

TRIKKESKINNER

August 2018, 1. utgave



REDAKSJONEN HAR ORDET

Forslagene til navn på nyhetsbrevet har vært mange. «På glid», «Fram med hofta» eller «Spikerfeste». Valget var ikke enkelt. Det måtte være noe som man som langrenninteressert kunne gjenkjenne, men også noe som knyttet oss til byen vi tilhører, nemlig Oslo. Derfor falt valget naturlig nok på «Trikkeskinner».

En vis mann sa en gang at trikkeskinner er skiløperens beste venn og rulleskiløperens verste fiende. Navnet «Trikkeskinner» spiller på dualiteten mellom trikken som det urbane og skisporene som det landlige og sportslige. Begrepet spiller rollen som overgang og en lengsel etter blåekstra og kvikklunsj når pensumet holder deg igjen i Oslos asfaltjungel .

I denne utgaven av Trikkeskinner kan du lese om alt som har skjedd i forbindelse med semesterstart, høstens program samt vår faste spalte «Månedens». Det vil også være noe info for nye medlemmer. Sett deg godt tilbake i godstolen, lag deg en kopp kakao og nyt første utgave av Trikkeskinner – nyhetsbrevet for OSI langrenn.

God lesing!

SEMESTERSTART

Nytt semester betyr ny sesong for OSI langrenn og mange nye medlemmer. Redaksjonen kan melde om bra oppmøte på øktene så langt i semesteret, noe som lover bra for både barmark- og vintersesong. Her er et knippe bilder fra noen av øktene.

Langrenn + elghufs = sant



Pre-hufs i Korketrekkeren. Denne spreke gjengen fikk like etter bildet ble tatt erfare (på den tunge måten) hva later sommerdager gjør med kroppen.

Post-hufs i Korketrekkeren. 22 stk bein som er fornøyde med å være på toppen! Første hardøkt = check!





Like barn leker best! Her er redaksjonen litt usikker på om bildet er tatt før eller etter hufsing i Damefallene. Idrettsgleden er det i hvert fall ikke noe å si på!

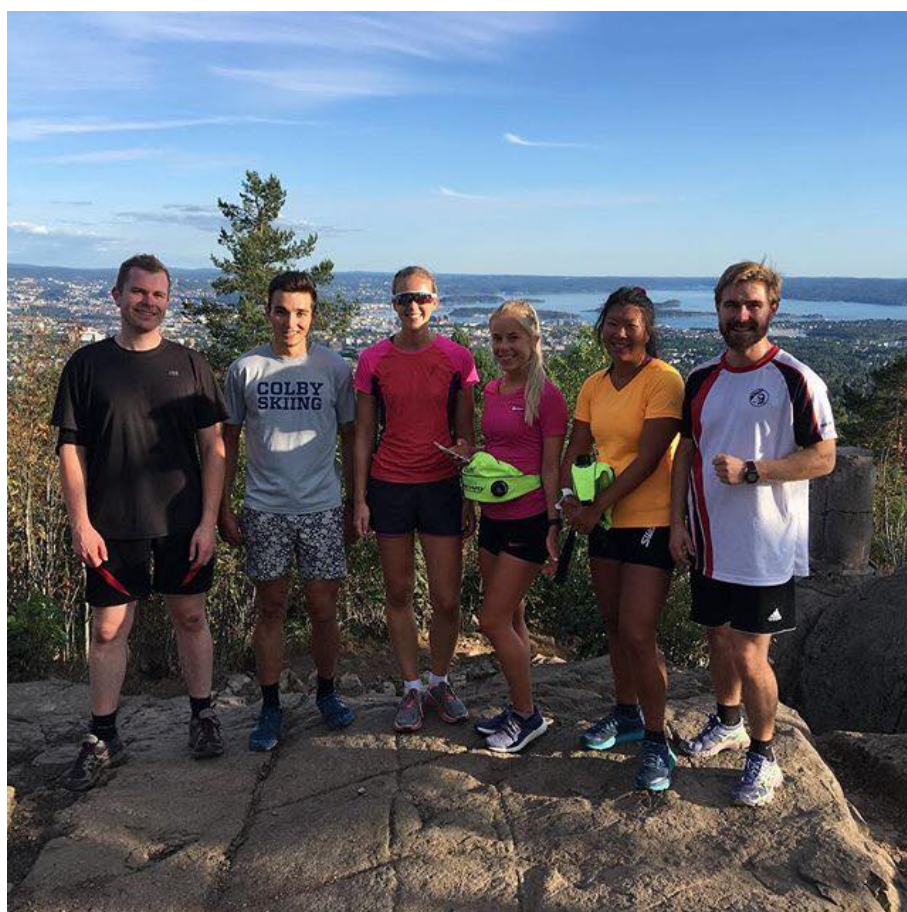
Styrketrening med OSI roing – steike godt samarbeid!

OSI langrenn og roing samarbeider denne sesongen om styrketreninger inne på Domus Athletica. Foreløpig har det vært fantastisk oppmøte, så samarbeidet ser ut til å funke bra!



On Sundays we run!

Bading på Sognsvann etter langtur hører med! Ryktes dessverre at flere av utøverne her har slitt med sykdom i etterkant?



Semesterets aller første trening gikk blant annet til Vettakollen. Her kan man nyte utsikten over hele Oslo (turtips #1)

Bollejogg

Redaksjonen har fått meldinger om at årets første Bollejogg ble en suksess! Samtlige som deltok kan bekrefte mye skravling, rolig jogg og fine traséer. Ikke rart det ble spist så mange boller i etterkant av en sånn tur. Det ryktes ny tur Bollejogg i løpet av høsten, så fortvil ikke om du gikk glipp av denne!



MÅNEDENS

Medlem

Begrunnelse: Norseman Xtreme Triathlon 2018. Trenger vi si noe mer?



Navn: Håkon Andersen

Alder: 24

Fra: Larvik

Hva blir kommende sesongs høydepunkt?

Kanelbolla på Kikut.

Hvem ser du på som din største konkurrent i løypa?

NTNUI

Hva er bra med OSI?

Veldig mange hyggelige skiløpere som har blitt gode venner.

5 kjappe

Sjusjøen eller Nordmarka? Sjusjøen

Restaurant eller hjemme? Restaurant

By eller bygd? Bygd

Boller eller kannelsnurr? Kannelsnurr

Northug eller Sundby? Northug

Applaus

Månedens applaus gis til OSI-jentene. Redaksjonen tør påstå at det kvinnelige oppmøtet aldri har vært bedre, og dette er så klart veldig moro. Fortsetter det slik kan vi forvente skikkelig «tjeideng» utover sesongen!

Skam

Redaksjonen skjemmes over OSI-medlemmene som visstnok spiser opp alle bollene på Skjennungstua. Her bør blant annet månedens medlem og Kristoffer føle seg truffet. Spar litt til oss andre også!

Turforslag

Sognsvann-Vettakollen-Sognsvann, 8.7 km

<https://www.ut.no/tur/2.8832/>

Dette er en veldig fin tur å starte med for å bli kjent i marka. Her får du utsikt over Oslo og gått i variert terreng. Turen er populær, så du blir nok ikke gående alene. På side 5 kan du se et bilde fra OSI langrenn på toppen av Vettakollen!

PROGRAM FOR HØSTEN

 **13. september: Back To School Party med OSI**

(<https://www.facebook.com/events/2015735995144986/>)

 **15. september: påmeldingsfrist for barmarksamling Lillehammer**

(<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeMhjBFQglr59lip08k7VM820VIVXZzEfa-jupE09eD-868NQ/viewform>)

 **16. september: Velkomstpizza**

 **20. september: Testløp #1 Sognsvann-Ullevålseter**

 **25. september: Blindernløpet**

(<https://www.facebook.com/events/259667708125975/>)

 **28.-30. september: Hafjell opp + samling Lillehammer**

(<https://www.facebook.com/events/1758532307596477/>)

 **10.-14. oktober: SL Bergen**

(<https://www.facebook.com/events/236547963710300/>)

 **20. oktober: Hytteplanmila** (<http://hytteplanmila.no>)

 **21. oktober: Bygdøymila** (<https://www.bygdoymila.com>)

 **25. oktober: Testløp #2 Sognsvann-Ullevålseter**

 **7.-9. desember: Juleski Nordseter/Sjusjøen**

TRENINGER

Treningene varierer fra uke til uke. Hver søndag poster vi ukens program på <https://www.facebook.com/groups/19524397496/>.

Mandag

Rulleskiintervaller. Oppmøte kl 18. på Blindern. Vi går enten til Holmenkollen, innover Sørkedalen eller Maridalen. Oppvarming er rolig gange til respektivt sted. Fra Frognerseteren (Holmenkollen-varianten) tar vi banen ned igjen for å spare både utstyret og kropp.

Onsdag

Styrketreningene er i år et samarbeid mellom OSI Roing og Langrenn, så kan man absolutt får kjørt seg. Det er på disse øktene fokus på kjernemuskulatur og annen sentral muskulatur for slike utøvere.

Torsdag

Dette er ukas mest forhatte, men også elskede økt. Her er mulighetene mange for å matche seg med jevn gode og vi kan garantere syre opp etter ørene underveis og endorfinrus når du er ferdig. Disse øktene starter primært på Blindern kl 18. Deretter varmer vi opp til Korketrekkeren eller Damefallene før vi kjører langintervaller eller pyramideintervaller der. Rolig nedjogg tilbake til Blindern / hjem.

Søndag

Dette er ukas kosetur. Vi foretrekker langtur løping i Nordmarka og oppmøtested er som regel bommen ved Sognsvann. Tid varierer stort. Disse øktene er typiske «Bolle-økter»*.

* (Definisjon Bolleøkt: en økt hvor det å få en bolle eller to er hovedmålet.)

FOR NYE MEDLEMMER

Hvorfor bli med?

Det er flere grunner til å bli med i OSI langrenn.

- Vi er en klubb for ALLE. Med det mener vi at det spiller ingen rolle om du er solskinnsløper*, tidligere eliteutøver eller satsende og upcoming student med mål om å vinne SL. OSIs visjon er tross alt «alle studenter i aktivitet».
- Vi vil at du skal være med. Har du ikke tid til å delta på trening en uke, kom neste gang du har mulighet! Noen medlemmer er kun med på samlinger, noen er med på hver økt mens andre kommer sporadisk. Det er klart det er morsommere hvis flere deltar på trening, men vi vet at studenttilværelsen er stressende og har full forståelse for fravær fra treninger. Her ønsker vi dog å informere om at progresjonen kan stagnere hvis fravær varer for lenge.
- Vi er en sosial gjeng. Selv om langrenn i utgangspunktet er en individuell idrett, er det lite som tyder på dette i OSI. Her står fellesskapet sterkt. Vi trener alltid slik at ingen blir løpende rundt i marka som forvirrete høns, tar vare på hverandre underveis i økter og møter hverandre med smil. Det arrangeres også en rekke sosiale tilstelninger ved siden av treninger, så her er mulighetene mange for å knytte nye vennskap. Kanskje du også finner kjærligheten på trening?
- Ta kontakt med redaksjonen hvis du ønsker flere grunner til å bli med 😊

* (Definisjon solskinnsløper: de som helst ikke går på ski med mindre været er fint og sola skinner. Trening i regn unngås i stor grad)

Hvem kan bli med?

Alle. Vi har tilbud til både studenter og ikke-studenter. Fordelen med å være student er at du får ting litt billigere, alt fra treningsavgift, samlinger og klubbtey. Du kan også gå for andre klubber og være medlem av OSI, det er ikke noe problem! Semesterkontigenten i langrenn er på 100 kr

(studenter) eller 400 kr (ikke-studenter). I tillegg betales en medlemskontingent til OSI på 120 kr (studenter) eller 200 kr (ikke-studenter). Her bør altså ikke økonomien den begrensende faktoren.

Hvordan bli medlem?

Se <https://osi.no/p/34057/medlemskap> (How to become a member: <https://osi.no/p/27511/how-to-become-a-member>). Vi hjelper deg gjerne med prosessen, ta kontakt med en i styret, så ordner vi det!

