

LENA VG(s)

Skilek for de store



Avisa har testet YT-produktene fra Tine. Se hva vi mener her.



Mesteparten av elevene på Lena valgte å benytte seg av tilbudet om en dag i Hafjell da skolen arrangerte vinteraktivitetsdag.



Idrettsskader



Idrettsanlegget - elever og lærere har talt

Led
er

Hvorfor så mange småklubber?

Er det nødvendig at så mange klubber skal slite med økonomi, trenere, spillere og treningstilbud? Hvorfor kan ikke alle være åpne og villige til å gjøre alt for at barna deres skal få et bra tilbud? Tenk hvis vi kunne slå sammen flere småklubber i nærområdene slik at ingen skulle behøve å slite med akkurat disse problemene, da ville det bli nok spillere til både et A-lag og et B-lag, og det ville være lettere å finne trenere. Det hadde vært større treningsgrupper og da ville det bli morsommere for både trenere og spillere å møte opp på treninger. Økonomien er ofte et problem for små klubber, og spillere og foreldre jobber som regel flere dugnader i året for å finansiere turneringer og lignende. Hvis alle hadde vært i en felles klubb, hadde både spillerne og foreldre sluppet å jobbe så mange dugnader, for da hadde det vært flere til å jobbe og mest sannsynlig flere som ville sponse gode formål. Det er lettere å si ja til å være sponsor til en stor klubb, for da er det større sjanse for at sponsoren vil bli vist fram. I det lokale miljøet om dagen finnes det flere klubber som

sliter med å finne personer som vil sitte i styret i klubben. Hvorfor ikke lage en stor, felles klubb, da hadde problemet sannsynligvis blitt borte, for da hadde det vært mange flere å ta av som ville gjøre en jobb for klubben sin. Kan vi ikke lage en felles klubb i

nærområdet, slik at barna våre fortsatt kan ha et bra tilbud innen idretten, i stedet for at klubber begynner å gå i oppløsning og barna plutselig står uten et tilbud.



Notiser fra skolehverdagen

To elever gjemte seg

En time skulle klassen jobbe med oppgaver selv. Læreren kommer inn i klasserommet for å starte klassen. To elever vil helst ikke jobbe, så de stiller seg bak gardinene fremst i rommet. Mens læreren snakker titter de frem fra gardinene. Der står de til læreren går for å jobbe på sitt kontor.

Lek i engelsktimen

I en engelsktime ville læreren leke en lek i stedet for å stå å snakke om engelsk. Derfor skulle elevene leke knutemor på engelsk. De skulle forklare hvordan man skulle løse opp knuten på engelsk. Mange lærere som gikk forbi så litt rart inn i klasserommet. Det var en bra engelsktime ble det sagt.

Tradisjon på Lena vgs



På toppen av bakken gjør fire jenter seg klare til å kjøre utfor. F.v. Mari Nerseth-Granum, Anja Andersen, Ingjerd Amlie og Miriam M Dalseg. (foto: Mathilde Tosterud)

Hafjell: Lena videregående skole møtte strålende vær og små sikkerhetsproblemer på Hafjell.

Lena videregående skole har en tradisjon hvert år der skolen arrangerer en vinteraktivitetsdag. I år ble den lagt til onsdag 10.mars. Det viste seg å være en god dag. Opplegget går ut på at elever kan velge forskjellige aktiviteter som de kan være med på, og dette viser seg å være veldig populært.

Flere valg

Elevene hadde valget mellom å dra til Hafjell eller til Totenåsen. På det siste stedet kunne de gå på ski, drive seg isfiske eller ake. – Det er veldig bra opplegg

siden alle får gjort noe som de har lyst til, sier Linn Cecilie ved Lena videregående skole. Nesten alle fra Lena dro til Hafjell, dette alternativet viste seg altså å være mest populært. De som valgte Hafjell måtte betale 300 kroner som skulle dekke buss og heiskort.

Elevene fikk utdelt heiskort, og da løp de fleste elevene rett til bakken, men det var noen som måtte leie hjelm eller fullt utstyr. Det var nok ikke bare elevene som storkoste seg på den varme vinterdagen, lærerne var også i full aktivitet. – Været kunne

ikke ha vært bedre, men i løypene var det litt mye styresnø og skara, sier en av lærerne.

Uhell

Ikke alle var fullt så heldige på denne dagen. Ida Bekk går studiespesialiserende ved Lena videregående skole, og hun måtte ta turen innom legevakta på Lillehammer. Hun som mange andre storkoste seg i bakken, men moroa tok en stygg vending. – Jeg husker at jeg flirte av en gutt i klassen, så ble det svart for meg.

Hun hadde sklidd framover og landet med hodet først. Bakkemannskapet hentet henne i en pulk og nederst i bakken ventet ambulansen på henne. Venninnen hennes, Jee, ble med til legevakta hvor hun takket for skyssen mens ambulansemannskapet fraktet Ida ut av bilen. Legene tok en hjernetest og noen CT-bilder av hodet til Ida, som viste at hun hadde fått en hjernerystelse. – Neste gang skal jeg bruke hjelm, lover Ida mens hun tar Gunhild i hånda.

Tid og penger til hjelm

Hjelm er en viktig faktor for en trygg alpinbakke. En statistikk fra en undersøkelse i IIDA ved Lena, viser følgende: 8 elever tar med egen hjelm, 7 elever leier hjelm, mens bare 5 velger å ikke bruke hjelm. Totalt brukte 15 av 20 elever hjelm fra denne klassa. Dette viser bare hvordan klassa påvirker hjelmbruk, siden det var få som brukte hjelm fra studiespesialiserende. Det var flere som hadde planer om å leie hjelm, men dette var ikke like lett som man skulle tro. – Det er dyrt. Jeg gidder ikke bruke pengene mine på det, sier Ida oppgitt. Det var også flere grunner til at noen elever droppet hjelmen. – Det burde vært depositum og gratis. Og spesielt i dag var det utrolig lang kø. Jeg tror mange ikke gadd å stå i kø, når de kunne gå rett i bakken, mener Linn. – Jeg brukte ikke hjelm, innrømmer hun til slutt.

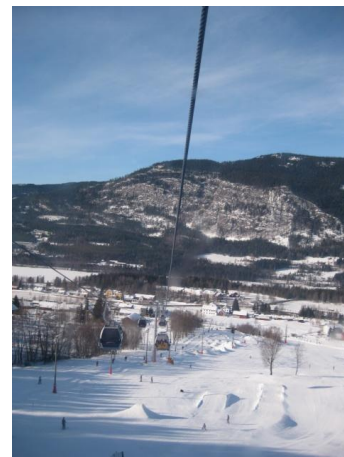
Små sikkerhetsbrudd

Sikkerhet i bakken er veldig viktig. Med styresnø i løypene er det lett å havne litt på villspor. Det har vært flere som har lagt merke til noen små

sikkerhetsbrudd i bakken. – Sikkerheten i bakken kunne vært bedre. Det var ikke beskyttelse rundt stolpene på heisen, og det er farlig. Men ellers var det ganske bra, kommenterer Linn.

”Altfor varm buss”

Bussturen hjem ble rolig. Alle var like slitne i beina, og mange tok en liten lur. Nok en gang tar Linn ordet, når vi spør om noen vil ha noen forandringer til neste år. – Ikke egentlig, men bussen er altfor varm! En full buss har sine ulemper. Det blir fort varmt og tett. Flere begynte å klage, og ba sjåføren skru ned varmen, men det hjalp lite. Uten frisk luft, skulle dette bli en lang hjemtur. Etter en liten stund har hele bussen blitt full av klager og dårlig humør. Men i løpet av et sekund blir stemningen helt forandret. Kald luft strømmer ut av luftventilene og alle elevene får tilbake smilet og latteren fra tidligere på dagen.



Sol, blå himmel og varmegrader!



Uten mat og drikke, duger helten ikke. Her tar Gunhild Solberg en pause, men beholder hjelmen på.

Å lage avis

Kronikk av Odd Juven.

Når dette skrives på fagdagen i norsk tirsdag 23.mars, er elevene i IIDA i ferd med å gå inn i siste del av norskprosjektet å lage avis. Et prosjekt eller et gruppearbeid har lett for å bevege seg inn på overtid. Slik har det også vært med dette prosjektet som skulle ha vært ferdig i uke 11. Noe av forsinkelsene skyldes at tidsbestemte avtaler med mennesker utenfor klassen har måttet blitt forskjøvet. Nettet, og da særlig Class Fronter, har dessuten stukket mange kjepper i hjulene for framdrift, blant annet ved oversending av stoff til redaksjonsmappa.

Hva er poenget med å la elever arbeide med avis, både det å lese avistekster og å produsere egen avis? Hvis en går til læreplanen i norsk, har den flere punkter om at elevene skal kjenne til og skrive ulike sakprosattekster. En avis er et medium som nærmest flommer over av slike tekster. Å lage avis er i høyeste grad et teamarbeid. Læreplanene vektlegger også elevenes evne og vilje til å samarbeide for å skape et godt læringsmiljø og oppnå gode resultater. Ser en det fra elevenes side, synes de det er OK å arbeide med egen avis. De ulike avdelingene kan velge en avissjanger som de mestrer å tømre sammen med selvvalgt innhenting av og bearbeiding av stoff. Elevene skaper et produkt som de utvikler et eierforhold til. Forhåpentligvis vil de bli så fornøyd og stolt over dette produktet at gjerne viser det fram til andre. Alt dette vil

normalt øke læringseffekten i skolearbeid og skape trivsel underveis.

Prosjektet startet med at IIDA valgte en redaksjon på fem elever. Deretter organiserte denne redaksjonen klassen i ulike avisavdelinger, og klassen hadde deretter en diskusjon som munnet ut i at følgende hovedtema som skulle gjennomsyre avisa: Idrett ved Lena vgs og i lokalmiljøet. I tillegg endte klassen opp med følgende valg av avisnavn:



Lena VGs. Deretter var det avspark for selvstendig journalistisk arbeid i de ulike avdelingene. Naturlig nok skjedde mye av dette arbeidet utenfor klasserommet. I startfasen kan et slikt avisprosjekt virke kaotisk på både lærer og elever, men når de ulike avdelingene har bestemt seg for sjanger og emne, begynner ting å komme på skinner: Avdelingene produserer diverse avisstoff som redaksjonen får tilsendt i en egen redaksjonsmappe for kommentarer og redigering. Elevene opplever at de utgjør et stort team der alle må trå til for å skaffe stoff og holde tidsfrister. Et eget spennende punkt er selvsagt lay-out. I hvor stor grad har vi har tilgjengelig

programvare som gjør at det endelige produktet får et utseende som ligner på en ekte avis? Heldigvis har dagens 16-åringer ofte erfaring med og er flinke til å bruke de mange mulighetene som finnes i et elektronisk tekstbehandlingsprogram.

Avisprosjektet følges opp med skriveoppgaver knyttet til sakprosattekster siste del av denne fagdagen i mars. Til sist en stor takk til Oppland Arbeiderblad som sendte gratis klassesett til IIDA i uke 7. På denne måten kunne elevene få en innføring i ulike avissjangrer før de gikk i gang med selve prosjektet.

TEKST - PÅL GLEMMESTAD
OG INGJERD AMLIE

Statistikker gjort av Senter for Idrettsskadeforskning viser at idrettsskader utgjør hele 17% av alle personskader i Norge. Disse skadene representerer et problem både for idretten, for den enkelte utøveren som blir rammet samt at de også er et problem for samfunnsøkonomien i landet vårt. Når det gjelder det siste er vi nok ganske sikre på at idrett i sum er et pluss for samfunnet fordi det gir folk bedre fysisk og

mental helse. Ut i fra disse prosentene peker fotballskader seg ut med

eller annen gang i karrieren oppleve at de pådrar seg en skade, eller oppleve en skade hos en idrettsvenn.

Toppidrettsutøvere som trener mye er spesielt utsatt for skader. Siden dette er et såpass stort problem i samfunnet vårt vil vi ta for oss idrettsskader som et tema. Det har alltid vært, og vil alltid være en stor risiko for idrettsskader i forbindelse med trening og konkurranser. Det er størst hyppighet av skader blant lagidretter som fotball og håndball. Av og til kan mange føle at de er mer utsatt for

mye glede i hverdagen, og når det plutselig er stopp med trening og konkurranse, går dette ofte veldig hardt inn på den enkelte. Dette er forståelig. Vi har selv personlige erfaringer på dette området. Så klart er dette kjedelig, men det er slik som skjer når man ikke er flink nok til å forebygge skader.

Leger og annet helsepersonell mener av og til at man bør gi seg med idretten om man får idrettsskader, men dette stiller vi oss sterkt kritiske til. Er det nødvendig? Vi mener at en oppholdsperiode fra



33 %. Altså, en tredjedel av alle idrettsskader oppstår i forbindelse med folkesporten fotball. Som idrettsutøvere vet vi hvor fort gjort det er å bli skadet i forbindelse med idrett. Alle utøvere vil en

skader enn sine lagkamerater. Noen er ekstremt uheldige, andre kanskje delvis forsiktige. Idrettsskader er et svært sårbart tema for utøvere som blir rammet. Idretten gir oss veldig

konkurranser og hardtrening er det som må til. Skader kan selvsagt ta motet fra både hverdagsmosjonisten i gaten og toppidrettsutøveren. Det er derfor viktig at hver enkelt **6**

ikke presser seg over egen yteevne eller tar ekstreme sjanser. Det er dessverre slik at skader ofte ødelegger for talenter som er spådd en lysende karriere i fremtiden. Men samtidig hjelper det ikke å ha et ekstremt talent om man ikke har en innstilling til hundre. Det gjelder bevare fornuften.

De aller fleste idrettsskader rammer muskler, sener og ledd- bånd. Disse kalles bløtdelsskader. Når slike ting oppstår, gir det ofte utøveren et opphold fra konkurranseaktiviteten. Skadeperioden kan vare fra noen få dager til opptil flere måneder, og kan medføre både sykehusopphold og operasjon. Dette kan gå veldig tungt inn på utøveren. Noe som kanskje er ennå verre for utøveren er belastningsskader. Belastningsskader er summen av mange små belastninger som forårsaker skaden.

Disse typer skader rammer vanligvis overgangen mellom en muskel og en sene, eller overgangen mellom en knokkel og en sene, en muskelfascie eller et leddbånd. Belastningsskader har størst hyppighet i utholdenhetsidretter og idretter der teknisk

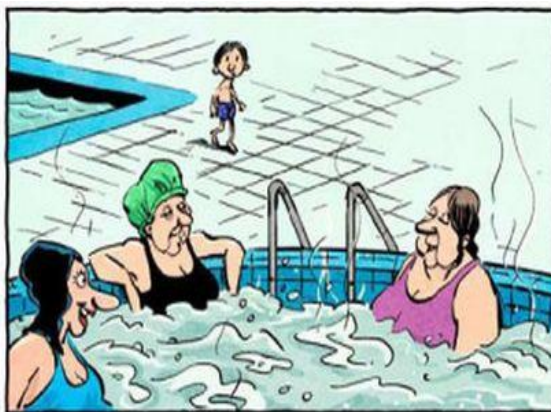
treningen er en viktig faktor dette pga mange repetisjoner av en spesifikk bevegelse.

Finnes det egentlig noen måte å forebrygge slike idrettsskader på? Selvfølgelig! Med riktig, og nok trening er alt mulig. Vi har selv mange erfaringer med dette. Det er kun viljen som kan være en stopper. Vi definerer gjerne all den generelle treningen opp mot å forebygge skader for «skadeforebyggende trening». Eksempler på skadeforebyggende trening kan være å ta seg en rolig joggetur på 60 minutter + / - for å forbedre restitusjonen etter en hard treningsøkt eller en konkurranse. Det kan også være ulike balanseøvelser på balanse Brett for å minske muligheten for overtråkk. Selv om skadeforebyggende trening ofte blir sett på som «noe kjedelig», fordi øvelsene tar lang tid og det trengs mange repetisjoner, er det fornuftig å drive med. De som driver med skadeforebyggende trening får igjen for det. Tar man seg tid til 2 timer med skadeforebyggende trening i uka, vil risikoen minske i stor grad. Det som er så synd og litt ironisk er at skadede utøvere begynner med skadeforebyggende trening etter at skaden har oppstått, oss selv inkludert. Vi ser selv at

hadde vi drevet mer med alternativ trening før skaden oppsto, kunne den rett og slett vært unngått. Det hjelper ikke å være etterpåkløkk. (forts. neste side)

Vi oppfordrer herved alle utøvere til å drive med basistrening og skadeforebyggende trening rettet mot sin idrett! Fortsett med idrett, for det er gøy. Forebyggende trening vil kanskje gjøre idretten din enda mer gøy.

JOSTEINS OG JOAKIMS LATTERHJØRNE



Solskjær, Owen og Beckham står foran et magisk speil. Speilet advarer dem mot at «den som juger, vil fordufte i løse luften». Solskjær sier først: «Jeg tenker at jeg er den kjekkeste av oss» og vips er han borte. Owen er nestemann: «Jeg tenker at jeg er den mest intelligente», og vips er han borte også. Beckham er sistemann: «Jeg tenker» og vips er han borte.

En Brann-supporter, en viking-supporter, en RBK-supporter og en Vålerenga-supporter sto på kanten av et stup.

- Dette gjør jeg for Viking, sa Viking supportereren og hoppet utfor.
- Dette gjør jeg for Brann, Brann supportereren og hoppet utfor
- Dette gjør jeg for Vålerenga, sa Vålerenga supportereren og kastet RBK-supportereren utfor kanten.

-Vet du hvorfor dvergene ler når de spiller fotball?
-Fordi gresset kiler dem i rumpa

Gutten kom hjem fra fotballkampen og sa fornøyd til moren sin at han hadde scoret 3 mål. Moren ble stolt over sønnen sin, og spurte dermed hva sluttresultatet ble.
-Vi tapte 3-0, sa gutten.

5 I LENAGATA.

Tekst og bilder av Linn Cecile Nordhagen og Kristin Blien.

Hva syns du om idrettsanlegget på Lena VGS?

Lise Marie Dahl Farstad.



- Det er veldig bra og variert, men det burde kanskje ha vært en svømmehall.

Anne Lene Putten.



- Sånn passe. Men det skulle kanskje ha vært litt bedre luft i hallene.

Vanja Fosseli.



- Jeg vet ikke helt hvordan fotballbana er, men, hallen er ganske stusselig og kald. Det spørs hvilken sport man skal drive med. Gulvet er fint å turne og danse på. Jeg syns det er stusselig

at vi bare bruker B-hallen, siden A-hallen er ganske fin. Det er fint å gå på ski ute her på jorden

- Og fotballbana, hvordan er den? Den er bra! Også har vi fått nye garderobes. De er fine. B-hallen, den er kjedelig! Den er så stusselig. Og utstyret er ganske dårlig. Det er stort sett ganske slitt og gammelt.

Gunhild Solberg.



- Ja, Lena har en veldig, veldig bra fotballbane! De har også to store håndballhaller som er veldig flotte å se på. Med en gang jeg kommer inn der kjenner jeg lukten av parkett. Ja, hva skal man si? Man blir ikke sint heller vettu, bare veldig, veldig ikke skuffet. Kan du gjenta spørsmålet? ... ja. Lena ligger veldig sentralt i forhold til skianlegg og fotballbaner. Ja, Røverdalen og sånn... Og det er veldig flott at de har så masse fint utstyr som skøyter og hocekypper, nei, hockeykøller heter det. Også har jeg sett at breddeidrettklassen har spilt lacrosse. De spiller også basketball, fotball, håndball, turn, dans og

masse idretter. Det er meget, meget bra! Men selvom det er mye bra utstyr, så er det mye slitt!

Frode Søbye.



- Fantastisk flott. Det er bra, to haller, kunstgress, idrettsarena i nærheten, Totenåsen i nærheten. Så vi har alle muligheter.

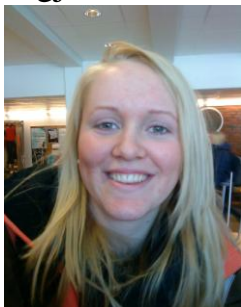
Lisa Elnæs.



- Det er egentlig ganske bra. Helt ok. Joa det er bra det. Fotballbana er bra, egentlig. Helt ok. Det andre kan forsåvidt diskuteres, neida. Det funker fett!

**Hva synes du om maten
som blir solgt i kantina, er
den sunn nok for de
aktive?**

Ingjerd Amlie.



- *Det er jo en veldig sunn kantine, det er det jo. Det er lite sjokolader der, og det er bra for de aktive. Og hvis det er sjokolade der, så vil de som er målrettet holde seg unna sjokoladen og brusen likevel. Også får man velge mellom grove og fine baguetter. Det er jo salat og sånn der, og det er jo og bra for de aktive. Men det er kanskje viktigst å ha med seg en brødslike hjemmefra! Og de som er aktive må ha et variert kost.*

ikke alltid det blir noe sunt liksom. Jeg tror ikke det er noe som er sunt der utenom salat. Så nei, jeg synes ikke kantina er sunn nok for en skole som har så mange toppidrettsutdøvere.

Svein Erik Nordhagen.



Jeg syns det kunne vært flere grove og ferske baguetter til en billigere penge. Men det er forsåvidt ganske sunt der.

Lisa Elnæs.



- *Egentlig synes jeg ikke den er sunn ok, faktisk. Hvis jeg skal kjøpe meg noe i kantina så er det*

LESERINNLEGG.

Vi trenger også hvile!

Lekser er unødvendig når man egentlig ikke har tid til å gjøre dem skikkelig! Skoleelever har mye annet å gjøre på fritiden som masse trening og litt tid til venner. Vi har aldri tid til å være med hverandre. Det blir aldri noe sosialt utenom i skoletiden. Motivasjonen til å gjøre lekser etter trening er ikke akkurat stor hos mange når man kommer hjem rundt klokka 16.00 etter skolen og så skal på trening klokka 18.00. Så man rekker ikke mye lekser før trening, og når man kommer hjem ved 20.00 – 21.00 tiden så er det å dusje, spise og legge seg.

Vi er oppe ved 5-6 tiden om morgenen. Kommer på skole ferdig skiftet til trening. Trener en times tid. Dusjer i en fart så vi rekker neste time. Noen ganger har vi "fritimer" men dem går med til å øve på teknikker vi har lært i "gym timene", så vi skal klare dem til en test vi skal ha senere. Ikke tid til lekser. Det er matpause og vi har endelig tid til å slappe av og snakke med venner! Er bare 30

minutter i løpet av en 7 timers dag på skolebenken + noen småpauser innimellom. Vi kan si med hånden på hjertet at det er vel ingen som orker å gjøre lekser da, hvis man ikke absolutt har glemt noe svært viktig. Nå har vi timer helt til klokka, 3 og det skjer kun en sjelden gang at vi har tid til å gjøre noe av leksene på skolen eller i de timene vi har det faget med lekser i.

Vi kommer hjem, kaster i oss mer mat og drar rett på trening. Trener i 1-2 timer, drar hjem, dusjer, spiser igjen. Da frister det forferdelig lite å sette seg med lekser rundt 8-9 tiden på kvelden.

Hvis vi gjør lekser så sitter ikke stoffet veldig godt. Når klokka er 8-9, er det alt for sent til å sitte med lekser! Men må man, så må man når man ikke har tid ellers. Hva er da vitsen med å gi idretts elever lekser? Det er ingen som orker/gidder å gjøre det når det blir så sent. Så ingen får noe ut av arbeidet. Ved 22.00 tida må vi finne senga for å være litt uthvilt til neste dag, og da har allerede dagen gått- Gi idrettselever mindre leksearbeid!

Jostein, Thomas & Mari.

PORTRETTINTERVJU.

Tekst av Hanne Stabekk og Malin Unnli Løkken.

Håndball-jenta Miriam

Det er en solfylt mandagsmorgen, rommet er fylt av en sprudlende glad jente, med masse krøller og blondt-orange hår. Intervjuobjektet blir valgt i farta, men det gjør saken enda mer spennende!

Idag har Miriam på seg grå tightsbukse, stripe genser, gulløredobber, grå sko og en brun klokke. Vi skjønner fort at hun liker å pynte seg, og det er hun enig i.

Miriam forteller oss at hun er oppvokst i Kolbu, og går på idrettslinja ved Lena videregående skole og er en aktiv håndball-spiller på Kolbu KK, men skal melde overgang til Toten HK når serien er slutt. "Vi har blåe og hvite hjemmedrakter, mens røde og hvite bortedrakter" fortelle hun. Den superblide jenta heter Miriam Karlsen Gjestrumbakken, Jøran, lillebroren til Miriam, er 14 år, og går i 8.klasse ved Lena ungdomskole. Moren til Miriam heter Anne Lene og jobber på Kjelstad bakeri på Skreia, mens faren heter Bjørn Ivar og jobber på Felleskjøpet og litt som brannmann.

Kan du beskrive deg selv med tre ord? "Det var ett vanskelig spørsmål", sier

Gjestrumbakken. Men konkluderer med at det må være glad, aktiv "og shopping-gal" fniser hun.

Hva syns du om din idrett?

"Jeg liker den veldig godt, håndball er jo en veldig sosial sport." Det er også en sport som er utrolig morsom."

Miriam satser veldig høyt på Håndball, trener utrolig mye og går toppidrett på Lena VGS.

Hva gjør du på fritiden når du ikke driver med Håndball?

"Jeg er mye med venner, elsker å shoppe og trener med hunden min." Miriam forteller at bestevenninnen hennes heter Melissa Søvik, og går første året allmenn. Hun skal flytte til USA i ett år for å studere der borte, men kommer tilbake til Toten for å fullføre 3. året sitt. "Og det kommer til å bli kjedelig når hun reiser", sier Miriam med trist stemme.

Hva er det største du har opplevd innen håndball?

"Jeg husker en kamp, da var jeg så glad jeg scorete 11 mål i en kamp men det har dessverre ikke skjedd igjen".

Hanne og Malin velger å tulle litt med intervjuobjektet og skriver ned at hun har kjærest, men Miriam slår med en gang fast at dette ikke stemmer.

Miriam forteller at hun aldri har hatt noen store skader, men har fått en skade i håndleddet for litt siden, men den livsglade jenta viser tydelig hvor høyt hun elsker håndball, for hun

pynter fint på uttalelsen sin



om at det ikke gjør noe at hun var litt skadet, for hun trener bare opp håndleddet igjen, for det eneste hun vil drive med er sporten hun elsker, nemlig håndball!

SPIS YT !

YT MER ?

Produktundersøkelse av
Miriam Karlsen
Gjestrumbakken og Ida
Langedahl.

YT er et produkt fra Tine som er utviklet i samarbeid med Olympiatoppen. YT-serien består av seks forskjellige produkter. Vi har testet ut disse produktene før, under og etter trening. Vi ønsket å undersøke om produktene virker slik Olympiatoppen hevder. Vi ville vurdere smaken, virkning og i tillegg komme med egne meninger før og etter testen. Produktene er basert på yoghurt, melk, vann, juice, frukt og bær.

Våre tanker før selve resten: YT har et design som ser gir inntrykk av produktene oppfriskende. Måten produsenten reklamerer for varene, virker troverdig og får en til å ville prøve dem ut. Når vi ser på innholdet og blandingen av forskjellige frukter, mener vi at disse blandingene ikke passer sammen.

YT FØR



Før treningen er det 3 yoghurtprodukter, en med skogsbær, en med jordbær og tranebær, og en med pære og banan. Vi testet ut smakene skogsbær, og jordbær/tranebær. Disse produktene er oppgitt å være rike på fiber og proteiner som omdannes til energi i treningen. Tine anbefaler produktene dersom du føler deg tom eller skal ta i litt ekstra under treningen.

- + Lett, og ikke så tung for magen før trening.
- + Lite klumper
- + Mild smak
- + Bra med rosiner i banan og pære, men ikke i skogsbær.

- Litt mye musli.
- Kjente ikke mer energi under treningen

YT UNDER



Under trening er det sportsdrikkene med smakene drue og bringebær, og eple og mandarin vi har testet ut. Disse er laget av vann, naturlig juice fra frukt og bær, mineraler, og de er ikke tilsatt sukker. De erstatter væsketapet under treningen og mineraltapet. Produsenten hevder at dette gjør at væskebalansen holder seg stabil.

- + Lett og drikke til trening
- + Ikke tilsatt sukker

- For svak
- Merkelig ettersmak av salt (forts s)

YT ETTER



Bilder: www.yt.no

Etter trening er det laget en restitusjonsdrikk som består av kakao, og banan og jordbær. Og vi har testet ut disse to. Tine informerer om at disse produktene gir kroppen ny næring rett etter treningsøkter og i tillegg forbereder kroppen til neste økt. De inneholder melk, frukt, bær og kakao.

- + Inneholder melk som hjelper til raskere restitusjon
- + Tåler å ligge i bagen en stund
- Papp rundt drikkeåpningen, som løser seg opp og fører til pappsmak
- Veldig mektig
- Kunstig smak
- Vond lukt som ikke gjør den særlig fristende å drikke
- Lagde en kvalm ettersm som satt i lenge

Vi har gjort testene på en dag med trening og en dag med samme matinntak som forrige trening bortsett fra vi i tillegg brukte YT-produktene. Vi har så vurdert om produktene har hatt positiv virkning på oss..

Samlet vurdering av produktene: Vi synes at varene ikke holder det de lover. I reklamene sies det at de skal øke energien ved trening, men vi kan dessverre ikke si vi merket noen forskjell. Produktene var heller ikke særlig gode, så det er ikke noe vi kommer til å spise til hver treningsøkt og vi tviler på at dette er det første vi kjøper når vi kommer i butikken.

Samlet karakter: 3

DAGENS ANNONSER

OBS OBS! **RUSS I SIKTE**

Kjøp regnponcho
før det er for
sent!



kontakt 11133388 for nærmere info

SERVICETORGET



Hvem trenger 1881, når man har servicetorget på Lena?