

LURKEN

HØST 2023



Innhold

Forord

Leder

Høstprogrammet

TFs Alpetur 2023

Alpetur Starterpack

Miljøsyn/sponsorer

Hvordan date en skikjører

Midtsidebilde

Kom i form med Trenerkom

Dugnad i Vassfjellet

Forord

Hallaien på kaien du,
Gudajen,
Heia og halla,
Hallo i luken, e det fesk på sluken?

og; Hallo i Lurken!

Sommeren er over, høsten har kommet, og tankene begynner å vandre. Når kommer sesongens første snøfall? Når åpner vassfjellet, og hvilken dag blir den første pudderdagen?? Og hva er egentlig en lurk...?

Kjære leser,

Du har villet deg inn i Lurken, TF's egne avis, og her skal du få dyrke din glede og spenning til den deilige vinteren som er på vei. I høstens utgave av Lurken får du en artig historie fra «24 Timer I Kaukasus», du kan lære deg «hvordan date en skikjører» og stille ekstra sterkt til sesongens Skinder. Gjør deg klar til neste års freeride ved å lese litt om «TF Freeride 2023», skaff deg oversikt over høstprogrammet, og lær om TFs miljøsyn.

Det er mer gull å finne i denne høstutgaven,
og da gjenstår det bare å ønske deg god lesing.
God lesing<3

Høstprogrammet

29. August	Grilling og info
5. September	Generalforsamling
TBA	Ølympiade
17. September	Bålkveld
TBA	Bli kjent tur
21. September	Inn-/utfest komitedlem
27. September	Filmkveld
22.-24. September	Fri Flyt Film Tour
November	Mørkegjemsel med skredsøker
3.-5. November	Bli mer kjent tur
11. November	Pray for snow ·
November	Førstehjelpskurs
November	Skredforedrag

Faste arrangementer

Mandagstrening- styrkesirkel hver mandag kl.20:00 i sal 4

Turntrening- søndager hver oddetallsuke

Torsdagspils- første torsdag etter stipend

TF-bad- en gang i måneden

TF-grøt- hver fredag i hangaren

TFs Miljøsyn

Trym Overrein Lunde

TF gjør grønne valg for en hvit fremtid.

Styret av våren 2023 gikk i mars inn for å jobbe mot at TF skal drive på en mer miljøvennlig måte. Det innebærer at dette styret ikke ønsket å planlegge turer som inkluderer bruk av fly som transportmiddel, og begrense produksjon av store mengder merch. Styret har derimot ikke hjemmel til å sette retningen for hele foreningen, og kommer av den grunn til å fremme denne endringen som et statuttforslag ved generalforsamling høst 2023. Det var et splittet styre som gjorde sitt vedtak, og på denne måten får vi tatt et valg som reflekterer hele TF.

TF sitt mål til enhver tid er først og fremst å spre skiglede blant studenter i Trondheim. Det er et åpent mål med mange veier til målet. Styret mener at den beste veien dit går igjennom å være bevisst på hva som skaper gleden og hvordan vi kan miste den. Topptur og Frikjøring er uansett hvordan man ser på det ikke det mest miljøvennlige man kan drive med, men vi har lyst til å slå et slag for at vi i hvert fall skal gjøre det best mulig.

Vi er så heldige å være født i et av verdens beste skiland, og det er så mange steder som de aller fleste ikke har utforsket at dette fortsatt burde stå i fokus. Som nevnt så er det også viktig å være bevisst på at det privilegiet vi har ikke er å ta for gitt.

Klimaendringene er allerede i gang med å endre forholdene og ingen vet hvor gode skivintre vi kommer til å ha i fremtiden. Derfor mener vi at det minste vi kan gjøre er å utnytte det til det fulle mens vi kan, og i prosessen hjelpe til, om aldri så lite, å beholde muligheten i fremtiden.

24 Timer I Kaukasus

Audun Rognerud Bøe

Ca 2000 kilometer sør og 2000 kilometer øst for Storlidalen ligger en fjellkjede der svært få tf-ere har satt sin fot. Påska 2023 dro tre medlemmer fra nevnte klubb dit for å stå på ski, drikke billig vin og risikere livet sitt i trafikken.

Her er et 24 timers utdrag fra turen.

05:00 Alarmen går. Mr Gorbie Gap, Jimmy Chill og jeg spiser frokost og kommer oss avgårde innen 05:30. Dagens plan er «Chalaadi Glacier», en tur som krever forsering av en bratt sydvendt side og derav den tidlige alarmen.

05:45 For å spare høydemetre kjører vi så høyt opp en kjerrevei det lar seg gjøre. Veien er bratt, steinete og jævlig, men i mørket ser vi heldigvis ikke så mye av de spisse steinene/den glatte isen/det gapende stupet på venstre side.

06:00 Vi tør ikke mer og parkerer. Titter på kart, noen må drite og ting tar tid.

06:30 Avmarsj i skumringa, slipper hodelykt.

Mt Laila, 4011 moh. Svanetidalen i forgrunnen og mye skiterreng imellom.



07:00 Booting på hard morraskare. Effektivt!

08:00 På med ski. En del spor fra folk som har gått turen før oss. Vi ser en stor gjeng på vei ut fra en hytte med los på samme fjell som oss.

09:05 Jimmy Chill blir sliten.

10:30 Den store gruppa tar oss igjen i bunnen av bratthenget. Vi ser på klokka og skjønner at vi må holde et høyere tempo for å forsere den sydvendte flanken før den blir farlig. Jimmy Chill snur og jeg og Mr Gorbie fortsetter.

11:00 Skrur opp tempo og går forbi den store gruppa LÆTT.

12:15 Topper ut. Vanskelig å vise på bilder men dimensjonene på fjella her er enorme, større enn i alpene. Ushba (4700moh) som er rett over oss er den mest imponerende facen jeg noen gang har sett. Kartet er feil og toppen vi er på er visst 100 meter høyere enn hva vi trodde.



12:40 Den guida gruppa topper ut. Vi har titta på en litt bratt men og veldig fin linje ned den nordvendte breen. Svaneti, området vi er i, har ingen skredvarsling og en lang tørkeperiode i starten av vinteren har gjort at den nederste delen av snødekket er et tjukt lag med kantkorna bajs. Dessuten har et stort skred løsna like ved i samme himmelretning. Vi er i ferd med å feige

ut men spør en av guidene om de og skal ned der. Det skal de og det er trygt på grunn av ditt og datt sier de. Okey.

12:41 Ny strategi: la 14 østerrikere kjøre først for å løsne eventuelle skred.

13:41 Østerrikerne er treige men det er vindstille, sol og vi er bare litt høydesjuke. En times pause er helt ok her oppe. Et slushskred går i sydsida vi passerte for en drøy time siden.

13:45 Vår tur. Det er nesten 2000 høydemetre fra skituppene til bunnen av dalen.

13:46 Jeg syns ofte at folk slenger rundt seg med ordet pudder selv om de egentlig har kjørt myk fokksnø/dust on crust/alt annet enn pudder. Pudder er helt upåvirka av vind/temperatur og minst 20cm dyp. I dag fikk vi pudder. 40 grader bratt men man kunne peise på alt man hadde selv med spinkelt toppturustyr.

14:00 Vi kjører forbi østerrikerne nedpå breen.

14:07 Råtten snø, seraker og åpne bresprekker. Vi kjører sammen med guidene resten av breen, for sikkerhets skyld. Sneier borti et gapende hull en plass men ellers går det uten dramatik til tross for at vi nok er litt seint ute mpt varmen.

14:25 Breen er slutt og vi forlater den store treige gruppa. Ferdig med dagens livsfare (trodde vi) og meget god stemning.

14:40 Viser seg at vi tok et dårlig veivalg gjennom skogen og blir forbikjørt av østerrikerne. Vi vil ha skyss med dem tilbake til bilen vår og Mr Gorbie løper i forveien for å kapre plass.

15:00 Jeg roter meg bort i skogen og havner på en byggeplass full av russere. Jeg bruker det jeg kan av russisk (*cyka blyat*) og de peker meg i riktig retning.

15:10 Finner resten av gruppa og Gorbie ved bilene. Full fest og det drikkes øl. Vi blir tilbudt et glass hver. To guider gjemmer seg bak en jeep og vinker oss bort til seg. Spør om vi vil

ha en joint (nylig legalisert). Som sunn norsk ungdom takker vi ja til øl og nei til rev.

15:30 Preiker litt med østerrikerne. Alle har vært i Lyngen og en har gått på Keiservarden i Bodø, som vi bånder over.



15:50 Festen er over. Vi hopper inn i en jeep med to guider som begge heter Giorgi. Sikkerhetsbeltet er ødelagt og jeg sliter med å få det på. *Nonono, georgian style!* blir jeg fortalt (det følger aldri noe bra når de lokale sier «*georgian style*»).

Sikkerhetsbelte er visst feigt her så det utgår.

Guidene er småfulle, steine og kjører i hundre på hullete grusveier.

16:15 Blir kjørt til Mestia, der vi bor. Giorgiene kjenner han vi leier Airbnb av som også er guide og heter Giorgi såklart.

17:00 Shorts, t-skjorte og kaffe på trappa sammen med Jimmy Chill, som måtte gå til fots til Mestia. Ferdig med dagens livsfare (trodde vi) og god stemning. Kjøper nybakt brød til 8 kroner.

18:30 Blir skyssa opp til der bilen står av Airbnb-Giorgi. Ser solnedgangen og diskuterer Stalin, som det er delte meninger om.

20:30 Spiser middag sammen med en canadier som hadde

sykla fra Frankrike og hjulpet til med jordsjelvet i Tyrkia i tre måneder. Vi er slitne og deltar lite i samtalen. Canadieren har aldri prøvd randoneeski før, men spør om han kan bli med på tur. Jeg skremmer han bort fra det ved å fortelle om den gangen jeg rota meg bort i et sprekkssystem på en bre i Sveits og var så høydesjuk at jeg ikke klarte å låse opp telefonen min som etter for mange forsøk ba om puk2-koden min som jeg selvfølgelig ikke hadde med



"Stalin did many bad things, and many good things. Very very strong man yes. Normal farmer, just like me and you". Fjellet i bakgrunnen er høyere enn Mt Blanc.

meg og uten puk2-koden min hadde vi ingen måte å navigere oss ut mellom sprekkene på og det ble varmere og varmere og snøbroene begynte å kollapse rundt oss og klatrepartneren min hadde mista hjelmen sin og en isskrue fra et allerede minimalistisk rack sluttet å fungere så vi kunne ikke sikre ordentlig over snøbroene som bare ble mer og mer råtne og ingen av oss hadde noe brekurs og jeg måtte sette meg ned og puste dypt for å ikke grine av skallebank men det gikk jo fint til slutt det og.

21:30 Jeg og Jimmy chill drar hjem, Mr Gorbie blir igjen og ringer dama.

21:40 Vi møter en mistenkelig chill Giorgi (han vi bor hos altså) utenfor porten. Han spør om vi vil bli med opp og se på familietårnet hans (denne delen av Georgia er full av 1000 år gamle steintårn. De er 25 meter høye og mange familier har sitt eget). Vi klatrer opp noen vaklende stiger til toppen av taket. Sitter der, sitter og diskuterer Sovjetunionen.

22:00 På vei tilbake til sengs møter vi Gorbie, som også vil se tårnet. Opp igjen og ny sigg på taket. Giorgi forteller at mange av tårnene er forbundet med tunneller under bakken, men det er det mange som ikke vet. Noen tunneller strekker seg til og med flere kilometer mellom ulike landsbyer.



22:30 Nede i en stue tatt rett ut av Vikings tar Giorgi fram en 5-liters dunk med pissgul væske. Jeg spør om det er bensin men det er visst hjemmelaget vin.

23:00 Vi drikker av bukkehorn og det er lokal tradisjon at de må tømmes på styrten. Giorgi forteller om sin første fyllekule i 14 års-alderen, da han gikk på bukkehorn-smellen.

23:15 Hunden til Giorgi kommer innom. Man blir svart på fingra når man klapper den og når Giorgi skal stryke den slår han den i hodet, som den liker. Faren til hunden var visstnok den tredje største i Georgia.

23:45 *One time I was driving while drunk, and I got stopped by the police. They told me to blow into the breathalyzer but I said, nono officer. I am drunk. It worked and they let me go.*

00:00-02:00 ???

02:00 Vært våken i snart 24 timer og dunken er tømt, på tide å legge seg. Sier hade og noen spyr på skoa til Gorbie men ellers fin avslutning på sesongens beste dag både skimessig og alt-annet-messig.

How to Georgia

Hvor bør jeg dra? Vi dro til Mestia og Ushguli i Svaneti, og var fornøyde med det. Pros: lang sesong, fascinerende kultur, imponerende fjell og bra skiterreng. Cons: et stykke å kjøre og begrensa utvalg enkle turer. Tetnuldi er et bra skisenter, til å kun ha fire heiser. Heiskortpriser, frikjøringsareal og fravær av kø trekker opp. I tillegg finnes Hatsvali som ligger lavere og var stengt da vi var der.

Ellers kan en også dra til Gudauri som har et stort skisenter og vulkaner(!) som lar seg bestige på ski, men som også får mindre snø og oftere snø kombinert med vind. Racha er enda villere enn Svaneti for de som har lyst på eventyr og Anti-kaukasus har skisentre som får 10-15 meter snø i løpet av en sesong.

Når bør jeg dra? Vi dro i månedsskiftet mars/april og fikk litt skibæring men også relativt trygge forhold med fryse/tine-syklus i sydsider og pudder i nordsider. Gudauri og Anti-kaukasus kan være bedre litt tidligere på sesongen. Sesongen i Svaneti varer vanligvis ut april, om ikke lengre.

Hvordan drar jeg dit? Wizz air flyr til Kutaisi jevnlig. I tillegg er også Turkish Airlines (studentrabatt) mulig. Sjekk skyscanner.com og husk at noen avganger går fra Torp, som faktisk ikke er lagt ned enda. Selv om det er mulig å komme seg rundt med mashrutkas (en slags buss/taxi) leide vi bil, og var fornøyde med det. Velg en med høy bakkeklaring, firehjulstrekk og god forsikring! Veiene (hehe "veiene") i Svaneti er ekstremt dårlige.

Hvordan planlegger jeg hele greia? Ikke gjør det. Det eneste vi booka på forhånd var fly og leiebil. Resten tok vi etter værmeldinga og overnatting ble bestilt på mellomlanding i Polen. Folk i Georgia er veldig hjelpsomme og ting løser seg stort sett av seg selv hvis problemer skulle oppstå. Kart og helningskart finner du på caltopo.com. Noen turer ligger på fatmap.

Er det trygt da? Ja, ganske. For 15-20 år siden ble Svaneti-dalen styrt av kriminelle familier som ikke slapp inn fremmede og som hadde store mengder våpen. Da myndighetene prøvde å slå ned på dette ble det ganske voldelig og endte med at et helikopter ble skutt ned, men de klarte det til slutt og de lokale ønsker nå turister velkommen og har gjort det en stund. Per nå er det ingen grunn til å bekymre seg for kriminalitet, Russland eller andre ting. Fjell er fjell og skred er skred så det må man behandle som ellers. Per nå er det ingen skredvarsling for Svaneti, men Gudauri har en provisorisk variant og det finnes en facebookside der lokale deler observasjoner. På engelsk til og med. Vær obs på at fyllekjøring er relativt vanlig og at trafikken krever full konsentrasjon. Ofte var heisbodene tomme selv om heisene gikk, og av og til satt heisvaktene og sov på jobb. Så ikke tryn i heisen.

Er det dyrt da? Neida, ikke veldig. Totalt sett litt billigere enn alpene. Overnatting fikk vi til rundt 90-100 kroner natta og middag på restaurant til litt mindre enn det igjen. Heiskort i Tetnuldi koster 160kr. Fly og leiebil trekker opp prisen men en ferie til under 10 000 med alle kostnader inkludert er ikke urealistisk.



Og viktigst av alt? Dra! Svaneti er et helt spesielt sted, fortsatt uberørt av masseturisme. En slags rar blanding av Italia, Tyrkia og Bhutan, eller Chamonix for 150 år siden. Jeg mistenker at det ikke kommer til å vare evig. Hvis du vil dra dit så ta kontakt for tips og triks, så blir alt mye enklere. Har du vært på ski et annet sted som kanskje ikke er på radaren til så mange andre? Eller tatt en ferie til Canada/Japan/Alpene og har noen gode historier og tips? Skriv gjerne inn til Lurken neste gang!

Audun

Grøtkongen

Norunn Brøste Kjersem og Silje Sneve

Vi vet ikke helt hvor Einar (les:grøtkongen) egentlig er fra, han er fra Steinkjer, men det må være litt utenfor, vi vil tippe et avsideliggendes

Grøtriket



sted med 150 innbyggere. På dette stedet må de ha en særskilt tradisjon for nettopp grøt. Kanskje spiser de havregrøt til frokost, byggrynsgrøt til lunsj risgrøt til middag og runder av det hele med rømmegrøt? Hva de gjør vet vi ikke egentlig, men det vi vet er at Einar er skikkelig, og

her snakker vi *skikkelig* glad i grøt.

Grøtkongens rike strekker seg fra en ukjent krok utenfor Steinkjer, og helt opp på Hangaren. Om du noen gang er i tvil på om du kommer til å være alene på TF-grøt kan vi betrygge deg om at det kommer du aldri til å være- Kong Einar er der å velsigner deg med sin grøtspising. Vil du bli en av Einars underståtter, møt opp på slottet (Hangaren, Stripa) kl 12.00 på fredager;)

HYLLHYLL.

Grøtkongens oppskrift

Grøten i Hangaren selges med en pris per tallerken, som en hver god konge har Einar funnet den beste løsningen for sitt folk.

- En GOD slump risgrøt
- Topp med rømmegrøt for å fylle alle hulrom
- Nyt

QUIZ: Forstår du grøtkongen?

1. Fjasslasjt
 - a. Tulle/fjase
 - b. Streve/plages
 - c. Vi prates!
 - d. Spise frokost
2. Råslagadaill
 - a. En tulling
 - b. En storkar
 - c. En som kjører fort med bil
 - d. En som lett skitner seg til
3. Pjåttå
 - a. Pirke
 - b. Snakke
 - c. Tisse
 - d. Liten jente
4. Snuinn
 - a. Svimmel
 - b. Ubesluttsom
 - c. Snar i vendinga
 - d. U-sving
5. Tjurått
 - a. Tyv
 - b. Rått/kaldt
 - c. Sta
 - d. Rakker
6. Vølønm
 - a. Vondt i magen
 - b. Vaske seg
 - c. En lemen
 - d. Gå julebukk
7. Haugjæle
 - a. Hyggelig
 - b. Haugafolk
 - c. Hodepute
 - d. Hodepine
8. Trebjønn
 - a. Koala
 - b. Trøbbel
 - c. Jerv
 - d. Ekorn
9. Stordiger
 - a. Gravid
 - b. Tjukk
 - c. Stormannsgal
 - d. Ambisiøs
10. Grænnver
 - a. Frost/rim
 - b. Regn
 - c. Hannsau
 - d. Kresen

1 (b) 2(d) 3(a) 4(c) 5(c) 6(b) 7(c) 8(d) 9(a) 10(d)

1 (b) 2(d) 3(a) 4(c) 5(c) 6(b) 7(c) 8(d) 9(a) 10(d)

Historisk perspektiv og søkt skiglede

Silje Sneve

Visste du at Lurken har blitt gitt ut siden 1986?! Riktig nok med noen pauser her og der, men nå er vi altså i gang igjen. Aviser er ikke det eneste i TF som har vært en tradisjon i lang tid, Fri Flyt Filmtour har farten rundt i dette lange landet siden 1998. Deres misjon er å vekke skigleden i kriker og kroker, og det gjorde de tydeligvis med glans i 2011, her er et lite utdrag av anmeldelsen til Lurken...

På plakaten står fire filmer, og dersom du trodde at du virkelig gledet deg til snøen kom før disse filmene så er det umulig å sette ord på den lengselen mange av oss følte etter snø da kvelden var omme (...). Skifilm er en merkelig sjanger, sola skinner og det er alltid massevis av pudder og den er aldri oppsporet. Tonesatt av bakgrunnsmusikk pumper heltene pudder i bratte fjellsider eller drar klokkerene hopp de fleste av oss kunne drømme om.

Sjangeren skifilm har flere likhetstrekk med en annen «type film»; de prøver fra tid til annen å ha handling mellom de ulike actionsekvensene, musikk er ofte å foretrekke fremfor dialog og tråden i filmen er meget enkel å følge. En siste likhet; alle liker bedre å stå på ski enn å se skikjøring på film (...).

Den siste filmen på programmet er kanskje den beste sportsfilmen som noensinne er laget. «Highsociety Skimovie 2» er laget av Matchstick og selskapet har fullstendig forandret formatet for skifilmer, med den bratteste kjøringen, de høyeste hoppene og de sykeste triksene som er mulig å utføre (...).

Så labbet vi ut i sludd og vind og håpet på snø, mens vi sverget at i år, i år skal jeg bli bedre til å hoppe.

Kjenner du at det rykker litt i skifoten allerede? 16. og 17. oktober kommer Fri Flyt Filmtour til Trondheim. Da kan du selv få muligheten til å dra søkte sammenligninger om skifilmer, la lengselen dra deg inn i useriøst tidlig og ambisiøs turplanlegging. TF har som vanlig vors før filmvisningen, før vi tropper ned til Samfundets saler med skyhøye forventninger og en-ti kalde enheter innabords, sees vi?



Bilder fra filmvisningen i fjor, tatt av Simon Sjøkvist





TF Freeride 2023

Johan Åsnes

Laurdag den 4. mars gjekk årets utgåve av TF Freeride av stabelen. Veret i forkant hadde vore utfordrande, og så seint som torsdagen før konkurransen, blei det klart at den opprinnelege facen ikkje kunne nyttast. Dette var leit, ettersom konkurransekomiteen i hausten 2022 arrangerte dugnad for å klargjere ny konkurranseface. Heldigvis, etter litt hjelp frå Vassfjellet, starta komiteen same dag å bygge element i ei alternativ fjellside. Ei avlysing av



konkurransen var sjølvsgatt ikkje eit alternativ for barske TF-arar.

Årets konkurranse var utseld, og på konkurransedagen stod 80 tøffe kvinner og menn klare til å vise seg fram (og ha det gøy). Veret viste seg også betre enn det som var meldt, ein fekk til og med litt sol i første del

av konkurransen. Konkurrentane hadde veldig ulikt ambisjonsnivå, noko som kjenneteiknar TF Freeride. Den alternative facen var kanskje i overkant utfordrande for enkelte, og resulterte i ein god del knall og fall, i det minste til glede for publikum.

I år som i fjor var tenninga på topp blant konkurransedeltakarane. Enkelte hadde kanskje lagt att sjølvvinnisikta heime, og køyrde langt over eigne evner. Dette resulterte i mange luftige svev, og kanskje rekord i flest garasjesal i TF Freerides historie. Nokon kom seg likevel ned på beina, og det vart delt ut premiar til 1,2 og 3 plass i heile 6 ulike klassar. Som ein bonus blei konkurransen avslutta med eit innslag frå NTNUI Enduro, der eit medlem av gruppa tok seg ned konkurransesida på sykkel. Imponerende. Då er det berre å glede seg til neste års TF Freeride.

Bilder: Eivind Jølsgard/NTNUI (CC by 4.0)



KOM I FORM MED TRENERKOM

Trenerkoms offisielle styrkeøkt er beregnet til å ta rundt 1 time og treffer hele kroppen. Gjennomfør 1 til 2 ganger i uka ved siden av mandagstrening for å bli sterk, allsidig og skadefri. Varm godt opp og tøy før du begynner.

Bulgarsk utfall - 10 rep pr bein X 3 sett

Hatet av mange, elsket av oss. Ettbeins utfall med ett bein plassert på benk som anvist. Pass på å plassere trykk på hælen på beinet som jobber, altså ikke vær så nærme benken at hælen «løftes». Hold hofte vannrett, og stiv av i kjernen. I det man klarer øvelsen med til sammen 20kg belastning på manualene anbefales det å gå over på stang. Stang stiller høyere krav til stabilitet og balanse.

Tips: Hvis du er sliten i beina etter topptur og ikke orker å ha på vekter, gjør øvelsen på en bosuball eller annet mykt underlag. Mindre muskelbelastning, økt stabilitet og balanse.



Nivå 1: Ingen vekt



Nivå 2: Manualer



Nivå 3: Vektstang

Pushups - 10 rep X 3 sett



Nivå 1:
På kne



Nivå 2:
På tå

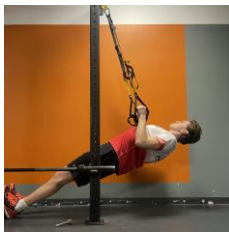


Nivå 3:
Med
vektskive på
rygg

En kjenning for de fleste. 3 velkjente nivåer. Stiv av i kjernen og kjør på.

Pullups eller/og Liggende roing - 6-10 repetisjoner X 3-4 sett

En klassiker som holder klatreformen sånn noenlunde vedlike frem til skisesesongen er over. 3 nivåer som vist på bildene. Jo høyere man heiser slyngene ved liggende roing, jo lettere blir det. Start med 10 rep X 3 sett på nivå 1 og 2. Jo nærmere man kommer nivå 3 kan man gå ned på repetisjoner. Et forslag for de som er på nivå 3 er 6 repetisjoner X 4 sett (mer maksimal styrke).



Nivå 1: Liggende roing



Nivå 2: Med strikk



Nivå 3: Pullups

Nordic hamstrings - 3-6 rep X 3-4 sett

Fin skadeforebyggende øvelse. Kil beina under noe bak deg og fall fremover så sakte du klarer mens du bremser med hamstrings. Hvis denne øvelsen er ny for deg så start med få (3) repetisjoner, og beveg deg sakte oppover med flere repetisjoner hvis du ikke blir veldig støl.



Tåhev - 10 rep pr bein X 3 sett

Sterke legger og ankler er et must for alle turgåere. Gjør øvelsen sakte på vei ned og litt kjapt på vei opp. Med eller uten ekstra vekt og et bein av gangen. Forsøk også å gjøre øvelsen uten støtte inntil vegg, dette vil være veldig stabiliserende for ankler.



Dips - 10 rep X 3 sett

Øvelsen som gjør hvert stavtak til en lek. Press ned skuldrene til enhver tid og stiv av. Senk ned frem til albuen har en vinkel på 90 grader. Hvis du er på nivå 1, bli komfortabel med 12 X 3 repetisjoner før du går over på nivå 2.



Nivå 1:
Dips på
benk



Nivå 2:
Dips med
strikk



Nivå 3:
Vanlig dips

Core runde

Kjappis for kjernen! 10 repetisjoner per øvelse, 3 runder



Situps med eller uten vekt



Sidehev begge sider



Rygghev

Dugnad i Vassfjellet

Sundag 23 oktober arrangerte konkurransekomiteen dugnad i Vassfjellet, med mål om å rydde ein ny face til TF Freeride. 16 ivrige TF-ararar møtte opp i det kalde og våte oktoberbervêret med stort pågangsmot, klare for å rydde nye linjer. Arbeidet bestod av saging, hogging og kvisting av tre som var til hinder for sikta til publikum og deltakarar. Vassfjellet var hjelpsame og lånte ut sager, i tillegg til at dei gav oss skys opp bakken med ATV. Etter nokre timar med hard jobbing var det tid for lunsjpause med pølser på bål. Her var det mogleg å få varmen i seg att. Etter pausen haldt me fram me ryddinga, før me omsider drog heimover. Då kunne me seie oss nøgde med eit godt stykke arbeid.



Årets face ble dermed lenger og betre enn fjorårets face, med naturlege dropp og element. Her var det noko for alle nivå. Årets TF Freeride ble ein dag med tøff skikøyring, spektakulære fall og vanvettig god stemning!





TFs alpetur 2023

Det skjedde i de dager at TF endelig skulle reise på Alpetur igjen. Etter flere år med pandemi var det dags for at 24 heldige (og blakke) Trondheimstudenter skulle få utvide horisonten sin forbi Oppdals glisne fjell. Destinasjonen var Champoluc, en liten landsby omgitt av vakre og mektige fjell i alle retninger. Håpet var en uke med pudder til pungen, men det så dessverre ut til at all nedbør i form av hvite krystaller hadde blitt sendt til Hemsedal. Snø-dumpen i de italienske alper lot vente på seg, og ingen ble kronet til pudderprins og pudderprinsesse på denne turen. Når det først skulle være lite snø, var det godt at påska kom tidlig.

Til og med Hallvard skjønte at solkremen gjorde seg bedre i fjeset enn i toppløkket på sekken:)

Det ble meldt om stor fare for slanger i pisten og haier i off-pisten, men det stoppet ikke de Goretex-kledde Tferne. Med sekk på rygg og skredsøker på kropp, la de ut i Monterosas skianlegg. Flere tur-deltagere ble frivillig og muligens ufrivillig påmeldt Hugos skidåkningskola. Ingen svinger unnsnapp haukeblikket, og tilbakemeldingene kunne være like kvasse som stålkantar.

Men resultater ble det! Det var ikke mangel på beundrende blikk da gjengen kom dundrende ned bakken og elegant sladdet inn i heiskøen. «Faan, nu kommer det norska VM-landslaget», glapp det ut av noen svenske med-heiskjørere, og akkurat det utropt der kommer de til å leve lenge på!

Det var ikke bare bakkene som fikk kjørt seg, det gjorde skia også! Eventyrlystne og galne la Tferne ut utenfor allfarvei, på jakt etter god snø, spicy renner og høye topper. Det var mest stein å finne, men fine turer i godt selskap ble det likevel. De gikk ikke så langt, og heller ikke så lenge, men fellene var på og smilene var brede. Lange dager ble rundet av med aprés-ski i solnedgang og øl som gikk rett til hodet. De peneste svinger ble satt på vei tilbake til hotellet. Slitne kropper fikk hvile seg i basseng og badstu, og slitne ski med coreshot fikk spabehandling hos unge partysvensker på tako skiutleie.



Etter en uke preget av raske briller og raske karbohydrater, var samtlige i turfølget mange riper og opplevelser rikere. Fornøyde vendte de hjem, med bagasjen full av parmesan, vin og pølse gjemt inni ullsokker og skistøvler.

Og husk, når tequilatoget går er det bare å hoppe på!

Takk for turen! Nye eventyr venter.



Hvordan date en skikjører – en step by step-guide!

Malin Alise Løvstad og Sondre Pettersen

Fant du ikke kjærligheten på Skinder i våres - frykt ikke! Vi har den sikre oppskrift på hvordan kapre en skikjørerers hjerte, så her er det bare å lese videre så skal du se at Trondheims kjærestegaranti gjelder også for deg.

Step 1: Hvis man ikke er særlig stabil på ski fra før, har man generelt to valg før man i det hele tatt begynner jakten på sin skikjører. En kan enten velge å ta dyre skikurs for å få det til å virke som man har noenlunde kontroll på sporten, eller så kan man velge å hoppe over dette. Man må da spille rollen som hjelpeløs og få hjelp fra crushet sitt. Tips her blir å falle i armene på vedkommende gjentakende ganger.

Step 2: Invester i bil, helst noe som ikke setter seg fast i Lom, (bare spør August), i tillegg til at det må være en bil med nok hestekrefter til å dra egoet til crushet ditt opp bakkene. Har du ikke mulighet til det, må du antagelig bare vente til neste storstipend.



Step 3: Inviter med på tur. Her er turvalg veldig sentralt. Er crushet ditt fra

Vestlandet eller Nord-Norge må du velge noe spektakulært, men er det en østlending holder det antagelig med Vassfjellet. Et ekstra tips her er å ta med melkehjerter på tur og si at de var tomme for kvikk lunsj, det er subtilt men budskapet ditt kommer frem.

Step 4: På tur må du gjerne by på din beste hjelmsveis – det er hot!

Hjelmsveis;) →



Step 5: Å være litt fleksibel vinterstid er key – kommer det plutselig et snøfall kan man bare glemme eventuelle andre planer

enn ski den dagen. Det er nemlig ingenting som heter valentinsdag på en pudderdag.

Step 6: Vit at uansett hva så vil Nikolai Schirmer alltid ha en spesiell plass i en skikjørers hjerte – og ikke minst være et universalt hall pass.

Step 7: Hvis du har klart deg gjennom hele skisesongen og nå er kommet til off-season og lurer på hva faen du gjør for å sjarmere utenfor skisesongen, anbefaler vi å invitere din utkårede på en saftig beinøkt etterfulgt av «Ski-film and chill».

Step 8: Vil du imponere ekstra mye kan du lære deg litt ski lingo. Du vil bli overrasket over hvor mange begreper du også kan bruke under soveromsaktiviteter. Eksempler inkluderer: bomber, spray, dump, first tracks, Jerry, magic carpet, sausage fest, pow, scissoring, snow bunny, steezy, stomp, tracked out, warm before the storm, white out.



Step 9: Det er og viktig å huske på at selv om crushet ditt er kjekk/fin å se på, kan det være greit å være klar over et par ting om hva reisen til en skikjørerers hjerte innebærer og hva du signer opp for. Det eneste de snakker om er ski, hvilke ski som snart kommer ut eller er splitter nye. Hvordan skien er og oppfører seg, og ikke minst hvorfor man ikke burde kjøpe ski under 90 l midtbredde. Ikke still

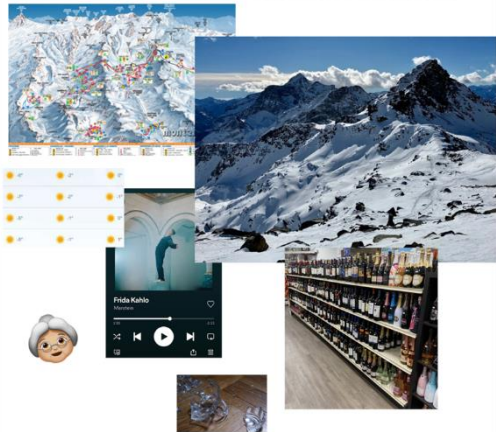
hypotetiske spørsmål som: "Hva hadde du reddet ut av en brennende bygning? Meg eller skia dine?", hvis du ikke vil få følelsene dine såret. Skifolk har gjerne personlighetsforstyrrelser som å gjøre ski til hele personligheten sin og har knapt tid til andre hobbyer (les: dine hobbyer). Å "imprinte" sin favoritt skikjører til det punkt at de selv tror at de er skikjørereren de idoliserer er dessverre også en lidelse mange skikjørerere lider av.

Step 10: Sist men ikke minst, ønsker du at forholdet skal vare livet ut bør du aldri starte en diskusjon om hvem av dere som er best på ski – det kan fort bli forholdets siste krangel.

Lykke til;)



ALPETUR 2023 STARTERPACK



ALPETUR 2024 STARTERPACK

