 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
Orientering
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.

INNHOOLD

02 KLUBBAVISA
Redaktørens hjørne

03 NTNUI
Lederen og nytt fra NTNUI

04 KOIENE
Julegilde og Skileik

06 DAGENS GRUPPE
Friidrett

07 DAGENS FJES
Sjur Øyen

08 TEMA
Kosthold

10 AIKIDO
Reisebrev

12 Orientering
Trening

14 SQUASH
Studentmesterskap

16 Ski og Fjellsport
Ryssdalsnebb

18 ANNONSE
SM-Styret

20 SKISKYTING
Klubbmesterskap

22 Telemark-Alpint
KM og Norgescup

23 HVA SKJER?
Kalender

23 HAR SKJEDD!
Små saker

24 BAKSIDA
Utvalt bilde frå arkivet

NTNUI-LEDEREN HAR ORDET



Hu og hei!

Våren er i full anmarsj og påskeferien markerte vel for de fleste at vinteren er over og at det er vårens aktiviteter som nå vil stå i fokus fremover. Med utsikter for høyere temperatur og lengre ettermiddagssol vil forhåpentligvis flere av oss finne veien ut av idrettsbyggene for å få bedre rom til å trene. De siste ukene har det vært særdeles høy aktivitet både på Gløshaugen og Dragvoll, med over 15 000 besøkende ukentlig. Så du er nok ikke alene i å

føle at det har vært trangt om plassen til tider. Men selv om det er trangt til tider er det svært gledelig at så mange finner trenings- og idretts glede i NTNUI. Imponerende er også årets deltagelse i Birkebeinerrennet med 169 utøvere fra NTNUI!

Om du tilfeldigvis var en av dem som gikk eller gjerne skulle vært med på et stort idrettsarrangement er det bare å glede seg til 25.februar 2010! Da samler NTNUI så mange studentidrettslag som mulig til Studentleker her i Trondheim. SL-styret har tatt mål av seg å få med nærmere 3000 studenter til å konkurrere i bortimot 30 ulike idretter. Så om du vil være med på denne idrettsfesten er det bare å engasjere seg direkte i SL-styret, hos de ulike gruppene som har meldt seg som teknisk arrangør av studentmesterskapene under SL2010-paraplyen eller legge seg i mer eller mindre hardtrening!

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. Vi søker også etter en ny

layoutmedarbeider som kan være med oss fra høsten.

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

Julegildet 2009

Helgen 13.-15. februar ble det tradisjonsrike julegildet for Koiegruppa Dragvoll avholdt. Det hele startet med en togtur til Storlien tidlig fredag morgen, hvor en gjeng på elleve spreke koieentusiaster samlet krefter til den strabasiøse turen som lå foran dem. Alle var ved godt mot da vi steg av toget på Storlien, helt til det ble konstatert at ingen hadde tatt med seg kart. Tross iherdige forsøk viste det seg at kart over den norske fjellheimen var vanskelig å oppdrive i vårt kjære naboland. Heldigvis hadde vi med oss GPS (mer om dette følger).

Svenskehandelen ble unnagjort med alt dette innebærer og enkelte forlot Konsum med tyngre pulk enn andre. Gjengen bestående av forhenværende og nåværende koieslitere spente på seg skiene og la i vei i retning gamlelandet. Det var mye snø i fjellet, men for iherdige løypestråkere var ikke dette noen hindring. Utover dagen begynte det å blåse kraftig og det snødde tett over fjellene. Dette var nok verst for vår firbente venn, beaglehunden Igor, som var med på turen.

Ut på ettermiddagen kunngjorde GPS-ansvarlig Irvin Kilde at vi hadde krysset grensen og var tilbake i Norge

og spontant brøt reisefølget ut i rungende allsang av "Ja vi elsker". Etter hvert falt mørket på og det nødvendig å finne en passende leirplass. Lavvoen ble satt opp på vestsiden av Klukken (1110 moh.), og rundbrenneren sørget for varme og komfort inne i lavvoen mens temperaturen utenfor lå på 15 kalde blå. Det var 11 slitne kropper som la seg i soveposene etter etterlengtet påfyll av energi, i form av diverse dry tech-posere og svenskekjøtt. Kun de barskeste orket å smake på smuglervarene, da de som hadde gått turen før advarte mot en særdeles lang etappe dagen etter.

Etter en god natts søvn var vi uthvilte og klare for lørdagens etappe mot Holmsåkoia i Tydalen. På ferden krysset vi blant annet Falkfangervola på 1027 moh. Været var noe lettere på lørdag og det gikk radig trass enkelte tekniske problemer som ødelagt binding, men som kjent kan alt fikses med gaffatape!

Etter å ha gått i rundt åtte timer fant vi scooterløypa som førte i retning Holmsåkoia og begynte allerede da å glede oss til festmiddag. De siste



kreftene ble lagt inn og i vei ved godt mot og håp om ny rekord. Dessverre hadde vi gledet oss for tidlig. Et par kilometer fra koia streiket GPS-innretningen og på grunn av mørket var det vanskelig å finne fram. Dette førte til en lengre leteaksjon, men god lokalkunnskap kombinert med høylydt sang fra koia førte til at vi kom velberget fram etter å ha tilbrakt ti-elleve timer på ski den dagen. Til sammen ble turen på om lag seksti kilometer, etter et noe alternativt løypevalg.

På koia ble ventet en lystig gjeng, klar med en herlig middag. Menyen besto av pinnekjøtt, hjemmelaget kålrabistappe og kake til dessert. Tradisjonen tro ble årsmøtet avholdt etter middagen og det nye koiestyret ble innviet. Gamle koiesjef Even Nybakke overrakte Kaffekjelen til ny koiesjef Helge Rud Jordal. Kveldens dresscode var selvfølgelig koieglam, der rødgalla var et viktig innslag. For andre besto kveldens aoufit av rent ullundertøy, luksus må vite. Etter middagen var det tid for badstu og sang. Enkelte smakte litt på smuglervarene, mens noen av fjellfarerne tok kvelden tidlig.

Dagen derpå gikk med til rydding og avslapning, restespising og sang før det igjen var på tide å spenne på seg skiene, føle på gnagsårene og ta turen ned til Tydalen og bussen hjem. Alt i alt var det et svært vellykket julegilde og en fin naturopplevelse.

M&M



Skileik på Sonvass

27 februar til 1 mars arrangerte vi i koiegruppa skileiketur til Sonvasskoia. Det var en lystig gjeng på 3 jenter og 6 gutter som satte kursen inn mot koia fredags kveld. En noe cocky gjeng på 5 startet å gå inn mot koia før resten av gjengen, uten kart og kompass. De hadde riktignok en GPS (som viste seg å ikke fungere). I koiebeskrivelsen står det at gangtid vinterstid er beregnet til 45 minutter og orienteringen er lett.. etter 3 timer i skogen måtte gjengen på 5 ringe og be om veibeskrivelse..



Lørdag morgen våknet vi til strålende sol fra skyfri himmel. Alt var lagt til rette for en herlig dag ute i det fri. Etter en solid frokost spente 4 spreke karer på seg skiene og la til fjells for å søke nord-trøndersk pudder!! Nedfarten ble ikke helt som ønsket på grunn av varierende snøforhold. Resten av følget tok turen ut på vannet og prøvde fiskelykken. Dessverre ble det ingen fangst denne gangen.

Utpå dagen ble det laget et noe dristig skihopp (en svær bjørk stod farlig nær unnarennet), mens andre tok til takke med akebrett. Etter noen luftige hopp og mye latter trakk vi inn i koia og fikk fyr i ovnen og mat i magen. Resten av kvelden bød på skrøner og historier med passende drikke for anledningen. Etter god mat og drikke sloknet vi rundt midnatt.



Søndagen ble noe roligere med lett skigåing rundt i nærområdet og på slutten av dagen ble turen rundet av med et slag Settlers. Alt i alt hadde vi en utrolig bra tur! Takk til alle som var med.

Hvis DU vil være med på tur sjekk våre hjemmesider for program.

Holvassgamma

Koia har vært stengt over en lengre periode fordi vi ikke fikk installert ny pipe og ovn på dugnaden i høst. Nå er det endelig gjort og koia er åpen! God tur til fosenhalvøya.

Koiene

NTNU i koiene er nett med totalt 23 koier med varierende standard rundt om i Trøndelag. Koiene er delt inn i to styrer 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 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!



DAGENS GRUPPE: FRIIDRETT



Hvem er vi?

Friidrettsgruppa er en gjeng på mellom 20-30 personer med stor spennvidde i aktivitet og sportslige ambisjoner. Noen er aktive utøvere, andre har børstet støvet av piggskoene etter noen år på hylla, mens atter andre aldri har drevet med friidrett før. Vi har plass til alle! Vi kan tilby et bredt spekter av organiserte treninger for alle nivåer, treningskamerater på ditt nivå (uansett nivå!). Det gode miljøet i gruppa avspeiles i de sosiale arrangementene som finner sted utenfor treningstid med blant annet fester, koieturer, skihelg til Oppdal, sjokoladetur til Nidar osv. Gruppa står også som arrangør av blant annet Fjellseterløpet (bakkeløp fra Lerkendal til Studenterhytta – 8 km – 400 m høydeforskjell!) og Tikampen (Norges største!).

Vil du være med å løpe Holmenkollstafetten?

NTNUI stiller i år med lag i

Holmenkollstafetten, for 52. gang! I fjor stilte vi med et jentelag og et guttelag. Da jentene løp inn til en flott 2.plass i kvinner senior resulterte dette i et gledelig opprykk til eliteklassen i årets stafett. Guttene løper i menn senior. I år trenger vi flere NTNUI-ere som vil være med å sikre klubbens representasjon i det som av løpsentusiaster betegnes som Vårens vakreste eventyr. Det har i hele vinter vært lange køer på tredemøllene på I-byggene noe som betyr at det er mange løpeglade sjeler i klubben! Ønsker du å være med oss til Oslo lørdag 9.mai må du ta kontakt med NTNUI-Friidrett på mail: [andrebor\(a\)stud.ntnu.no](mailto:andrebor@stud.ntnu.no).

Treninger

De fire treningsøktene gruppen har i uken byr på et bra og variert opplegg. Mandag er mosjonsdagen. Rolig opplegg med fullt fokus på å samle stumpene etter helgen. Det er valgfritt

om man vil slå følge med "hufserne" på langtur eller om man vil ta en kortere tur sammen med sprinterne. Etterpå samles alle på Idrettsbygget til felles sirkeltrening. Onsdag er det kortintervaller på friidrettsbanen på Øya. Intervallene tilpasses den enkelte, både med tanke på intensitet, lengde og pauser. Torsdag er det fokus på teknikk, spenst og basistrening. Fredag er det på nytt intervalløping. Sprint og mellom-/langdistanse trener hver for seg. De som ønsker å trene enda mer, avtaler ofte seg imellom treninger også i helgen.

Finn den/de treningene som passer ditt nivå og din timeplan. Bli med og riv ned myten om at friidrett bare er blodseriøst! Du er velkommen!

Tekst: Friidrett

STYRET

Leder:	Elise Fagerheim	friidrett-leder(a)org.ntnu.no
Kasserer:	Knut Erik Nielsen	friidrett-kasserer(a)org.ntnu.no
Treningssjef:	Marius Fuglerud	friidrett-trener(a)org.ntnu.no
Miljøsjef:	Marianne Dalland	maridall(a)stud.ntnu.no
Informasjonssjef:	Kristine Nielsen	kristnie(a)stud.ntnu.no

TRENINGER

Mandag	19.30
Onsdag	19.00
Torsdag	20.00
Fredag	18.00

DAGENS FJES: SJUR ØYEN



NTNUI kapret av en roer

NTNUI har fått en ny leder. Den neste rumpa i sjefsstolen tilhører Sjur Øyen, en miljøentusiast med tre NM-gull i roing. Han tar over i en spennende periode; snart skal NTNUI feire sitt 100-års jubileum.

 Tekst, KA
STIAN HANSEN
stianh22[a]yahoo.no

- Jeg er født og oppvokst i Bergen, men har bodd i Trondheim siden 2004. Trondheim er faktisk en veldig fin by å studere i. Med tanke på det yrende studentlivet utenfor lesesalen og NTNUI, er det helt klart et bedre studiested enn både Bergen og Oslo, sier Sjur.

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

Sterke ord fra en bergenser, men ikke ubegrunnede. Å studere i Trondheim har sine fordeler. NTNUI er Norges største og bredeste idrettslag, og det er ikke urimelig å påstå at dette gir studentene en enestående og svært god mulighet til å kombinere studier med allsidig trening. Sjur startet tidlig med

å kombinere skolen med interessen for roing.

- Jeg drev aktivt med svømming til starten av ungdomsskolen. Da var jeg alene blant jenter redd for guttelus, så jeg bestemte meg for å droppe det til fordel for noe annet. Roing var den naturlige aktiviteten å skifte til og dette utviklet seg etter hvert til en lidenskap. Noen år senere dro jeg til Australia for å ro ett år i Melbourne. Roing i Australia er på mange måter som langrenn her hjemme. Bredden er stor, topputøverne i verdenseliten og de aller fleste skolene har sine rolag med støtteapparat nesten like gode som landslaget her hjemme. Det er tydelig at inntrykkene har satt sine spor hos Sjur. Fire år etter oppholdet i Australia var han en av initiativtakerne bak å puste nytt liv i NTNUI Roing.

Sjur innrømmer at han har opplevd å gå i vannet et par ganger. Selv kaller han det halve eskimoruller, men skyter raskt inn at det begynner å bli en del år siden og var i singelsculler. Han studerer energi og miljø, og når jeg kommer inn på det temaet begynner han å smile, snakke raskere og med mer overbevisning.

- Kjernekraftdebatten er en spennende å følge, men jeg synes ikke denne er nyansert nok. Særlig med tanke på det totale kostnadsbildet og de mange risikoene i den totale verdikjeden. Mulig det kan være på grunn av de mange turene med telt, i snøhule eller fra hytte til hytte jeg har hatt.

Han oppfordrer KAs lesere til å utforske mangfoldet NTNUI tilbyr. Bli med på et nybegynnerkurs i en ny aktivitet eller legg den neste daten til en koie i den trønderske utmarken. 25. februar 2010 begynner Studentlekene, og forhåpentligvis samles mer enn 3000 studentutøvere til kamp i over 30 Studentmesterskap.

- Helt til slutt, hvilken ting ville du hatt med deg til en øde øy?

- En singelsculler, så jeg kan ro meg inn igjen...



Foto: cas

Mat og kosthold

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

Foto: flickr.com

Mat og kosthold, har vi ikke alle hørt om det før? Om trender som til stadighet skifter om hva en skal ha i seg og hva som regelrett er farlig å spise? Ikke rart folk fort blir likegyldig i forhold til sine matvaner, men fortvil ei. Den gode nyheten er at det slettes ikke trenger å være så vanskelig bestandig: Det finnes regelrett ingen oppskrift på hva sunn mat og kosthold skal bestå av, men retningslinjene for oss friske voksne studenter forholder seg ganske likt for alle. I denne artikkelen skal temaet mat og kosthold i forhold til en aktiv livsstil, prestasjonsevne og idrettslig aktivitet gjennomgå i fordøyelige porsjoner. Håper den gir mersmak!

Blir man hva man spiser?

At man blir hva man spiser skal man kanskje ta med en klype salt, men man kan kanskje heller si at sånn man sår sånn høster man. Ikke alle av oss har tenkt å bli toppidrettsutøvere, men det betyr ikke at en ikke skal bry seg om hva en stapper i seg av og til. Når man trener forbrenner kroppen næring fort, og inntak av mat blir viktig både før og etter trening for å få tilbake denne energien, til å gi musklene tid til å bygge seg opp. Et samspill mellom trening, kosthold og hvile er det som skaper de resultatene og den fremgangen vi ønsker. Roma var tross alt ikke bygd på en dag det heller!

Jo flere jo bedre!

Det sier seg kanskje selv at jo mer vi trener, jo mer mat trenger kroppen. Tre måltider om dagen blir et minimum, men et par

mellommåltider kan også være greit om en har uregelmessige tidspunkter å trene på, slik det ofte blir for oss studenter som strir med eksamenslesing, hybelvask og festing til morgenkvisten en gang. Gi maten at par timer i magen før du kommer deg på trening, da vil yte maksimalt gjennom treningsøkten. Slik situasjonen er i dag spiser vi gjerne alt vi vil og når vi vil (ja da, i påsken spiste vi kanskje litt for mye godteri), og ofte er det også slik at maten gjerne samsvarer med pengene i lommeboken, men sunn og ikke minst god mat trenger ikke koste all verden. Vi spiser kanskje litt mer dessert enn hovedrett til tider, men denne gangen skipper vi forretten og går rett til sakens kjerne. Næringsstoffene!

Litt av hvert

Gjennom maten vi spiser får kroppen tilførsel av næringsstoffer som dekker behovet for energi, samt sørger for oppbygging og vedlikehold av organer og vev. Følgende har vi karbohydrater, fett, proteiner, mineralstoffer og vitaminer. Og ikke glem vannet og kostfiberen også.

Proteiner er viktig for oppbygging og fornying av celler i kroppen. Brød, korn, fisk, egg, kjøtt og melkeprodukter inneholder mye protein, men spis med måte, for store inntak går inn i selve forbrenningen eller blir avleiret som fett! Proteindrikker kan aldri erstatte ett



Foto: Daniel Gebhart



Foto: Tsja

naturlig proteinrikt måltid, og da får en i seg flere andre viktige næringsstoffer på samme tid også.

Karbohydrater sørger for at kroppen får den energien som er nødvendig for å utføre fysisk arbeid med høy intensitet. Vi finner dette i korn, ris, pastaprodukter, poteter og delvis i grønnsaker og frukt. Bananen er din beste venn, og inneholder dessuten mye protein også!

Fett skaffer oss energi ved langvarige fysiske arbeidsbelastninger med lav og moderat intensitet. Vi finner dette i melkeprodukter, kjøttprodukter og fet fisk. Vi skiller mellom mettet og flerumettet fett. Umettet fett er det sunneste og finnes i forskjellige typer matoljer og olivenolje. Det umettet fett bør en prøve å unngå, fordi det ofte knyttet mot høyt kolesterol og ikke er særlig godt for hjertet. Helmelk, sjokolade, smør og fett ost inneholder

dette fettene. Med andre ord kan det være greit å skifte ut smøret med olje i blant, og så skader det ikke å holde seg borte fra den usunne frityren som forøvrig kan brukes som drivstoff til dieselmotorer. Det er imidlertid ikke noe særlig bra drivstoff for oss!

Vinner med vann

Vi svetter mye når vi ikke står i ro, og kroppen kan minste rundt 2 liter vann i timen i form av svette. Det er viktig at vi har en god væskebalanse i kroppen for prestasjon og utholdenhet.

Det som går ut må erstattes, slik er det bare. Vi er ikke så ulik planten på så måte: Tørker vi ut, henger vi lett med hodet. Drikk vann om økten ikke er lengre enn 1-2 timer, men skulle den være lengre kan det være greit å få i seg en sportsdrikk av noe slag som inneholder salt og glukose (sukker). Avhengig av hva en trener, innta drikket i hvert fall hvert 15 minutt. Kroppen kan ta imot ca en liter vann per time, så ikke overdriv vannet slik at magen blir tung og gjør treningen vanskelig. Er ikke vann en herlig drikk?

Ut med hvitt inn med grønt

Jeg snakker her selvsagt om sukker, om grønnsaker og frukt. Man kan aldri få for lite av disse godsakene, men hvitt sukker kan vi klare oss delvis uten. Frukt og grønt hjelper å forebygge kreft, høyt blodtrykk og diabetes. Dessuten er de stappfulle av vitaminer og mineraler som kroppen gledelig tar imot. Og så ser det bra ut på matfatet også! Fem om dagen kan anbefales. Man kan

eksempelvis drikke juice til frokost, ta ett eple til lunch, spise poteter til middag og ta seg en smoothie til kvelds. Røde bær gir oss masse av de såkalte antioksidantene, som jordbær, solbær og bringebær, og man blir sjeldnere syk fordi cellene i kroppen beskyttes. Tid er i hvert fall noe vi ikke kan få nok av!

Retten mat til rett tid

Før trening/konkurranse bør man spise såkalte trege karbohydrater som man finner i mye frukt som plommer, epler og pærer. Brød, bønner, ris, poteter og pasta er også fin "oppvarmingsmat" for rask energi. Glem småkakene og søtsakene, du lurer bare kroppen med mer eller mindre tomme energikilder. Etter treningen, enten det er i sammenheng med styrke eller utholdenhet, er det viktig å raskt få i seg noe å spise. Kroppen tar til seg mest mulig av næringsstoffene ca 90 minutter etter treningen. Få i deg karbohydrater igjen slik at du fyller opp energilagrene, banan og yoghurt er bra mat etter trening.

Hva får du?

Et godt kosthold med tilstrekkelig inntak av samtlige næringsstoffer, samt at en regulerer når og hvor mye man spiser/drikket har flere helsegevinster med seg. Økt fysisk arbeidskapasitet, raskere og bedre restitusjon og godt immunforsvar er de store fordelene en kan høste inn. I tillegg kommer alle nevnte egenskaper som frukt og grønt bringer med seg. Generelt kan man si at man presterer bedre med riktig kost. Vi i KA ønsker deg i hvert fall lykke til med matlaging og matspising!!



Foto: jensaar



Foto: su-lin



Reisebrev fra aikido

Hver februar pleier vi å være en gjeng som reiser til Stockholm på seminar, og i år er intet unntak. Vi reiser først og fremst for å ha det gøy på matta, men også for å lære mer aikido, og treffe nye, spennende mennesker.

Tekst og foto: Aikido gruppa

Instruktøren: Seishiro Endo shihan

Instruktøren er en liten japansk mann som kan gjøre de utroligste ting. Han trenger kun å berøre armen din med fingertuppene for å gjøre bena dine til gele så du stuper kråke sidelengs.

En av vare nybegynnere som var med oss til seminaret, beskriver møtet med Endo sensei slik: Etter å ha blitt ledet ned til matta flere ganger, bestemte han seg virkelig for å reise seg opp. Siden han ble ledet ned samtidig som han selv ønsket å reise seg, hadde

han nå blitt omtrent som en oppspent fjær; da sensei slapp ham, hoppet han langt avgårde og ut av sirkelen med mennesker som satt for å se på.

Noen av oss trener også med Endo sensei i andre byer i Europa, og noen har til og med trent med ham i Japan (der han vanligvis holder til), men det er i Stockholm at de fleste møter ham for første gang.

Jan Nevelius

Det er vår svenske venn Jan Nevelius

som arrangerer seminaret med Endo sensei. Vi er så privilegerte at vi kan arrangere et seminar med Jan hvert år her i Trondheim. I Stockholm driver han Vanadis Aikidoklubb, og han har vært en student av Endo sensei i mange år.

Overnattingen og sosiale ting

Vi overnatter i sovepose på mattene i Vanadis Aikidoklubbs lokaler. Det er veldig sosialt, og vi blir bedre kjent med hverandre på disse seminarene. Stockholm har også en fenomenalt god sushi-bar bare noen få minutters

gangtur fra der vi bor, så det ble sushi til frokost, middag og lunsj for de mest sushigale! Ei jente i klubben vår som er skeptisk til fiskemat, utbrøt «æsj! Her stinker det fisk!» da hun kom inn døren, men hun spiste hele den lille blekkspurten som toppet retten, såvel som resten, med et stort smil. Vi hadde også et morsomt eksperiment med å prøve å steke egg og bacon i mikrobølgeovn. Resultatet ble noe som så ut som stekt egg, men som i virkeligheten var kokt egg.

Tekisuikan Aikidoklubb

Vi er en av de mer spesielle gruppene i NTNU. I aikido er det ingen konkurranser. Vi trener i svarte skjørtlignende bukser og kaster hverandre rundt på matter på en måte som er givende både for den som kaster og den som blir kastet. Vi har ikke nybegynnerkurs i vårsemesteret, men vi tar godt imot alle som er interesserte i å begynne hele året.



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 NTNU-rabatten, gjelder også sykkel!



Velkommen i våre nye lokaler:



Best på sykkel og ski



Trening med orienteringsgruppa

Orienteringsgruppa er en av de aller største i NTNUI, med organisert trening stort sett hver dag er gruppa også svært aktiv.

Tekst/Foto, KA
THOMAS KARLSEN
thomka@stud.ntnu.no

Klubbavisa fikk være med på en av treningene for å dokumentere aktiviteten. Som regel er Bunnprisen på Moholt studentby møteplass foran hver trening, om ikke annet er avtalt på forhånd. Slik også denne mandagen, som for øvrig var den siste mandagstreningen før årets NM ble

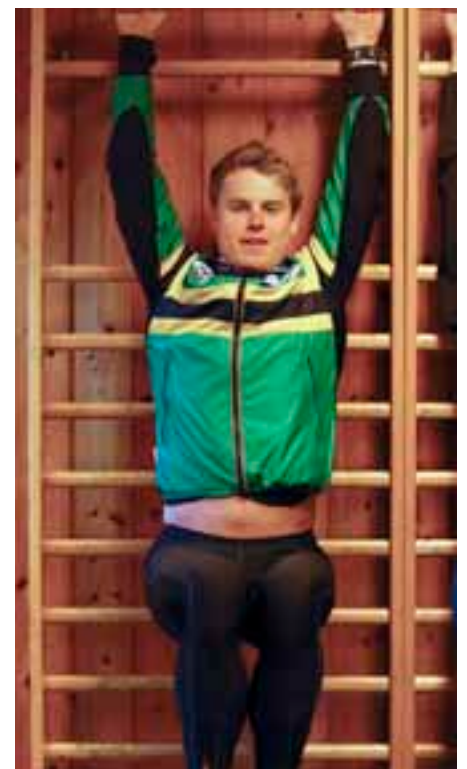
arrangert i Haugesund.

- Mandagstreningene er stort sett den mest populære, forteller gruppas leder, Trond Strandberg, til KlubbAvisa.

- Godt tilbud
Om det var et skippertak foran ovennevnte mesterskap, eller om Klubbavisas kjente tilstedeværelse trakk til seg PR- kåte løpere, er ikke lett å fastslå, men faktum er vertfall at det var meget folksomt på trening, selv i et hustrig, kaldt og ikke minst skiftende trøndersk vær.

- NTNUI Orientering har som

målsetning å gi deg et godt sportslig tilbud, enten du er eliteløper eller mosjonist, sies det. Treningen kan både bestå av hardt fysisk arbeid som styrke, langkjøring og intervall, og mer teknisk og taktisk trening som O- teknikk og løpsteknikk. En gang i uka blir det i tillegg organisert ballspill for lek og morro.







Studentmesterskapet i squash 2009

Tekst og foto: Squash gruppa

Helga 20. og 21.mars møtte 27 studenter på 3T Sluppen for å kjempe om den gjeve tittelen studentmester i squash! Fredag gikk med til innledende runder, der de to beste i gruppa gikk videre til A-sluttspillet og de to litt mindre gode gikk videre til B-sluttspillet. Nivåforskjeller til tross så var spillergleden og ballforbruket i kampene stort. Om det sistnevnte skyldes den høye intensiteten på kampene, eller en produksjonsfeil på ballene er ennå uklart. Uansett lover

NTNUI squash å forfølge saken.

På lørdag fortsatte spillerne å kjempe om alle plasseringene i kamper som ble lengre og vanskeligere etter hvert som flere og flere jevn gode spillere møttes. Det hele toppet seg i to veldig spennende semifinaler, en mellom David Arla og Kurt-Ove Grønvik og den andre mellom Kolade A. Ademuwagun og Vidar Iversen. I finalen sto det mellom NTNUIs Vidar Iversen og Kurt-Ove Grønvik fra Steinkjerstudentenes

idrettslag. Kurt-Ove Grønvik vant de to første settene, men Vidar Iversen hentet seg inn igjen og vant kampen 3-2.

På kvelden var det bankett og premieutdeling på St. Olavs Pub. Etter god mat og tilbehør ble det delt ut racketer og medalje fra NSI, til 1. 2. og 3. plass. Vandrepokalen, som blir i klubben, fikk også mulighet til å vandre rundt bordene til allmenn beskuelse.



Billig leiebil hos National!

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



Bestill bil på www.ntnui.no

 **National Bilutleie**

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



Ryssdalsnebbba

Det er midten av mars, og en liten gjeng fra NTNUI Ski og Fjellsport planlegger å dra på tur. Målet: Skjorta ved Eresfjorden, en av de aller fineste skifjellene i Norge. Værmelding: Mulighet for pudder, men overskya og kanskje regn.

Tekst/foto: Ski og fjellsport

Lørdagen våkner hele gjengen av at solstrålene kryper frem fra de majestetiske fjellene som omgir oss på alle sider. Himmelen, som ifølge værvareselet skulle ha vært grå, er helt blå, og det er ikke en sky i sikte. Etter å nyte en heller lang frokost begynner vi å traske mot dagens mål, Skjorta. Det ser ut som det er heller lite snø oppe i fjellsiden, og den lille snøen som er der ser ut som den er ganske hard. Men når vi kommer litt lengre innover dalen reiser også Ryssdalsnebbba seg i all sin vinterprakt fremfor oss, og det blir en rask beslutning om å dra dit istedet.

Når vi kommer frem til foten av fjellet, går vi litt opp i fjellsiden og setter oss ned for lunch. 2 timer seinere er lunchen ferdig, og gore-tex jakker og ullundertøy er også byttet ut med bar overkropp og shorts. Vi sliter oss så videre oppover resten av fjellsiden

mens svetten renner i den ekstreme varmen, men til tross for ekstremværet kommer vi oss på toppen! Så, etter det obligatoriske toppbildet, begynner det gøyale, nedkjøringen. Skifellene blir tatt av og hjelmer og skibriller blir tatt på.

Mens noen danser seg nedover fjellsiden i dype telemarksvinger, er det også de som tar litt fart, skrenser i noe som ligner på telemarkstil, for så å ta litt fart igjen, skrense på nytt for så å tryne. Men vi kom oss alle ned ganske mye raskere enn veien opp uansett.

Vel nede ved foten av fjellet igjen bestemmer en liten gjeng for å begynne å gå oppover mot Skjorta for å få litt nedkjøring i solnedgang, mens resten av gjengen tar nok en pause i solsiden for å slikke de siste solstrålene denne fantastiske dagen hadde å by på.

Og når så sola til kvile gjeng, attum fjellet, attum fjellet. Da kjører en turglad gjeng fra Ski og Fjellsportgruppa fornøyde inn i solnedgangen og ned til leirplassen, hvor middagen, bålet og en god natts søvn venter.





Søk styreverv i Studentlekene 2010!

I februar 2010 skal NTNUI arrangere tidenes studentfest! Nemlig Studentleker 2010! Dette er en samling av flere Studentmesterskap, og vil samle en stor gjeng av studenter fra hele Norge til Trondheim. Dette har tidligere blitt arrangert i 1999 og i 2003, men denne gangen blir lekene enda større, og enda bedre! Vi har opp mot 30 grupper



som kan tenke seg å arrangere et SM, og vårt mål er over 2700 deltagere. Dette blir en kjempefest du ikke kan gå glipp av!

Det blir et arrangement som vil skrive seg inn i historiebøkene, et arrangement det vil prates om i tiår fremover! Og DU kan være med å påvirke tidenes studentarrangement! Vi trenger engasjerte og ivrige medhjelpere som kan være med i styret som skal arrangere denne fantastiske idrettsfesten! De vervene du kan søke på er bankettmester, logistikkansvarlig og arenakoordinator.



Vi snakkes!
SL-styret!

Bankettmester

Jobben til bankettmesteren er å lage i stand tidenes fest for alle deltagerne på SL 2010. Banketten skal være lørdag 27. februar, og her skal det være mat, drikke og underholding.

Dette blir en stor, men veldig spennende og utfordrende jobb å ordne bankett til så mange studenter.



Logistikkansvarlig

Logistikkansvarlig sitt ansvar er å sørge for overnatting for alle deltagerne og buss-transport slik at deltagerne kommer seg fra overnattingssted til arenaen de skal spille på. Det må også ordnes med busstransport til og fra banketten. Denne personen har også ansvar å sette opp vakter på skolene og arenaene.

Arenakoordinator

Arenakoordinator sitt ansvar er å sette opp hvor og når de forskjellige SM'ene skal arrangeres. Med 32 forskjellige idretter som krever hallplass, baner, løyper og diverse er dette en jobb som krever en del logistikk for at alle skal få plass og bli fornøyd.

Så har DU lyst til å være med i SL styret send en søknad til:
sl-leder@ntnui.no innen 15. mai.

Har du spørsmål angående styrevervene og SL ta kontakt på samme e-post adresse.

Mer informasjon om SL finnes på www.sl2010.no.



Første klubbmesterskap i Skiskyting

Tekst og foto: Skiskyting gruppa

En kompisgjeng i NTNUI kom i fjor med en forespørsel til daværende Hovedstyre om å starte opp skiskyting. Omtrent samtidig dro skiskytingsesongen i gang og Ole-Einar med flere startet medaljesankingen. Etter litt mer grundig gjennomgang av planene og undersøkning av hvordan dette skulle bli en realitet, kunne leder i utvalget, Bård Rieber-Mohn, endelig sette i gang treninger og avslutte årets vintersesong med Klubbmesterskap i Skiskyting på Saupstad Skiskytterarena.

Med sju utøvere klar til start og kun to geværer var det duket for heatdueller med to og to utøvere ut fra start. Herrene gikk runder i 1,2 kilometersløypa, mens damene kunne

slå seg løs i 0,9 kilometersrunden. Første skyting ble gjennomført liggende og andre stående. Værforholdene kunne godt ha vært bedre og ting så kanskje litt mørkt ut denne onsdagskvelden, men hverken manglende lyssetting i løypa eller regn og våt slush la noen demper på stemningen. Første heat med Bård Rieber-Mohn og Knut Moe dro hardt ut fra start og la lista høyt allerede ved passering inn til første

skyting. To bom ble det på hver skyting og Knut kom, ikke så overraskende, først i mål. I andre heat dro Anders Rostrup og Øystein Bjering ut fra start i litt mer bedagelig tempo, men skytingen kunne det nok ha gått litt bedre med. Siste par ut, Eirik Rieber-Mohn og Marte Lein, lå nokså likt inn til hvert sitt passeringspunkt, og gjennomførte begge besteserier på liggende med kun ett bom hver. Inn til stående var det

RESULTATER

Startnr	Navn	Runn 1	DP	# Bom	Løypelengde	Runn 2	DP	# Bom	Stående	Runn 3	DP	Totaltid	DP	RESULTAT
1	Knut Moe	0:14:08		0	0:12:00			0	0:03:08			16:00:07		1
2	Bård Rieber-Mohn	0:23:34	-0:08:16	0	0:27:23	-0:15:00	0	0:18:08	-0:14:11	14:00:24	-0:36:57			2
3	Anders Rostrup	0:26:05	-0:22:23	0	0:30:03	-0:21:50	0	0:08:08	-0:08:10	16:00:06	-0:49:23			3
4	Øystein Bjering	0:35:00	-0:24:04	0	0:30:34	-0:23:21	0	0:08:08	-0:14:08	17:00:00	-1:02:23			4
5	Eirik Rieber-Mohn	0:41:00	-0:26:24	1	0:30:00	-0:08:57	0	0:08:00	-0:02:02	16:00:04	-0:05:23			5
6	Marte Lein	0:34:00	-0:08:24	1	0:30:00	-0:08:57	0	7:24:00	-0:20:02	17:00:04	-0:08:23			6
7	Ingrid Kåre	0:48:00	-0:18:00	0	0:18:00	+0:08:57	0	0:01:00	+0:07:02	21:00:00	+0:17:23			7

* tok felles trasé og gikk dermed bereddistansen

nok dessverre omvendt, kun ett treff på hver serie... Siste jente ut synes vel jenteløypa var litt for kort, men Ingrid Vik dro seg flott gjennom herreløypa likevel.

Alt i alt er det bare å berømme Skiskyting for å ha vist initiativ til å starte opp et nytt tilbud og samtidig

vise at her er det idrettsgleden som står i sentrum. I tillegg klarer de følge opp med arrangementer på plakaten i løpet av den korte fartstiden de har hatt. Det er flott å se at det er mulig å komme så langt, bare man viser vilje og kan skape resultater, sier leder av HS Sjur Øyen i en kort kommentar. Han fulgte begivenhetene på nært hold

sammen med sekretariatets leder Simen Linderud, og kunne absolutt slå fast at her har medlemmene i utvalget vært flinke med å få i gang NTNUIs nyeste idrettstilbud. Ikke minst sørger de for at NTNUI fremdeles holder seg over 50 ulike aktivitetstilbud gjennom grupper og utvalg, tross at Dragvoll og Gløshaugen har opphørt.





Klubbmesterskap og Norgescup i Surnadalen

Foto: Arkiv

Teskt: Silje Molnes.

Det var en forventningsfull gjeng som satte seg på bussen til Surnadal fredag kveld den 27. februar. Klubbmesterskap og Norgescup i både fjelltelemark, freeride og sprint var det som stod på agendaen for helgen. Forventningene ble heller ikke gjort til skamme, for da vi ankom Brekkøya Camping snødde det tett, og vi fikk vite at det hadde det også gjort en stund. Etter innsjekking i de mildt sagt interessante hyttene, som var en blanding av brakke og campingvogn med forholdsvis kitschy inventar, var det duket for pizzabuffet, infomøte og quiz. Etter mye pizza og et par øl stod soveposen for tur.

Lørdagen startet svært bra, med sol fra klar himmel og mellom 20 og 30 cm med nysnø. Etter noen raske rekognoseringsrunder i bakken og skogen rundt forbi, var det duket for den første konkurransen, nemlig fjelltelemark. Løypa gikk fra toppen av Syltnebbå og ned til bunnen av anlegget. NTNUI hevdet seg bra i konkurransen, hvor Elisabeth Prestegård kjørte inn til seier i dameklassen, med Birgitte Fidjeland og Helene E. Mørk fulgte på andre og tredje. Elisabet kjørte i tillegg inn til tredje plass i den ordinære klassen. Herreklassen ble vunnet av

Asgeir B. Rognstad, med Einar Sulheim på andre og Fridtjof C. Eitzen på tredje. Den åpne klassen ble vunnet av Eirik Horpestad etterfulgt av Magnus F. Urke og Halfdan R. Knudsen.

Etter en kjapp hvil og litt mat i målområdet var det dags for freeridekonkurransen, som også foregikk fra Syltnebbå. Etter en heller interessant snørekjøring etter tråkkemaskina opp til målområdet var det tid for befaring av fjellsida som skulle kjøres, i tillegg til bestigning av denne. Ifølge arrangøren var "facen" kort og heftig, og det hadde de jammen rett i. 45 graders helning ispedd røtter, busk og stein gav deltakerne nok å henge fingrene i. Et ivrig publikum og en forholdsvis entusiastisk speaker ble vitne til masse frisk og kreativ kjøring. NTNUI viste seg gode også her. Herreklassen ble vunnet av Bror Henrik Baardson, etterfulgt av Audun N. Bugge og Einar Sulheim. Dameklassen ble vunnet av Silje Molnes, som også ble nummer to i den ordinære klassen. Åpen klasse damer ble vunnet av Anne-Therese Korsmoe, mens åpen klasse herrer ble vunnet av Halfdan R. Knudsen (som også vant ordinær klasse), med Magnus F. Urke på andre og Eirik Horpestad på tredje.

Senere på kvelden var det duket for tacobuffet, premieutdeling og filmvisning på kulturhuset i Surnadal. Da alle de flotte premiene var fordelt, både fra arrangørene og fra gruppas egne sponsorer, var det tid for en skikkelig fest. Etter et kort vorspiel på hyttene troppet NTNUI Telemark-Alpint manns- og kvinnesterke opp på det lokale vannhullet på Hotell Vårsøg. Det ble øl og dansemusikk av både høy og lav kvalitet, i tillegg til lett mingling med lokalbefolkningen, som virket heller skeptiske til tider.

Til tross for flott fest dagen i forveien var det ingen som nølte med å stille i bakken dagen derpå, da telemarkens svar på Formel 1 gikk av stabelen. I telemarkssprinten var NTNUI kun representert i herreklassen, mens de ikke fullt så atletiske konsentrerte seg om å opprettholde kvaliteten på heiaropene. Herreklassen ble vunnet av Einar Sulheim, etterfulgt av Fridtjof C. Eitzen og Audun N. Bugge.

Vi vil med dette takke alle, både arrangører, sponsorer og deltakere for ei utrolig flott helg!

harskjedd!

Badminton

Da er siste lagserierunde for denne sesongen unnagjort, og resultatene ble omtrent som ved sist runde. Det ble som før 7-3 seier over Sandnessjøen og 4-6 tap for Norgborg, men gledelig var det at de vant 3 kamper mot Trondheim. Det var dessverre ikke nok til å ta poeng fra dem, men uansett en god forbedring fra forrige rundes 0-10 tap.

Dans

To fra NTNUi dans ligger på 1. plass på World Ranking List Boogie Woogie. Vi gratulerer!!! Norge har hele 5 par blant de 20 beste, hvorav 3 fra NTNUi Dans!

Padling

Jeff Allen og Mark Schoon fra gruppa padler Skandinavia rundt. Vi ønsker de lykke til.

Roing

Tøffingene i roing har gjennomført årets første tur på Nidelva. Først måtte materiellet gjøres klart etter noen måneder i dvale. For hver skrue som ble festet og rigg som ble montert, lignet Ormen Lange mer og mer på den elegante åtteren de mintes fra i fjor.

Håndball

NTNUs to lag i håndball, Gløshaugen og Dragvoll, slås sammen.

- Nå har vi to damelag som er på topp fem i tredjedivisjon, og det er leit at vi mister et av lagene. Når de to lagene blir slått sammen, er det naturlig at vi satser på å rykke opp til andredivisjon, sier Martin Sværen, leder for NTNUi håndball.

Koiene

Holvassgamma har nå fått ny ovn og pipe og kan dermed endelig åpnes igjen. Koiestyret beklager at koia var stengt en lengre periode og ønsker alle en god tur på Fosenhalvøya.

Skiskyting

Klubbmesterskap 2009, Resultater
Menn

1. Knut Moe 13:30
2. Bård Rieber-Mohn 14:09
3. Anders Rostrup 16:20
4. Eirik Rieber-Mohn 16:36
5. Øystein Bjering 17:23

Kvinner

1. Marte Lein 17:37
2. Ingrid Vik 21:48 *gikk feil (herretraséen)

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 Øvrebek
Fotograf
ovrebek(a)gmail.com



Silje Kristine Skogrand
Journalist
silje_skogrand(a)hotmail.com



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

NESTE NUMMER

4. utgave 2009

DEADLINE

10. mai

UTGIVELSE

17. august

DISTRIBUSJON

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

hvaskje?

22. april

Friidrett har gleden av å invitere til Fjellseterløpet 2009. Starttidspunktet er kl. 18.00 for alle klasser. Startsted er på gangstien ved jernbanesporet øst for Stavnebrua, like nord for Lerkendal stadion. Mål er ved Skistua i Bymarka.

24. - 26. april

Aikidogruppa inviterer til leir i Trondheim med Frank Ostoff (5.dan Aikikai). Seminaret vil foregå på Idrettsbygget på Dragvoll. Det blir både fellestrening og sosial middag.

24. - 26. april

Trenger sykkelen din å pimpe? NTNUi sykkel arrangerer mekkehelger 17.-19. april og 24.-26. april. Her kan du få gjort sykkelen din vårklar for en billig penge.

30. april - 3. mai

Dykkergruppa stikker på årets Vårtur, som i år går til Kjeungskjær Fyr. Fyret ligger i Bjungfjorden i Ørlandet, er stasjonert på en bitteliten holme med ei brygge og tilbyr flotte dykkemuligheter.

1. - 3. mai

Dansegruppa arrangerer tur til Snøhetta Cup, i tillegg til overnatting, inngang og deltakelse.

Aikido

Foto: Arkiv

