
Ny mailadresse!

2002-12-24 av Marius Bjugan

Den gamle adressen nom99-wing@stud.ntnu.no er nå erstattet med en ny adresse: medlemmer@wingok.no. Begge adressene vil fungere i en overgangsfase, men jeg anbefaler alle oppdatere adressebøkene sine så kjapt som mulig.

Sylvester 5-days

2002-12-24 av Stig Alvestad

For første gang skal romjulen tilbringes utenfor Norge, nærmere bestemt Belgia. Vi er seks stykker som reiser nedover 1. juledag; brødrene Alvestad, Marius, HC, Jan-Egil og Anton Bjartnes. 5 wing'ere og en verdaling, sjø!

Formålet med turen er et 5-dagers o-løp i Belgia/ Nederland. Dvs at det er kun ett løp som er i Nederland, og det er ikke mer enn et par km til den belgiske grensa. De første tre dagene bor og løper vi rundt Antwerpen, mens de siste to dagene tilbringes helt øst, nær Genk.

Terrenget er visstnok veldig flatt, ganske sandete, muligens litt lyng. Som dere kanskje skjønner vet vi ikke noe sikkert om terrenget, men vi håper på å bli positivt overrasket.

Til dere som er hjemme i Norge;

Prettige kerstdagen en gelukkig Nieuwjaar!

Min største o-tabbe (av John Troset)

2002-12-24 av Marius Bjugan

Noen må tro at jeg er dum. Noen har vært så dum å utfordre meg til å skrive om det dummeste jeg har gjort i forbindelse med orienteringsløp. Men jeg er ikke dum, så jeg vil heller skrive om noe jeg gjorde som virket veldig lurt akkurat da jeg gjorde det. Og jeg håper også at noen andre forstår at det virket lurt der og da:

Det var klubbmesterskap i natt-orientering, årstallet er glemt. Det er dumt å gå rundt og huske årstall, og jeg er som sagt ikke dum. Stedet var såvidt jeg husker Døvehytta, men å gå rundt og huske steder osv.

Det var trolig sent på høsten, for det hadde kommet et tynt lag med nysnø overalt på bakken. Jeg hadde topp utstyr og lykt hvor batteriene hadde Bin Laden til 7Ah.

Jeg startet visstnok tidlig. Det er lurt komme seg av gårde før det blir helt mørkt. Nysnøen førte til det lykta lyste opp terrenget langt fremover. Så det virket nærmest som å kjøre bil, da bortsett fra at farten var noe mindre. De første ca. 3- 4 postene gikk helt greit. Og jeg fortsatte videre såvidt jeg mener å huske i retning ca. mot Halsetaunet eller noe i den dur. Men terrenget stemte etterhvert mindre og mindre med kartet. Og det hadde nå blitt helt mørkt. Men jeg fortsatte bare videre. For et eller annet sted måtte jeg vel finne noe som stemte, eventuelt neste post. Plutselig fikk jeg øye på fotspor etter en annen løper i nysnøen. Ut fra retningen på sporet så det ut til at vedkommende var rett på vei mot min neste post. Og jeg fant da at ettersom jeg ikke lenger var helt sikker på hvor jeg var, så var det nå lurt å følge etter vedkommende inn til posten. Jeg satte på full fart og løp alt jeg orket etter sporet, men likevel gikk det lang tid uten at noen post dukket opp.

Etter å ha løpt kanskje ca 6 – 8 minutter etter dette sporet begynte jeg å bli ganske sliten. Da kom jeg til et sted hvor enda en løper hadde kommet inn på dette sporet foran meg.

Men stopp nå litt !! Dette stedet var da merkelig likt der hvor jeg tidligere hadde kommet inn på sporet fra den andre løperen. Og da var jeg plutselig så lur at jeg fant ut at ”den andre løperen” også var meg selv, og at jeg nå hadde løpt i en stor ring i mine egne spor.

Dette ble også bekreftet ved å sjekke fotavtrykken mot skoene mine. Nå var gode råd dyre, og jeg ble stående mens jeg prøvde å vurdere situasjonen. Mens jeg stod slik hørte jeg noe knasing av kvister borte i skogen et sted. Og jeg skimtet etterhvert lyset fra lykta og hørte pusten til en løper som passerte ca. 50 m ut til høyre for meg.

Og nå var jeg svært lur: Uansett hvem han der er, så er han i hvertfall ikke meg selv. Og da vil det nå være veldig lurt å følge hans spor. Som tenkt så gjort. Jeg fulgte sporet og fant vel derved et par-tre poster og til slutt mål.

Hvorvidt jeg fikk godkjent løp? Dumt spørsmål !

Ryggsekk-tur utenom det vanlige (av Tobias Bredland)

2002-12-24 av Marius Bjugan

Hjem – kjære hjem. Ren luft, ren snø, ren natur, mere rutiner. Familie, arbeidskolleger, gjøre skikkelige arbeidsoppgaver, bruke hodet, tilbake til det gamle. Vi har vært borte lenge nok. Det er deilig å være tilbake. Det har vært en herlig, fin, opplevelsesrik tur. Vi har lært utrolig mye. Sett mye. Opplevd mye. Kjempefint.

Det er i dag 15. mars -02. Jeg meldte meg optimistisk på Rensfjellrennet som avvikles i dag. Den gang var vi i Himalaya – høydeopphold – akklimatiseringsopphold - før hjemreise. Med påfølgende bronkitt, forkjølelse, magesjau, registrert vekttap på 10 kg og elendig testtur på ski forrige helg, fant jeg ut at det var best å unngå Rensfjellrennet. Trist. Kan imidlertid ikke være med på alt.

Benytter da tiden til å skrive et lite reisereferat igjen. Sist jeg refererte var vi i Sydney 20.nov -01. Etter det var Ebba og jeg på snorkletur på korallrevet - i god avstand fra kysten, oppdagelsestur i regnskog og badetur i innlandet. Strendene på Nord Østkysten av Australia var fine, men vannet med små usynlige maneter var livsfarlig. Elvene var mere attraktive – med glattskurte berg og klipper. Store kulper og passe avkjølende klart vann. Vi skvulpet nedover elvene. Regnskogen hadde et fantastisk dyreliv som var lettest å oppdage i mørket. Da kom dyrene frem. Vi benyttet mye av tiden i Australia til å besøke sykehus – det er imidlertid et eget kapittel som ikke tas opp her.

Tiden løp og det mere eller mindre siviliserte livet stimulerte ønsket om enda mere utfordringer og eksotiske opplevelser. Thailand neste. Bangkok var første stopp. Storby, travel, forurenset, tettepakket med folk som gjør alt der. Et utrolig sted. En har de fineste varer som blomsterdekorasjoner, gullarbeider , pyntesaker og liknende på sine tettepakkede 4 kvadratmeter, mens nabolokalet er et verksted hvor defekte dieselmotorer demonteres og repareres. Du kan finne alt i Chinatown. Etter 3 døgn følte vi behov for ren luft. Dro til en grønn flekk på bykartet. Skuffet da vi oppdaget det var gjort om til en travel markeds plass, men fascinert da vi fant et utrolig vareutvalg. Alt fantes – absolutt alt. Ellers ble vi overtalt til å kjøpe to skreddersydde dress, to bukser, ti skjorter, to kjoler, to drakter og en mengde bluser i fineste stoffer - til sammen 18 kilo – da vi bare skulle spørre hvordan det var å få ordnet en skreddersydd dress.

Etter 5 døgn måtte vi til Phuket for å forberede Øyvind og Majas besøk. Et turiststed med bra strender, men ellers er alt som på de andre ”ferieparadisene” en finner over alt i verden . Disco, dyrt, stressende, masete osv. Det var imidlertid greit for ”barna” de første to dagene. Senere dro vi til en fredeligere plasser, Ko Lanta, Ko PI Pi og James Bond øya som alle turistene må se Naturen er delvis uberørt. Vi hadde skuterturer, grottevandring og elefantridning, snorkling, bading, båtturer og litt turgåing. Nyttårsaften feiret vi 7 timer før dere. ”Feiret ”er ikke rette ordet. Øyvind og Maja, som hadde vært der i 12 dager, skulle starte hjemreisen kl. 0600 første januar. Vi la oss derfor allerede kl 2200, etter en bedre japansk middag. Kl. 2400 ble vi vekket av noen raketter ute, men det hele var over etter ca 3 minutter. Det var noe annet enn der hjemme hos dere.

Så ble Øyvind og Maja sendt tilbake til studiene. Ebba og jeg søkte etter mere spennende steder. Vi var klare for flere utfordringer og mere spennende

overnattingssteder. Etter 24 timer i buss var vi i Nord Thailand– Chiang Mai. Nesten to uker der. Deretter 2 uker i jomfruelige Laos. Passerte varierende natur. rismarker, gummitreplantasjer kulturlandskap før vi så kom til fjellene. Grønne, fine, ville fjell. Vi så nydelig silkeproduksjonen, veving, trearbeid, sølvarbeid, osv osv. Vi så hvordan de utnyttet flasketopper og “cans” til å produsere - resirkulere - aluminiumen. Vi raftet med bambusflåte og red på elefanter. Vi var på jungeltur. Besøkte landsbyer som levde tilsvarende jernalderen og som ikke hadde sett vite mennesker. . Husene hadde ofte jordgulv nederst, med bambusflettet gulv i andre etasje. Bålet var inne. Pipe var det ikke – men en åpning i taket. Rensing av risen med håndkraft brukte kvinner og barn ca 4 timer på hver dag. Kl 0400 hørte vi de begynte å stampe – banke risen. Når det ble lyst, så vi de rensket og stelte risen. De hadde faktisk krutt – delvis hentet ut fra gamle bomber fra krigens dager. Og de hadde hjemmelagde geværer. Laget av tre og spiker og noen brukte jernrør. Det gikk de på fuglejakt med. Fletting av kurver, husvegger og gulv var imponerende. Trestokker ble omdannet til planker ved hjelp av en stor håndsag. Meislene var laget av armeringsjern. Veving på gammeldagse vever. Det var selvfølgelig damene og ungjentene som gjorde det. Sittende under stolpehusene – i mørket. Det var ikke mye de fikk for dette arbeidet der de ofte også spinnet silken selv. Vi skle omkring på søleveier på lasteplanet til “lokalbussen” Vi var på elvebåter til ensomme landsbyer, Vi så hjemmestedene til krigerne, vi så hvordan de utnyttet udetonerte bomber fra krigen. Underjordiske grotter i mengder. Underjordiske elver. Vi traff mange forskjellige folkeslag og lærte deres kulturforskjeller.

Vi så hvordan befolkningen var påvirket av turistene og jeg har begynt å advare de lokale om at de ikke må la turistene ødelegge deres kultur og levemåter. Det er imidlertid et faktum at turistene har mye penger og tilfører befolkningen mye penger. De endrer derved sin levemåte, bygger guesthous, restauranter og slutter med jordbruk, fiske etc. Målet for flere med turistene blir å skaffe penger og disse lokale mister sin naturlige vennlighet og hjelpsomhet. Plutselig står de på bar bakke. Det så vi da vi kom til India.

Vi traff også mange munk. Ungdom som fikk utdanning og mat, opphold. De var hellige, ble tilbudt av mange og ble respektert av kvinnene – ungjentene. Det var rart å se. Vi hadde imidlertid et greit forhold til dem – de kom ofte til oss for å trene på engelsken de hadde lært på skolen – i tempelet. Jeg sammenlikner den norske militærtjenesten med munkenes opplegg. Det er ikke Buddhismen som er viktigst.

I Nord Thailand var temperaturen akseptabel og jeg prøvde meg på noen joggeturer. Det var herlig de få gangene jeg kom meg ut. Skitne barn, høner, bøffer, griser, hunder, geiter og rotter spretter avgårde der jeg forflytter meg langs vegene. Det ble imidlertid mye fnising og latter fra lokalbefolkningen. De syntes tydeligvis at jeg kunne betraktes som en tulling. Vi så de transporterte griser og kalver på stigbrettet til personbiler og lastebiler, Høner og ender hadde ofte skitt ut over våre ryggsekker der de lå sammen i bussenes lasterom. Vi har sittet i busser hvor sjåføren har trodd han var rallykjører. Hver gang en ny passasjer spydde lo han godt. Spyposene forsvant i hopetal ut av bussens vinduer. Godt han satt på hornet hele veien. Det sparte nok en del liv – spesielt der vi passerte landsbyene i 100 km timen og i de svingete veiene der vi stadig var i innersving. Laos var et fint land med lite utbygget turisttrafikk, hyggelige, blide, fattige mennesker. Fin natur. Fint klima. Billig – veldig billig. Overnatting og fint måltid for 20 kr. For to personer !

Så var det India. Vi hadde fått diverse råd på vår vei. I utgangspunktet skal du ikke stole på en Indier, Du må regne med å bli syk – magesjau. Du må regne med å bli svindlet. Vi leste Lonely Planet omhyggelig om hvordan vi skulle unngå å bli lurt første dag – på vei fra flyplassen til hotell. Vi fulgte alle råd. Plutselig satt vi også i saks. Agenten vi ble lurt til sa at hotellet vårt var fullt, veiene stengt, stedet farlig osv. Vi ble nødt til å ta hans hotell 5 ganger så dyrt i forhold til det vi hadde bestilt. Han greide det. Vi tapte. Det var imponerende. Jeg lo dagen etter. Bestemte imidlertid at vi ville vekk fra dette juksehølet i New Delhi. Kl 11 neste dag hadde vi avtale med egen drosje og sjåfør. Vi skulle på en spesiell ørkentur. Rajasthan – rett til Pakistangrensen der militæret var samlet. Dit skulle vi ikke, men plutselig var vi på tur.

En lett tur. Vi behøvde ikke lette på en finger. Ble kjørt fra dør til dør. Ble behandlet som rike turister. Måtte betale masse i driks. Måtte kjøpe på turiststedene. Det var bare oss der. Alle andre turister var flyktet. 90 % av befolkningen hadde innstilt seg på turistnæringen i de store turistbyene – ørkenbyene – langs grensen. De hadde bare oss å mase på. En taxisjåfør hadde ventet utenfor hotellet i fem dager i håp om å få en tur. Andre tryglet om å få en tur – gratis om det var nødvendig. De hadde ingenting å gjøre. Roomservice på hotellet vekket oss to ganger i løpet av natten i håp om at vi ville ha noe hjelp. (Da ble jeg sint). Stakkars folk.

Vi var i kamelenes rike. Opplevde sanddynene fra kamelryggen. Vi var i rotnenes tempel der ca 3000 rotter regjerte og ble tilbudet, vi så fort, kunst, kultur, mektige arbeider. Stort og smått. Fine detaljer. Det var en rik kultur i et fattig land. Store kontraster. Fascinerende.

Skit over alt. Menneskeskit, dyreskit, avfall over alt. Det var så naturlig. Vi reiste fra sted til sted – fra gamlebyen til gamlebyen. Fra fort – (slott) til fort. Det gikk fort. Vi ble stappet av inntrykk. Vi måtte roe ned. Vi lot vår sjåfør få fri.

Vi ville nå teste oss selv, greie oss selv og dro videre på egen hånd. Spennende igjen. Togbestillinger, bussbestillinger. Det gikk. Uten for mye juks. Vi kom oss rundt. Traff mennesker. Alle kategorier. På toget traff vi de forskjellige samfunnslag – avhengig av hvilken klasse vi reiste. Fra luksusklasser der vi hadde egen kupe med aircondition til vanlig klasse der folk lå på bagasjehyllene eller på gulvet – tett i tett. Dere skulle sett det. Du tror det ikke før du får se det. Jeg ble også sittende på hattehyllene – det eneste stedet det var plass. Vi dro sørover. Til beachen, sandstrender, palmer, skipadder. Rent vann. Solnedgang i havet. Delfiner hoppende i vannet. Uterestaurant ved stranden. Avslappende. Hyggelige mennesker. Det var ikke så lenge siden vi hadde hatt det samme – i Thailand og i Stillehavet. Vi greide oss med 4 dager på stranden før vi igjen var på tur. Nå inn i landet. Til 1500 tallets rike. En stor by med fantastiske ruiner av templer, bygg, gater med fantastiske utsmykninger. Imponerende hva de hadde greid å utføre av stenarbeid på den tiden. Mange tonn tunge stenblokker var bearbeidet til de finest dekorerte byggestener som passet sammen uten det minste hulrom imellom. Alt ble delvis ødelagt i kamp mellom muslimer og hinduer for 500 år siden. Vi får lære av historien. Heldigvis hadde de opprettholdt kulturlandsskapet med rismarker og bananplantasjer sirligt anlagt mellom avansert kanalanlegg – akvedukter - for vanningen. Her og der stakk det opp stensøyler og rester av skulpturer fra tidligere tider. Et fascinerende sted der en så historien stikke opp i hverdagen. Synd striden mellom hinduer og muslimer ødela så mye den gang. Håper det ikke utvikler seg i disse dager selv om det er tilløp til konflikt nå også.

Så til Sekunderabad/Hyderabad. 4,3 mill innbyggere. Noe mindre enn Norge. Vanlig Indisk by med mange muslimer som ikke var vant med turister. Vi ble mobbet når vi tok vanlig offentlig buss. Dobbel pris, hvorfor skulle vi bruke deres buss – vi som var så rike? Ble nesten kastet ut. Jeg ble irritert og diskuterte. Neppe forståelse fra de fleste andre passasjerene. Vi ble hetset og husjet på i basaren og dro fort “hjem” og videre til nattoget. Jeg måtte ta opp mitt søppel fra en søppelkasse til en annen – feil plassert. Om jeg bare hadde kastet det på perrongen hadde ingen reagert.

Aurangabad – Ellora caves. Store slott, templer og hus hogget ut i fjellet. Starter på toppen og hogget seg nedover. Planlegging, bærende konstruksjoner. Proposisjoner. Byggetid – 10 -15 år.

Khajuraho. Buss med motor mellom forsetene. Bråk og klirrende deler. Ørepropper hjalp noe. Vi fant de erotiske templer langt inne i ingenmannsland. 10 templer nesten like store som Nidarosdomen med utsmykninger – uthuggede figurer, mennesker, dyr i forskjellige daglige situasjoner. Også i forskjellige mere intime situasjoner – det man kaller avansert sexuelliv – en eller flere – og i stillinger som krever en god fysikk og mykhet. Ebba var ikke imponert. Hun trodde hun skulle lære noe – men

Varanasi. Hellig by med likbrenning, kles- og kropps-vask langs bredden til den hellige og “rene” Ganges. Masse religiøse seremonier. Vi ble der fire dager – observerte , luktet, sanset, avslappende, interessant. De stakkars sykkeltaxiene benyttet vi litt – ble etterhvert vant til å la de slite for oss.

Nå hadde vi sett nok. Var lei solen, varmen, templer, turistmaset. Vi skulle hjem om to uker. Nord og fjellene lokket. Et døgn i tog. Sovevogn. Kr.100 for to personer. Vi kom til Dehradun – Moussorie. 2000 moh.. Få turister, noen bærere, fjellfolk, kaldt, grønt, fin natur, fine fjell. Himalaya og Kina i nord. Her trivdes vi. Jogget. Det føltes godt. Tur til 3000 moh., Vi var fortsatt spreke i forhold til lokalbefolkningen. Soling i 2500 m i bar overkropp. Herlig. Nydelig vær i 4 dager.

Så ble det regn. Kaldt. Deilig. Vi dro videre. Busstur. Trollstigen vår hjemme er ikke noe i forhold til veiene her. Vi dro til flere hellige byer. Risikesh med youga folk. Masse rare mennesker . Haridwar med den hellige Ganges. Vasking etc. som i Varanasi. Kameraet vårt ble stjålet.

Så retur New Delhi. Taklet juksemakerne bra denne gangen. Politiet var ikke hjelpsomme før jeg viste meg som en mann med styrke (og stahet). Ble etter hvert tilbudt te og kaffe mens de skrev en fire siders rapport om kameratyreriet. Vi shoppet litt. Planla sight seeing, men var mettet av inntrykk. Orket ikke. Siste måltid på gaterestaurant resulterte etter 3 timer sprut fra begge ender. Ebba ble sykepleier. Magesekken vrenget seg 3 timer før flyavgang. Flyet var overbooket med 150 personer, Vi ble tilbudt overnatting, 5 stjerner, penger, fritt opphold. Jeg ble lettet. Til tross for at jeg hadde antydnet for Ebba at vi skulle ha et fint hotellopphold før vi dro hjem fra New Delhi dro hun hjem for å kunne besøke sin mor på veien hjem . Jeg koste meg ved bassenget. Levde i luksus. Herlig dyne, Badekåpe. All verdens toilettartikler. 21 tv kanaler, Spiste god mat selv om den gikk rett igjennom. Alt gikk fint ellers. Jeg fikk også endret billetten for å besøke familie i Lier.

Jeg kunne ha fortsatt skrivingen i timesvis, beskrive folkeslag, deres kultur, beskrive natur, levemåte, overnattingssteder, templer, matsorter, dyreliv, økonomi, våre tanker underveis. Hva har vi lært ? Osv. osv. Dette får være mere enn nok for denne gang.

Det er deilig å være hjemme. Rent, rutiner, kjent mat, venner, Å ha noe mere rundt seg enn det en kan bære i en liten ryggsekk.

Jeg hadde en tre timers pause i skrivingen - skitur – Klarte ikke sitte inne å tenke på at jeg skulle ha deltatt på Rensfjellrennet i dag. Denne - min andre skitur i år - gikk meget bra. La igjen ca ½ liter snørr i løypa, men formen var blitt utrolig bra etter en uke hjemme. Vekta har også øket med tre kilo siste uke. Skal denne fremgangen fortsette vil jeg når O-sesongen starter være i knallform, men veie omkring 100 kilo.

Ha en god påske. Sees til vårløpene.
Hilsen Ebba og Tobias.

Rekrutt-trening i morgen avlyst!

2002-12-16 av Marius Bjugan

Det blir ingen trening på Blussuvoll i morgen. Neste trening er tirsdag 8. januar 2003.

Ski-o-sesongen er i gang

2002-12-09 av Marius Bjugan

I helga ble O-treff på Skei i Gausdal arrangert med sesongens første Norges-løp innlagt. Øystein KØ går denne sesongen ski-o for NTNUI. Wing sitt ski-o-miljø er ganske skralt og derfor har de beste løperne i kretsen forståelig nok valgt å samles i samme klubb. Elise Egseth var derfor eneste Wing-løper tilstede.

Lørdag ble det gått langdistanse der Øystein ble nr. 8 (av 12) og tredje beste nordmann ca 13 min bak vinneren. De tre første plassene var det 2 svensker og en finne som kapret. Det ble noen småbommer på Øystein, men han tapte stort sett jevnt sammenlignet med de beste.

På søndagens sprint ble det også 8. plass på Øystein.

Elise er ganske uerfaren som ski-o-løper og det viste seg vel også på resultatlista den første dagen. På den lange løypa ble det 10. plass (av 13). Dagen etter var Elise derimot 91 minutter rikere på ski-o-erfaring og det gikk mye bedre. I kvalifisering ble hun beste norske på en 6. plass (av 14). og var dermed sikret plass i finalen. I finalen på 8 løpere ble hun nr. 8.

Helgas O-treff ble dominert av svenskene i eliteklassene, og det kan virke som om svenskene er i godt slag. Heldigvis er det ikke nå eliten skal være i form, det er først på nyåret sesongen begynner for alvor. I hvert fall la ikke Øystein inn noe formtopp til denne helga, og kjører for tiden på med mye trening. Skiforholdene har dessuten vært langt fra vært gode i Trondheim de siste ukene. Det skal bli spennende å følge meg når han får flere skiøkker i beina, og letter på treningsmengden.

O-kontakt på gang

2002-12-07 av Stig Alvestad

For at julens O-kontakt skal bli så spennende som mulig, trenger redaksjonen bidrag fra klubbens medlemmer. Selv om offisiell frist er satt til i morgen, mandag 8. desember, er det lov å prøve seg etter den tid også. Gruppelederne må ikke glemme sine faste spalter.

Marius fikk stipend!

2002-11-27 av Stig Alvestad

Fredag 22. november ble Trondheim kommunes idrettsstipend utdelt. Marius var en av to utøvere som mottok 10 000 kroner. Penger som skulle komme godt med utover vinteren.

Utdelingen fant sted på Britannia hotell med flere viktige storheter i Trondheim kommune, blant annet ordfører Anne-Kathrine Slungård og kommunaldirektør Gerhard Dalen. Begge bidro til god stemning ifølge Marius.

Formålet med stipendet er at det skal stimulere utøvere, ledere eller lag til å utvikle seg i sin idrett for derigjennom å heve det idrettslige nivået i kommunene.

Gratulerer Marius med et velfortjent stipend!

Rekruttavslutning

2002-11-20 av Marius Bjugan



Bak f.v. Mathias, Martin, Martin, Vera, Andreas, Line, Lars

I kveld hadde rekruttene sesongavslutning på Berg Skole.

På menyen stod brus og pizza, og etter at det var fordøyd ble det selvfølgelig spilt o-bingo. Noen manglet dessverre, men det betydde bare mer pizza på de som var der. Spesielt hyggelig å se at Martin og Martin, som ble Wing-løpere i år, også var tilstede.

Selv om det var sesongavslutning i dag har rekruttene allerede startet med forberedelsene til neste sesong. Hver tirsdag er det innetrening på Blussuvoll fra 18.45 til 20.00. Her er både gamle og nye rekrutter velkommen. Møt opp!

Tren på Fuglmyra fra godstolen

2002-11-13 av Marius Bjugan



Et orienteringspill med skikkelig grafikk og muligheter for å spille over internett har aldri tidligere eksistert så vidt jeg vet. Nå har en amerikaner endret på dette.

"Catching Features" heter det nye spillet som både har god grafikk og såkalte multiplayer-muligheter som gjør at o-løpere fra hele verden kan møtes til dyst på internett.

Et uendelig antall terreng kan genereres av spillet eller du kan generert et terreng fra din egen

OCAD-fil. Løypa legger du selv.

Foreløpig kan kun en demo-versjon lastes ned på spillets hjemmeside, og i den er bare et løpstereng tilgjengelig. Fullversjonen til ca 30 USD vil komme snart. I følge nettsiden bør du ha en datamaskin med minimum P-3 450 Mzh og et brukbart grafikk-kort for å spille spillet. Mer info finnes på hjemmesiden.

Gjett om jeg gleder meg til fullversjonen. Når den er i boks er det bare å skaffe ocad-filer av kartene i mesterskapene neste år.



Tre Wingere på Landslaget 2003

2002-11-07 av Marius Bjugan



Også på Landslaget neste år: f.v. Marius Bjugan, Stig Alvestad og Øystein Kvaal Østerbø

Landslagsgruppene for 2003 ble offentliggjort i dag og både undertegnede, Stig Alvestad og Øystein Kvaal Østerbø er uttatt på NOM/World Cup-gruppa på totalt 12 herreløpere. Elitegruppa er kuttet ned til 5 herreløpere.

UNGDOMMEN I GANG

2002-11-07 av Lars Skrøvseth

Ungdommen er i gang med forberedelsene til 2003 sesongen gjennom høstens første innetrening.

Hele 9 ungdommer tok del i høstens første innetrening på Blussuvold skole som startet sist tirsdag kl 18.45. Dvs den kom først i gang noe senere da det ble litt kluss med å få åpnet dørene. I oppvarminga utfordret jentene gutta i kurvball, et heftig oppgjør, og hvem som vant vet kun deltakerne. Litt lett styrketrening inkludert O-tekniske øvelser ble så gjennomført, kanskje med litt blandet innsats - moro likevel. Den avsluttende five-a-side ble et knalltøft oppgjør med brillante finter og glamorøse scoringer. Det ble ikke behov for ambulanse, så alle var vel fornøyd, spesielt treneren som ikke liker ketchup. Velkommen til nye dystre, både dere som deltok sist og til alle andre som liker en fysisk, o-teknisk sosial samling.

Sesongavslutning for rekrutter - endring av dag

2002-11-05 av Marius Bjugan

Rekrutter er velkommen til sesongavslutning onsdag 20. november på Berg Skole fra kl. 18-20.

Vi hygger oss med pizza, konkurranser, og mye mer...

Ta gjerne med deg familien, masse godt humør og kom!!!

Påmelding senest dagen førut til

Eli: tlf. 73935764,

eller Frank: tlf. 73934393

VELKOMMEN!

Marius nr.3 totalt i PWT!!!

2002-10-27 av Øystein Kvaal Østerbø

Marius tok i dag 6.plassen i årets siste løp i Park World Tour, og sikret seg dermed 3.plassen totalt.

Før det siste løpet var det veldig tett bak Marius, men han klarte å holde alle de hardeste konkurrentene bak seg, og kunne dermed entre pallen etter jevnt løping i år med 5 av 7 løp mellom 4. og 7.plass. I alle de tre siste løpene ledet Marius lenge, men bommet bort seieren på slutten! Så her er det absolutt potensiale for en seier snart.

Dagens løp i Matera ble vunnet av den 22-årige franskmannen Damien Renard. Det var meget krevende orientering i den gamle steinbyen, noe som førte til mye bomming og store differanser.

Sammenlagt vant ukrainske Yuri Omeltchenko med god margin forran Svajunas Ambrazas, etter å ha vunnet de fleste løpene i år.

I kvinneklassen slo Hanne Staff til med seier i de to siste løpene, etter å ha vært nr.2 alle de fem(!) foregående løpene i år. Hun tok dermed sammenlagtseier siden Simone Luder som vant årets fire først løp ikke kunne stille i de to siste løpene pga. skade.

Kan også nevne at undertegnede sikret seg en 32.plass totalt etter å ha blitt nr. 13, 15 og 14 i tre av årets første løp.

Marius på 7. plass!

2002-10-26 av Stig Alvestad

I dag ble det nest siste PWT-løpet arrangert i Albarello, Italia. Med sin 7. plass tok Marius over 3. plassen i sammendraget, som før dette løpet ble holdt av Pasi Ikonen. Men det er mange som ønsker å lette Marius for bronzen i morgendagens finale grande ...

Faktisk er det hele 10 personer som har en teoretisk mulighet til å ta 3. plassen i sammendraget. Disse personene er fra toppen og ned; Pasi Ikonen, Jamie Stevenson, Mats Haldin, Grant Bluett, Jani Lakanen, Urs Müller, Robert Banach, Petr Losman, Mikhail Mamleev og Damien Renard. Sterke løpere alle sammen.

Men som sagt er det Marius som fører an, og i realiteten er det neppe flere enn halvparten av de nevnte som er virkelig farlige.

Morgendagens løp skal gå i Matera, en gammel by, med gater på mange forskjellige høydenivå. Vanlig gateorientering på Tyholt vil nok ikke bli det samme for noen av PWT-løperne etter dette.

Da er det bare å håpe at Marius tar rotta på resten i morgen!

Knallsterk innsats i dagens PWT!!

2002-10-24 av Jan-Egil Wagnild

Marius løp et meget godt løp i dagens PWT i Molhouse i Frankrike. Han endte til slutt på en sterk 5. plass, 29 sekunder bak en suveren Yuri Omeltchenko, Ukraina.

Marius ble i dag beste norske med en sterk 5. plass, 1.5 sekunder bak 3.plassen. Med dette ligger han nå på en 4. plass sammenlagt, 1 poeng bak Pasi Ikonen fra Finland som ligger nummer tre. Det skal bli spennende å følge med de to siste løpene i Italia førstkommende lørdag og søndag. Vi gleder oss!!

WING PROFIL SOM SYNES

2002-10-23 av Lars Skrøvseth

Lagene med innhold synes - gjennom resultater og klubbprofilering. Betyr det noe for den enkelte aktive, for styret, for alle våre medlemmer.?

JA er mitt svar. Gjennom profileringa jeg ser våre fremste aktive bidrar til, synes vi, på arena og i media. Dette gir/bør gi klubbfølelse for den enkelte, det motiverer oss som legger ned mye arbeid i fritida på klubben, og det signaliserer til potensielle sponsorer at disse løpernes framferd er noe å satse på. Derfor - til dere i satsingsgruppa - stå på som gode ambassadører for klubben. De nye klubbdraktene synes, la dem synes, alltid og spesielt når fokus er på dere. Lykke til med ny treningsesong og ny løpsesong, våren er like rundt hjørnet.

Filmen fra Junior-NM 2001

2002-10-20 av Marius Bjugan

Det er nå mulig å bestille filmen fra Junior-NM i fjor. Klikk på logoen øverst til høyre for mer info.

Blodslitet - Øystein beste Winger

2002-10-19 av Marius Bjugan

Noen god dag var det ingen av Wing-løpere som hadde på den 35. utgaven av Blodslitet og årets siste norgescup-løp.



Øystein Kvaal Østerbø

Emil Wingstedt fra Halden SK stakk ikke uventet av med seieren i H21-, 1.14 foran Anders Nordberg fra KOK. Wing-gutta hang aldri med i teten etter å ha løpt halvdårlig på den første av i alt 4 runder.

Øystein var 4 min bak teten etter den første runden og tapte jevnt på de neste tre. -Jeg bommet ikke så mye, men småsleivet og var ikke skikkelig på hugget, sier Øystein som på den siste runden ledet an en liten klynge som kjempet om plassene fra 10-15. Et fall med krampe som resultat samt en linse i manko gjorde at han måtte gi tapt for klynga mot slutten.

Elise ble 18 i D 17-20, noe som var et stykke under hva hun har prestert tidligere i år i juniorklassen. Hun hang med teten til 3. post, men da var det slutt. Det ble bom og motivasjonen sviktet da klynga forsvant.

Resultater Wing

15 Kvaal Østerbø, Øystein	H21	2:56:04
23 Alvestad, Stig	H21	3:06:37
26 Wagnild, Jan-Egil	H21	3:10:59
18 Egseth, Elise	D17-20	2:21:38
38 Moholdt, Lars	H17-20	2:33:51
61 Skogholt, Hans Kristian	H Åpen	1:14:31

Alt klart for Blodslitet

2002-10-18 av Even Lillemo



Imorgen arrangeres det etterhvert så tradisjonsrike Blodslitet i Fredrikstad. Arrangørene melder om ny deltakerrekord på over 1400 løpere. Blant alle "sliterne" finner man selvsagt også noen Wing'ere. Øystein KØ, Stig, Jan E, Elise og Lars har nok en gang satt kursen sørover for å avslutte en lang o-sesong med stil.

Blodslitet har etter som årene har gått opparbeidet seg status som o-løpernes selvskrevne sesongavslutning. Øystein, Stig og Jan E skal ut på 23,6 knallharde kilometer, mens Lars og Elise skal orientere seg igjennom henholdsvis 16,7 og 12 kilometer.

Stig har tidligere i år bevist at han definitivt har noe å fare med når "trip-tellern" har begynt å komme i siget. Elise er kanskje den av Wing'erne som har mest å løpe for. Elise ligger nemlig på delt 5. plass i norgescupen før morgendagens avslutning. En god plassering vil kanskje gjøre at hun kan klatre litt på lista.

Til slutt vil jeg på vegne av alle "hjemmesitterne" ønske: Lykke til!!

Bilder fra Tsjekkia-turen!

2002-10-16 av Stig Alvestad

I disse travle tider er det greit å kommunisere med bilder. Selv om det kommer noen ord fra turen til Tsjekkia, får du



se på disse bildene så lenge.

Mannen bak kameraet. 

Ingen toppresultater i dag

2002-10-12 av Jan-Egil Wagnild

Det ble ingen topplassering for noen av wingløperne i dag, men alle tre løp forholdsvis gjevngodt. Lite kunne gjøres med de to første svenskene. Peter Öberg var nesten ett minutt forran sin landsmann som igjen var over ett minutt forran dagens treer. Øystein ble i dag beste winger med en 17. plass, drøye 8 minutter bak Öberg.

Også i dag lå wingløperne rundt samme løpstid. Øystein ble i dag best med tida 85.47. Marius ble nr 24, 1.17 bak Øysten, og 37 sekunder etter fulgte Stig på en 27. plass. Jonn Are Myhren ble dagens beste norske på en 7. plass.

Solid innsats av Wingtrioen i dagens Sprint!

2002-10-11 av Jan-Egil Wagnild

Marius, Stig og Øystein leverte alle et solid resultat i dagens sprint-distanse i Tsjekkia. Marius ble beste norske i herreklassen.

Samtlige wingløpere leverte et bra løp i dag. Marius ble beste nordmann på en 9.plass, 50 sekunder bak den tsjekkiske seierherren. Men dagens konkurranse var gjevn. Vi hadde tre av våre løpere blandt de fire beste norske og blandt de 16 beste totalt. Kun ni sekunder skilte Stig på en 16. plass og Marius på en 9.....Øystein ble delt andre beste norske på en 11.plass sammens med Pål Skogedal, to sekunder bak Marius. Solide løp av alle tre.

Wing-gutta på Eurometing

2002-10-09 av Bjørn Bjugan

Stig, Øystein og Marius deltar på Eurometing i Tsjekkia.

NOF har sendt noen av morgendagens o-løpere til Tsjekkia på Eurometing.

Løpere fra 9 nasjoner deltar på sprint, klassisk og stafett som går henholdsvis førstkommande fredag, lørdag og søndag. Bruk linken for å følge med de 3 Wing-gutta.

Hu & Hei!

2002-10-07 av Marius Bjugan

Jeg tror det er lenge siden Wing stilte med 2 jenter i langdistanseløpet Hu & Hei. I hvert fall er det lenge siden Wing fikk en 4. og 5. plass i dameklassen. Elise og Andrea sloen haug med eldre og mer rutinerte løpere i det som kanskje er det tøffeste langdistanse-o-løpet i landet.



Jan-Egil Wagnild ble nr. 12 i helgas Hu & Hei.  

Damene løp en runde på ca 18 km, mens herreløperen i tillegg hadde en runde på 12 km. I herreklassen ble Jan-Egil beste Winger etter å ha åpnet dårlig på den 1. runden.

Ellers er det verdt å merke seg at det en post var feilplassert på runde nr. 2, men at det antagelig ikke gjorde utslag på resultatlista da teten flyttet den til riktig plass.

Resultater

Damer

			Starttid	Måltid	Total tid
1	Birte Riddervold	NTNUI	10:05:48	12:51:30	03:21:30
1	Marianne Ridderv.	NTNUI	10:05:48	12:51:30	03:21:30
4	Elise Egseth	Wing OK	10:05:48	13:04:10	03:34:10
5	Andrea Vik Bjarkø	Wing OK	10:00:48	13:12:25	03:42:25

Herrer

			Starttid	1. runde	Måltid	Total tid
1	Håvard Tveite	Parnasset	10:05:48	12:11:30	13:53:38	04:23:38
12	Jan-Egil Wagnild	Wing OK	09:56:24	12:38:55	14:33:40	05:03:40
22	Lars Moholdt	Wing OK	10:05:48	12:57:30	15:01:12	05:31:12
47	Frank Bjarkø	Wing OK	10:00:48	13:12:58	16:25:17	06:55:17

VM-samling i Estland 26.sept - 3.okt

2002-10-06 av Elise Egseth

Jr-VM samlinga i Estland var den første samlinga jeg har blitt tatt til av NOF. For den saks skyld var det det første jeg ble tatt ut til av NOF i det hele tatt, altså en ny opplevelse for meg.



De fleste samlingsdeltakerne samlet rundt et bord

mye bedre flyt enn dagen før. Den uoppfinnsomme løypeleggeren hadde lagt løypa i akkurat samme trasé som dagen før, så jeg fikk sjansen til å rette på de tingene jeg gjorde feil på normalen. Men fordi farta var så høy som den var, var det utrolig viktig å holde hodet kaldt, noe jeg ikke klarte. Dermed gikk jeg på to store bomber og ødela løpet.

Da det endelig var klart for å begi seg ut på treningene i det terrenget som var mest relevant for VM, tok det ikke lang tid før jeg innså hvor fantastisk fint terrenget fra Suunto Games var. Omtrent alle kartene vi trente på var fylt med realt dritt-terreng. Det var ikke så lett å dømme terrenget ut i fra kartet, men i virkeligheten var det rett og slett stygt. Det som var hvitt på kartet betyde ofte gamle, uoppdyddede hogstfelt. Det gule måtte man regne med var tett gras som gjerne var like høyt som en selv. Og der det var grønne streker var alternativene å styre unna, ta korteste vei gjennom eller trekke pusten dypt og håpe å komme ut ett eller annet sted. Det beste trikset vi kom fram til for ikke å irritere oss over terrenget var å løpe så fort gjennom det at

Vi var en stor tropp på 21 personer som satte kursen østover. 9 løpere av hvert kjønn og 3 ledere. Turen gikk altså til Estland, nærmere bestemt Pölva helt sørøst i landet. De fleste ville vel tippe at framkomstmiddelet vi brukte for å ta oss dit var fly, men det stemmer ikke. Den eneste delen av turen jeg fløy var fra Værnes til Gardermoen. Fra Oslo kjørte vi minibuss til Stockholm. Derfra tok vi ferje til Åbo, kjørte til Helsinki, ny ferje til Tallinn og kjørte den siste biten til Pölva. Denne reisen tok to hele dager, i alle fall fra denne byen langt her nord.

Når det gjelder treninger telte jeg ti av dem. Der inngår to løp og to samlingsmesterskap. Den første fant sted i NOM-relevant terreng nær Södertälje, ellers holdt vi oss i de estiske skoger. Vi hoppet ganske rett ut i det nye terrenget i og med at vi startet oppholdet med to løp, Suunto Games Estland. Normaldistansen den første dagen gikk relativt dårlig. Jeg bommet litt på de fleste postene. Det raske og diffuse terrenget var nytt og uvant. Løypa gikk i ravineterrenget i en elvedal, på begge sider av elva. På kortdistansen på søndag (som forøvrig var lenger enn normaldistansen i NM!) hadde jeg

man ikke legger merke til det. For at dette ikke skal bli gjennomført negativt kan jeg ta med noen steder, veldig få, men noen midt i den verste dritten var det noen områder med aldeles nydelg terreng. Som små dråper av godhet dukket de av og til opp.

Onsdag morgen satte vi kursen hjemover igjen den samme ruta som vi kom, med en liten forandring. Vi tok båten direkte fra Helsinki til Stockholm, så vi slapp å kjøre til Åbo.

Foruten mange nye folk var ikke denne samlinga så veldig annerledes enn noen o-samliger jeg har vært på før, bortsett for på noen områder. 1: Vi bodde på hotell. 2: Vi fikk servert tre måltider hver dag, dermed slapp jeg å tenke på det med mat. Godis dukket det også opp litt av.

Jeg opplevde mye på denne samlinga, og synes jeg fikk mye ut av den. Sportslig og ellers. En samling som dette minker ikke akkurat lysten til å satse på orientering og virkelig bli god en dag.... Avslutter med å liste opp noen av konklusjonene jeg har trukket fra denne turen:

1. Det tar lang tid å kjøre til Estland
2. Estland er et utrolig flatt land,



Enkelte tydde til drastiske tiltak for å holde varmen



Trener Morgan Liljebäck med den nye, fine treningsdrakten han fikk i gave

der ekvidistansen på de fleste kartene er 2,5m.

3. O-løpere spiser alt for mye banan.
4. Prisene i Estland er latterlig lave.
5. På enkelte melodier burde det settes en grense for maks antall ganger det er lov til å spille den. I alle fall på lange bilturer.
6. Østlendinger finner trøndersk et fascinerende og artig språk.
7. Det er minst like langt å kjøre hjem fra Estland.

Flere Wingere på NSM

2002-09-30 av Øystein Kvaal Østerbø

Siden enkelt Wing-løpere representerte studiestedet, og ikke Wing på Nordisk



Øystein KØ i grønn drakt.  

Studentmesterskap manglet de i reportasjen til Stig. Dette gjaldt Øystein KØ og Hans Christain som deltok for NTNUI.

Vil også benytte anledningen til å gratulere Marius med et sterkt løp! Dette lover bra foran Euromooting og PWT-avslutningen.

NSM - Nordisk studentmesterskap

2002-09-30 av Stig Alvestad

I helga ble uoffisielt NSM arrangert fra Solbakken skole, altså samme sted som jr-NM i fjor. Arrangøren var selvfølgelig NTNUI, og de måtte slite med det samme været som i fjor. Men det passer jo oss trøndere ypperlig, så det kom kanskje ikke som noen overraskelse at det ble wingere i toppen!

Lørdagen ble det arrangert klassisk distanse. Marius tok et nytt gull, over tre minutter foran meg selv som tok 2. plassen. Hvis vi ser bort i fra den store differansen var det ganske likt jr-NM klassisk året før.

Even og Jan-Egil ble henholdsvis nr. 18 og 21.

Løypene gikk på et nytt Vikåsen-Reppesåsen-kart, der Reppesåsen er resynfart av NTNUI'ere. Vikåsen-delen er nok temmelig uforandret siden Agnar Renolen tegnet det til jr-NM i fjor.

Kvelden ble avsluttet med en flott bankett. Neste år går NSM i Göteborg, og da er det offisielt igjen.

På fredag ble det arrangert natt-sprint på Småbergan, og på søndag var det stafett fra Solbakken.

Elise i Estland

2002-09-29 av Marius Bjugan

Elise Egseth er for tiden i Estland sammen med det norske juniorlandslaget for å forberede seg til neste års VM. I helga har de løpt et 2-dagers løp, og Elise havnet sånn midt på treet. Følg linken for fullstendige resultater.

Resultater klubbmesterskap natt

2002-09-25 av Bjørn Bjugan

Øystein KØ vant kveldens klubbmesterskap i surt og kaldt høstvær.

Knut Skjesol bydde på fine løyper, 'Rett i koppen' etter endt dyst i lavoen til Trollheimen Turforening og premier til alle.



Stig Alvestad



Resultater:
Løypelengde: 5,0 km
1. Øystein KØ 37.42
2. Marius B 38.51
3. Stig A 38.58
4. Svein Erik B 43.07
5. Per Arne T 49.55
6. Lars M 52.20
7. Harald F 58.47

Klubbmesterskap Natt

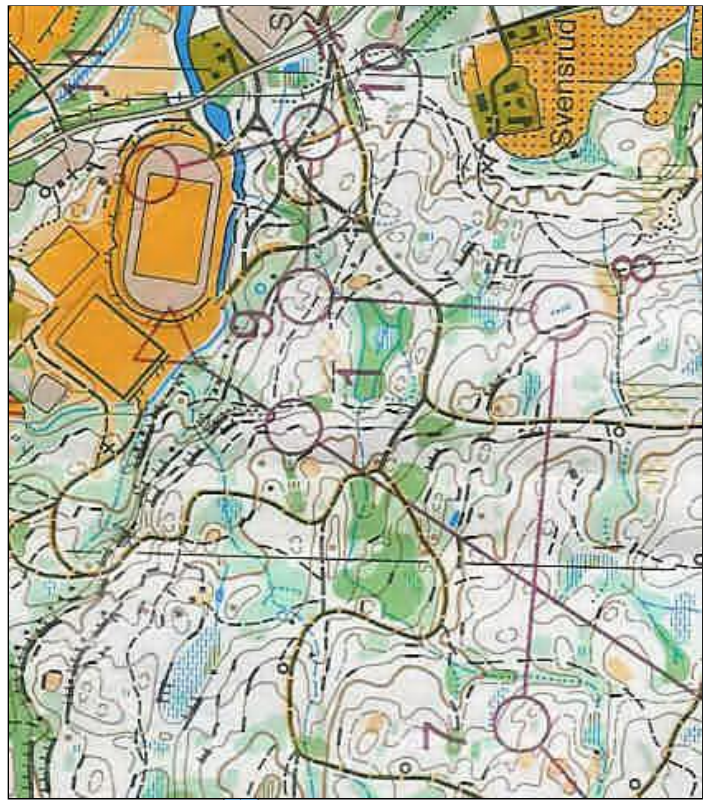
2002-09-24 av Marius Bjugan

I morgen arrangeres klubbmesterskap natt. Trykk link for info.

Natt-NM og jr-NM stafett

2002-09-22 av Stig Alvestad

I helga ble de to ovennevnte løpene arrangert fra Svensedammen skiarena. Selv om det finnes lyspunkter, ble utbyttet totalt sett ganske magert.



Utsnitt fra Natt-NM-løypa til H21-

For å ta det positive først; Elise ble nr. 5 bare 2 minutter bak Mari Fasting fra Moss. Hun hadde bommet litt, og innså at et litt bedre løp kunne gjort kvelden veldig hyggelig. Dessuten serverte de "trøndersodd" til alle løperne!

Ellers ble det mildt sagt en meget skuffende resultatliste for vår del. 5 av våre 9 løpere ble disket eller måtte bryte. Overtråkk, tomt batteri og feilstempler rammet Wing-løperne hardt.

Foruten de nevnte problemer måtte vi alle slite for å finne postene i et diffust og bush'ete terreng. Se på kartutsnittet så får dere en liten smakebit. Personlig får jeg problemer i et slikt terreng der nøye kompass-kurs er viktig inn i en del poster. Er ikke nøyaktig nok. Som eneste fullførende wing'er i senior-klassen hadde det vært ok med en bedre plassering enn 38. plass. Men slik går det av og til.

Jr-NM i stafett ble arrangert på samme kart dagen etter. Riktignok hadde ikke juniorene vært i den delen av terrenget på natt-NM. Været var litt bedre, og alle stilte med blanke ark. Vi sier ihvertfall det.

Jentelagene startet kl. 11.00, med guttene et kvarter etterpå. Løypene var ganske krevende, og det førte til mye bomming generelt.

Det ble imidlertid en overdose med bomming på 1. etappen, da Anne-Katrine hadde en meget dårlig dag i skogen. Andrea løp imidlertid bra, før Elise avsluttet. Hvis jeg har forstått henne rett var det et litt rufsete løp, men hun brukte likevel ikke over 13 timer slik det står på resultatene på internett.

Guttene med Erik på 1. et., kom greit med i starten. Det var mye bomming på alle sammen, men Erik vekslet få minutter bak ledende Kristian Kullerud fra Sarpsborg. Øystein tapte litt terreng i forhold til resten, og Lars bommet også litt på den siste etappen. Til slutt en 15. plass.

Nå i morgen skal det være o-teknisk møte etter Wing-treningen, og jeg tror flere av oss kan lære noe der.

PS! Hjem fra Værnes observerte vi en sivil politibil som hadde stanset en bil med nonner. Gleder meg til å lese politi-rapporten i Adressa!

2 kretsmestre fra Wing! NM til helga...

2002-09-19 av Marius Bjugan

KM i nattorientering ble arrangert fra Studenterhytta i går kveld, og de ivrigste natt-løperne i klubben stilte selvfølgelig opp. Svein Erik Bratsberg og Erik Helgemo klatret helt til topps i sine klasser.



Erik Helgemo - kretsmester i natterorientering!

Gårkveldens KM var siste mulighet til å finpusse på natt-o-teknikken for de som skal løpe Natt-NM i Drammen til helga. I løpet av den siste uka har flere av Wingløperne deltatt på tre natt-løp for å suge til seg mest mulig natt-trening. Om disse panikk-artede forberedelsene gir uttelling vil vise seg lørdag kveld, da norgeseliten møtes til dyst.

Erik vant i går H 17-20 med 4 minutters margin til klubbkompis Lars Moholdt, mens Svein Erik trakk det lengste strået i H 35.

I H21 vant Rune Strandberg fra NTNUI suverent foran Øystein Kvaal Østerbø og Stig Alvestad. Øystein og Rune fulgte hverandre lenge i løypa etter at Rune hadde tatt han igjen med 2 minutter. I et forsøk på å riste av seg NTNUI-eren mot slutten gjorde Øystein en bommert, og Rune passerte. Differansen i mål ble 3.30. Stig var 24 sek bak Øystein.

I D 17-20 hadde Wingerne ingen god dag. Elise Egseth og Anne-Katrine Wagnild var over 13 minutter unna seieren som gikk til Line Hagman fra Kolbotn og Skimt. Kretsmester ble Liv Klemetsaune fra Trollelg.

Selv om alle ikke lyktes like godt i går har flere vist lovende takter i den siste ukas nattløp. Det er på lørdag det gjelder. Det skal bli moro å følge med hvordan det går med Wing som stiller med nesten full tropp. Undertegnede og Even Lillemo skal ikke løpe.

Gratulere til kretsmesterne og lykke til på NM til dere som skal løpe der!!



Stig Alvestad  

Nybegynnerkurs

2002-09-16 av Bjørn Bjugan

Onsdag 18.september begynner et nytt nybegynnerkurs. Møt opp ved Tidtagerbua Lohove kl.1700 og lær orientering. ALLE ER HJERTELIG VELKOMMEN !!

Elise uttatt til VM-samling

2002-09-13 av Marius Bjugan

Neste år finner Junior-VM sted i Estland og i den forbindelse sender NOF en tropp med juniorer på VM-forberedende samling i månedskiftet september/oktober. Elise har i år bevist at hun kan være med å kjempe om en plass i VM til neste år. I NM nå i helga ble hun nr. 4 på korten og 5 på den klassiske distansen.



3 Wingere til Eurometing

2002-09-12 av Marius Bjugan

 **Ingen Wing-løpere ble tatt ut til høstens World Cup eller EM, men i Eurometing derimot, er vi godt representert. Både jeg, Stig og Øystein får løpe konkurransene som går fra 11. til 13. oktober i Tsjekkia.**

Husk!

2002-09-11 av Stig Alvestad

Nå er det ikke lenge til fristen for å levere stoff til neste O-kontakt går ut (førstkommende mandag). Redaksjonen er som vanlig avhengig av stoff fra dere for at neste blad skal bli interessant og underholdende. Minner om at gruppelederne ikke må glemme sin rapport. Husk at det vanker en vakker sak til årets beste innlegg.

O-dag i Midtbyen

2002-09-10 av Bjørn Bjugan

Lørdag 14.september arrangeres det familiedag i Midtby'n og vi skal benytte anledningen til å vise fram o-sporten og Wing OK.

Vi håper flest mulig av medlemmene denne dagen tar på seg klubbdrakta og kommer til Midtby'n for å være med å selge o-sporten.

Oppgaven vil være overkommelig for alle. Det er ikke nødvendig med store o-kunnskaper denne dagen.

Vi skal reklamere for tur-o og gjennomføre et lite o-løp på nylaget kart.

Ta med deg EKT-brikken og kom til Midtby'n mellom 1030 og 1330. Wing har stand i krysset Nordre gt. - Thomas Angells gt.

Vel møtt til en hyggelig dag i Midtby'n !!

Trening onsdag 11.9

2002-09-09 av Bjørn Bjugan

Vi gjentar tilbudet om trening for alle kategorier løpere onsdag 11.9 kl.1730 fra Tidtagerbua Lohove. Velkommen !!

NM-uka står for tur

2002-09-03 av Stig Alvestad

Da er det bare to dager igjen til den første NM-uka der juniorer og seniorer er samlet. Dette betyr selvfølgelig ikke at de skal springe mot hverandre, bortsett fra på stafetten. Det hele foregår i Skien og Bø.

Wing stiller med en meget ung gjeng, men det begynner de fleste av oss å bli vant til. Det som er hyggelig er at vi ikke blir færre med åra. Under fjorårets jr-NM på hjemmebane var det 8 juniorer, men ingen jenter. I år derimot, stiller minst 2 jenter på startstreken for Wing.

Jenter fra Wing på NM; Elise Egseth, Anne-Katrine Wagnild, ++?

Jeg er i skrivende stund usikker på hvilke andre dameløpere som evt skal være med. Antar at minst en av disse er med for å få til stafettlag på søndag; Andrea Vik Bjarkø, Silje Heltne eller Karoline Bredland.

Likevel er det fremdeles slik at troppen domineres av gutte- og herreløpere. På de individuelle distansene er hele 12 sr og jr-løpere påmeldt.

Jr; Øystein Alvestad, Erik Helgemo, Lars Moholdt og Helmer Volden.

Sr; Marius Bjugan, Øystein Kvaal Østerbø, Anders Fougner, Even Lillemo, Hans Christian Skogholt, Jan-Egil Wagnild, undertegnede pluss sjefen sjøl; Per Arne Troset.

På klassisk distanse stiller Marius, ØKØ, Anders, Jan-Egil og undertegnede. Hele 5 løpere fra én og samme klubb i et klassisk NM er meget bra!

Totalt er vi da ca 15 løpere, det er nesten dobbelt så mange som deltok på jr- og sr-nm i fjor. Dette har også fått konsekvenser for den økonomiske oppbakkingen fra klubben.

Jeg kan ikke huske sist det var egenandeler på et NM, men det er fullt forståelig at det er en bunn også i Wings klubbkasse. Vi skal ikke glemme at det er få klubber som er villig til å dekke så mye som Wing har gjort de siste årene.

Til slutt vil jeg si at jeg har klookketro på at årets rekordstore tropp ikke vil gjøre skam på klubben. Tvert imot tror jeg at vi vil gjøre positivt inntrykk overfor våre konkurrenter i år som i fjor! Både i og utenfor løypa.

Håper også dere der hjemme har ønske og anledning om å følge med. Klikk på linken for å komme til NM-sidene, der du kan følge løpene live!

Da gjenstår det bare å ønske alle sammen, inkludert meg selv, lykke til i årets NM!

Klubbtrening

2002-08-30 av Bjørn Bjugan

Onsdag 4.september starter vi med klubbtreninger der det vil være tilbud for alle. Treningene arrangeres fra Tidtagerbua Lohove.

Det blir et ukentlig treningstilbud i Strindamarka for alle kategorier orienteringsløpere. Tilbudet vil bestå av 3 løyper:

- N-løype ca 2,0 km
- C-løype ca 2,5 km
- A-løype 3-4 km

Første trening blir onsdag 4.september kl.17.30 fra Lohove.

Treningene er åpne for alle, men rekrutter og veteraner ønskes spesielt velkommen!

Følg med i Adressa "under lagene" og på wingok.no da både oppmøtested og tidspunkt kan bli endret.

VEL MØTT !

Spørsmål kan rettes til Bjørn på tlf.73935107

Vellykket Ungdomsløp fra Bekken!

2002-08-29 av Stig Alvestad

Wing arrangerte i kveld det 4. Ungdomsløpet fra Bekken P. Oppslutningen fra rekruttene var meget god; 113 løpere mellom 10 og 16 år fullførte. Selv om det var mange etteranmeldte gikk tidtakingen tilsynelatende smertefritt.



Randi Egeland venter på startklokkas 5 pip.  

De fleste løypene gikk en runde opp mot Estenstadhytta, før de bøyde av og krysset demningen til Estenstaddammen. Derifra gikk det nedover Styggdalen, og de siste postene lå på "Bekken-plataet".

Det var mange løpere ute i skogen, og de freste rundt. Ivrige foreldre på slep, klynger av unge løpere som kommer ved siden av de litt eldre.

Arrangørklubben stilte med 12 løpere. Av disse er 9 mellom 11 og 12 år, og jeg håper disse fortsetter å være med. Det er et lite gap mellom 11-12-åringene og de 16-17-åringene i Wing. Derfor er det viktig at de yngre er med og danner et nytt kull med ivrige o-løpere som har det moro sammen.



En meget konsentrert Anders Einum fra Freidig.  



Andrea passerer to yngre løpere på vei til siste post  

Resultater Ungdomsløp

2002-08-29 av Marius Bjugan

Resultatene fra dagens ungdomsløp ligger nå på nett.

Besøk på Wennbergs Trykkeri AS

2002-08-28 av Stig Alvestad



Wennbergs Trykkeri AS  

Jeg og PAT hadde avtalt å dra oppover til trykkeriet i går, men tidspunktet for trykkingen var da uvisst. Derfor tok jeg turen til skolen som normalt. Men like før jeg skulle tusle på forelesning, kjente jeg en varm følelse bre seg gjennom kroppen. Det var mobilen som vibrerte ...

Nå er det litt over ett år siden jeg og Jan-Egil begynte å synfare tre nærkart i og rundt Selbu. I dag var dagen da kartene skulle i trykken. Endelig skulle resultatet komme på bordet, og jeg benyttet sjansen til å bivåne det hele.

Det viste seg at trykkingen skulle være 08.40, og jeg hadde plutselig dårlig tid. Forelesningen måtte droppes, denne karen hadde viktigere saker fore. Jeg plukket opp PAT på teknostallen, og sammen kjørte vi opp til Tillermyra. Der holder Wennbergs trykkeri til.

PAT førte an og hilste på nærmest alle vi passerte. Man trenger ikke å høre det fra ham selv for å skjønne at han har vært der før.

Trykkekara var godt i gang da vi kom, men de hadde ikke lagt på grønnfargen ennå. Likevel var det litt å diskutere. Det viste seg at nybegynneren i faget, dvs meg, hadde misforstått begrepet "overprint fill". Dette resulterte i at noen parkeringsplasser fikk en noe mørkere brunfarge, og at veikryssene så ut som trikkeskinne-kryss.

Men det overlever vi. Ikke sant, Jan-Egil ...

(Håper Selbu ikke krever tilbake pengene)

I morgen hentes kartene, og hvis jeg har forstått Jan-Egil rett skal de kjøres med ekspressbud opp til Selbu for å brukes samme kveld.



Her ser vi trykkeplata og trykkeren står ved siden av. [\[1\]](#) [\[2\]](#)



Her ser du fronten på trykkemaskina. [\[1\]](#) [\[2\]](#)

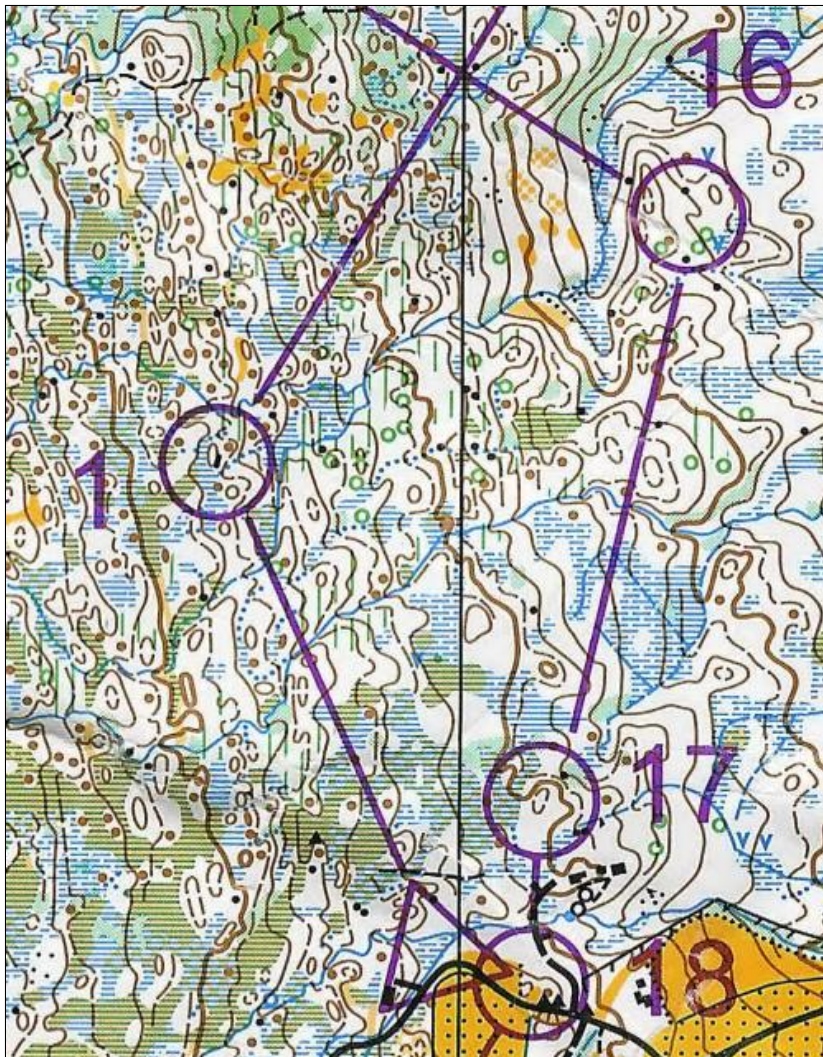


Trykkemaskina var svært lang. Tatt bak maskina. 

....mens jeg kom 40 min bak på lang-NM:(

2002-08-26 av Øystein Kvaal Østerbø

Lang-NM gikk litt til helvete for min del, selv om jeg tilslutt kom meg rundt på en 22.plass, 40 min bak vinneren Håvard Tveite. Da var til gjengjeld ekstra morsomt at Stig slo til med 5.plass, kun 4 min bak Tveite.



Terrenget var svært knudrete i starten. 

Har nå mer eller mindre gitt opp, og begynner også å få skikkelig gnagsår. Er innstilt på å

Får skrive litt om hvorfor det ikke gikk så bra for min egen del. Til 1.post, som var et kort strekk i et forholdsvis detaljert område, kommer jeg aldri inn på kartet, og bruker nesten 5 min før jeg klarer å lese meg inn og finne posten. Ved posten slår jeg leggen i en stein, får vondt og klarer ikke løpe skikkelig mot 2.post. Vurderer å bryte, men synes det er litt tidlig å gi opp, og velger å fortsette. Kjenner det i leggen og føler meg også tung i kroppen generelt. På langsteppet til 6.post blir jeg passert av Stig, som startet 6 min bak meg. Jeg har allerede resignert, og lar han gli forbi meg uten å prøve og følge.

Så går det greit o-teknisk frem til 9.post. Mot 10.post, som er et vanskelig skrålistekk, er jeg litt nonchalant, og mister kartkontakten relativt tidlig. Fortsetter på kursen, og forsøker å lese meg inn på bekkene jeg passerer. Er veldig usikker. Kommer til en myr, stopper opp en stund, og tror etter en stund jeg vet hvor jeg er. Men har tatt feil, og havner for lang ned i lia før jeg leser meg inn. Tidstapet blir 5-6 min. Også Bjørnar Valstad ødela løpet sitt ved å tapte 7 min her.

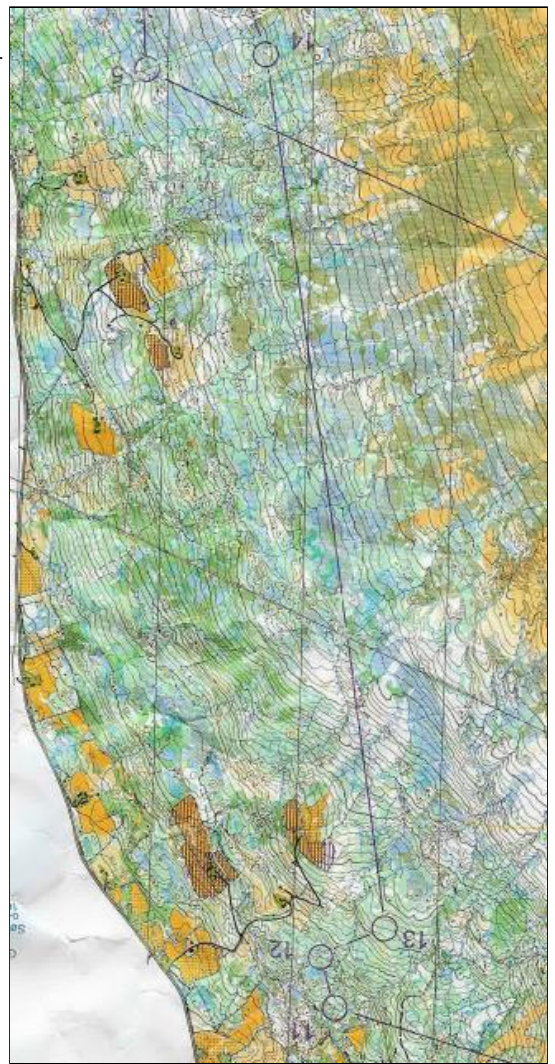
gi meg etter 1.runden på 16 km. Det går sakte, men ellers ok videre, og jeg løper rett på på langstrekket til 14.post. Kommer litt høyt inn mot posten, og i det jeg ser flagget løper Tveite ut fra den. Hadde tenkt å ta resten av 1.runden som en moderat langtur, men tenker det kan være greit å holde følge med Tveite inn til kartbytte. Ligger litt langt bak han, og ser han bare delvis. Øker tempoet litt og tar innpå, men så kommer vi inn i noe tett skog, og han blir borte for godt. Hadde vært litt for ivrig på å tette luken, og hadde ikke helt kontroll på hvor langt vi var kommet. Prøver igjen å lese meg inn, men hele skrålia er jo nesten lik, og jeg velger å fortsette på kursen selv om jeg har en mistanke om at jeg begynner å komme for langt. Leser meg inn når jeg holder på å komme inn i det mer knudrete området 300m etter posten. Nytt tidstap på 6 min. Nå er det bare et par kortere strekk igjen av 1.runden og jeg ser frem til å gi meg siden gnagsårene er blitt verre. Blir tatt igjen av Valstad rett før kartbyttet, og er nå definitivt sikker på at jeg må være sist i feltet.

Men selv om jeg hadde tenkt å gi meg blir det til at jeg fortsetter ut på sisterunden på 9 km. Nå som jeg først skal fullføre bestemmer jeg meg for at jeg må prøve å ta meg sammen med orienteringen, og ikke sose rundt i halvsvime slik jeg har gjort hittil. Vil jo få med meg noen norgescup-poeng, selv om jeg regner med at løpet her ikke vil bli tellende totalt. Men det er først etter NM vi kan begynne å stryke løp, og jeg har en foreløpig 4.plass totalt å forsvare.

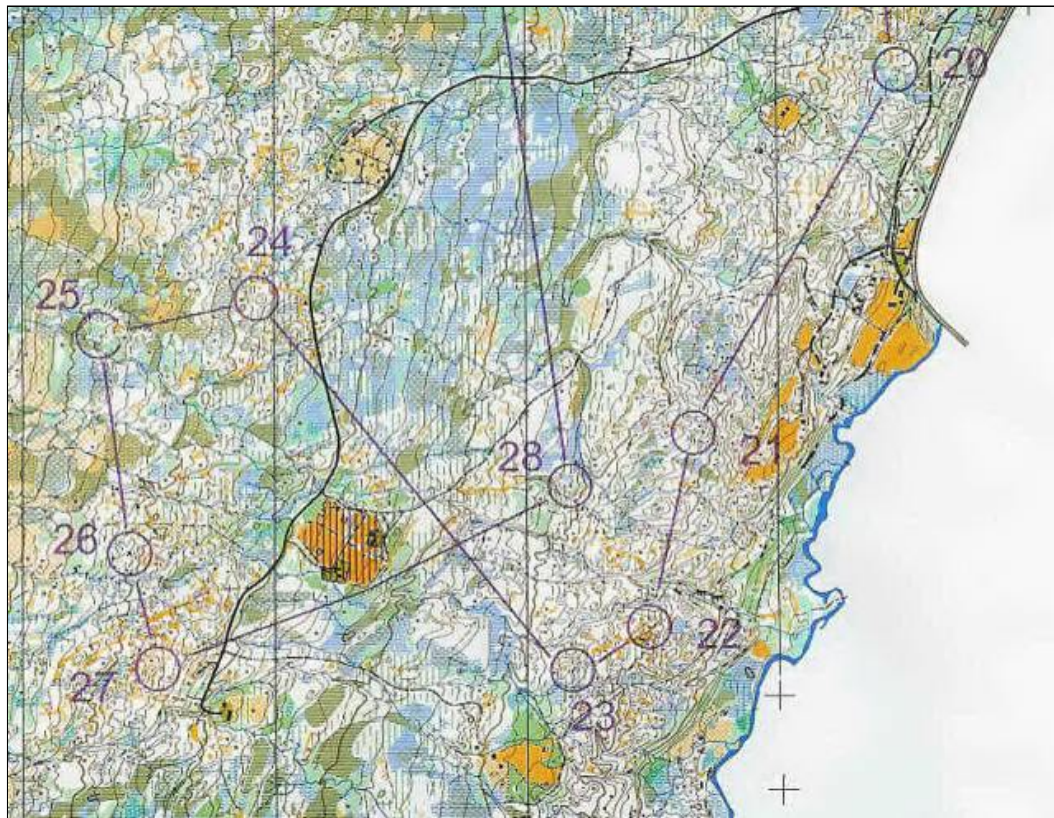
2.runden går ok o-teknisk, nesten uten tidstap. Jeg har drukket mye gjennom hele løpet, og holder bra selv om jeg bare løper i moderat tempo. Taper rundt 10 min på siste 9 km, mot 30 min på første 16 km. Kommer i mål etter 3.24 timer på en 22.plass, 40 min dårligere enn Tveite.

Hadde ikke tenkt så mye på slaget mot leggen på slutten av løpet, men når jeg skal ta av o-strømpene etter målgang ser jeg at jeg har fått et litt dypt kutt midt på leggen. Får rensset det på løpet, og sydd to sting på legekantoret i Ålen. Skal også gå på penicillin i 5 dager for å være sikker på at det ikke blir betennelse. Er viktig å ikke få infeksjon med tanke på NM-uka som starten om halvannen uke.

Selv om jeg hadde en del problemer, er jeg nå i ettertid glad jeg fullførte. Det var greit å få en skikkelig gjennomkjøring, og det var jo mitt første resultat fra ett lang-NM. Jeg har heller aldri brutt noe løp før i mitt liv så vidt jeg kan huske, selv om jeg nok kunne gjort det med god samvittighet denne gangen. I dag, to dager etter løpet, har jeg vært ute og syklet i en drøy time, og jeg kan nok begynne å løpe igjen om en dag eller to til. Så det skal nok ikke være noe fare med formen til NM.



Langstrekket til 14. post ble utslagsgivende. 



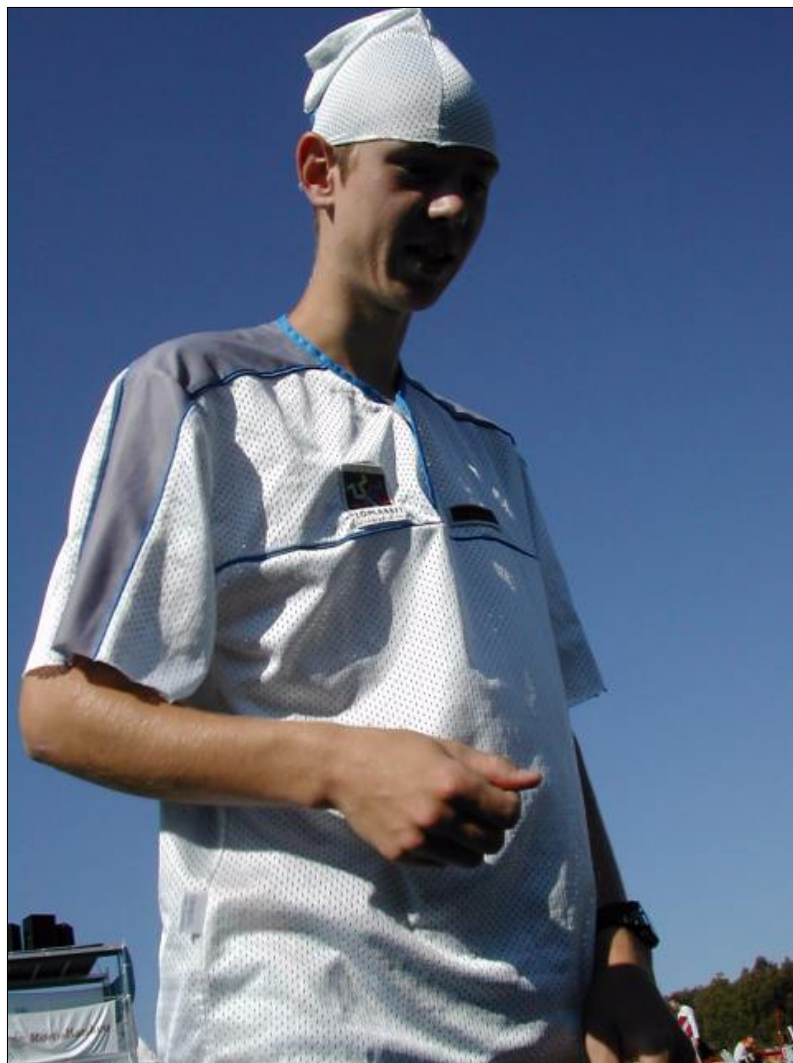
Sisterunden hadde en del krevende småstrekk. 

Jeg tok 5. plass i Lang-NM!

2002-08-26 av Stig Alvestad

I og med at det gikk så bra i helga, tenkte jeg at det kunne passe bra med et litt dypere dykk i årets lang-nm. Marius har riktignok skrevet litt allerede, pluss at han fikk med et usedvanlig flott bilde av meg selv, men jeg tillater meg å komme med noen ekstra-

opplysninger.



Før start klippet jeg av ermene og fant nye bruksområder for dem. 

For alle som har oppholdt seg i Trøndelag den siste tida, kommer det ikke som noen overraskelse at det var særdeles fint og varmt vær i helga. Litt for varmt vil mange si. Selvfølgelig var det flott for publikum, men vi løperne var litt usikre på hvor lenge kroppen kunne holde en noenlunde ok væskebalanse. Tross i ryktene om at det var blitt flere drikkposter bestemte både jeg og Øystein oss for å ta med ekstra drikke ut i skogen.

Etter en kort oppvarming og tre dobesøk, følte jeg meg nesten like klar som fargen på egen urin. Jeg hadde ingen spesiell formening om hvor tøft det kom til å bli, tenkte mest på å få til et godt o-teknisk løp. 6 minutter før meg startet Øystein. Olve Morken, Ålen-generalen, lurte på om jeg hadde planer om å ta igjen Øystein, men det flirte jeg litt av.

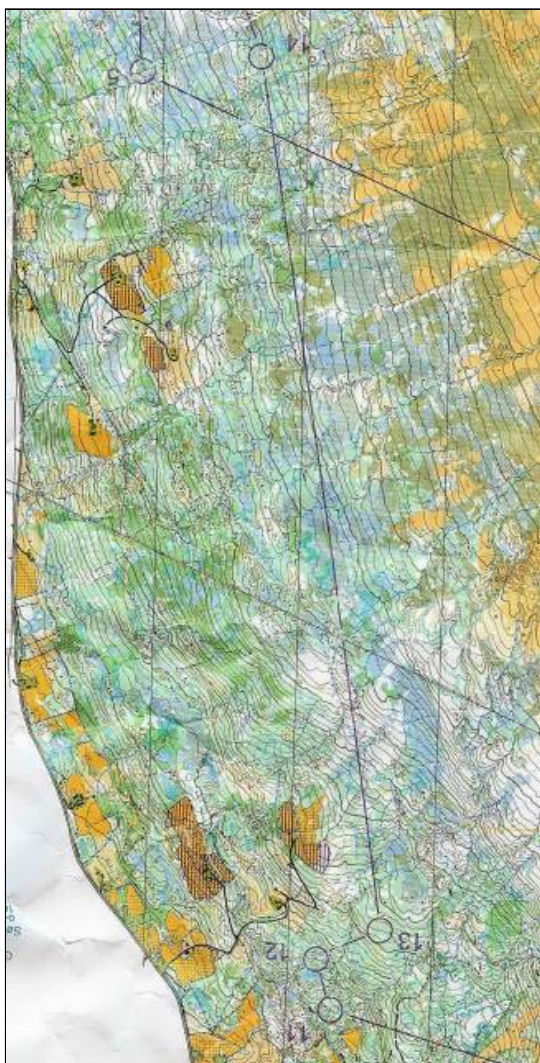
Jeg og Hanne Staff startet samtidig, og det passet jo fint i og med at folk klappet og hoiet litt ekstra. Lot henne dra først til startpost, slik at jeg kunne titte på strekket til 1. post. Som dere kan se på kartutsnittet ble vi kastet rett ut i et svært småknudret terreng, som hadde vært tungt-leselig selv i 10 000.

Tok det ganske rolig for å kunne lese kartet hele veien. Det å holde kartkontakt var 1. prioritet i dag. Følte det gikk greit, selv om avstanden fra siste myr og opp i posten var kortere enn ventet. Øystein valgte å løpe på grovkurs mot posten, og lese seg inn underveis. Men selv han måtte innse at det var vanskeligere tenkt enn gjort. Han tok seg ikke inn, og bommet bort 3-4 minutter. I tillegg slo han skinnleggen i en stein, men det kommer vi tilbake til.

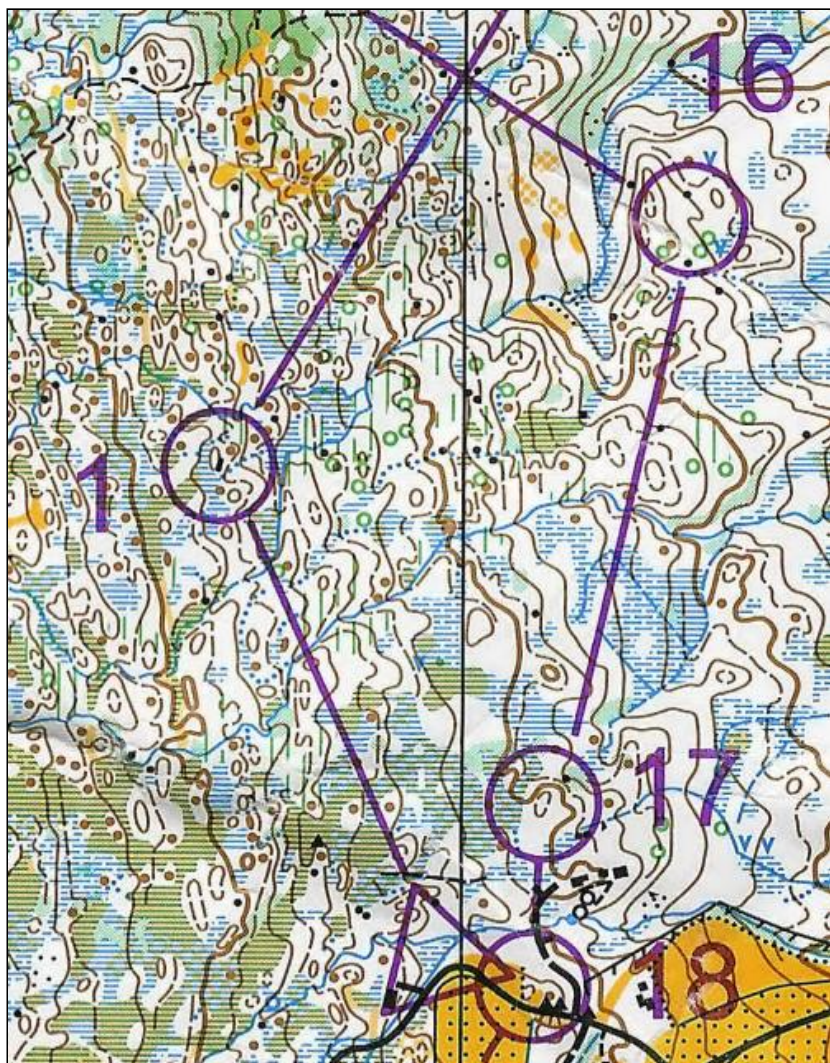
De neste postene gikk greit og inn til 5. posten var jeg oppe i ryggen på Staff igjen. Følte det gikk bra, men ble likevel overrasket da jeg skimtet Øystein foran meg i bjørkeskogen. Strekket til 6. posten gikk over snaufjellet, og jeg hadde tatt igjen Øystein idet vi kom over skoggrensa. Vi vekslet noen ord; han hadde bommet på 1. og følte seg ikke veldig pigg.

Forsøkte å holde et jevnt driv opp bakkene, men det var tungt å klatre 225 m på ett strekk. Det var merkbart lettere å løpe på myrene enn på reinsmosen. Passerte Sigve Vågsnes litt før toppen, han startet 3 min før meg. Vi holdt ikke sammen lenge, kanskje 5 min. Ned fra fjellet fikk vi et par kortstrekk som gikk ganske bra.

10. posten var imidlertid ganske vrien. Vi rundet rundt en rygg, og skulle skrå ned gjennom ei li bestående av flere bekker og diffuse myrer. Hadde ikke full kontroll før det gjenstod 500 m, men da ordnet det seg. Tapte litt tid til 11., men beholdt flyten.



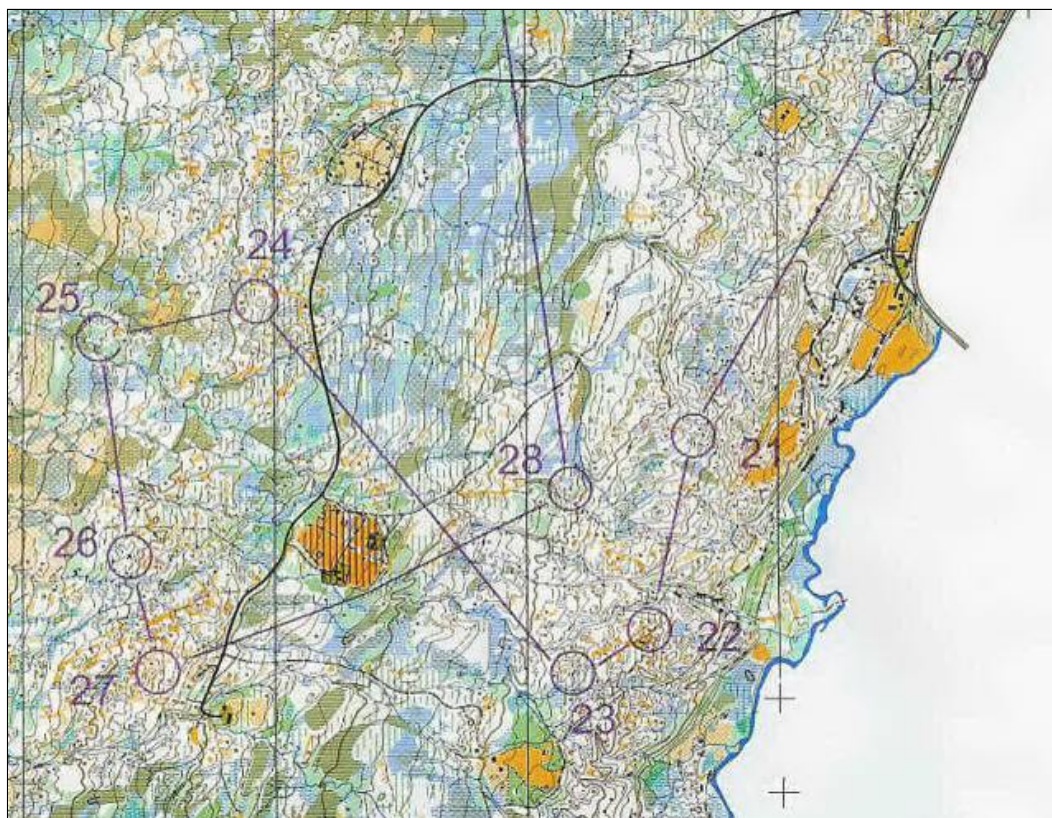
Langstrekket til 14. post ble utslagsgivende. [4]



Terrenget var svært knudrete i starten. [4]

Det mest utslagsgivende strekket var til 14. posten. Det var hovedsaklig to alternativ. Rett på i terrenget gjennom ei skråli med mange diffuse myrer, eller en venstresving via noen småstier og ei uthogd gate i skogen. Jeg valgte det siste alternativet og tapte 2 minutter til Håvard Tveite. Fordelen var imidlertid at jeg fikk det enklere både fysisk og o-teknisk, noe som gjorde at hode og kropp fikk det lettere.

Da jeg passerte samlingsplass, ca 8 km før mål, fikk jeg sekundering av tidligere lang-nm-vinner Stig Berge. -Du ligger som nr. 5 totalt. Det var svært godt å få bekreftet det jeg selv følte. Dette løpet kunne gi en virkelig topplassering! De to småflaskene med cola som jeg fikk av senior Alvestad kom også godt med.



Sisterunden hadde en del krevende småstrekk. [4]

Hans Gunnar Omdal ble meldt til passering da jeg var på startpost for 2. sløyfen, så jeg tenkte det var best å ikke sløse med tiden. Men ved 20. posten hadde han tatt meg igjen. Valgte å ta samme veivalg som han til 21.; ut til venstre på veien. Merket at han virket litt mer sliten enn meg bortover veien. Opp bakkene inn til posten bet krampa tak i beina hans, og jeg fikk ei luke.

Klarte å gå bomfritt de to påfølgende postene, og håpet vokste om at jeg skulle klare å løpe fra Hans Gunnar med 3 min, slik at jeg slo ham. Holdt konsentrasjonen oppe og gikk rett i post etter post. På vei inn i 27. posten kunne det fort gått galt. Hadde god retning, men klarte ikke å finne et bekkeoppkomme like foran posten. Stoppet og nølte. Så en kolle som kunne passe, og satset på at det var rett. Det var det, og jeg kunne lettet stemple og fortsette.

På vei til 29. posten merket jeg at låra begynte å gjøre litt vondt, men kroppen hadde fremdeles nok krefter til å holde tempoet. Inn i nest siste tok jeg igjen Anders Eide, og sammen la vi i vei nedover mot nest siste post. Syntes det var litt vanskelig å få oversikten inn mot posten, men stoppet opp da jeg så

samlingsplassen. Da jeg tittet over skulderen mot høyre så jeg postflagget, og da var løpet nesten ferdig.

Jeg var meget tilfreds da jeg stemplet på sistepost og kunne løpe i mål. Alle mente jeg hadde spurtet mye raskere enn resten, men jeg var bare ett sekund bedre enn vinneren Tveite. Mine grimaser er imidlertid mye bedre enn Tveites, så da blir det slik.

Kun 1 minutt senere kom Hans Gunnar i mål. Han holdt mye bedre enn jeg hadde håpet. Det gjorde imidlertid ikke Gjermund Hanssen, som ledet til det var igjen 4 poster. Derifra og inn til mål tapte han omtrent en time, noe som må kunne kalles kollaps.

Øystein fullførte i god stil, men måtte inn i Røde Kors-teltet da det viste seg at han hadde fått et dypt kutt på fremsiden av skinnleggen. Senere på dagen var han på legevakten der legen sydde to sting; litt vondt i og med at det var uten bedøvelse.

For min egen del var dette årsbeste, og jeg er veldig stolt av meg selv. Skal innrømme at jeg er litt sjølgod som orker å skrive så mye om mitt eget løp, men det unner jeg meg i dag. Har ikke gjort det så bra før i år, så jeg må feire mens jeg kan ;)

Gleder meg til NM.

Har du mistet/glemmt noe?

2002-08-25 av Anne-Katrine Wagnild

Mange mister ting...Men få mister og glemmer så mye som o-løpere...

Jeg er vel et ganske godt eksempel der... Ikke skjelden har jeg dratt hjem fra et o-løp med bare en leggis eller bare ei o-sko. Dette gjelder tydeligvis flere enn meg...(Fant nemlig ei sort Silva kompass og brikke mappe på samlingsplass etter MNM-stafett.Noen som savner den?) Tenkte derfor at det kanskje burde opprettes en slags liste eller en mail folk kan sende til om de har mistet/funnet noe....? Jeg stiller meg hermed til disposisjon!

stok_rulez@hotmail.com

(Er det forresten noen som har sett ei sort Casio sportsklokke med gul gummi under selve klokka?(mista den på Modum/Bø-samlinga)det var vel egentlig bare dette som var grunnen til hele denne "nyheten.")

Gratulerer med 5.plassen Stig!Sluttspurten var rå!!!

Imponerende av Stig, Øystein "kuttet"

2002-08-25 av Marius Bjugan

Stig imponerte med en 5. plass i dagens Lang-NM i Ålen. Han var bare 4 minutter bak Lang-NM-kongen, Håvard Tveite, som ikke uventet stakk av med seieren.



Stig Alvestad

Tveite brukte 2.44 på den 25 km lange løypa og brukte dermed 25 minutter mer enn stipulert. Øystein Kristiansen, Johan Ivarsson og Hans Gunnar Omdal tok de neste plassene, mens Bjørnar Valstad la seg på 6. plass, 10 min bak Stig. Mange løpere lå godt an ved melde, 8,5 km før mål, men deretter ble det full stopp for flere. Det varme været har vel noe av skylda. Stig holdt distansen meget godt.

Wings andre deltager, Øystein KØ, gikk det ikke like bra med. I starten fikk han et kutt i leggen som gjorde turen tyngre enn ventet. Det ble også tre 5-minuttere før passering. Tross problemene fullførte Øystein, og det på en tid som var 40 minutter dårliger enn Tveites.

Treningstips fra NOF

2002-08-23 av Marius Bjugan

NOF har lagt ut en stor samling med o-tekniske øvelser på hjemmesiden sin. Dette er øvelser tilpasset alle nivåer. Ta en titt, kanskje får du noen gode ideer.

VM-samling i Sveits 14.-20.august

2002-08-22 av Øystein Kvaal Østerbø

Den siste uken har Marius og jeg vært med NOF på samling i Sveits for å forberede oss til VM som går der i august neste år.



Næringsinntak etter langtur i fjellene.  

Den norske troppen var totalt på 27 personer; 14 herrer, 9 damer og 5 ledere. Onsdag 14.august fløy vi til Zürich, og kjørte 5 mil østover til Turbenthal, der vi skulle bo fram til søndag.

Vi trente de fleste øktene på kart i området som var relevant for den klassiske distansen under VM. Klassiken skal gå i et kupert terreng, der veivalgene blir svært avgjørende. Mye av treningen gikk derfor ut på veivalgstesting, for å finne ut hvis mye en kan løpe rundt for å unngå stigning. Løper en rett på må en ofte opp mange bratte bakker, noe som tar tid og koster ekstra krefter

Torsdag morgen hadde vi en konkurranse mot britene og svenskene i stafett-relevant terreng. Det var parstart og to gaflede runder. Vi norske dominerte, og fikk vinner i begge klasser og 6 av de 8 beste i herreklasse. Men de andre nasjonene var på slutten av sin samling, og sikkert litt mer sliten enn oss.

Fredag hadde vi en langtur i fjellene på drøye to timer. Vi var oppom to topper, og fikk oppleve flott natur i et nydelig vær. Om kvelden var vi og så på Golden Leauge i friidrett i Zürich. Det var 23.000 tilskuere, god stemning, og vi fikk bl.a. oppleve ny verdensrekord på 3000m hinder, og svensk seier i høyde.

Lørdag kjørte vi 12 mil til Chur, og trente to økter ved Flims der VM-korten skal gå. I Flims er terrenget knudrete og veldig detaljert, noe som gjør fartstilpassing og god kartkontakt ekstremt viktig. Dette hadde vi smertelig fått erfare under en juniorlandskamp vi løp der for to år siden.

Søndag kjørte vi nok en økt med veivalstesting, før vi forflyttet oss til Richterswil, der vi om kvelden hadde i en sprint i sentrum av byen. Den var nok svært relevant for VM-sprinten som skal gå i Rapperswil, som ikke ligger langt unna og er senter for VM.

Mandag og tirsdag tente vi i terreng som var relevant for klassisk kvalifisering og stafett. Øktene de siste dagen ble litt roligere siden det hadde vært mange harde økter frem til da, og

for at vi som skal løpe lang-NM i Ålen lørdag 24.august skal få nødvendig overskudd. Etter en økt tirsdag 20.august fløy vi hjem fra Zürich. Da hadde vi gjennomført 11-12 økter, derav 10 på kart.

Vi hadde topp være hele samlingen, med 25-30 grader og strålende sol. Det førte til at det var perfekte forhold for bading etter øktene, noe de fleste benytter seg av i flere av de sveitsiske innsjøene. Det var en svært bra samling, og det var oppmuntrende å se at vi behersket terrenget, og var fullt på høyde med de andre.



Brahim Boulami løper inn til ny verdensrekord på 3000m hinder i Zürich.  



Marius etter teningsløp.  

MNM stafett

2002-08-18 av Stig Alvestad

Under en stekende sol måtte deltagerne slite hardere enn vanlig for å komme rundt løypa. Verken kropp eller hode er fungerer optimalt i slikt tropevær.



Even Lillemo var svært tørst i likhet med resten.  

Arrangementet gikk fra gården i Bjønnabakken, for tiden en svært støvete plass. Det kunne virke som om høyere makter hadde bestemt seg for å gi alle blekansikter enda en mulighet for å farge kroppen brun. Som om vi ikke har hatt muligheten før i sommer ...

Vi som hadde sene etapper kunne med selvsyn se at varmen hadde gått til hodet på løperne. Først og fremst tok det lang tid før dame- og herreløperne vekslet. Min personlige stipulering på rundt 50 min for herrene holdt definitivt ikke. De fleste H13-16-løperne hadde vekslet før de første damene kom.

I dameklassen var Freidig store favoritter. Med søstrene Sandstad på laget skulle alt ligge til rette for suksess. Gro sprang 1. og ledet etter sin etappe. Elise var noen minutter bak (vanskelig å si noen tider nøyaktig så lenge resultatene mangler).

Freidigs to startkarer; Eidsmo og Lynum, hadde et durabelig spurtoppgjør inn mot mål. Det som imidlertid overrasket både publikum og 2. etappe-løperne, var at de glemte å veksle! Etter å ha kastet seg over målstreken tok det noen sekunder før det gikk



Noen trengte kanskje litt mer sol ...  

opp for dem hvorfor de andre freidig-gutta ropte så høyt.

Verdal OK og NTNUI tok føringen i herrestafetten allerede fra 1. etappe. De ble litt splittet opp på 2. etter at Rune Strandberg sprang en god etappe for NTNUI. Bak



Elise var blant de 3 første opp bakken :)  

kjempet vi om bronzen med Trollelg og Freidigs 1. lag.

Herrestafetten kulminerte med et voldsomt spurtoppgjør mellom Verdals Martin Skrove og Jon Birger Aarnes fra NTNUI. Jon Birger var først på siste post og fikk de nødvendige metrene. Skrove kunne lite gjøre.

Wings 1. lag endte på en fin 3. plass, med god margin både frem og tilbake. Det var et slit å få ristet av seg Ivarsson og Nonstad, men til slutt forsvant de. Laget bestod av Even Lillemo, Jan-Egil Wagnild og Stig Alvestad.

Noe overraskende var de tre første herrelagene kommet i mål da Hanne Sandstad løp Freidig inn til seier i MNM stafett. Andrea og Anne-Katrine sprang de to siste etappene. For Anne-Katrine ble siste-etappen i lengste laget. Varmen og det tunge terrenget gjorde at hun var så tappet for krefter at hun småfrøs da hun kom i mål.

Så er det bare å vente på resultatene.



Pallen i H17-, fv; Verdal, NTNUI, Wing.  

Midt norsk mesterskap

2002-08-18 av Stig Alvestad

To av tre MNM-konkurranser er nå vel gjennomført. Sprint i går og klassisk distanse i dag, begge arrangert i terrenget rundt Gåsbakken. Vi har hatt flere gode Wing-prestasjoner, spesielt i dag!



Wing-gjengen samlet ved det gjengrodd vannet. 📷

Gårsdagens sprint ble arrangert fra Gåsbakken skole. Løypene gikk i terrenget som Oddvar Brå brukte mye da han vokste opp, et ganske åpent og greit terreng. Det skal riktignok nevnes at kartet var litt misvisende med tanke på sti-størrelsene, men slikt kan skje når synfaring og konkurranser er i forskjellige årstider.



Erik tok en soleklar seier i H19-20 lørdag. 📷

sitt gull. Undertegnede fikk bronsemedaljen og 4. plassen.

Det har for øyeblikket ikke kommet noen resultater på nett, men jeg kan informere om at noe mer garvede i klubben også kom på pallen. Nevner blant annet senior Alvestad og Rolf. I den yngste klassen tok Mathias seieren i H11-12, en fin revansj etter litt bomming på fredag.

PS! Lover å komme med noen bilder av jentene i morgen.

Dameklassen ble vunnet av Hanne Sandstad fra Freidig, og Elise kom på en meget god 4. plass 4.37 bak. Anne-Katrine hadde tapt en del tid underveis, og var nok ikke tilfreds etterpå.

Blant herrerne var det verdalingen Martin Skrove som tok en klar seier foran Johan Ivarsson. Undertegnede ble beste winger på 7. plass, like foran Jan-Egil. Lars Moholdt gjorde seg fortjent til en 12. plass, noe som er meget bra alderen tatt i betraktning.

På dagens klassisk distanse ble det wing-dominans i samtlige junior-klasser der det var Wing-løpere. Både i D17-18 og H17-18 ble det dobbeltseier; Elise foran Anne-Katrine, og Lars foran Øystein A. I den eldste junior-klassen viste Erik svært lovende takter. Selv om konkurransen i klassen ikke var den beste, hadde han brukt kun ett minutt mer enn Lars på ei løype som var over kilometeren lenger. Totalt sett imponerende og positivt med tanke på jr-nm senere i år.

Seniorklassene ble vunnet av Hanne Sandstad (igjen) og Vidar Solberg fra Kristiansand OK. Men siden Vidar springer for KOK ble gull-medaljen tildelt Johan Ivarsson, og dermed fikk ekteparet Sandstad/Ivarsson hvert



Lars og Øystein tok "the dubble" i H17-18 lørdag



Mathias vant H11-12 i dag



Øystein fortalte historier fra riktig gamle dager ... de yngste noterte flittig.  

Flott 8. plass til Andrea i Hovedløpet

2002-08-12 av Marius Bjugan



Andre Vik Bjarkø. Her på Midt-Norsk '01.  

Mange, og da spesielt unge o-løpere, har nok aldri løpt o-løp nord for Trondheim. En del har sikkert ikke løpt nord for Mjøsa heller. I år derimot skulle det bli en ordning på det. Hovedløpet ble nemlig arrangert helt oppe i Alta i lettløpt skrålittereng. Og det skulle vel være passende for en trønder...

Bra gikk det også for noen av trønderne. Andrea løp inn til en flott 8. plass i D16, som ikke overraskende ble vunnet av Betty Ann Nilsen. Andrea var i underkant av 9 min bak. Det har dessverre ikke lyktes undertegnede å få en kommentar fra Andrea.

Av andre gode sør-trønder-resultater kan Tore Bjørseth Berdal(Krogstadøra) sin 2. plass i H 14, og Anders Einum (Freidig) sin 5. plass i H 16 nevnes.

O-Landsleiren starter i dag og avsluttes med kretsstafett på torsdag.

Resultatliste D 16 Løypelengde: 4,76 KM1				Nilsen,Betty Ann Bjerkreim	Torridal IL	46:15
2	Tømta, Ingvild	Raumar O-lag	48:06			
3	Eeg, Thea Thingelstad	Asker SK	50:02			
4	Svendsen, Siri	Fossum IF	52:11			
5	Skårholen, Marte	Løten O-lag	53:35			
6	Sandberg, Marianne	Modum O-lag	54:13			
7	Vatne, Sigrid Ringdalen	Mo O-klubb	54:39			
8	Bjarkø, Andrea Vik	Wing OK	54:54			

NM-samling i Bø II

2002-08-10 av Elise Egseth

Etter at Modum 2-dagers var vel gjennomført tok vi wingerne forskjellige veier. Øystein KØ, Marius og Even tok fatt på veien hjem, mens Stig, Lars, Anne-Katrine, Øystein A, Jan-Egil, Erik og jeg dro til Bø for å trene i det NM-relevante terrenget.



Øystein i Bø Sommerland

Turen fra Modum til Bø er ikke så veldig lang, så det passet bra å legge inn ei NM-samling da. Med oss hadde vi Liv Klemetsaunet fra Trollelg og Terje Maroni og Ola Natvig fra Byåsen. Wing-ferskingen Hans Christian Skogholdt ble også med. Han sto over løpene i Modum, men kom nedover for å utforske Bø-terrenget. Sammen satte vi kursen for Norsjø Ferieland like øst for Bø, der vi skulle bo de neste tre dagene.

Da vi ankom campingen sto sola høyt på himmelen og temperaturen tilsa at det var en passende anledning for et bad. Vi skulle bare hente nøklene og kjøre opp til hytta for å installere oss først. I det Liv smekket igjen bildøra hørtes et smerteskrik fra Erik. Tre av fingrene hans satt nemlig fast i bildøra, og han fikk dem ikke løs før Liv åpnet den. Jeg tror ikke jeg var den eneste som fikk frysninger nedover ryggen da Erik sto der og ropte "Åpne opp, åpne opp". Ingen visste hvor alvorlig skaden var så Stig og Erik dro inn til sykehuset i Notodden for å få undersøkt det. Etter noen timer kom de tilbake. Utrolig nok hadde Erik bare en plasterlapp over det som var et sår etter der bildøra traff. Ingen knuste bein eller røkne sener.

Neste dag var det klart for den første treningsturen. En seks timers økt i stekende sol, men allikevel den økta vi alle så fram til. Nemlig Bø Sommerland. Vi koset oss der hele formiddagen. For de fleste gikk all tiden med til aktiviteter som var forbundet med vann. Surfebølgen var en favoritt blant guttene, men også flesteparten av vannskliene var godt besøkt. Da vi etter hvert halet oss opp av vannet og forlot sommerland var det tid for å begi seg ut på første ø-økt. Den foregikk i det fine terrenget på "Folkestadsåsane". Selv om noen kanskje ønsket at de kunne bli igjen i Sommerland, tror jeg de aller fleste hadde en fin tur i det jeg tillater meg å kalle samlingas fineste terreng.

På tirsdag var været akkurat som alle de andre dagene: sol, sol, sol... To økter i den høye lyngen på "Nordbøåsane" var vel ikke det som fristet mest på en sånn dag. Men som de staute ø-løperne vi er så hoppet vi ut i det. Mellom øktene dro vi tilbake til campingplassen for å gjøre det sånne dager egentlig burde brukes til: bade! Selv om vannet i Norsjø ikke var særlig varmt var det veldig populært. Så godt som alle plasket rundt i vannet eller solet seg på den store, flytende trampolina ute i vannet. Vi måtte ta oss sammen for å komme oss ut av vannet og ut på neste økt. Når kvelden kom og temperaturen ble litt



Erik rekker bandasjert finger  

mer passe for å bedrive fysisk aktivitet, inntok vi sandvolleyballbanen og utfordret Oslo/Akershus til kamp. De var nemlig også i Bø for å forberede seg til NM. Vi vant første sett klart. Kanskje var det fordi vi hadde fått inn forsterkninger i "østlendingen", men også wingeren, Even som var med Oslo/Akershus på tur. Andre sett tapte vi, og det tredje og avgjørende settet ble en jevn kamp der motstanderne trakk det lengste strået. Vi måtte se oss slått på volleyballbanen i Bø, men satser på å ta det igjen i o-løypa under NM.

Onsdag morgen pakket vi ut av hyttene og satte kurs mot siste økt på "Breisås". Fra de som hadde vært der før hadde vi hørt at terrenget var hardt og krevende. Varmen var minst like sterk denne dagen som de foregående, så en langtur her ville bli tøft. Dermed endte det opp med at ni av ti samlingsdeltakere tok en kort/kortere runde enn planlagt. Unntaket var Stig. Jeg for min del la inn en svømmetur midt i løypa for å få litt avkjøling. Etter denne siste økta bar det hjemover. Vi la inn en tidlig badestopp før veien gikk mot Trondheim. Alt i alt var det ei bra samling med litt fint terreng, en del bading, en litt større del trening og mye sol. Selv fikk jeg mye ut av samlinga. Nå er det bare å gjøre de siste forberedelsene hjemme før NM starter om en knapp måned.



Even i innløpet på Modum 2-dagers  



Ute på trening

Modum 2-dagers

2002-08-05 av Marius Bjugan

Varmt vær og tunge løyper gjorde at det ble en tøff helg for løperne på modum 2-dagers. Wing-løperne gjorde seg bemerket i flere klasser, selv om det ikke ble plasseringer helt i toppen denne gangen.

Spesielt gledelig var det at Lars Moholdt tok en 6. plass på søndagens klassiske distanse. Dette er vel Lars sin beste plassering i norges-cupen i år og lover godt foran NM i Bø som finner sted i terreng som kan minne litt om helgas terreng. Dessverre gikk det ikke like godt på lørdag der Lars brukte 15 minutter på å finne én post.

Gledelig er det også at Even føler at kroppen begynner å fungere igjen. Selv om det ble en plassering langt ned på lista på kortdistansen på lørdag, var det o-teknikken som ødela denne gangen. Det er vel også ganske forståelig når man tenker på hvor lite o-teknisk trening Even har i konkurransefart i år. Even har selv skrevet litt om løpet på lørdag på hjemmesiden sin (<http://home.no/even/>).

Øystein Alvestad er dessuten på gang igjen etter en periode med andre prioriteringer. Uten det helt store treningsgrunnlaget løp han inn til 17 og 14 plass og beviser med det at han kan kjempe helt i toppen med litt mer trening. Vi får håpe at lysten til å løpe o-løp er kommet tilbake!

Anne-Katrine løp inn til en fin 12. plass på lørdag, mens det ble tungt i varmen på søndag. Elise gjorde også en jevn innsats, men sykdom helt siden 5-dagers var ikke noe bra oppladning til løpene og var med og påvirket resultatene.

Resultatene av resten av Wing-løperen velger jeg ikke å kommentere denne gang, med unntak av disken til undertegnede på søndag som skyldes en vond ankel.

Resultater lørdag25		Alvestad, Stig	H21E	28:34
17	Alvestad, Øystein	H17-18E	35:35	
5	Bjugan, Marius	H21E	25:27	
17	Egseth, Elise	D17-18E	40:08	
16	Helgemo, Erik	H19-20E	34:57	
52	Lillemo, Even	H21E	31:11	
54	Moholdt, Lars Hol	H17-18E	51:33	
12	Wagnild, Anne-Katrine	D17-18E	38:01	
47	Wagnild, Jan Egil	H21E	30:48	
18	Østerbø, Øystein Kvaal	H21E	27:58	

Resultater søndag	15	Alvestad, Stig	H21E	1:44:22
14	Alvestad, Øystein	H17-18E	1:24:02	
DSQ	Bjugan, Marius	H21E	55:09	
8	Egseth, Elise	D17-18E	1:08:04	
DSQ	Helgemo, Erik	H19-20E	1:30:38	
6	Moholdt, Lars Hol	H17-18E	1:15:02	
39	Wagnild, Anne-Katrine	D17-18E	1:40:49	
47	Wagnild, Jan Egil	H21E	2:14:20	
12	Østerbø, Øystein Kvaal	H21E	1:43:19	

NOFs sommerleir!(En noe forsinket artikkel...)

2002-07-31 av Anne-Katrine Wagnild

Den dagen jeg ble 16, var en av de triste dagene i mitt liv... Ikke nok med at jeg nå var halveis til 32, det var også mitt siste år på o-landsleir og hovedløp! Hva skulle nå skje med somrene mine?

Løsningen ble NOFs sommerleir, en leir som ble arrangert for første gang i fjor. Tanken bak var at o-ungdommen skulle bli bedre kjent, og at de som allerede hadde blitt kjent på o-landsleir, skulle fortsette å holde kontakten. På programmet stod ballspill, ø-økter og alternative økter.

Hele greia hørt ganske spennende ut, og etter å ha hørt om vannskiøkter og fjellklatringsøkter fra året før, var saken avgjort. Sammen med Lars Moholdt, Erik Helgemo og Liv Klemetsaune fra Trollelg, satte jeg ut på den lange ferden til Savalen.

Etter en godte-stopp på Lundamo og lunsjpause på Tynset, kom vi til slutt frem dit hvor vi skulle bo. Det var en stor og romslig åttemanns hytte med fire senger på hvert rom, badstue på badet og Tv på stua. Dette var altså hjemmet mitt resten av uka, og her skulle jeg bo sammen med mine tre reise kammerater, 3 byåsengutter og en namsosing. Jeg hadde med andre ord en spennende uke foran meg...

Vi fikk installert oss i hver vår seng før vi slengte på oss o-tøyet og løp ut i skogen. Viljen var der hos alle, og etter hvert kom også formen til syne.

De fleste ø-øktene var frivillige, og som alternative økter hadde vi bl.a paintball og ballspill. Det var leirkamper og kåringer, men det jeg husker best var den dagen alle leirdeltakerne var på Røros for å se på World Cup, og bl.a Øystein Kvaal. Han imponerte stort der han som første års senior lett matchet resten av seniorenene.

Neste år er NOFs sommerleir i Kristiansands området og jeg vil allerede nå anbefale de som da blir første års juniorer, og de som siden blir det, å bli med. Det blir et minne for livet!

Wing - en kubb-klubb??

2002-07-30 av Marius Bjugan

Kubb er et svenskt spill som har spredd seg mer og mer i Norge de siste årene. Undertegnede fikk kjenskap til spillet gjennom de svenske juniorenene på Junior-VM i 2000 i Tsjekkia, og etter den tid har det norske laget møtt svenskene i mange kamper. Et bilde fra Junior-VM i fjor fant i går veien til en av Aftenpostens kvinnelige journalister.

Kort sagt går Kubb ut på å velte motstanderen sine kubber ved hjelp av trepinner som kastes. På samlinger og landskamper har vi ofte spilt mot svenkene i mellom konkurransene i skogen. Vunnet har vi også som regel gjort, selv om spillet er funnet opp i Sverige.

På Junior-VM i fjor tok Øystein et bilde som han la ut på hjemmesiden sin sammen med mange andre bilder fra VM. Dette fotoalbummet har journalisten i Aftenposten forvillet seg inn på i jakten på informasjon om VM i kubb. En oppvagt person ville antagelig oppdaget at bildene til Øystein ikke viser VM i kubb, men VM i orientering.

Nå skal ikke jeg beskyldje journalisten i Aftenposten for ikke å være oppvagt, men travelt må hun i hvert fall ha hatt det. Hadde hun brukt 2 sekunder på å se på navnet på bildene ville hun sikkert oppdaget at enkelte bilder er fra stafetten. (Stafett i Kubb??)

Uansett, da jeg og Øystein var på vei til treninga i Bø i går ringte hun i hvert fall til Øystein og lurte på når VM i kubb går av stabelen i år...

Ny kalender på wingok.no

2002-07-30 av Marius Bjugan

De av dere som har vært innom wingok.no den siste uka har kanskje lagt merke til den nye kalenderen som har dukket opp. Her vil det meste av relevant aktivitet for Wing-løpere dukke opp.

Kalenderen finnes to steder på websiden. Den lille kalenderen på forsiden viser aktivitetene for de neste 2 ukene. Trykk på "i"-en og du vil få opp all informasjon om aktiviteten.

Den store versjonen av kalenderen finner du ved å trykke på "Kalender" i mini-kalenderen eller ved å gå på "Aktivitet" og "Kalender" i rullegardin-menyen.

Her er det mulig å hente fram aktiviteter lengre fram i tid og evt tilbake i tid ved å velge årstall, måned og antall måneder som kalenderen skal vise på en gang.

Det går også an å spesifisere hva slags type aktiviteter du vil vise.

På noen aktiviteter ligger det en "Info"-knapp helt til høyre. At den vises betyr at det finnes mer informasjon om aktiviteten enn det kalenderen viser.

Trykk "Info" for å få opp resten av informasjonen i et nytt vindu.

Dere som har mottatt passord og brukernavn fra meg til administrasjons-systemet kan selv legge ut løp o.l. Pass på å kategoriser aktiviteten!

Klikk deg litt rundt og finn ut hvilken muligheter som finnes. Lurer du på noe, ønsker et kurs i hvordan du skal bruke kalenderen eller vil ha passord og brukernavn sånn at du kan legge ut løp (gjelder bare wingere), ta kontakt med Marius Bjugan (marius@bjugan.no)

Innbydelse Ungdomsløp 4

2002-07-30 av Marius Bjugan

Innbydelsen er nå klar!

Samling i BØ!!! (vart du skræmt no..?)

2002-07-28 av Even Lillemo

En trio fra Wing hadde i helgen funnet fram til Bø og Skien for å forberede seg til NM, som er høstsesongens store mål for oss satsende

o-løpere. Trioen var i dette tilfellet Marius, Øystein KØ og meg selv.

Samlingen startet på lørdag ettermiddag da Marius og Øystein endelig hadde funnet frem til fedrelandet igjen etter en halv uke i ”øst-europa” (... Sverige), deltagelse i PWT og litt av 5-dagers. Jeg hadde ikke like lang reise. Det tar bare en knapp time fra Kongsberg til Bø så jeg var litt heldigere enn de to andre som måtte stå opp relativt tidlig (morgenen etter 6.etappen på 5-dagers kan være ganske hard), og samtidig styre med båt fra Strømstad til Sandefjord.

Etter kortdistanseøkten den kvelden siktet vi oss inn på helgens ”hotell” i Skien, men først måtte magen mettes med kvalitetsmat i form av noen store kebaber. Øystein skrøt og sa at han hadde spist så mye kebab på 5-dagers at innehaveren av kebabstedet hadde begynt å lure. Det er viktig å ikke overdrive med slik ”junk-food”, men en ”bab” av og til skader nok ikke. Vi hadde fått tilbud om å overnatte hos familien Øksenholt som bor litt utenfor Skien, og et slikt tilbud kunne vi ikke si nei til. Gjestfriheten og servicen var upåklagelig. Etter en god natts søvn stod frokosten klar presis til avtalt tid, og etter dette matgildet var vi klar for nok en dag i en o-løpers liv. To økter i skog og mark blant elg og rådyr (nei ikke så dyrt....ha ha veldig morsomt).

Søndagens første økt bestod i en klassisk relevant økt i Stavdal. Marius og jeg hadde faktisk vært der en gang før for ikke så lenge siden. Vi hadde vært der under Christian Bøen sin samling i desember i fjor. Så terrenget var ikke helt ukjent. Det kan se ut som det går en liten trække-over-farsott i Wing for tiden. Etter at Marius hadde klart å trække over på nedjoggingen etter onsdagens PWT løp klarte Øystein å trække over på denne økta. Nå var det bare jeg som ikke hadde noen ”skade” (bank i bordet..) i trioen. Denne situasjonen var på en måte helt ny for meg. Det begynner å bli lenge siden jeg holdt meg unna dette med skader og andre lite hyggelige ting. Heldigvis var ikke overtråkket til Øystein så alvorlig, og han var med igjen på dagens andre økt. Den andre økta var kortdistanse finale relevant. Terrenget på ”Folkestadåsane” i Bø var lettløpt med stedvis ganske krevende o-teknisk terreng. Jeg hadde i hvert fall store problemer med å holde retningen i store deler av løypa.

Etter den økta var jeg nødt å dra hjem til Kongsberg igjen p.g.a en massasjetime som ventet meg på mandag. Marius og Øystein skal ha en økt til på mandag før de også vender hjem igjen for å lade opp batteriene til helgens norgescupløp på Modum.

Ikke fullklaff i PWT

2002-07-24 av Even Lillemo

Det ble ikke fullklaff for Wing sine utsendte i PWT konkurransen i Karlsborg. Øystein havnet midt på resultatlista, mens Marius feilstemplet på 9.post. "Super Pasi" fra Finland vant herreklassen. Beste norske løper ble Thormod Berg på 5.plass.

Startfeltet på ettermiddagens PWT konkurranse inneholdt flere o-stjerner enn vanlig i denne PWT-sesongen. Det fjerde PWT løpet var nemlig dyttet inn på 5-dagers sin fridag. Dermed hadde enda flere toppløpere funnet veien til parkverdenscupen. Dette betydde enda sterkere konkurranse, og våre to stjerner måtte være ekstra på "hugget" for å kjempe i toppen av klassen.

Pasi Ikonen vant foran Grant Bluett fra Australia med en seiersmargin på 4,8 sekunder. Mats Haldin fra Finland og Halden fulgte på 3.plass. Dette var forøvrig den første finske seieren i PWT's herreklasse noensinne. Øystein hang lenge godt med i løpet, men han fikk en 15 sekunders bom på 8.post som kostet han en del plasser. 14.plass ble det til slutt. På grunn av feilstemplingen til Marius ble han skjøvet ned fra 4. til 6.plass i sammendraget.

I kvinneklassen er fortsatt Simone Luder fra Sveits i en klasse for seg, og vant som hun ville med over 30 sekunders margin foran Hanne Staff.

Neste PWT-runde blir arrangert i Mulhouse, Frankrike 24.oktober.

Følg Øystein og Marius live!

2002-07-24 av Stig Alvestad

Nå fungerer speakertjenesten! Dameklassen er godt i gang og det er for øyeblikket 3 svensker i tet. Det er den svenske o-siden Alternativet.nu som har ordnet med live speakeroverføring.

Så får vi bare håpe at det går bra med de norske, slik at en god patriot har noe å juble for ;)

De norske starter;

Damene 3,4 km - 14 poster - 23 m klatring;
15.11 Ingunn Fristad
15.13 Anne Margrethe Hausken
15.19 Gøril Fristad
15.28 Hanne Staff

Herrene 3,6 km - 15 poster - 30 m klatring;
16.02 Thormod Berg
16.06 Bjørn Eriksen
16.10 Bernt Bjørnsgaard
16.12 Bjørnar Valstad
16.14 Øystein Kvaal Østerbø
16.27 Marius Bjugan

Én seier og 3. plass totalt

2002-07-21 av Marius Bjugan

Det var status for Stig etter at han hadde løpt den siste konkurransen i Nordvestgaloppen i går.

Seieren kom i den siste konkurransen, ca halvminuttet foran Ivar Haugen. Jørgen Rostrup var ikke med den siste dagen. Han hadde vunnet de tre første løpene, og siden det var de tre beste løpene som telte i sammendraget hadde han allerede sikret den seieren. Jan-Egil ble 7 sammenlagt, som også var det beste enkeltløp-resultatet han oppnådde i løpet av uka.

Svein-Erik løp bare de to siste løpene og hadde derfor liten sjans til å stikke av med sammenlagt-seieren. Han vant derimot begge løpene han stilte opp i.

Terrenget i Førde-området var veldig likt terrenget i Trøndelag med mange åpne fine myrer og en del kuppering. Det o-tekniske utbyttet hadde derfor ikke vært maksimalt, men begge to virket fornøyde med turen.

O-ringen ved Skövde 21.-26.juli

2002-07-21 av Øystein Kvaal Østerbø

I dag ble O-ringens 5-dagers orientering innledet i Skövde. Av de 6 Wing-løperene var det Elise som gjorde det best. Hun løp inn til en sterk 6.plass i D18 Elite, under 3 minutter bak vinneren Marie Andersson.

Wing-resultater 1.etappe 21.juli

Klasse Plass Navn Tid Tid+

H18 E 92 Lars Moholdt 62:26 23:05
D18 E 6 Elise Egseth 44:07 2:56
D18 E 93 Anne-Katrine Wagnild 67:29 26:18
H20 Lång 80 Erik Helgemo 60:55 16:29
H18 Lång 119 Øystein Alvestad 50:04 11:30
D16 147 Andrea Bjarkö 47:22 17:29

World Cup ved Røros 28.juni-3.juli

2002-07-17 av Øystein Kvaal Østerbø

World Cupen ved Røros var min skikkelige landslags-debut som senior. Jeg var uttatt til å løpe sprinten 30.juni, og var reserve til klassisken 1.juli og stafetten 3.juli

Før World Cupen startet ved Røros var WC-laget og endel andre av NOFs-gruppeløpere, bl.a. Marius og Stig, på samling på HV-senteret i Haltdalen fra 25.-28.juni. Siden jeg kun skulle løpe sprinten som gikk i bynært terreng så jeg ikke den store vitsen i å løpe for lange økter i tungt terreng, men heller samle overskudd og få fart i kroppen ved å ha kortere økter. Jeg deltok på et treningsløp i Ålen (som var relevant for lang-NM), hadde en økt i svært detaljert terreng på Holtålsåsen, løp en-manns-stafett i lettløpt terreng på Tyllalskjølen og hadde noen kortere løpeturer med stigningsløp. De som ikke skulle løpe World Cup hadde noen flere økter på kart.

Så den 28.juni dro vi til Røros. Der trente vi i Møllmansdalen før vi flyttet inn på "Vertshuset", et fint hotell midt i sentrum. 29.juni løp jeg rundt i Røros-sentrum, som ikke var sperret for løperne, og gjorde meg kjent til sprinten som skulle gå i områdene rundt sentrum.

30.juni var det klart for sprinten, med kvalifisering på morgenen og finale på kvelden. Jeg løpe greit på kvaliken, og ble nr.9 i mitt heat, ca.30 sekunder bak vinneren. Tapte ca.20 sek på at jeg leste feil kode ved en post jeg skulle ha, og løp litt videre før jeg skjønnte at det var riktig post og måtte løpe tilbake. De 17 beste fra hvert av de 3 heatene gikk videre.

På finalen følte jeg at jeg hadde litt dårlig flyt på noen av de første strekkene, og tapte noen sekunder der. Resten at løpet gikk greit, men tapte 17 sekunder til Bjørnar Valstad til 8.post da jeg løp rundt og over en bro, i stedet for å plaske rett over elven som går gjennom sentrum. I kampens hete tenkte jeg rett og slett ikke på at det var mulig å løpe over elven, selv om vi hadde sett på at det var mulig før start. Endte tpå en overaskende bra 6.plass, 41 sekunder eter Bjørnar som vant. Det var en World Cup-debut jeg må være kjempefornøyd med:)

1.juli var jeg med og så på klassisken ved Tynset. Beste norske var Hanne Staff på 3.plass og Holger Hott Johansen og Tore Sandvik på 4. og 5.plass. Om kvelden var vi på tur med den nye sponsoren til NOF; Financ Credit. Først var det hundekjøring og kanopadling, og deretter 3-retters middag i lavo. Tror alle hadde det bra og synes det var morsomt, selv om de fleste løperene var sliten etter klassisken.

2.juli var det hviledag for WC-løpene. Først var endel av oss med ned i Olavsgruva, og senere på dagen løp jeg en 8 km lang løype i Møllmansdalen. Elles var det mest avslapping som gjaldt for de fleste. Om kvelden hadde arrangørene felles middag med kulturell-underholdning i Storstuggu.

3.juli var det stafett. Alle hadde så langt vært friske, og jeg var forberedt på en ny dag som tilskuer da jeg våknet. Men Bjørnar følte seg ikke bra i halsen, og etter å ha testet kroppen på en liten tur bestemte han seg for å ikke løpe. Dermed rykket jeg inn på 2.laget. Tore hadde slitt med helvetesild på ryggen hele uka, og følte seg heller ikke i slag til å løpe stafetten. Dermed var det duket for to Wing-løpere på stafetten, da Marius fikk den ledige plassen. 2.laget bestod da av Hans Gunnar Omdal på 1.etalpe, Marius på 2.etalpe, og meg på siste. Hans Gunnar og Marius løp godt, og tapte hver ett minutt til teten. Jeg gikk dermed ut som 6.mann, 1-2 minutter etter de første 5 lagene som var relativt samlet. Løp bra første halvdel, og tapte kun 30. sekunder til tet til tross for lang gafling. Hadde litt kontakt med Jamie Stevenson, men etter runding av samlingsplass fikk jeg noen småbommer, og rotet også litt med koden på en gaflingspost. Ble da passert av Sverige 2, Sveits og Australia. Så de delvis foran meg etter det, man var skikkelig sliten og klarte aldri å hente de inn. Var ikke fornøyd da jeg kom i mål, men etter å ha sett på strekktiden vil jeg si jeg gjorde et brukbart løp. Var 2.34 etter Thierry Gueorgiou som løp Frankrike inn til 5.plass. Hadde relativt lang gafling, og merket at formen var på vei ned etter en lang konkurranseperiode. Men skulle selvfølgelig vært foruten småbommene mine. Vi endte som nr.10, 5.44 etter Finland som vant dobbelt rett foran 1.laget vårt som bestod av Jørgen Rostrup, Thormod Berg og Holger. I dameklassen ble vi nr.2, etter Sveits.

Får oppsummere med at jeg synes det var kjempemorsomt å få være med på World Cup. Ble tatt godt vare på, og følte meg raskt vel i det gode miljøet. Hadde aldri forventet at overgangen fra junior til senior skulle gå så lett. Nå er det bare å trene bra i sommer så en også kommer med på den avsluttende WC-runden (med innlagt EM) i Ungarn og Tsjekkia. Håper det blir flere Wing-løpere som får sjansen også da.

Wingere på Nordvestgaloppen

2002-07-17 av Marius Bjugan

Fra i går (16/7) til lørdag 20/7 arrangeres Nordvestgaloppen i området rundt Askvoll og Førde i Sogn og Fjordane. Stig Alvestad og Jan-Egil Wagnild er de eneste fra Wing som løper hele galoppen, mens Svein-Erik Bratsberg løper de to siste av de 4 løpene. Stig ble nr. 2 i gårdagens løp, mens Jan-Egil endte som nr. 11. Jørgen Rostrup vant og Ivar Haugen ble nr. 3. Det skal bli spennende å følge med i sammendraget.

Elise vant Italiensk 5-dagers

2002-07-07 av Marius Bjugan

Elise Egseth og Wing-færskingen Hans-Christian Skogholt innledet sommeren med å løpe Italiensk 5-dagers som gikk fra 1.-6. juli. Elise vant sammenlagt med nesten 5 minutter etter å ha gått ut som nr. 2 på jaktstarten.

Italiensk 5-dagers gikk i den nordre delen av Italia og inneholdt 5 løp fordelt på 6 dager. Fra Wing stilte Elise og Hans-Christian (HC) noe som resulterte i sammenlagtseier til Elise i D18. Det var nesten 50 løpere med i klassen, men ingen av de aller største stjernene, som for tiden befinner seg i Spania der Junior-VM arrangeres til uka. Elise sier at det har vært en fin tur, og at det var deilig med en fridag i Venezia etter en lang og hard uke.

Det har ikke lykket undertegnede å få en kommentar fra HC om hans innsats, men resultatlista forteller vel sitt. Det startet bra med en 2. plass den første dagen i Herrer AK, og sammenlagt ble det 23. plass av over 80 deltagere. Regner med HC er sånn middels fornøyd med det.

HADDE VI FOR FÅ DELTAKERE PÅ WC Sprinten?

2002-07-01 av Lars Skrøvseth

Vi har lov til å spørre når vi ved siden av Øystein sin 6. plass ser at Marius parkerer sine motstandere i H21A, Jørgen Rostrup inklusive. Uansett, vi gratulerer begge med kjemperesultater.

WC-debut i verdensklasse

2002-06-30 av Marius Bjugan

Øystein fikk sjansen til å løpe World-Cup-sprinten her på Røros etter god løping på O-festivalen forrige helg, og dette var en sjanse han brukte utrolig godt.

I et meget sterkt startfelt på ca 50 løpere var det bare 5 løpere som hadde bedre tid. Bjørnar Valstad vant på tiden 15.50 på den 3,16 km lange løypa. Øystein brukte 16.29. Selv var han også godt fornøyd med løpet. Han tapte 17 sekunder på et dårlig veivalg, og noen sekunder på litt for kjapp stempling, men ellers gikk det ganske reint. Dessverre er Øystein bare reserve til resten av World-Cupen her på Røros og får dermed sannsynligvis ikke prøvd seg mot verdenseliten senere i World-Cupen. Med et brukbart løp til kunne nemlig Øystein ha vært kvalifisert til WC-avslutninga i høst. Det

var ingen nordmenn mellom Bjørnar og Øystein.

Samlingsplassen lå ved smelteverket i Røros sentrum og løypa gikk rundt i bygatene og slagghaugene. Det var mange veivalgsstrek og Bjørnar vant på å løpe kontrollert og ligge på forskudd hele veien. Det var det ikke alle som gjorde. Noen av de bedre løperene ble disket for å ha løpt på privat område, deriblant Tormod Berg.

Klubbmesterskap - resultater

2002-06-27 av Bjørn Bjugan

Ebba og Harald suverene klubbmestere. Årets klubbmesterskap ble som i fjor avvirket sammen med Malvik. Stort sett fint vær, hyggelig stemning til tross for liten deltagelse

Resultater:

Jenter under 15 - 1,5 km:

1. Eldrid og Sigrid Bratsberg 47.28

Gutter under 15 - 1,5 km:

1. Erlend Skrøvseth 19.49

Jenter 15-50 - 3,3 km:

1. Ebba Bredland 50.33

2. May Helland 1.10.44

Inger Marie Skrøvseth 2,2 km 41.16

Sissel Ravnsborg 5,7 km 1.41.04

Gutter 15-50 - 5,7 km:

1. Harald Svergja 52.24

2. Harald Førde dal 1.02.30

Gutter over 50 - 3,3 km:

1. Steinar Åsvang 32.16

2. Per Laksfors 34.40

3. Lars Skrøvseth 50.52

4. John Troset Brutt

Innbydelse Nærløp/Bedrifts-o-løp

2002-06-25 av Marius Bjugan

Bedrifts-o-utvalget i samarbeid med Sør Trøndelag O-krets arrangerer kombinert nær-løp og bedrifts-o-løp tirsdag 9. juli.

Sted og tidParkering Bekken, tirsdag 09.07.02 - start mellom kl.17.00 og 19.00

Avstander15 min å gå til samlingsplass, 10 min fra samlingsplass til start.

KlasserVanlige bedriftsklasser

Nærløpsklasser m/ca. løypelengder:

1,5km - D/H NY

2,5 km - D/H11-12, D/H13-16C

3.0 km - D/H 13-14, D15-16

4.0 km - H15-16, D17

6.0 km - H17

Veteranklasser har valgt mellom D/H17 i nær-løp og veteran bedrift.

KartAustlimyra, 1:15.000 / 5m utgitt 2001.

LøpslederHarald Førde dal

LøypeleggerLars Skrøvseth

PåmeldingVed start

ResultaterIngen resultatservice på dagen , legges ut på web.

Øystein uttatt til World-cup!

2002-06-24 av Stig Alvestad

I dag offentliggjorde NOF hvem som skal springe 2. runde i World-cupen på Røros og Idre. Som eneste 1. årsseniør er Øystein KØ uttatt til å løpe sprinten i Røros førstkommende søndag.

Uttaket må sies å være en positiv overraskelse, selv om det er vel fortjent. Øystein har prestert svært godt i flere viktige løp, nevner da klassisk-distansene på Vårspretten, Kongsberg og Nordic Meeting i helga (innlagt i O-festivalen). I tillegg var han kun ett sekund bak pallen i NM sprint som innledet O-festival-helga.

Deltakerne i helgas sprindistanse må først løpe kvalifisering for å komme til A-finalen. Kvalifiseringen begynner kl. 11.00, mens finalen for herrene starter kl. 18.00. Kvalifiseringen går litt utenfor Røros, mens finalen vil finne sted i sentrum, tror jeg. Hvis alt går bra vil den også bli dekket av NRK.

Nå blir det spennende å se hva han kan prestere i konkurranse med verdenseliten. Det blir hardt å skulle slå mer garvede konkurrenter, men på sitt beste kan Øystein fort ende høyt oppe på resultatlistene.

Klubbmesterskap - årets høydepunkt

2002-06-23 av Bjørn Bjugan

Årets klubbmesterskap arrangeres onsdag 26.juni fra Jervskogen skisenter.

Vi gjentar suksessen fra i fjor og avholder klubbmesterskapet sammen med o-avdelinga i Malvik. Mesterskapet arrangeres fra Jervskogen skisenter onsdag 26.juni i strålende vær. Første start kl.1800.

Klasser og løypelengder:

Gutter over 50, jenter over 50 og jenter 15-50 løper ca. 3km.

Gutter 15-50 løper ca. 6km.

Jenter under 15 og gutter under 15 løper ca. 2km.

EKT brukes. Ta med brikke.

Etter løpet stiller arrangøren med kaker, brus, kaffe og varm grill. Ta gjerne med noe til grillen.
Etter hvert blir det også premieutdeling.

VEL MØTT TIL ÅRETS BEGIVENHET !

Stoff til O-kontakt

2002-06-19 av Stig Alvestad

Som dere kan se til venstre i margen, er det ikke lenge igjen før neste O-kontakt skal lages. I den forbindelse håper vi at så mange som mulig har noe å bidra med. Minner om at gruppelederne ikke må glemme sine innlegg.

Redaksjonen, bestående av meg og Oddveig, er interessert i det aller meste; bilder, historier som omhandler o-løpere på o-løp eller andre steder. Vitser, gåter ol. til humorsida.

Bruk helga godt, og send resultatet på mail til oss; stigala@online.no
Vi tar også håndskrevne papirer.

56 i Jukola, 321 i Venla

2002-06-18 av Marius Bjugan

Wings førstelag ble nummer 56 i Jukola i helga. Dette er Wings beste plassering noen sinne i verdens største o-stafett. 2. laget ble 294. Damene ble nr 321. Beklager litt dårlig oppsummering av helgas stafett her, men oppfordrer spesielt interesserte til å oppsøke resultatene på internett. (den første nyheten jeg skrev greide jeg å slette, og det begynner å bli sent... Kommer noe senere i uka)

Laguttak O-festivalen

2002-06-18 av Per Arne Troset

Her er laguttaket for herreklassen på O-festivalen. Damelaget kommer i morgen.

1. Stig Alvestad
2. Jan-Egil Wagnild
3. Øystein Kvaal Østerbø
4. Erik Helgemo
5. Even Lillemo
6. Marius Bjugan

Bilder Suunto Games

2002-06-13 av Marius Bjugan

Hallois! Nå har Øystein lagt ut noen bilder fra helgas Sunto Games her i Helsinki. I dag drar vi videre til Forssa Phone Games der Øystein og Stig skal løpe.

Lagoppstilling Jukola

2002-06-13 av Marius Bjugan

Her er laguttaket til Jukola 2002

Damer lørdag kl. 15.001. 5.6 km Elise Egseth

2. 5.4 km Karoline Bredland
3. 6.2 km Anne-Katrine Wagnild
4. 8.0 km Katarina Johansen

Herrer lørdag 23.05

Lag 1

Lag 21. 10.6-10.7 km dusk

Øyvind Loe Johansen

Anders Fougner

- | | | |
|---------------------------|-----------------------|------------------|
| 2. 10.6-10.7 km dusk/dark | Stig Alvestad | Arne Dybdahl |
| 3. 12.8-12.9 km dark/dusk | Øystein Kvaal Østerbø | Knut E Helland |
| 4. 6.3 km dusk | Svein Erik Bratsberg | Harald Førdedal |
| 5. 6.4 km light | Jan Egil Wagnild | Øystein Alvestad |
| 6. 10.3 km light | Even Lillemo | Lars Moholdt |
| 7. 14.2 km light | Marius Bjugan | Erik Helgemo |

Ujevn løping i Suunto Games

2002-06-11 av Stig Alvestad

Helgas Suunto Games i Finland ble ingen stor suksess for oss wingere. Øystein var den eneste som presterte to ok løp, mens jeg og Marius sprang langt under pari.

I og med at det er vanskelig å komme med på de store internasjonale løpene som førsteårsseniører, var jeg både glad og takknemlig for å bli uttatt til Suunto Games. Her hadde jeg et løp det gikk an å satse litt på, et mål å se frem til. Selv følte jeg at både den fysiske og o-tekniske formen var stigende, så jeg var svært oppstemt da vi dro bortover på torsdagen.

De andre norske løperne var Marte Balchen, Gøril Fristad og søsteren Ingunn, Hans Olof Amblie og Ivar Haugen. Eivind Tonna var leder og humørspreder.

Fredag trente vi en økt på kart. Det var ganske åpent og fint, en del småhauger med skrenter og berg-i-dagen. Typisk finsk terreng. Likevel var det ikke helt relevant for løpsterrenget, da det skulle være litt mer tett vegetasjon. Andreøkta ble en golf-match, der undertegnede dro i land seieren med 33 slag på seks hull. Været var fint og alle trivdes svært godt, selv om vi hadde rusmisbrukere på avrusning vegg i vegg. Det så ihvertfall slik ut.

Så var det tid for konkurranse på lørdag; 13 km klassisk distanse med stipulert vinnertid på 80 minutter. Jeg startet relativt tidlig i feltet, og fikk en god start. Men på et lengre strekk til 4. post skled jeg ut, og i tillegg bommet jeg par minutter inn i posten. Deretter ble det mye smårot, selv om det gikk bra periodevis. Sluttiden ble ca 100 minutter, og jeg endte litt over 20 minutter bak vinneren; Jonne Lakanen. Småpinlig å prestere så dårlig når man hadde forhåpninger om det helt motsatte.

Heldigvis kom det en norsk opptur i mål like etter meg; Hans Olof gjorde et jevnt og meget bra løp og kom inn på 2. plass. Det holdt til 6. plass, og

med det ble han beste norske herreløper. Da han ble intervjuet etterpå svarte han på ekte norsk bokmål. En fin liten revansj over den finske speaker som ellers kun snakket finsk.

Marius hadde heller ingen god dag i skogen. En bra start kunne ikke forhindre at han skled ut og bommet 7-8 minutter på en post. De neste strekkene viste ingen tegn på forbedring, så da skoa bestemte seg for å gnikke hull på foten ble det fort stopp. I mål benyttet en finsk løper anledningen til å hovere; "Too tough for you?". Marius holdt klokelig kjeft, men om tanker ble til ord kunne det blitt en lite lystelig affære.

Øystein holdt koken lenge, men fikk merke det harde kjøret på slutten. Et par bomber 3 km før mål var hardt, men han var brukbart fornøyd likevel.

Søndag var det jaktstart, kortdistanse. For enkelte av oss ble det likevel minuttstart, i og med at lørdagens bragder ikke holdt mål. Hans Olof og Ingunn hadde derimot gode startposisjoner, og reddet mye av den norske æren med henholdsvis 6. og 2. plass sammenlagt.

Øystein gjorde et godkjent løp, og ble nr. 19 totalt. Jeg og Marius hadde 7 og 20 sekunder dårligere tid enn Øystein, så vi løp også litt bedre enn på lørdag.

Totalt sett ble Suunto Games en nedtur. Personlig hadde jeg ikke gode plasseringer som mål, men godt gjennomførte løp. Riktignok gikk det bedre på søndag, men det var kun et litt over middels løp, så det gode løpet manglet. Men vi er ennå ganske ferske på dette nivået, og mangler både rutine og fart. Dessuten er finnene er veldig gode i Finland, og da straffes man hardt for alle feil man gjør.

Denne uken skal vi fortsatt være i Finland. Jeg sitter nå i leiligheten til Øyvind Loe Johansen, som er basen vår frem til torsdag. Da skal jeg og Øystein delta på Forsa Phone Games, som for finnene er enda større enn Suunto Games. Marius skal ikke være med, da han lader batteriene foran PWT-løpet i Lahti dagen etter. Til slutt blir det Jukola, og da møter dere forhåpentligvis tre brune wingere med litt krefter igjen.

Seier i NC i Sogndal

2002-06-10 av Bjørn Bjugan

Elise Egseth tok sin første norgescupseier i Sogndal i helga. I tillegg tok Erik Helgemo en fin 5.plass i søndagens kortdistanse.

Vi var 6 forventningsfulle Wingere som fredag kjørte i retning Sogndal for å delta i Vestlandsmesterskapet med innlagt Norgescup for juniorer. Vi overnattet på Vågåmo før vi kjørte de siste milene på lørdag. Start foregikk først kl.1600. Terrenget var flott med gode og krevende løyper. Elise løp et godt klassisk løp og vant en klar seier foran flere løpere med VM-billetten i lomma. Hun hadde klart beste kilometertid også sammenlignet med de eldste juniorjentene. Erik H., Lars M. og Anne-Katrine W. fullførte alle uten at de var spesielt fornøyd. Søndag var det nye muligheter i kortdistansen. Erik slo til med en 5.plass som er en flott prestasjon. Ingen av de andre lyktes spesielt på kortdistansen. Dette viser at det går litt opp og litt ned. Ellers må nevnes at 5.mann på laget, Mathias B. kom hjem med 1.plass begge dager.

FLOTT INNSATS AV DERE ALLE !

Bjørn

Se 1000m-forsøket fra Knappåsen!

2002-06-05 av Stig Alvestad

Under Wing-samlinga i Vingelen ble det gjort et verdensrekord-forsøk på 1000m orientering. Nå kan du se det hele på video.

Som samlingsdeltagerne kanskje husker, lå broder Øystein "bak denne rota her", og filmet deltakerne.

Det redigerte opptaket er på nesten 2.30 og zip-fila tar 7.7 MB, klikk på linken for å laste ned. Se videon med Windows Media Player el.

Suunto Games, Forssa Phone Games, PWT og Jukola i Finland 6.-16.juni

2002-06-05 av Øystein Kvaal Østerbø

I morgen reiser Stig, Marius og jeg til Finland for å være med på Suunto Games ved Helsinki 8.-9.juni. Men dette er bare starten på et Finlands-opphold som varer til etter Jukola.

I Suunto Games er det klassisk distanse på lørdag og jaktstart kortdistanse på søndag. Det blir stor og god internasjonal deltagelse. De øvrige norske er Hans Olof Amblie, Ivar Haugen, Linda Antonsen, Marte Balchen, Gøril Fristad og Ingunn Fristad.

Vi tre fra Wing og Marte blir igjen i Finland frem til Jukola, helgen etter. Fra mandag til torsdag skal vi bo hos Øyvind Loe Johansen. Der skal vi ta det forholdsvis rolig, men vi skal i hvertall finne noen fine kart å trene på.

På torsdag 13.juni reiser vi til Forssa der jeg og Stig skal løpe Forssa Phone Games på kvelden, mens Marius sparer seg til PWT dagenetter. Forssa Phone Games er de siste årene blitt et populært løp, som alltid går to dager før Jukola, og har i år topp deltagelse fra 13 nasjoner. Blant stjernene som stiller i år er verdensmestrene Pasi Ikonen, som vant i fjor, og Tore Sandvik, som vant i 1999 og 2000. Etter løpet drar vi til Lahti-området der Jukola skal gå. Jeg og Stig skal bo sammen med Bækkelaget, mens Marius bor på PWT-hotellet. Fredagen trener vi i nobo-terrenget til Jukola, og om kvelden ser vi på at Marius løper PWT.

Så er det klart for Jukola-helgen 15.-16.juni. Lørdag ettermiddag er Venla-kavlen for damene. Det er 4 etapper, og Wing stiller med ett av de 700 lagene som deltar der. Om kvelden er det klart for Jukola-kavlen, som strekker seg over 7 etapper gjennom natten. Wing stiller med to av de 1200 lagene som er påmeldt der. Lagene våre blir først klare over førstkommande helg.

HOMMELVIK DOWNHILL

2002-06-04 av Lars Skrøvseth

HOMMELVIK DOWNHILL ble nok tøffere enn de fleste kanskje så for seg, både O-teknisk og løpsmessig. 35 deltakere stilte til start, ikke alle kom gjennom alle postene, men et jevnt og knallhardt oppgjør spesielt i H17 der Stig Alvestad trakk det lengste ståret.

HOMMELVIK DOWNHILL – RESULTATER

D17
1 Linda Antonsen Fredrikstad 55.40
2 Elise Egset Wing 57.50
3 Anja Mattick NTNUI 60.45
4 Randi Wold NTNUI 71.34
5 Liv Klemetsaune Trollelg 77.58
Kari Aarhus NTNUI Brutt

D40
1 Guri Bjørndal Byåsen 43.15

D50
1 Torid K. Østerbø Freidig 56.48

H17

1 Stig Alvestad Wing 55.38
2 Vidar Solberg Kristiansand 55.40
3 Jon Birger Årnes NTNUI 55.42
4 Øystein K. Østerbø Wing 58.24
5 Bård Nonstad Trollelg 59.46
6 Marius Bjugan Wing 60.36
7 Geir Møholt Ås-NLH 61.26
8 Espen Årnes NTNUI 66.47
9 Jens Erik Mortensen NTNUI 68.02
10 Roar Skulbørstad Trollelg 71.28
11 Rune Rystad NTNUI 75.13
12 Frode Haugskott Trollelg 76.20
13 Peter Næs Holm NTNUI 76.30
14 Lars Møholt Wing 81.28
15 Trond Nicolaysen Trollelg 89.32
16 Frank Aagård NTNUI 98.55
Jon Flydal NTNUI Brutt
Magnus Solbjørg NTNUI Brutt
Lars Klemetsaune Trollelg Brutt
Thomas Mjølhus Trollelg Brutt
Per Arne Troset Wing Brutt

H50

1 Stig Berge Freidig 57.05
2 Magnus Landstad Freidig 58.55
3 Gunnar Østerbø Freidig 75.38

H60

1 Aasmund Skaalvik Malvik 56.23
1 Eigil Sørli Malvik 56.23
1 Nils Wæraas Malvik 56.23

Resultater fra samlingen på Vingelen

2002-06-04 av Øystein Kvaal Østerbø

Resultater fra treningen på Vangsåsen 1.juni og fellesstarten på Knappåsen 2.juni og er nå tilgjengelig via linkene til høyre. Jeg har også lagt ut endel av bildene mine.

"The Waterboy" -endelig her!!!

2002-06-03 av Stig Alvestad

Nå kan du laste ned denne storfilmen fra Alvis' Moving Pictures. Ifølge regissør og filmprodusent Stig Alvestad har samarbeidet med o-talentet Øystein Kvaal Østerbø gått som kniv i flytende smør! Litt tynt innhold med andre ord.

Filmen handler om Øystein Kvaal Østerbø som spiller seg selv. I korte trekk dreier den om hans forhold til vann. Det er litt av en opplevelse å følge ham i hans samspill med de fossende vannmassene. Ekte livsglede og vitalitet stråler ut, og publikum kan se frem til virkelig glede på skjermen.

For å kunne se filmen kan du enten "streame" den (bare venstretrykk på linken), men det beste er nok å laste den ned først (høyretrykk og velg "save target"). Mpg-fila er på 4,9 MB, og kan ihvertfall spilles med Windows Media-player. Lykke til!

Wing-samlinga i Vingelen 2002

2002-06-03 av Oddveig Alvestad

Etter noen år uten Wing-samling for hele klubben, var det ekstra hyggelig at årets treningssamling ble en vellykket affære. Vi hadde godt vær, krevende terreng og flotte boforhold i Elis hjembygd Vingelen.

Vi var oppimot 25 stykker som ankom i løpet av fredag ettermiddag. På Vingelgaard gjestegiveri ble vi tatt godt imot av vertsskapet, et ungt ektepar.

Gården ligger høyt; ca. 700 moh, og bestod av gamle tømmerbygninger. En låve, to våningshus og like mange stabbur utgjorde rammen rundt ei frodig gressplen. Alle wingerne fikk plass i 2. etasjen på det ene våningshuset, mens vi i 1. etasjen hadde ei stor stue til disposisjon og et lite kjøkken med alt nødvendig utstyr. Stekeovn var god å ha for de aktive som hadde flere runder med pizzasteking.

Her var vi samla; unge rekrutter, aktive løpere i junior og seniorklassen, veteraner og oss som springer for moro skyld en gang i blant. Det er trivelig at løpere i alle aldersgrupper kan samles ei helg hvor både trening og det sosiale blir ivaretatt.

Fredag dro noen av de mer aktive tidlig avgårde, og hadde avsluttet to økter da resten kom om kvelden. Vi hadde vel alle en jobb å gjøre før vi kunne ta helg. Det knitret på peisen da vi kom, og vi benket oss rundt langbordet og inntok en god kveldsmat.

Lørdag ble en aktiv dag for mange. Løypene skulle tegnes inn, postene skulle settes ut og taes inn, og i mellom skulle vi springe løypa. Formiddagsøkta var lagt til Vangsåsen; et kart med mye skråli og utydelige stier. Det ble en utfordring til både rekrutter og særlig undertegnede. Jeg snudde kartet 180 grader feil på vei til 4. posten, og fikk (som dere skjønner) store problemer. Etter godt og vel to timer på 3,7 km måtte jeg bare komme meg til mål og la meg bli disket.

Etter lunsjpause og noen avslappende timer, dro vi avgårde på neste økt. Veien gikk gjennom Tolga og til Knappåsen-kartet hvor det skulle settes verdensrekord på 1000 m orientering. Raskt gikk det med alle, men verdensrekord ble det ikke. Øystein KØ vant på litt over 4 minutter. Mens flesteparten av oss dro tilbake til gården, fortsatte de aktive med en enmannsstafett i det mer kuperte terrenget.

Om kvelden fikk vi servert kjøttsuppe, multekrem med krumkaker pluss kaffe. Eli fortalte litt om heimbygda si, så nå er vi også litt kjent her. Underholdning fikk vi også da Øystein A viste video-opptak fra dagens 1000m-forsøk. Ante vi en spirende arvtaker til Sølve Grotmols o-reportasjer?

Før kvelden var omme hadde alle fått masse kake innabords, og ute på tunet var yngre og eldre travelt opptatt med en uhyøytidelig fotballkamp. Det kan også nevnes at Per Arne gjorde en flott innsats med strykejernet, da han gjorde den siste finpussen på de nye løpsdraktene.

Søndag hadde vi et nydelig vær da siste økt ble gjennomført på Knappåsen. Det var fellesstart med innlagt stafett, der nesten alle var med. Her var det svært mye groper, og djupe er de, så kreftene suges ut av en. Man går opp bakkene og sklir ned på reinsmosen, noe annerledes enn standard trønderterreng. Skikkelig krevende og morsomt.

Jeg hadde inntrykk av at alle hadde ei trivelig helg, og en stor takk til Eli som satte det hele i sving.

Juniorenes testløp...

2002-05-30 av Anne-Katrine Wagnild

Mens wing-seniorene dro nedover til Kongsberg i pinsehelga, dro wing-juniorene, sammen med resten av kretslaget, nedover til Hamar og pinseløpene.

Pinseløpene består av 3 løp, hvorav to løp i år var en del av juniorenes VM-kvalik. Vi var forventningsfulle, nervøse og spente.

Det første løpet (som selvfølgelig ikke var en del av kvaliken) var det løpet alle gjorde det best på. Elise fikk en 1.plass, med en klar margin til neste "mann", jeg kom på en 5.plass, mens både Erik og Lars endte på en 9.plass. Vi kunne si oss godt fornøyde, selv om ikke alle var det...

Dagen etterpå hadde vi det første kvalik løpet, et løp svært få ble fornøyde med... Lars kom på en 31.plass, mens Erik brøt etter å ha, etter egen formening, brukt ALT for lang tid!

Elise endte på en 25.plass og satt og lo da hun kom i mål, for ifølge hun selv hadde hun løpt så katastrofalt dårlig at det var ikke mye annet hun kunne gjøre...Jeg tilbrakte mesteparten av løpet sittende på ei myr mellom syvende og åttende post, mens jeg ventet på hjelp etter å ha tråkket over for femte gang på samme fot... Det var altså bare to som fullførte...

Neste løp var på kartet "Sagen", et kart både Elise, Lars og jeg kjente godt til fra før da det var hovedløpsterreng i 2001. Dette løpet hadde jeg gått og gledet meg til i lange tider, men nå kunne jeg ikke løpe på grunn av den %x#x" x% foten min! Etter mye om og men, og en sportsteip rull, løp jeg allikevel... Det ble bom etter bom, men jeg kom meg da i mål til slutt og havnet på en 49.plass. Lars kom på en 27.plass, mens Erik kom på en 18. plass. Beste Winger ble Elise med sin 13.plass 05.04 bak vinner, Lene Moe.

Det var altså ikke så mange som var fornøyde ,og ingen fra Wing kom med til VM denne gangen... Men det er fortsatt et kvalik løp igjen og nye løp som skal vinnes...

Program FAMILIETUR/TRENINGSSAMLING

2002-05-28 av Marius Bjugan

**Til Vingelen i Nord-Østerdal
31.april.-2.mai**

ReiseruteTo alternativer som begge tar ca 2,5-3 timer:

Alt. 1: Rv. 30 fra Støren mot Røros, deretter sørover retning Tynset. Passer Tolga sentrum, ca 7 km mot Tynset. Skiltet "Vingelen" til høyre like før Kvennan Camping, deretter ca 5 km til Vingelen sentrum.

Alt. 2: Rv. 3 fra Berkåk over Kvikne til Tynset. Deretter ca 13 km retning Røros, skiltet "Vingelen" til venstre like etter Kvennan Camping.

HovedbaseVingelsgaard Gjestegiveri. Skiltet fra Vingelen sentrum(ved skolen) ca 1 km nordvestover bygda (Flere gårder ligger tett sammen. Vingelsgård er til venstre på toppen av bakken. De andre gårdene har våningshus i tømmer, ved Vingelsgård er det brunbeiset stående panel)

Pris for overnatting hele helga, samt middag lørdag

Familie: kr.1000,-

Voksen enkeltperson: kr.500

TreningsterrengVariert og trivelig- fra furuskog med mosebunn til bjørkeskog opp mot fjellet. Bygda Vingelen ligger på 700-850 m.o.h.

ProgramFredag kveld:

Satsingsgruppa drar fredag formiddag. Trening på vei oppover i Ålen. Ankomst Vingelsgård ca kl 15. Ny treningsøkt i Knappåsen på Tolga fredag kveld.

Kontaktperson/koordinator: Marius Bjugan

Familie drar etter arbeidstid, ankomst ca kl 18-19? Etter at vi har innstallert oss blir det kanskje tid til en liten kveldstur til toppen av Kletten, for å få nyte den fantastiske utsikten over Vingelen, med Rondane i horisonten.

Lørdag:

Formiddag: O-trening for alle aldersgrupper og nivåer i Vangsåsen, ca 5 km fra Vingelen sentrum

Ettermiddag: Trening for elitejungen i Knappåsen; Tolga.

Den yngre garde kan f.eks. dra på ridning eller fiske, mens de voksne besøker Eggen gardsysteri og/eller Skraphandlerbua

Kveld: Middag m/dessert og kaffe, deretter sosialt i peisestua

Søndag:

Orientering for alle i Knappåsen.

Avreise søndag ettermiddag.

Ta med degKlær for hele helga (husk treningsutstyr og klær for alle værtypene mellom "vinter" og "sommer"), sengetøy (laken, dynetrekk og putevar /alt. sovepose), tørrmat for alle måltider (det er dagligvarebutikk i Vingelen, så mat kan evt. kjøpes lørdag)

Nærmere infoEli Langørgen eller www.bygdenett.no/vingelen/Telefonnummer til vertskapet ved Vingelsgaard: 62494820

Wing-suxé i Freidigstafetten

2002-05-27 av Stig Alvestad

Årets Freidig-stafett ble en hyggelig affære for alle løpere. Bra oppmøte, strålende solskinn og gode Wing-prestasjoner!

H15

1. laget vårt i H15-stafetten hadde nok favorittstempel på forhånd. Freidig manglet to av sine beste løpere, mens NTNUI kjørte jevne lag. Men det var på ingen måte avgjort på forhånd.

På første etappe trodde jeg at jeg hadde kvittet meg med det som var av løpere, men noe slurv mot slutten gjorde at Freidigs Bjørn Tore Krogh kunne innhente meg like før sistepost. Dermed sprang Morten ut sammen med kollega Bjørnar Lynum på 2. etappen. De holdt kontakten og vekslet med nesten nøyaktig samme avstand.

Vendepunktet kom på 3. etappe. Tross litt slurv i begynnelsen kunne Lars Moholt veksle nesten 5 minutter før Anders Einum fra Freidig. Anders hadde ligget først ut fra 3. post, men der han bommet klarte Lars å holde rett fokus.

Både speaker og publikum skjønte tegninga da vi hadde en slik ledelse ut på 4. etappe. Selv om Øystein KØ og Marius har vært på blåbærtur før, var det ikke sesong for det i går. Begge holdt jevn fart og Marius kunne løpe i mål 10 minutter før Freidigs Kjetil Ulven.

2. laget fikk en mildt sagt dårlig start da Anders bommet nesten en halvtime på 3. post. I mål begynte vi å få "Jukola-følelsen" vi hadde i fjor da han fikk lavt blodsukker og kom ganske medtatt i mål. Heldigvis var det ikke så ille.

Arne, Harald, Svein Erik måtte finne seg i å springe "solo" i skogen, mens Erik fikk gleden av å gå ut i fellesstarten.

Mange vil kanskje undre seg over at Wing tok 1. og siste-plass i herrestafetten, men jeg kan forsikre alle om at med "normale" prestasjoner ville 2. laget rykket en del plasser oppover.

D15

Snittalderen på Wings damelag er skikkelig lav for tida, selv om Anne-Mette Grøtli sørget for å heve den et par hakk. I likhet med Anders hadde Andrea en lang tur i skogen på 1. etappe.

Anne-Mette måtte også gi fra seg mange minutter til NTNUI-damene, men jeg mistenker henne for å ha bedrevet fornuftigere ting i det siste.

Anne-Katrine ville sympatisk nok ikke være så mye bedre enn lagveninnene, men hun var litt foran likevel. Elise avsluttet litt bedre på siste, men hun hadde også lagt igjen minutter i skogen.

Hvis vi ser bort i fra Anne-Mette kan vi nok konkludere med at jentene er litt ustabile ennå. Alle holder veldig god fart i løypa, og får kanskje svi for det. Men det som er positivt er at forbedringspotensialet er tilstede, og det er treningslysten også skulle jeg tro!

D/H135

Flere av de eldre "ungdommene" i klubben hadde i likhet med sine yngre klubbkollegaer tatt turen til Skogly. Sissel, Trine og Ebba har ikke mistet taket på sine konkurrenter, og tok en klar 2. plass etter Trollelg.

Frank, Tobias og Per måtte nøye seg med 4. plassen i en svært jevn stafett der vinnerlaget Nidarøst var kun 7 minutter foran.

Det virker som begge disse lagene har gode medaljesjanser på KM stafett om et par uker. Hvis dere øker treningsdosene ut uka her, og slapper av mot KM-helga, burde gullet være innen rekkevidde!

Wing-løpere dominerte i dagens nærløp

2002-05-23 av Marius Bjugan

I dagens nærløp på Vikåsen ble det trededobbelt Wing.

Og da snakker vi ikke om senior-klassen, for der var det bare Arne Helland som stilte. Nei, det var de unge lovende løperne som dominerte i dag. I den korte løypa stilte Wing med 6 av 9 løpere. Line Langørgen trakk det lengste strået med pene 26.30 på 2,2 km. På de neste to plassene fulgte Helga Jenssen Solstad og Marit B. Folvik, også fra Wing.

Gratulerer med flott innsats!!

Løpet gikk i Junior-NM-terrenget fra i fjor med utgangspunkt i Solbakken skole.

Resultater kort løype (2,2 km)

1	26:30	Line Langørgen	Wing
2	28:18	Helga Jenssen Solstad	Wing
3	35:47	Marit B. Folvik	Wing
4	35:58	Ove Baardsgaard	Trollelg
5	38:16	Vera Vik Bjarkø	Wing
6	40:33	Martin Husbyn	Wing
7	46:57	Line H. Stenersen	Nidarøst
7	46:57	Tormod H. Stenersen	Nidarøst
9	53:57	Andreas L. Pedersen	Wing

Testløp - 2. plass til Øystein

2002-05-23 av Marius Bjugan

Det var vel ingen av oss Wing-løperne på Kongsberg som hadde fått maks uttelling enda da vi stilte til startstreken for å løpe nærmere 15 km på mandag. Troppen manglet liksom et topp-løp.

På lørdagens sprint ble jeg beste Winger på 14. plass, 1 min bak Bernt Bjørnsgaard. Øystein ble nr. 24, Stig nr. 32 og Jan-Egil nr. 52. Ingen hadde løpt opp mot sitt beste, men vi trøstet oss med at de to neste dagene var viktigere. Etter løpet ble dessuten undertegnede tatt inn til dopingtest sammen med 3 andre herreløpere og 4 dameløpere. En grei erfaring å få med seg.

På kortdistansen på søndag gikk det litt bedre plasseringsmessig for Stig og Øystein som ble nr. 10 og 11, mens jeg ble nr. 20 og Jan-Egil nr. 50. Dette var en klar forbedring fra dagen før og, men ikke godt nok for å være med i diskusjonen om WC-plass. Jørgen Rostrup vant klart.

Mandag var det klart for den virkelige styrkeprøven. Stig trakk over tidlig i løpet og måtte derfor gi resten av løype. Undertegnede bommet seg bort i starten og løp inn til 27. plass. Øystein stod for helgas Wing-prestasjon og tok en strålende 2. plass etter å ha fått litt drahjelp av Jørgen Rostrup som vant løpet med en margin på 2 minutter. Jan-Egil løp ikke klassisken pga av et vondt kne.

Det bør også nevnes at Karoline Bredland og Pål-Martin Eid løp på lørdag, riktignok ikke i elite-klassen ennå da Karoline har slitt med sukker-syke en lang periode nå.

Even L. sliter ennå fysisik og valgte derfor å stå over løpene på hjemmebane . Det må være surt å stå å se på, spesielt når terrenget og været er så nydelig som det var i Kongsberg, men heldigvis kommer det mange nye sjanser senere...

Innbydelse til HOMMELVIK DOWNHILL

2002-05-22 av Per Arne Troset

Torsdag 30. mai arrangerer Wing HOMMELVIK DOWNHILL

TID: Torsdag 30. mai kl. 18.00

STED: Merket fra Hommelvik sentrum

PÅMELDING:

Innen kl. 18.00 løpsdagen.

Det anmodes om at klubbene sender ca. antall deltakere på e-mail til per.arne@troset.com innen 12.00 løsdagen slik at det blir laget nok kart.

LØYPER OG KLASSER:

H 17-: ca. 8,0 km -19 poster

D 17-: ca 5,0 km -12 poster

H 40-, H 50-: 5,0 km - 12 poster

D 40-, D 50-, D 60-, H 60-: 3,0 km 8 poster

Løypene starter høyt oppe, delvis svært fint terreng.

FELLESSTART:

kl. 18.45 Det er ca. 30 min å gå fra parkering til start.

KVITTERINGSSYSTEM:
Emit

PREMIERING:
Ingen

STARTKONTINGENT:
Kr. 50,- etterfaktureres klubbene

Vel møtte - dette blir kult!!

PS! Det er ikke barneklasser på løpet, yngre løpere anmodes selvfølgelig om å stille på Nidarøsts ungdomsløp samme dag.

Klubbmesterskap 2002

2002-05-21 av Bjørn Bjugan

Klubbmesterskapet arrangeres i år onsdag 26.juni på Jervskogen. Som vanlig blir det en knallhard konkurranse om heder og ære. Som i fjor har vi mesterskapet sammen med Malvik il. Mere info kommer senere. Sett av dagen! Ta en treningstur!

STAFETT UTTAKSKRITERIER

2002-05-18 av Lars Skrøvseth

Undertegnede sammen med trener PAT har lagt kriterier for stafettuttak, junior og senior, for vårsesongen. Aktuelle stafetter og kriterier følger.

Da stafettene har ulike sammensetninger, løpere løper i ulike klasser, og det deltas på ulike arenaer, kompliserer dette mhp å ha krystallklare uttaksløp og kriterier. Vi må av denne grunn måtte benytte en del skjønn i uttakene. Dette gjelder spesielt de antatt beste mens vi håper at vi i kampen om de siste plassene kan lene oss på faktabaserte kvalifiseringsløp.

Per Arne vil innstille både løpere og løpperrekkefølge mens undertegnede vil kunne overprøve, ev. etter konsultasjoner med andre i eller utenfor løpergruppa. Følgende kriterier gjelder:

Freidigstafett: Skjønn + uttakingsløp helga 19.05.
KM: Skjønn + KM individuelt.
Jukola: Skjønn + Stavsjøfjellet downhill + Tolga + KM indiv.
O-festival: Skjønn + Jukola

For Jukola vil 2 av 3 kvalifiseringsløp løp inngå i vurderinger.

Vi ønsker alle lykke til med kvalifiseringsløpene og ikke minst selve stafettløpene.

Testløp til WC og VM

2002-05-17 av Marius Bjugan

Til helgen er det klart for et av årets viktigste begivenheter for en god del satsende o-løpere, nemlig uttakingsløp til World Cup og Junior-VM.

I år er testløpene for junior og senior ikke på samme plass. Undertegnede, Øystein K.Ø., Stig A. og Jan-Egil W. drar til Kongsberg for å løpe sprint på lørdag, kortdistanse på søndag og klassisk på mandag. Even Lillemo er dessverre ikke i noe slag for tiden og har derfor dessverre valgt å stå over løpene på hjemmebane. Ellers er det en tropp som skal kunne gi senioren hard kamp om de 5 ledige plassene (Valstad er forhåndsuttatt).

Juniorene er derimot blitt sendt til Hamar Løten for å løpe klassisk på søndag og kortdistanse på mandag. Undertegnede har ikke helt oversikt over hvilke Wing-ere som deltar der, men antar det er Erik Helgemo, Lars Moholdt, Anne-Katrine Wagnild og Elise Egseth. De tre sistnevnte er førsteårs junior og deltar på testløp for første gang. Det skal bli spennende å se hva årets junior-tropp kan utrette, og mye i vår har tydet på at en del av de mer erfarne junior-løperne fra sør fort kan få seg en overraskelse de ikke vil like.

Følg med på arrangørene sin hjemmesider for daglige resultater. Kanskje vil det dukke opp noen kommentarer på wingok.no også.

På reisefot med eliten

2002-05-15 av Marius Bjugan

Nå er jeg hjemme igjen etter 13 dager på reisefot. Oppholdet startet med samling ei ukes samling i Sveits, og ble avsluttet med ei uke i Tsjekkia der jeg løp PWT.

Samling Sveits

Det var i midten av april at jeg fikk telefon fra Egil Johansen med spørsmål om jeg ville være med nedover til Sveits og trene i VM-relevant terreng sammen med elite-gruppa. Det var nemlig blitt en ledig plass, og jeg var den heldige utvalgte. Selv om jeg visste at planen for mai var ganske full allerede kunne jeg ikke si nei til et slikt tilbud. 1. mai tok jeg derfor fly ned til Zürich der jeg møtte resten av de norske løperne og lederne.

Vi hadde et helt "Gästhaus" for oss selv der vi bodde på landsbygda i nærheten av Winterthur. Vi bodde to og to, og jeg var så heldig å få bo sammen med o-norges triveligste nordlending, Carl Henrik Bjørseth. Mat var selvfølgelig ingen bekymring da vertskapet fikset den biten: to varme måltider om dagen, frokost og ferdigsmurt lunsj. Huset var selvfølgelig innpakket i plast, og den sveitsiske melka helte vi over på medbrakte Tine melkekartonger.

Sveits er et kuppert land, noe beina mine begynte å merke godt etter noen treningsøkter i terrenget. Stort sett går o-teknikken ut på å finne veivalget med minst mulig stigning og mest mulig vei og sti. Bakken er ofte veldig bratte, og i skogen er det en del undervegetasjon. Dessuten vrir det av fine veier som er mye kjappere å løpe på enn skogbunnen, spesielt hvis man møter på undervegetasjonen som ikke alltid er like godt markert på kartet. Veivalgene er også ofte lagt opp slik at man har valget mellom å løpe rett med masse stigning eller å løpe et godt stykke rundt for å minimalisere stigningen. Tidsforskjellen mellom veivalgene er ikke nødvendigvis så stor, men målt i krefter koster det mye å løpe rett på, i allefall på strekk etter strekk.

Ser man bort fra veivalgsvurderingene byr ikke det sveitsiske terrenget på de store o-tekniske utfordringene. I hvert fall ikke den terrengtypene som vil møte VM-løperne neste år på stafett og klassisk, og også forsåvidt sprinten som vil foregå i det urbane "terrenget" i byen Rapperswil. Kortdistansen vil antagelig gå i et mer spennende terreng, med flere detaljer, lite undervegetasjon og noen flate partier. Det er nok også denne distansen som vil passe de nordiske løperne best.

På den 7 dager lange samlinga trente vi 10 o-tekniske økter hvorav én økt var en gate-sprint i Appenzell, 3 økter var relevante for kortdistansen, 2 økter var med tanke på stafetten og resten relevant for klassisk. Som sagt så ble beina mine ganske tunge etter hvert, og jeg fikk ikke gjennomført alle høyintensitetsøkter godt nok. Men det gjorde vel heller ikke så mye da det nesten var høy økt hver dag, som i utgangspunktet er for mye for

meg.

PWT Tsjekkia

Spent var jeg da jeg tirsdag 7. mai reiste til Tsjekkia for å løpe PWT til helgen. Jeg var alene det første døgnet i Tsjekkia da Hanne, som var den eneste i tillegg til meg som deltok på både samling og PWT, reiste hjem i mellom slagene. Noe uvant var det å reise helt alene i et fremmed land, men jeg begynner vel å bli voksen nok til å klare meg selv nå. Mest spennende var reisen fra flyplassen i Praha til PWT-byen Prostějov ca 20 mil øst i landet. Ikke visste jeg hvordan jeg skulle komme meg fra flyplassen til togstasjon uten å bli svindlet, ikke visste jeg hvor jeg skulle bo den første natta, og ikke visste jeg hvem som skulle hente meg på togstasjonen kl 23.00 på kvelden. Jeg måtte bare stole på overnatting og henting var fikset som lovet fra arrangøren.

Turen til Prostějov gikk veldig bra. Jeg visste ikke at jeg trengte plassbillett på toget, men klarte å kapre en sitteplass det meste av turen likevel. På togstasjonen dukket det selvfølgelig ikke opp noen, så nærmere midnatt innså jeg at jeg måtte finne på noe selv. Togstasjonen lå litt i utkanten av sentrum, og stengte i det øyeblikket jeg gikk ut av den, så det var ikke spesielt mange jeg kunne spørre om hjelp. Hvis man da ser bort fra den blodige, alkoholisererte og påtrengende uteliggeren selvfølgelig, som prøvde å bomme en røyk fra meg der jeg stod rådvill og tenkte. Etterhvert kom det heldigvis et utrolig hyggelig og hjelpsomt par som jeg klarte å kommunisere med på tysk. De ringte etter en Taxi for meg, og 10 min senere var jeg på hotellet, som jeg egentlig hadde fått beskjed om at jeg bare kunne ligge på fra neste dag, men som likevel hadde reservert et rom til meg fra den første natta.

Dagen etter ble jeg uanmeldt innvitert med på et lokalt løp av løypeleggeren for PWT-løpene. Jeg hadde ikke noe bedre å gjøre, og takket ja. Det ble en strålende formiddag, så jeg angret ikke et sekund på at jeg hadde blitt med. Tsjekkeren var virkelig opptatt av å ta var på meg som gjest. Jeg fikk alt jeg trengte lagt i hendene, og skulle selvfølgelig ikke betale noe startkontigent. Starttidspunkt ble fikset etter mitt ønske, og jeg fikk som den eneste se kartet før start. Dvs uten løype. Jeg ble nr. 4 av ca 70 deltagere etter et ok løp uten å ha gitt maks. Jeg ble dessuten kjent med familien til Tsjekkeren, og spesielt den 14-år gamle sønnen som jeg snakket med hver dag under PWT-løpene.

Torsdag 9. mai var hele den norske troppen samlet og fredag gikk kvalifiseringsløpet for løpet på lørdag. Både jeg og Øystein Kvaal Østerbø kvalifiserte oss til A-finalen med plasseringene 5 og 6 i våre heat. Begge hadde gjort jobben vår, men følte vel at vi hadde ennå mer å gå på. Løypa bestod av 70% park og 30% asfalt og var ganske enkel.

Lørdag startet vi begge ganske midt i feltet. Løypa bestod av 50% skog og 50% park, hadde hele 155m stigning og var 4 km lang. Jeg fikk til et prikkfritt løp i den fysisik tunge løypa, og endte på 4. plass, et resultat jeg er veldig godt fornøyd med. Øystein ble nr. 13 etter å ha tapt over halvminuttet på et strekk.

Søndag fikk jeg fort bakkekontakt igjen etter det gode resultatet dagen før. Jeg gikk først på ei lita blemme til post 5 og så ei større ei til post 6. Tapte drøy halvminuttet på at jeg tok et veivalg over tre gjerder i stedet for det enkle veivalget rundt. I stor fart er det ikke alltid like lett... Lettere frustrert over det dårlige veivalget og med løperen som startet ett minutt bak meg like i helene ble det for mye for meg. Post 12 løp jeg rett forbi, og endte dermed opp som disket. Kanskje like så greit når en tenker på hvilken plassering jeg ellers ville ha fått.

Øystein ble nr. 15 i dette løpet, og fikk fa akkurat for lite poeng til å være blandt de 15 beste i sammendraget som automatisk får løpe neste PWT. Selv var jeg nr. 7 sammenlagt etter helga, og er klar for neste runde som går i Finland i forbindelse med Jukola.

Opplegget rundt PWT-løpene er noe for seg selv i o-sammenheng. Kjell-Erik Kristiansen var speaker og det var bygd opp en scene som vi startet fra med tilhørende musikk. Lørdag kveld var dessuten de 6 beste i hver klasse (dvs meg) innvitert i VIP-party sammen med et par Tsjekkske ministre, borgermesteren og diverse andre pamper innen og utenfor o-idretten.

Jeg gleder meg til neste PWT-runde, og angrer ikke et sekund på at jeg deltok både på samling og PWT selv om det har vært en lang reise. Det har vært utrolig lærerikt.

Tio - Wings herrelag nr 101

2002-05-15 av Marius Bjugan

Nå begynner endelig resultater fra Tio-mila, som gikk ved Surahammar 27.-28.april, å komme på plass, selv det stadig skjer små endringer fra dag til dag.

Det er endel etappetider som er litt feil, og enkelte er helt på vidda. Det er vistnok også lag som er disket som fortsatt er med på listene, men totaltidene for hvert lag skal være riktig. Uansett ser det ut til at herrelaget vårt ble nr. 101, og det er bedre enn på mange år.

Resultater herrer

1 Halden	11:44:14	01:22:00	Jon Duncan
01:14:58	Bjørn Eriksen		
01:10:39	Joachim Carlsson		
01:51:44	Øystein Kristiansen		
00:52:30	Torgeir Snilsberg		
00:59:39	Petter Thoresen		
00:54:42	Kjetil Bjørlo		
01:00:13(?)	Mats Haldin		
01:00:51(?)	Jarkko Huovila		
01:16:58	Tore Sandvik		

101 Wing OK	14:04:44	01:20:22	Marius Bjugan
01:30:38	Even Lillemo		
01:37:09	Stig Alvestad		
01:42:51	Øystein Kvaal Østerbø		
00:51:37	Morten Strand		
01:05:43	Svein Erik Bratsberg		
01:09:13	Per Arne Troset		
01:27:32	Jan Egil Wagnild		
01:22:15	Anders Fougner		
01:57:24	Lars Moholt		

Resultater damer

1 Halden 1	03:32:18	44:57	Kaisa Salminen
31:23	Ragnhild Bente Andersen		
45:57	Käthi Widler		
31:25	Maria Hoffman		
58:36	Heather Monro		

266 Wing OK Lag 1	05:46:29	50:29	Elise Egseth
42:16	Andrea Vik Bjørkø		
01:23:51	Anne-Katrine Wagnhild		
47:13	Caroline Bredland (Elise Egseth løp)		
02:02:40	Silje Heltne		

Dagen derpå i Tsjekkia

2002-05-12 av Stig Alvestad

Etter en super dag for Marius i går, ble løpet i dag en liten nedtur. Han hoppet over en post og ble diskvalifisert. Øystein sprang bedre og endte på en 15. plass, 1.12 bak vinneren.

Det ble hjemmeseier da tsjekkeren Petr Losmann vant det 2. PWT-løpet i Prostějov. Petr er kun 22 år, men slo likevel veteranen Yuri med 12 sekunder. Et godt bevis på at unge løpere kan hamle opp med de eldre på denne kortere konkurranse-formen.

Våre unge seniorer nådde ikke helt opp i dagens løp, men det var mye jevnere i dag enn i går. Mens det i går var kun to løpere innen et halvminutt bak vinneren, var det i dag dobbelt så mange innenfor den samme tidsrammen.

Øystein var et halvminutt nærmere teten sammenlignet med gårsdagen. Den eneste store feilen var at han sprang et kvartal for langt inne i byen. Marius hadde fått litt dårligere tid enn Øystein om han ikke hadde glemt den ene posten.

Løpet ble TV-sendt, og dagens vinner var populær blant det lokale publikum som hadde møtt opp på torget. Tipper at det var litt uvant for de norske debutantene at det er så mye oppstyr rundt løypa. Hvordan de taklet det får vi høre når de kommer hjem.

Marius er automatisk kvalifisert til neste PWT-runde i Finland, i og med at han er blant de 15 beste totalt. Øystein må imidlertid finne andre veier, da han ble nr. 17. Jeg tror ikke det blir noe problem hvis han vil.

Hanne Staff ble på nytt henvist til 2. plass av den løpssterke Simone Luder. Sveitserinnen var i en særklasse for seg, 1 minutt foran resten av damene. Det ser ut til å bli en spennende duell mellom henne og Vronig König Salmi når de stiller til start i Finland. Begge er fra Sveits, og har 1. plass som resultat fra sitt siste PWT-løp.

4. plass til Marius!

2002-05-11 av Stig Alvestad

I sin PWT-debut tok Marius en imponerende 4. plass, kun 2,3 sekunder bak 3. plassen. Han var 35 sekunder bak vinneren Yuri Omeltchenko, som tok sin tiende seier totalt i PWT.

Mens gårsdagens kvalifisering gikk i svært bynære strøk med mest park, var det mer skog i dag. Likevel antar jeg at det var ganske åpent og lettløpt; vinneren Yuri hadde nemlig en kilometertid på ca fire og et halvt minutt.

Ifølge rapportene har Marius løpt et svært godt løp, og var i mål 35 sekunder bak Yuri. Det er ikke første gangen Marius er oppe og presser de etablerte på sprintdistansen. For de som fulgte Euromeeeting i fjor høst, husker kanskje at Marius tok 2. plassen bak den samme Yuri. Da var avstanden frem 21 sekunder.

Øystein tapte et halvminutt på et skrålistrekk, men var tålig fornøyd ellers. 13. plass var en plassering som var helt grei. Selv om han var 1.43 bak vinneren i dag, kan han komme sterkere tilbake i morgen. Da er det mer park igjen, og Øystein tror hans sjanser er bedre der.

Christan Bøen kom igjen akkurat for sent til å kvalifisere seg til A-finalen i morgen.

Bernt Bjørnsgaard var visstnok opptatt med barnefødsel hjemme i Norge.

Hanne Staff ble tatt igjen med ett minutt av dagens vinner; Simone Luder. Likevel ble hun nr. 2 i dameklassen, 45 sekunder foran 3. plassen. Gøril Fristad som er den andre norske dameløperen kom på en fin 13. plass.

Øystein og Marius kvalifiserte seg!

2002-05-10 av Stig Alvestad

I dag har det vært kvalifisering for å løpe årets første PWT-løp, og Wing hadde to løpere med; Øystein Kvaal Østerbø og Marius Bjugan. Begge to med de rette ferdigheter for sprint. Raske i beina, gode o-teknikere, og best når det gjelder. Det viste de ihvertfall i dag da begge to kvalifiserte seg til det første PWT-løpet i morgen!

Norges lag i Tsjekkia består av Marius, Øystein, Christian Bøen, Jostein Moe og Bernt Bjørnsgaard. Et ganske ferskt lag med andre ord. Bjørnsgaard var den eneste fra elitegruppa som ville være med, og da fikk de yngre sjansen.

Noe av grunnen til at de etablerte eliteløperne nedprioriterer PWT, er nok tidspunktet. NOFs elitegruppe avsluttet en samling i Sveits på onsdag, og neste helg er det WC-testløp. Eldstegutta følte kanskje at det ble nok uten PWT, men Marius er med på alt. Det ryktes at han følte seg litt sliten etter samlinga, men dagens løp tyder på at han krefter igjen.

PWT sine internettsider har for øyeblikket ikke kommet med noen resultater, så jeg forteller det Øystein fortalte meg på sms. Marius ble nr. 5 i sitt heat, mens Øystein ble nr. 6. Om de sprang i samme heat vites ikke. Det er de 10 beste i hvert heat som går videre, og det var totalt tre heat som samlet ca 70 løpere fra hele verden.

Øystein skrev at han syntes det var forholdsvis enkelt. Han hadde kun bommet noen få sekunder et par plasser, og var 26 sekunder bak Yuri Omeltchenko. Selv om han har sprunget fort, føltes kroppen litt tung. Ting tyder derfor på at det kan gå enda fortere! Evt. saktere ..., man vet aldri.

Av de andre norske vet jeg at sisteårsjunioren Christian Bøen fra Porsgrunn OL kom fattige tre sekunder for sent til å kapre siste kvalifiseringsplass. Jostein Moe og Bernt Bjørnsgaard stilte ikke til start, selv om de står på lista over løpere fra Norge. Grunnen til at de likevel ikke stiller er ukjent.

I morgen arrangeres det 1. PWT-løpet, med start kl. 10.00. PWT-sidene er forhåpentligvis oppdatert med resultater fra i dag og startlister ol. før den tid. Følg med!

Resultater Trondheim Open; Jaktstarten

2002-05-09 av Stig Alvestad

Nå har resultater og strekktider fra jaktstarten kommet.

Bilder fra Trondheim Open del 1/ Sprintcup 4

2002-05-09 av Stig Alvestad

Øystein Kvaal Østerbø var ute med kameraet under det 4. sprintcupløpet i går. Som vanlig har han tatt svært mange løpere på fersken i

det de stempler på en post el. Klikk på linken til høyre for å se bildene!

Wing-veteraner identifisert!

2002-05-07 av Stig Alvestad

På tur i Tomsetmarka traff jeg og Jan-Egil to pensjonerte Wing-veteraner; Jenny og Åge Jermstad. Det tok ikke lang tid å få svar på hvem de var etter at nyheten ble lagt ut i går kveld. Klikk på linken til høyre for å se bilde!

Odd Brustad kunne fortelle at begge hadde vært mest aktiv på 50-60 tallet. Det begynner å bli noen år siden. Jeg husker de snakket om at kartene ikke var like bra som i dag, og de har et poeng der.

Ekteparet har ei hytte bak skytebanen i Bratsberg, og denne har blitt benyttet i tidligere klubbmesterskap (KM). Siden erfaringene tydeligvis var gode, ville de gjerne arrangere flere KM derifra. Etter mine antagelser burde den ligge like ved/ inne på kartet som ble brukt på sr-nm-stafetten i fjor.

I og med at både kart og vertskap er av god kvalitet, burde dette absolutt vurderes for fremtidige KM. Det viste seg nemlig at årets KM skal være i Jervskogen 26. juni sammen med Malvik ILs o-avdeling.

NB! Om dere sitter på noen gode historier fra tidligere tider, er det bare å sende inn så tar vi det med på wingok.no og o-kontakt.

Trondheim Open - Startordning og løypelengder

2002-05-06 av Bjørn Bjugan

Starttidspunkter og løypelengder for Jaktstarten torsdag 9.mai er nå klar

2,67 km, start fra kl. 12:00
D11-12, H11-12, D60-, D70-, H70-

2,8 km, start fra kl. 12:15
D13-14, H13-14, D15-16, D40-, D50-, H60-, D17-39 Bedrift

4,82 km, start fra kl. 12:30
H15-16, H40-, H50-, H17-39 Bedrift

4,82 km, start fra kl. 12:45
D17-

6,5 km, start fra kl. 13:00
H17-

Elise og Øystein seiret i KM Sprint

2002-05-03 av Bjørn Bjugan

Elise og Øystein ble kretsmestere i sprint i eliteklassene torsdag kveld.

Under fine forhold ble 3.løp i Trondheim Sprintcup arrangert av Byåsen il i Romulslia. Elise leverte et flott løp som ga kretsmesterskap i D17. Elise ble slått av Linda Antonsen, men da hun representerer Fredrikstad gikk tittelen til Elise. Flott gjort av en syttenåring. Øystein leverte et storløp der han utklasset utfordrerne. Sikker orientering kombinert med høy fart er god medisin for å bli best. Vi gleder oss over prestasjonene.

10.-12.mai skal Øystein og Marius representere Norge i 1.runde av PWT i Tsjekkia. Vi ser frem til deres 1. opptreden i denne løpsformen internasjonalt.

TOPPIDRETT - SENTRALE UTVALGSKRITERIER

2002-05-01 av Lars Skrøvseth

Aktive o-løpere i Wing bør lese vedlagte dokument snarest.

Tiomila 2002

2002-04-29 av Stig Alvestad

For første gang på mange år stilte vi med både dame- og herrelag på Tiomila i Sverige. Det virker imidlertid som vi må være med noen ganger til før alt sitter som det skal. Vi vet nå plasseringen til Wings damelag! Trykk på "Hele saken" for å få vite det.

Som eneste skikkelige trønder-lag kjørte vi nedover fredag ettermiddag. Verken Trollelg eller Freidig stilte med lag, det var Wing mot et dusin NTNUI-lag. Vi var med andre ord sterkt underlegen i kvantitet, men den gjennomsnittlige kvaliteten var nok noe bedre hos oss.

I en mannsdominert klubb som Wing har vi vært vant med å komme frem til samlingsplass noen timer før start, men med jentene ble det annerledes. Selv om de kjørte litt tidligere enn oss andre, var de aller fleste tilstede for å se damestarten.

Den brede startplassen ble fort smalere ut til startposten, så jeg tipper man måtte bruke noen skarpe negler for å komme frem. Elise Egseth gjorde en god førsteetappe for Wing-jentene. Selv om hun hadde litt bom, vekslet hun bare 4-5 minutter bak de første lagene.

Videre sprang Andrea og Anne-Katrine. De klarte seg bra i et nytt og uvant terreng, men tapte selvfølgelig tid i forhold til eldre og mer erfarne konkurrenter.

Deretter løp "Karoline Bredland". Hun og Elise ligner bare mer og mer på hverandre! "Karoline" sprang en ok etappe, men det virket som hun var litt sliten etter å ha fartet rundt tidligere på dagen.

Avslutter Silje Hetne gjorde et jevnt godt løp.

Hvilken plassering jentene fikk til slutt er det ingen som vet. Arrangørene valgte å gamble på at det nye Emit-systemet skulle virke, men pga "menneskelig" svikt gikk alt galt. Ingen resultater kom, og da kan man forstå at det var vanskelig å lage det ambisiøse "live"-showet som var annonsert.

Senior Alvestad, som har mest Emit-erfaring i Wing, har en teori om at databasen med løpere og lag "krasjet". Om det stemmer kan ikke jeg svare på.

Mellom stafettene slappet vi av på et koslig Gjestegiveri. Klok av skade har vi funnet ut at det å overnatte i militærtelt på Tio ikke er noe særlig. I år som i fjor (og alle år før det) regnet det bra, samlingsplassen ble et gjørmebad, og speaker jattet uavbrutt gjennom natten. Det er forhold som egner seg utmerket for å bli syk, og det passer dårlig når det er testløp til WC og jr-VM om 3-4 uker.

Vår 1. etappe-løper på herrestafetten, Marius, hadde nok med å forsere løpere i starten. Dette gjorde at han mistet litt fokus på orienteringa, og da ble det bombing. Han vekslet med Even 7 minutter etter teten, og var lite fornøyd med det. Teten var 6-7 minutter bak stipulert, og det skulle vise seg at

dette ikke var noe forbigående fenomen.

Både Even og jeg tapte mye tid til teten, ettersom vi ikke sprang veldig bra. Men på den "långa" 4. etappen viste Øystein at han fortsatt er i "mycket bra" slag. Han forserte den 15 km lange løypa 10 minutter raskere enn teten, og vi suste oppover resultatlista! Tror jeg ihvertfall. Det er vanskelig å si når resultatene mangler ...

Trioen Svein Erik, Morten og PAT sprang bra o-teknisk, og levde dermed opp til forventningene. Jan-Egil hadde en dårlig dag på jobben. Det var kanskje noe tidlig på morgenen, jeg kan ihvertfall bekrefte at øyelokkene hans nesten hang nede på nesa da jeg traff ham. Anders sprang en ok etappe, tror Lars gjorde noe det samme.

En kvalifisert gjetning sier at vi ble litt over nr. 100. Vi står i så fall i fare for å måtte starte fra bakerste rekke også neste år. Men da er alle ett år eldre og de fleste har tjent på det. Mange av løperne våre kunne sprunget i ungdomsstafetten, og da sier det seg selv at de trenger noen år til.

Ser frem til Jukola, det blir enda bedre!

PS! Marius mottok sitt "Jörgen Mårtensson"-stipend noen timer før start. 500 euro skulle komme godt med.

PS!! På Emits sider står det at Wings damelag ble nr. 287.

Wings tur-orientering 2002

2002-04-24 av Marius Bjugan

Oppdatert informasjon om årets tur-o er nå klar under linken "Tur-o" . Vi kan i år tilby 3 nye kart!