
UNGDOMMENS 1000m TEST

2003-12-18 av Lars Skrøvseth

Sekretariatet var ikke helt stabilt under ungdommens 1000m test onsdag 17.12, men etter diverse nivileringer har vi resultatene klare. Noe å teste seg mot neste gang. Og neste gang håper vi enda flere stiller, for dette var spennende.

Her er resultatene med rundetider og sluttid:

Mathias 10 - 46 - 46 - 47 - 45 = 3.14
Erlend 13 - 72 - 72 - 76 - 71 = 5.04
Martin H 15 - 74 - 83 - 89 - 80 = 5.41

Og de som skal slå Mathias skal tidlig opp om morgenen, lykke til videre både Mathias og alle dere andre. Vi sees på nyåret.

UNGDOMSTRENING FØR JUL

2003-12-14 av Lars Skrøvseth

Mandag 15.12 blir siste inntrening før jul. Oppmøte Blussuvold kl. 18.00. Onsdag 17.12 tar vi tusen meter test i Leangen. Vi møter opp sammen med de store gutta kl. 19.00 og tar en liten joggetur før vi går innendørs litt før kl. 20.00. Vel møtt.

Julekonkurranse!

2003-12-14 av Stig Alvestad



God jul til alle snille o-løpere! (Iv Venstrenisse og Høyrenisse  

På forsiden av O-kontakts juleutgave er det to nisser som nikker og smiler. Vi lurert kort og godt på hvem disse nissene er! Send svaret til O-kontaktredaksjonen, så trekker vi en vinner til årsfesten. Vinneren vil selvfølgelig få en påskjønnelse. Lykke til!

Ski-o-løp 24. - 25. januar 04

2003-12-10 av Stig Alvestad

NTNUI arrangerer ski-o-løp helga 24. - 25. januar og håper på god deltakelse. Det blir ikke arrangert mange ski-o-løp i Trondheimsområdet så her må man være med når muligheten byr seg. PAT har en sentral stilling i arrangementsstaben som løypelegger og scooterkjører.

Man kan nesten si at det er et halveis Wing-arrangement og da er det flott om klubbens medlemmer støtte opp :) Se innbydelsen for mer info.

Påmelding til klubbens påmelder Jan-Egil innen 19. januar; pamelding(a)wingok.no eller på telefon 930 36 662.

Løyper; ja, kart; nei!

2003-11-29 av Stig Alvestad

Denne saken kommer egentlig en uke for sent, men det beror kun på tekniske problemer. Sist helg arrangerte Johan Ivarsson en litt uvanlig o-økt fra Studenterhytta; på et blankt kart med kun løypa inntegnet, skal løperne selv tegne kartet de skal bruke for å finne frem.

Om det ble litt vanskelig å forstå tar jeg en litt grundigere forklaring her. Hver løper fikk et blankt ark med nord-sør meridianer og løypa inntegnet. Så måtte hver enkelt se på originalkartet og overføre de detaljene som skulle til for å fullføre løypa.

Folk har litt forskjellige fremgangsmåter når de orienterer og da var det ingen stor overraskelse at kartene så litt forskjellige ut. Det som er felles for alle, er at man trenger langt færre detaljer for å finne frem enn det som er tilgjengelig på originalkartet. Dette er forenkling så langt det lar seg gjøre!

Selv prøvde jeg å gjøre orienteringen enkel på den første delen av hver strekk. Brukte stier og andre tydelige ledelinjer som var enkle å følge. Inn mot posten prøvde jeg å være litt mer nøyaktig. Siste sikre og helst noe oppfangende bak posten.

Det viste seg å være mer enn nok. Jeg bommet nesten ikke en meter! Nå skal det sies at terrenget er gjennomboet av mange stier som forenklet tegningen en del. Skal man ha en tilsvarende økt i detaljert terreng med få eller ingen ledelinjer, må man nok ha en litt annen strategi på tegnebordet.

Følg linken for å se bilder av kartene som deltagerne tegnet. Oppfordrer flere til å prøve det samme, da det var morsomt og lærerikt.

Stoff til O-kontakt!!!

2003-11-24 av Marius Bjugan

Siste frist for innlevering av stoff til O-Kontakt er 29. november. Nå må alle ta pennen fatt (om dere vil eller ikke:)), og skrive ett innlegg eller tre til medlemsbladet vårt. Temaet for dette nummeret er rekruttene, men alt stoff taes selvfølgelig imot med glede.

Ola med til WC på Beitostølen

2003-11-18 av Stig Alvestad

Ola Berger gikk så bra på Beitostølen sist helg at han får gå Verdenscup nå til helga samme sted! Det var nok 15. plassen på lørdagens renn i fristil som gjorde utslaget, søndag ble han nr 35 på den klassiske 10 km'ern. Ola starter i nasjonal gruppe på lørdag, dvs i første del av startfeltet. Rennet går direkte på NRK1 kl 13.00!

INNETRENING UNGDOM

2003-11-17 av Lars Skrøvseth

Vi starter innetrentinga i dag mandag 17.11 kl. 18.00. Oppmøte Blussuvoll skole. Treninga er lagt opp på ungdommens premisser, men voksne som ønsker å trimme litt er selvfølgelig velkommen til å delta. VEL MØTT.

3 Wing-gutter på U25-gruppa

2003-11-10 av Bjørn Bjugan

Stig, Øystein KØ og Marius havnet på NOF's U25-gruppe for 2004.

I og med at Elise er på juniorgruppa vil det neste år være 4 løpere fra Wing på NOF's landslagsgrupper. GRATULERER MED UTTAKET !

UNGDOMSPROGRAM

2003-11-03 av Lars Skrøvseth

Klubben inviterer herved til sesongavslutning for ungdomsløperne med snadder og snacks samt gjennomgang av høsten og vinterens treningsopplegg. Når du har bestemt deg for å delta melder du til Frank. Nærmere info følger.

Sesongavslutning torsdag 06.11 kl. 18.00 - 20.00.

Oppmøte hos Frank, Veimester Kroghs gate 39 TYHOLT. Ved siden av det sosiale programmet, inklusive litt mat og drikke, vil vi gjennomgå treningsopplegg for høst / vinter. Ber i den anledning den enkelte tenke gjennom hva de vil neste sesong.

Innetreninga starter mandag 17.11 kl. 18.00 - 19.00 på Blussuvold skole og fortsetter mandager framover mot Påske 2004. Både kjente og nye er velkommen til å delta.

Elise på juniorlandslaget

2003-11-02 av Bjørn Bjugan

NOF har tatt ut neste års juniorlandslag, 6 jenter og 6 gutter.

Elise debuterer på landslagsgruppe og vi ønsker henne lykke til !

PWT - Øystein KØ med toppl plasseringer

2003-11-02 av Bjørn Bjugan

Årets finalerunde i PWT ble gjennomført i Småland med fine Wingplasseringer.

Øystein tok 2 stk. 6.plasser og kom på 8.plass sammenlagt. Marius ble totalt nr. 14, mens Elise debuterte i dette fine selskapet med flotte plasseringer.

GRATULERER !!

PWT med 3 Wingløpere

2003-10-23 av Bjørn Bjugan

Elise, Øystein KØ og Marius deltar i de avsluttende rundene av årets PWT.

18 år gamle Elise har hatt en kjempehøst resultatmessig og skal derfor delta i de 2 avsluttende løpene i Småland. Det er kun 25 håndplukkede dameløpere med i hver konkurranse.

Dette er således en stor annerkjennelse av hennes kvaliteter som o-løper. Fin erfaring å ta med seg.

Marius og Øystein har deltatt før og er derfor som "veteraner" å regne.

Lykke til alle 3!

PAT -Årets trener

2003-10-17 av Bjørn Bjugan

Trenerforeningen i Norsk orientering har kåret Per Arne til årets trener for 2003. Han deler prisen med Per Olav Guldbrandsen.

PAT legger ned mye arbeid for o-idretten og spesielt våre løpere og vi er derfor svært glad for at han får denne utmerkelsen som er vel fortjent og en annerkjennelse av arbeidet han legger ned.

Vi håper samtidig dette er en vitamininnsprøytning for å stå på videre. GRATULERER MED UTMERKELSEN !!!

Drakter

2003-10-13 av Bjørn Bjugan

Har du behov for løpsdrakt eller overtreksdrakt i løpet av 2004-sesongen gi Odd et hint om det. Det er ikke bindende å ytre ønske om drakt, men det blir billigere dersom vi kan komme med en samlet bestilling.

Odd treffes på tlf. 73920356 eller wing@wingok.no. Frist 25.oktober

Elise tar av i JEC

2003-10-11 av Stig Alvestad

Elise er på krigsstien og feide all motstand til side, også i dag! Hun vant sprinten i går, men nøyde seg tydeligvis ikke med det. På dagens klassisk distanse bommet hun 2,5 min totalt, men konkurrentene klarte ikke å holde følge. Russere, tyskere, sveitsere, finner, franske jenter og jenter fra 9 andre land var ikke bedre enn Elise fra Trondheim!

Nå har Elise virkelig funnet balansen mellom fart og orientering. Etter å ha gjort et godt grunnarbeid i sommer, har de gode resultatene kommet på løpende bånd i høst.

Først ble det NM-bronse på korten, et løp som hun ikke var helt fornøyd med. Naturlig nok, siden hun ledet underveis. Like etter var det NC på Hadeland og der tok hun en knusende seier på kortdistansen. "Vi må ha flere intervalltreninger", uttalte Elise like etter NM, noe som viser at treningslysten var på topp. Resten av oss var egentlig slitne ...

I vår har det ikke stemt helt og det har blitt en del plasseringer like utenfor pallen. At hun skulle lykkes nå, er utrolig morsomt for Elise, satsingsgruppa og klubben. Nå flere får det til, inspirerer det oss alle!

PAT fikk tak i dobbelt-vinneren på telefon og hun var i strålende godt humør! Hun hadde bommet litt innledningsvis i dagens klassiske løype, men bet tennene sammen og fortsatte uten feil. I mål var hun 4 sekunder foran nr. 2, men seier er seier!

Gratulerer Elise!

PS! Dessverre er resultatservicen på JEC-sidene rævva, for det har enda ikke kommet noen resultater i det hele tatt.

PS!! Men vi har fått vite det viktigste :)

Elise vant JEC-sprinten!

2003-10-11 av Stig Alvestad

En gledelig nyhet fra Bad Harzburg; Elise tok innersvingen på samtlige konkurrenter og tronet øverst på seierspallen i går. Meget imponerende! Nå har vi egentlig fått resultater som er mer enn gode nok, allerede etter det første løpet. Men vi kan jo håpe at fortsettelsen også blir bra? Følg med!

Hvordan gikk det i helgen?

2003-10-07 av Stig Alvestad

Det lurer du kanskje på. Kort oppsummert ble det Anton Bjartnes fra Verdaln som vant Hu & hei foran meg. Marius hadde en tung dag lørdag, men bedret seg på søndag.

Utenlandsfarerne:

Lørdagens World Meeting ble ingen hyggelig affære for klubbens eneste deltager. Marius slet med ankene i et rufsete(?) terreng og måtte bryte løpet. Søndagen gikk det bedre på sprinten, men plasseringen var han ikke fornøyd med. Han ble nr 17, selv om han var bare 30 sek bak vinneren Mats Haldin. Det kan man kalle god konkurranse! Marius mente han hadde tapt tid på løpens to veivalgsstrekk, men han hadde ikke rukket å sjekke strekktidene.

I sist artikkel glemt jeg å nevne at Øystein KØ er i Sveits på snøsamling med ski-o-landslaget. Litt dårlige værforhold hadde hindret skigåing i helgen, men det så ut til å bedre seg.

Hu & Hei 2003

-----Årets Hu & hei hadde flott vær det meste av tiden og gampeløypa var forskånet for sadistiske klatrestrekk. Snuskeløpet ble vunnet av Kristian Stensrud, men han fikk ikke noe voldsomt forsprang. Innen ett minutt var det seks gode løpere, inkludert Hans Christian Skogholt (HC) og meg.

Søndag var det go'vær og vi la i vei. På 1. post var de seks første samlet, men det ble litt spredning til 2. posten. Jeg tok posten bakveien og kom litt etter, men var straks sammen med HC og Stensrud igjen. Nå fulgte en del kortere strekk i det småhaugede partiet sør-vest i Bymarka. Her løp jeg fra Stensrud og HC og tok igjen Anton Bjartnes.

Men vi var ikke sammen lenge. Da vi skulle bak Bosbergheia dro Anton over Storheia, mens jeg løp rundt høyre ved Kvistingen. Dette ga meg en 2-minutters ledelse som jeg holdt inn

til runding. Der fr  tset jeg i bananer, sjokolade og varm bl  b  rsuppe.

Dro ut på 2. runden f  r Anton, men allerede på Solems  sen hadde han løpt inn forspranget. På det neste strekket la jeg meg bak, da jeg ikke hadde noen bedre forslag. Underveis på strekket skiltes vi og møttes igjen flere ganger, men vi var sammen også ut fra posten ved Frøset.

Så kom det lange tunge strekket tilbake til Rundheia (omtrent der stien til Storheia tar av fra veien til Elgsethytta). Anton merket vel at jeg var litt sliten, for han økte tempoet opp bakkene. Vil presisere at dette ikke var noe impulsivt rykk, det var mer snakk om 15 - 20 min der vi seg i fra hverandre. Anslår at jeg var 3-4 min bak på Rundheia, da jeg m  tte Anton på vei inn i posten.

Neste strekk var slakt nedover til Vintervassh  gda. Piece of cake, hadde vært veldig godt    ha nå! Nå begynte jeg    bli rimelig sliten. Utmattet som jeg var, slet jeg f  elt med    bestemme veivalget til sisteposten bak Gråkallen. Jeg var innom hvert alternativ en par-tre ganger f  r jeg dro helt rundt til venstre. Halvveis på strekket begynte jeg med vekslevis g   - sm  l  pe. De 30 h  ydemetrene opp fra stien til posten var tunge. Da var det godt    kunne stavre seg i mål 10 min etterpå.

I mål var jeg 9 min bak barske Bjartnes, noe som betyr at jeg tapte ganske mye på slutten. Men det er vel slik det skal være?

HC ga seg etter 1. runden, 10 min bak meg på 12. plass. Lars Moholdt løp ikke Snuskel  pet og startet i fellesstarten 15 min bak. Han tok nesten igjen Jostein A på 1. runden, de to passerte som hhv 38 og 34 litt over halvtimen etter. På sisterunden avanserte Lars til 18. plass. Jostein måtte gi seg da kroppen la ned veto mot runde nr 2.

En som ikke ga seg var Frank Bjarkø. Han og kona Anne tok løpet som en tur. Anne stoppet etter 1. runden, mens Frank tok en runde til. Etter 9 timer 7 min og 10 sekunder kom han i mål! At han orket    fullføre er både imponerende og skremmende.

Helge-aktiviteter

2003-10-03 av Stig Alvestad

Sesongen er ikke ferdig, om noen skulle klage på det. Nå til helga arrangerer NTNUI det meget prestisjefylte Hu & hei. Her deltar flere wingere, så det kan bli spennende. Samtidig har andre klubbmedlemmer forvillet seg i utenlandske skoger.



JEC-terreng ser ganske eksotisk ut!

For    ta de reiselystne først. Elise reiste i dag ut på busstur med NOF. De skal kjøre ca 3 000 km i løpet av høstferien og det er ikke tur - retur Nordkapp. Lovende juniorer skal få oppleve mellom-europeisk terreng i Polen, Tsjekkia og Tyskland. Det er mest trening, men neste helg avsluttes turen med Junior European Cup (JEC) i Tyskland.

JEC-linken ligger til høyre, så får vi håpe at arrangøren oppdaterer med resultater ol.

Marius er i Sverige for    løpe World Meeting i Norberg. Dette er    regne som en general-prøve for VM neste år, så det blir ikke mer relevant enn dette. Pga hard konkurranse kom ikke Marius med i E1-klassen, men E2-klassen har også et meget godt startfelt. Klassisk lørdag og sprint søndag.



I år skal jeg slite meg gjennom!

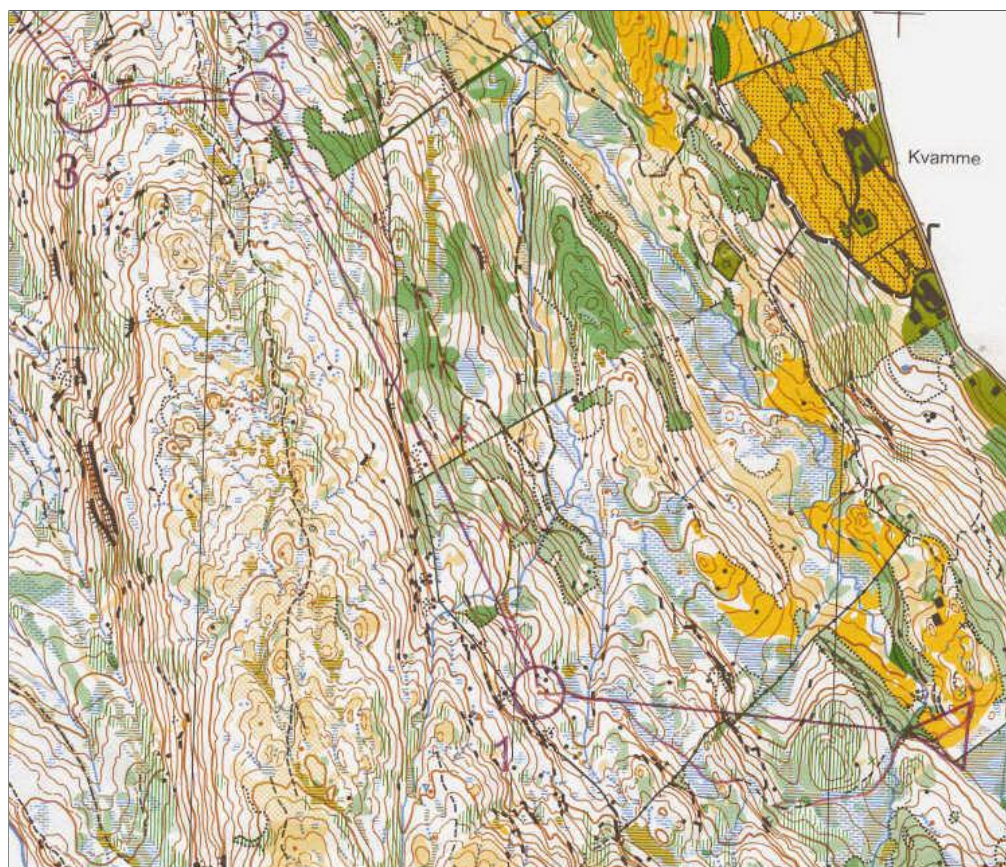
På hjemmebane er det som sagt Hu & hei. Fra Wing er disse påmeldt; Frank Bjarkø (11), Jostein Alvestad (6), Lars Moholdt (1), Hans Christian Skogholt (1), Jan-Egil Wagnild (1) og undertegnede (0). Siden tall i parentes er antallet tidligere fullførte Hu & hei, ser man at Frank er en seig streng. Nå vet ikke jeg hva jeg snakker om, men det krever tålmodighet og disiplin for    komme i mål etter 3 drøye mil.

Det har jeg tenkt    gjøre noe med. Såfremt hodet er klart og beina ikke er altfor slitne skal det fullføres i år. Jajamensann ... *hoffameg*

NM-natt: l  psanalyse

2003-09-30 av Stig Alvestad

I helgens Natt-NM brøt jeg en ny barriere, da jeg tok min første individuelle senior-medalje. Når jeg først tok medalje var det ekstra stort at det ble gull. Har scannet løypa og tegnet inn veivalgene, så les videre f  r    se hvordan det hele gikk til :)



De tre første postene.

I forkant av Årets Natt-NM hadde jeg trent 3 eller 4 nattøkter. På disse har jeg hatt god kontroll, men ikke presset farten. For øvrig har jeg sett på det gamle kartet og lagt et par løypeforslag. De var faktisk ikke helt borte.

Det ble også tid til en o-teknisk økt i Bergen før løpene. Øystein KØ fikk god hjelp av onkelen til å fikse kart, pluss to gratis runder med gokart. I og med at terrenget var rimelig gjennomtrukket av vann, gjørmete og tett, var det gokarten som ble satt mest pris på. Men økta ga noen tips om hva vi kunne vente.

Sprintløpet gikk greit for min del, men enda bedre for Øystein. Han ble nr. 3, mens Elise ble nr. 5. Terrenget var omtrent fifty-fifty boligområde og skog. Men det viktigste løpet var ennå ikke løpt. For å restituere raskest mulig prøvde jeg å få spist raskest mulig. Men vi måtte ta buss tur - retur Åsane for å innta føde, så det gikk litt tid. Deretter var det bare å ligge i soveposen og slappe av.

For å komme til starten på Natt-NM måtte vi ta buss. Her slet arrangøren med gjennomføringa, men jeg ble ikke berørt av dette. Andre løpere ble derimot stresset når tidsskjema sprakk. Ikke bra.

Hadde bestemt meg for å starte rolig og kontrollert. Kom fint inn på kartet og hadde ingen problemer med å finne 1. post. På vei ut av posten møtte jeg Anders Norberg som startet 2 min før meg. Han tok igjen meg like før 2. posten og la seg først.

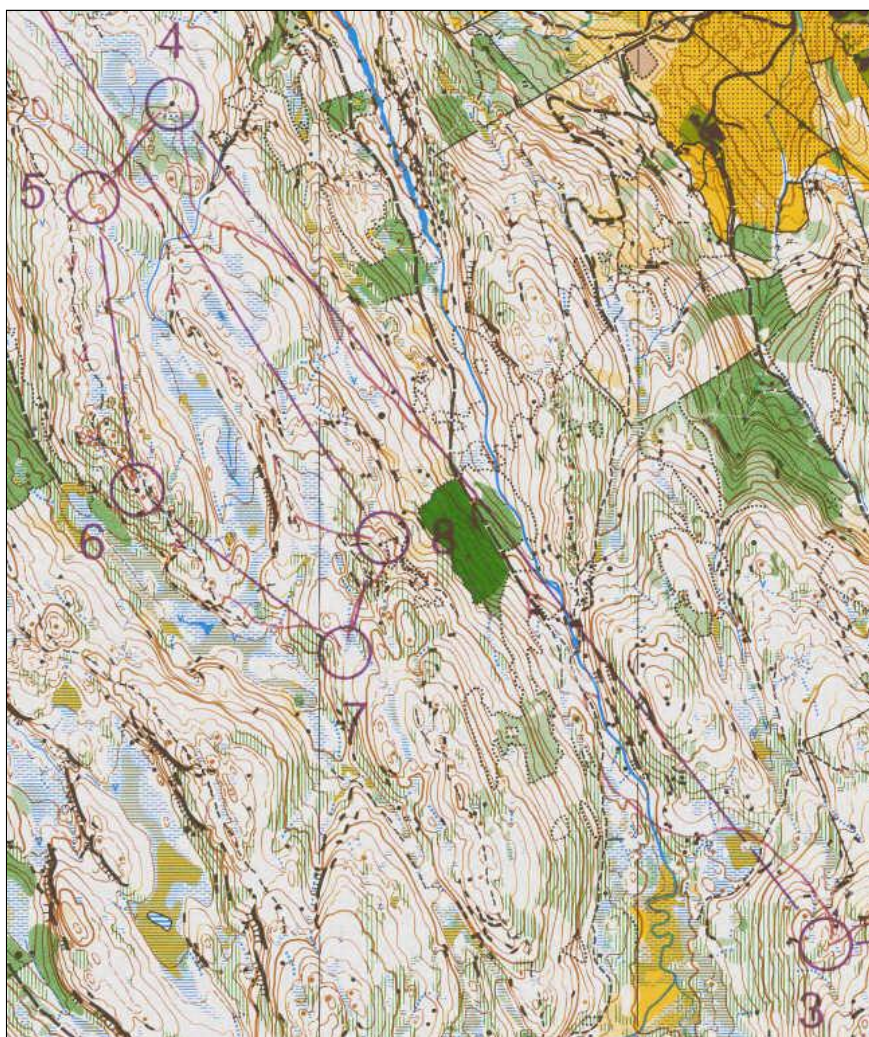
Jeg måtte øke tempoet mitt for å henge med til 3., samtidig som jeg måtte anstrenge meg for å holde kontrollen. 4. strekket var ganske greit da det ble mye sti, men inn i posten var det diffust og krevende. Anders var ganske offensiv og lå først. Følte at det gikk såpass fort at det ville være altfor risikabelt å presse tempoet ytterligere.

Til 5. posten tok vi igjen David Løver. 6. posten var bare stiløping, 7. posten var også greit. På vei til 8. posten var det ned og opp og vi kom litt til høyre for streken. Det ble likevel ikke noe problem siden refleksen var tydelig.

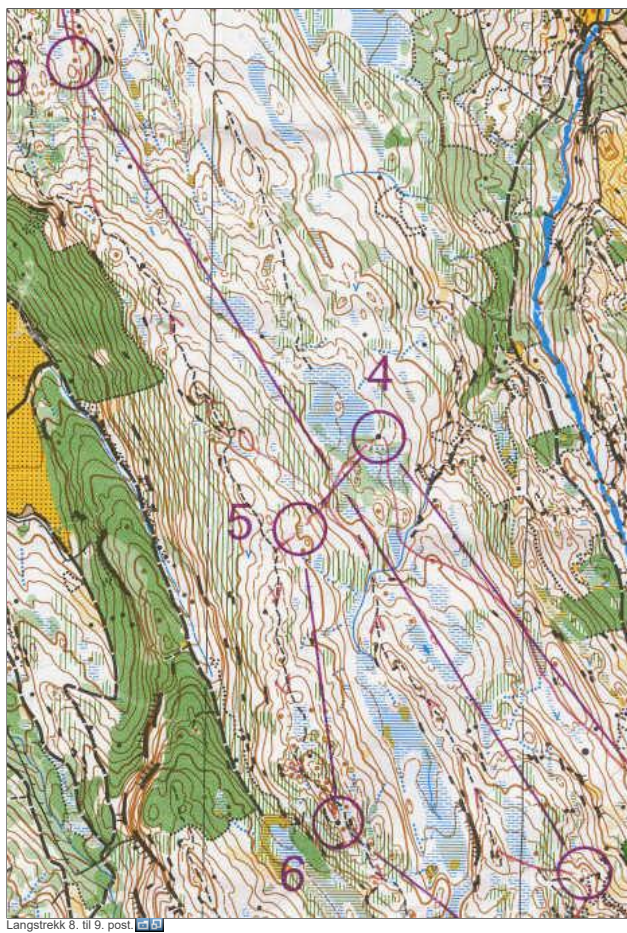
Det neste langstrekket ble et nytt gampestrekk på de gjørmete stiene. Tempoet holdt seg høyt da vi tok av fra stien og jeg merket at det var vanskelig å holde kontroll på hvor vi dro. Måtte derfor roe litt ned. Anders fortsatte i samme tempo rett i posten og fikk en liten luke. Denne økte litt til den neste posten, selv om ingen av oss bommet.

Etter 11. posten var det merket nedover en sleip sti som gikk sikk-sakk mellom stupene. Måtte konsentrere meg for å holde balansen og kom helberget ned.

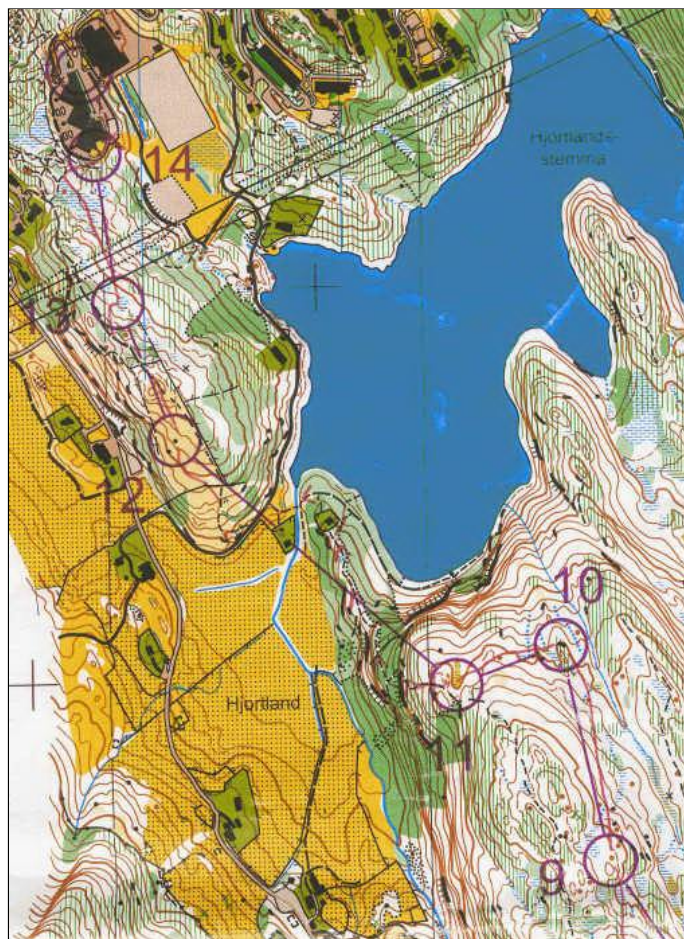
Tok litt inn på Anders opp bakkene til 12., merket at jeg ble skikkelig andpusten selv også. 13. gikk greit. Da var det bare én post igjen. Hadde grei retning ned mot siste og kom inn på skoleområdet. Mentalt så jeg for meg at sisteposten lå omtrent samme sted som på sprinten. Med tunnelsyn løp jeg 2 m forbi posten uten å se den. Etter å ha rotet rundt i ett minutt fant jeg den og kunne avslutte løpet.



3. til og med 8. post.



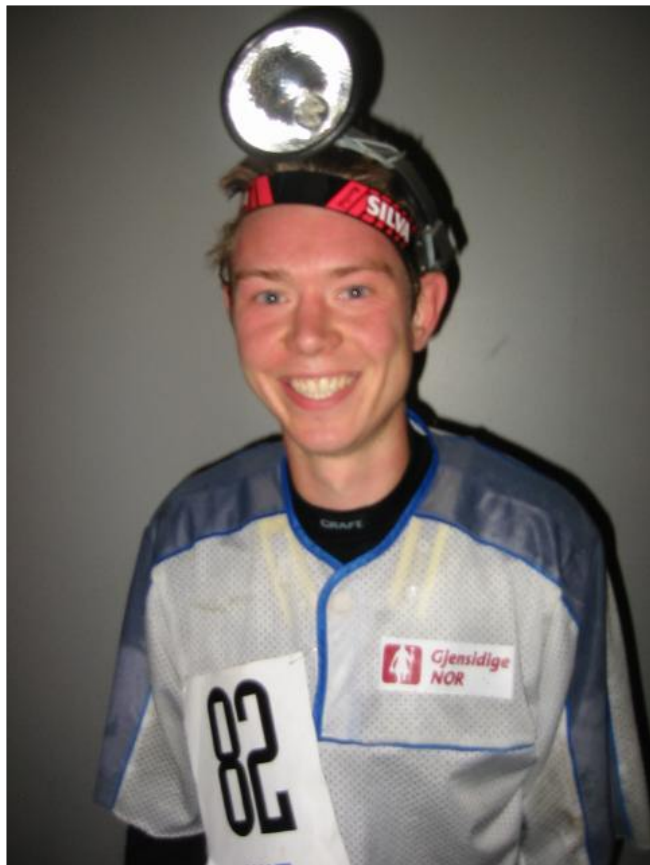
Langstrekk 8. til 9. post.



Fra 9. post til mål

Stig vant natt-NM!

2003-09-28 av Per Arne Troset



Stig er glad etter gull-løpet i natt-NM.

Stig Alvestad har vunnet natt-NM som ble arrangert i Bergen. GRATULERER STIG!
Vi skal prøve å få lagt ut kart med veival fra gull-løpet i løpet av et par dager. Det har vært mye problemer med resultat-servicen i Bergen, så ta de som ligger på nettet med en klype salt.
(Nyhet oppdatert av Marius Bjugan)

Elise nr. 3 i Norgscupen

2003-09-28 av Øystein Kvaal Østerbø

Elise ble nr. 3 sammenlagt i norgscupen, som denne helgen ble avsluttet med sprint-løp og natt-NM i Bergen.
Stig rykket opp til 6.plass etter sieren i natt-NM, mens

Øystein K Ø rykket opp til 10.plass etter å ha blitt nr. 3 på sprint-løpet.
Mer info om øvrige Wingere kommer når de endelige NC-listene er klare...



Elise med gavekort for 3.plass sammenlagt i Norgescupen.  

KLAR FOR JAKTPRØVEN

2003-09-26 av Lars Skrøvseth

Wing stiller med et rent ungdomslag i Jaktprøven. Mathias åpner kalaset og så følger Martin M, Erlend, Martin H før Vera avslutter med sjarmøren. Vi er spente på resultatet og observerer at de samme var med å sikre 8. plass i Elgjakten i Østersund. Lykke til.

Klubbmesterskap natt

2003-09-16 av Bjørn Bjugan

WING's klubbmesterskap, nattløp, blir integrert i Bedriftsnattløpet, tirsdag 23. september. Vel møtt til årets mørkeste utfordring!

Sted: Samlingsplass på langrennsarenaen i Granåsen

Kart: Smistad 1:10.000

Start: 20.30-21.00

Løypelengder: 1.9 km, 3.3 km og 5.0 km.

Husk at det koster kr. 40,- i startkontingent.

Det kan også være en fordel med egen stol til den sosiale biten.

For WING-løpere blir det satt opp 2 telt sammenhengende med belysning for sosialt samvær etter løpet. Her blir det varm drikke, sjokoladekake og premier å få.

WING-løperne deltar og blir registrert som deltaker i Bedriftsløpet. Ved innkommst må WING-løperne ta vare på lappen med utskrift på. Denne må bringes til WING-teltet for registrering av anvendt tid, slik at en resultatliste for WING-løpere kan settes opp.

Løypelengder:

Gutter over 50 år: 3,3 km

Gutter 17 - 49 år: 5,0 km

Gutter under 17 år: 1,9 km

Jenter over 50 år og under 17 år: 1.9 km

Jenter 17-49 år: 3,3 km

Arrangør: Per Laksfors

SISTE UNGDOMSTRENING

2003-09-16 av Lars Skrøvseth

Mandag 15.09 arrangerte vi siste ungdomstrening for sesongen i denne omgang. En del forfall resulterte i begrenset deltakelse, men flott innsats av de som deltok. Resultatene følger.

Klasse ungdom-C

1. Vera Bjarkø 37.33

2. Martin Husbyn 44.58

Klasse ungdom-B

1. Erlend Skrøvseth 38.55

Klasse eldre ungdom-B

1. Frank Bjarkø 29.46

2. Per Husbyn 32.55

Elise moste konkurrentene!

2003-09-14 av Marius Bjugan

Elise er vikelig i støtet for tiden. Forrige helg ble det bronse på NM kort. I dag vant hun Norgescup-løpet på Hadeland (kortdistanse) med en margin på 2:42. Grattis! Bra også av ex-winger Anne-Katrine med fin 5. plass. Wing stilte uten lag på Jr-NM stafett i går.

UNGDOMSTRENING

2003-09-11 av Lars Skrøvseth

Suksessen fortsetter og mandag 15. september blir det nye utfordringer. Oppmøte Bekken kl. 18.00. Større o-tekniske utfordringer da med punktkontroll orientering lagt inn i o-løypa. VEL MØTT små og store.

ETTER NM STAFETTEN

2003-09-07 av Lars Skrøvseth

Jeg synes sitatet er dekkende. Sitert fra O-nett:

"I 1998, 2000 og 2001 vant Wing junior-NM i stafett, med samme mannskap som de i år tok sølv med i senior-NM. Marius Bjugan, Stig Alvestad og Øystein Kvaal Østerbø gjør tydeligvis det meste riktig i treningsarbeidet og er uten tvil fremtidens menn i norsk orientering."

NM - stafettsølv

2003-09-07 av Bjørn Bjugan

I dag ble det en kjempeavslutning av årets NM for Wing med sølv for Winggutta. Marius, Stig og Øystein løp meget godt og fornuftig og sikret sølv etter en svært spennende stafett som Halden til slutt vant fortjent.

Vi stilte med hele 4 lag og mange de andre løperne gjennomførte også gode etapper.

GRATULERER TIL WINGGUTTA !

Bilder NM Kortdistanse

2003-09-06 av Stig Alvestad



Elise Egseth tok bronzen i D17-18 mens Lars Moholdt ble sølmedaljør i H17-18.

Jostein Alvestad hadde tilfeldigvis med kamera på samlingsplass og fikk flere flotte bilder. Se flere bilder ved å følge linken! Bildene er ganske komprimert for å spare diskplass, noe som går utover kvaliteten. Ta kontakt for å få større originalbilder med bedre oppløsning.





NM - 2 medaljer

2003-09-06 av Bjørn Bjugan

Endelig ble det medaljer til Wing. Lars Moholdt tok sølv mens Elise Egseth tok bronse på dagens kortdistanser på Berkåk. I tillegg fikk Stig A. en flott 10. plass. Gratulerer til dere alle !

UNGDOMSTRENING

2003-09-05 av Bjørn Bjugan

Ungdomstrening mandag 8.sept. kl.1800 fra Tidtagerbua, Lohove. Veivalgstrening. Ta med brikke. Vel møtt!

Østersundtur

2003-09-04 av Bjørn Bjugan

Bli med til Østersund på årets store begivenhet for ungdom.

Vedlagt finner dere innbydelsen til årets Østersundtur. Flere Wingungdommer blir med i år i tillegg til mange andre fra Trøndelag.

Bli med du også!

Se nærmere detaljer om løpene under innbydelsen fra STOK.

Som leder har jeg vært med på denne turen flere ganger og jeg vet derfor av erfaring at dette er for mange unge årets begivenhet. Voksne er også hjertelig velkommen til å være med.

Meld deg på til Bjørn B. med:
Navn, alder, brikkenr. og ønsket vanskelighetsgrad på løype(se innbydelsen).

Ungdomssamling 27. september

2003-09-03 av Marius Bjugan

STOK inviterer til dagssamling 27. september. Se innbydelse.

UNGDOMSTRENING

2003-08-31 av Lars Skrøvseth

Ungdomstreningen fortsetter, mandag 01.09 ved Frank. Enmannstafett, oppmøte Devlebukta Lade kl. 18.00. Ta med brikke.

KLAR FOR NM UKE

2003-08-31 av Lars Skrøvseth

Wing har en solid startpulje i årets NM som arrangeres fra Berkåk. Normaldistanse senior starter allerede torsdag, deretter slag i slag fram til avsluttende stafett på søndag. Vi stiller med medaljekandidater både på senior og juniorsiden - derfor oppfordres herved alle klubbens medlemmer til å stille opp og heie fram våre. Vi sees på Berkåk. Se link til NM uke.

Gjenglemt jakke

2003-08-28 av Marius Bjugan

Etter kveldens ungdomsløp på Bekken lå det igjen ei Bjørn Dælie overtrekksjakke i lys og mørkblå farge. Byåsenløper kanskje?

De som savner den kan kontakte Eli Langørgen: tlf: 99534647 evt. epost: eli.la@online.no.

Ungdomsløp 5

2003-08-28 av Stig Alvestad



I kveld arrangerte Wing sesongens 5. ungdomsløp. Hele 112 unge o-løpere stilte opp, selv om høstens trøndervær gjorde myrene våtere.

Bekken P var nok en samlingsplass mange har vært på før, men det er jo ikke tilfeldig. Kort avstand mellom parkering, samlingsplass og start er en fordel for både arrangør og deltakere.

Selv om jeg antydte at været ikke var det beste, var det helt ok vær å løpe i. Etter 2 minutter i skogen er man blaut og god likevel. Man må konsentrere seg om hvor man løper og da kommer været i annen rekke.

Elise Egseth har vært en ansvarlig løypelegger og brukt mange timer på den biten. Det er svært viktig at løypene ikke er for vanskelige, spesielt for denne aldersgruppen. Jeg tror de fleste fikk satt sine ferdigheter på prøve.

Terrenget er preget av de mange stiene og lysløypa som deler inn skogen i mange små teiger. Inne i skogen er det imidlertid viktig å ha god kartforståelse for å holde

oversikten.

Løpsleder Eli Langørgen påstod at hun ikke hadde full oversikt, men med god planlegging og gode medarrangører gikk det bra.



Unni Troset passer på at alle får nok å drikke.





Ikke enkelt å vinne KM stafett

2003-08-25 av Stig Alvestad

Man skulle tro at tre spreke 20-åringer skulle klare å slå et veteran-lag med snittalder godt oppe i 30-årene. Men det var ikke tilfelle på søndag. Klisjeen "stafett er stafett" kan aldri nevnes for ofte for de som måtte ha satt opp resultatlista på forhånd.



Selv en innbitt Ola Berger kunne ikke forhindre at Freidig-veteranene vant KM-stafetten.  

Stjørdals-Blink arrangerte KM-stafetten på Remarka Sør, et nytt og grønt kart. Terrenget må kunne beskrives som fysisk tungt med en blanding av åpen myr og tettbevokste ravedaler på slutten. Man fikk lite gratis.

I H17-klassen stilte Wing med tre lag; 1# Ola, meg og ØKØ, 2# Erik, Anders, HC, 3# Lars, ØysteinA, Jostein. Etter å ha ventet ei stund på 1. etappe-løperne fikk man inntrykket av at terrenget var tungt. Ola lå i tettlynga ved passering, men ble passert av Trollelgs Jens Even Storhov på sistesøyfen.



Seierspallen i H17- F.v. Stig, ØKØ, Lynum, Ivarsson, Krogh, Storhov, Nonstad og Tinmannsvik  

han gjorde seg bort i ø-løypa. Jostein tøffet gjennom løypa uten å gjøre de store feilene og det er ofte bra nok.

Jeg var likevel foran Freidig ut på 2. etappe. På vei til 4. post knøtet jeg bort 1.5, 2 min og ble nesten tatt igjen av Rune Strandberg fra NTNUI. Kom meg imidlertid videre med et forsprang til de andre lagene. Men da jeg begynte å løpe mot feil post klarte Bjørnar Lynum å snike seg forbi. Jeg hentet ham inn igjen og vi vekslet omtrent likt.

ØKØ mot Johan Ivarsson på sisteetappe kunne bli spennende. De tok forskjellige veivalg tilbake mot samlingsplassen, men det skilte ikke så mye. Øystein tapte tid ned lia til publikumspost og Ivarsson var minuttet foran. Susterunden gikk i et krevende ravineterreng, men selv om begge gjorde feil ble det ingen endringer i teten. Freidig var bedre enn oss.

Wings 2. og 3. lag fulgte hverandre på de to første etappene. Ut på 3. etappe ledet 2. laget ett minutt foran 3. laget. HC var den sterkeste fysisk, men det hjalp ikke da

I MIX-klassen løp Mathias en god 1. etappe og kom inn først. Siri D. og Ebba løp meget jevnt, men kunne ikke hamle opp med frolingene.

Wings to lag i H150 plasserte seg på 4. og 9. plass.



Lars og Øystein var særdeles godt fornøyd etter å ha slått 2. laget.

KM - individuelt

2003-08-24 av Bjørn Bjugan

KM individuelt ble arrangert av Nidarøst på NM kartet på Bratsberg. Wing tok 3 gull og det gledelige var at det skjedde i juniorklassene.

I juniorklassene deltok 3 løpere fra Wing, Elise, Lars M. og Øystein A. og alle 3 gikk til topps i hver sin klasse. Svært hyggelig er det å registrere at Øystein ser ut til å være tilbake i ø-løypa med full gass. Utenom det sportslige er også hans underfundige humor et viktig bidrag i dette miljøet.

Øystein KØ, Jostein, Ebba og Per L. tok hver sin bronsemedalje.

Utenfor KM-klasser tok Martin og Per H. hver sin 2.plass.

Ellers var det mange gode Wing-prestasjoner også fra de som denne gangen havnet utenfor pallen.

Gratulerer til dere alle!

Euromeeeting

2003-08-21 av Marius Bjugan



Øystein i oppløpet på klassisk distanse.

Sist helg løp jeg, Stig og Øystein Euromeeeting i Tyskland. På plass var også noen svensker, finner og tyskere. Det var lagt opp til tre konkurranser i løpet av helga, men ingen av oss nådde helt i toppen noen av dagene.

Sprinten

Fredag var det sprint. Selv så jeg mest fram til denne konkurransen, men det skulle bli en tung dag for meg. selv om jeg bommet allerede på første post var det var fysikken som ikke holdt mål denne dagen. 170 meter stigning på 2,7 km ble for mye for beina mine. Stig var den som løp raskest av oss, men dessverre kom han 45 sek for sent til start, og fikk dermed også 45 sekunder tillegg i tiden. Øystein hadde også god fart i løypa og havnet på en 6. plass. Selv om ikke innsatsen var helt topp var vi i hvert fall best av de norske.

Resultater sprint

1	Fagerudd, Kim	Finnland	13:45
2	Öberg, Peter	Schweden	13:54
3	Axelsson, Anders	Schweden	14:14
6	Østerbø, Øystein Kvaal	Norwegen	14:25
14	Alvestad, Stig	Norwegen	14:59
14	Bjugan, Marius	Norwegen	14:59

Klassisken

Igen skulle tre Wing-løpere bli best av de norske, men denne dagen var resultatene ennå dårligere enn på sprinten. De i toppen løp fort og vi kunne ikke gjøre annet enn å innse at vi manglet både fart i beina og de o-tekniske ferdighetene til å kunne kjempe med de beste.

Resultater klassisk

1	Andersson, Tobias	Schweden	1:15:50
2	Pilblad, Jonas	Schweden	1:16:13
3	Fagerudd, Kim	Finnland	1:17:05

16	Østerbø, Øystein Kvaal	Norwegen	1:21:06
17	Bjugan, Marius	Norwegen	1:21:37
22	Alvestad, Stig	Norwegen	1:22:56

Stafetten

Norges 1. lag besto naturlig nok av Stig, meg og Øystein i nevnt rekkefølge. Stig åpnet som alltid bra på første. Han var med tetklynge på 3 løpere inn til veksling, og gav meg et perfekt utgangspunkt. Dvs, et finsk lag kom et minutt før stig, men ble senere disket, så jeg trodde vi var litt lenger bak enn det vi egentlig var. Uansett, jeg hadde kort gafling i starten og ble kjøpt alene i skogen. Men det skulle ikke vare lenge. Jeg grisebommet på 3. post i tillegg til noen mindre feil og vekslet 7 min bak. Øystein løp en bra etappe på siste og plukket noen plasser, bl.a. et tysk lag helt på slutten. Det hadde ikke vært spesielt moro å bli slått av et tysk lag, så takk for det.

Resultater stafett

1	77	Schweden 3	2:02:23
		Erik Andersson	41:03
		Hans Mård	42:49
		Jan Troeng	38:30
2	74	Schweden 1	2:02:26
		Peter Hemmyr	41:36
		Jonas Pilblad	37:50
		Tobias Andersson	42:59
3	39	Finnland 1	2:04:03
		Antti Harju	41:36
		Simo - Pekka Fincke	41:33
		Kim Fagerudd	40:53
4	11	Dänemark 1	2:04:13
		Nielsen Nicolai	41:01
		Rune Monrad	41:53
		Henrik Jorgensen	41:17
5	76	Schweden 2	2:04:21
		Erik Öhlund	41:27
		Erik Axelsson	40:26
		Peter Öberg	42:27
6	55	Norwegen 1	2:07:30
		Stig Alvestad	41:05
		Marius Bjugan	45:34
		Øystein Kvaal Østerbø	40:51



Det norske laget 

Følg linker for å se bilder fra turen.

UNGDOMSTRENING

2003-08-20 av Lars Skrøvseth

I stedet for allmen klubbtrening vil vi som en forsøksordning etablere et spesialtilbud til våre yngste løpere, dvs 15 år(ca.) og yngre. Treningsopplegget blir tilpasset både begynnere og de litt mer garvede.

Vi har satt opp følgende terminliste:

Mandag 25.08 Løpsteknisk trening - ansvarlig Lars

Mandag 01.09 Enmannstafett - ansvarlig Frank

Mandag 08.09 Veivalgstrening - ansvarlig Bjørn

Mandag 15.09 Spotløpstrening - ansvarlig Lars

Så håper vi at flest mulig har anledning til å delta og utfordrer også de voksne til å stille opp, både for trimmen og det sosiale aspektet. Tid og sted blir annonsert pr. mail og på nettet, normalt vil vi starte kl. 18.00.

MNM - oppsummering

2003-08-19 av Bjørn Bjugan

Ca. 30 løpere med stort og smått fra Wing dro til Røros og Dalsbygda for å være med på Midt-Norsk Mesterskap siste helg.

Alle hadde fine dager i skogen og byen med utfordrende løyper og fint terreng.

Ja, enkelte hadde nok vel utfordrende løyper, spesielt noen av de yngste. Men alle kom seg velberget gjennom løypene til tross for dette.

Medaljefangsten ble som vanlig stor med Jostein A. som den stor fangstmannen. Han tok 1 gull og 2 sølv foran Morten S. som tok 1 gull og 1 bronse.

Gull ble til Odd B., Per L., Elise E., Lars M. og til stafettlaget med Jostein A., Morten S. og Svein Erik B. på laget.

Sølvmedaljer tok Mathias B. i tillegg til Jostein A. med sine 2.

Bronse ble det til Knut S. i tillegg til Morten S.

Gratulerer til dere alle og til alle oss andre som gjennomførte med stil!

Innbydelse til det 5. Ungdomsløpet

2003-08-04 av Stig Alvestad

Wing OK har gleden av å invitere til årets 5. Ungdomsløp torsdag 28. august. Vi satser på et kompakt arrangement med parkering og samlingsplass på Bekken, med start like i nærheten. Løypene vil gå på Månen-kartet fra 2001. Go'vær er bestilt, så det er bare å melde seg på! Fullstendig innbydelse finner du ved å følge vedlagt link.

Oppdal 2004

2003-08-01 av Bjørn Bjugan

28. og 29. august 2004 arrangerer Wing OK junior-NM stafett og Norgescup og VM-testløp i Sprint på Oppdal.

Oversikt over foreløpig program og sperret terreng er nå lagt ut.

Midt-Norsk Mesterskap

2003-07-22 av Bjørn Bjugan

Det nærmer seg Midt-Norsk Mesterskap som arrangeres av Røros IL og IL Nansen 15.-17.august. Her håper vi mange wingere kommer til å delta og klubben har derfor bestilt felles overnatting på Håneset Camping og Motell som ligger like sør for Røros i retning Os.

Motellet har 2- og 4-sengers rom. Det er tilgang til dusj og 2 felleskjøkken som er fullt utstyrt med redskaper for det meste. Dyner finnes, mens trekk og laken må medtas. Prisen pr.

person blir ca. kr.125 pr. natt.

Sammen med påmelding til Jan Egil, vennligst gi beskjed om overnatting. Dersom noen har behov for transport, gi også beskjed om dette.

Frist for påmelding til Jan Egil er 4.august

NB! Dette blir en fin helg der vi spesielt må ha mange stafettag på startstreken!

Mye bom i OO.cup

2003-07-20 av Marius Bjugan

Både løp nr. 2 og dagens jaktstart i OO.cup i Slovenia ble preget av mye bombing. HC brøt gårsdagens løp, mens Øystein ble nr. 3 med Stig like etter. Alle tre bommet flere minutter i det krevende terrenget. Rune Strandberg vant igjen, og Smola gjorde også et brukbart løp, og hadde derfor et godt forsprang på Øystein og Stig fra start i dag. Øystein løp lenge bra, men bommet mot slutten, og Stig la igjen 4 minutter på én post. Det ble sammenlagtseier til Rune. Michal Smola tok andreplassen, Mikhail Mamleev 3, Stig 4 og Øystein 5. Gratulerer til Rune og NTNUI!

Stig nr. 2 på første dag av OO.cup

2003-07-18 av Marius Bjugan

Det er et sterkt felt som stiller til start i OO.cup (Slovenia). I hvert fall hvis en skal tro startlista. Men da det braket løs i dag var det to trøndere som trakk de lengste stråene. Rune Strandberg fra NTNUI vant 2 minutter foran Stig. Nr. 3 ble Michal Smola, Tsjekkia. Resultatlistene har ennå ikke kommet på nett, men ryktene sier at Øystein og HC bommet mye. Stig "slapp" unna med 3 min bom.

Wing uten VM løpere

2003-07-16 av Lars Skrøvseth

Best i test men det holder ikke når kriteriene tilsynelatende er bevegelige i forhold til det å skape grunnlag for et ønsket uttak. Landslagsledelsen har mistet mye tillit i vår klubb gjennom uttalelser og gjerninger i årets testløp for VM.

Det blir for useriøst å peke på sosiale aspekter når en skal ta ut VM løpere - og jeg gjentar VM løpere. Dette blir å undergrave respekten for seriøst satsende ungdom. Rettferdighet og klinkende klare kriterier er rammebetingelser som det aldri må tukles med i slike sammenhenger, i dette tilfellet har vi ingen god følelse. Det beste landslagsledelsen kan gjøre nå er å beklage, beklage det meste. Så sier vi i selvdiggingens sollys, lykke til i VM men landets to beste O-sprintere sitter hjemme.

TESTLØP I LETT KAOS

2003-07-13 av Lars Skrøvseth

Testløpene for VM er over og vi sitter igjen med en bismak på at disse arrangementene var ikke løperne verdig. En rekke uheldige omstendigheter, spesielt på siste sprint løp, resulterte blant annet i det som fortøner seg som random diskvalifisering av løpere.

Etter først å blitt plassert på hederlige plasser ble, etter det jeg forstår, både Øystein og Stig disket på siste sprintløp. Diskvalifisert ut fra det undertegnede oppfatter som et merkelig fundament. Nærmere samtaler med våre aktive får avventes før vi trekker våre endelige konklusjoner. Men det som er klart er at våre seriøst satsende løpere fortjener å bli presentert et opplegg som legger likt grunnlag for alle løpere og ikke inviterer til at tilfeldigheter avgjør hvem som representerer Norge på startstrekn i VM. Jeg er usikker på om dette er tilfelle her.

På de klassiske distansene nådde ikke Øystein og Stig opp til topplasseringer, men hederlige plasseringer tør vi si. Marius sto over disse distansene. Mandagens offentligjøring av uttak blir interessant, kvotene er små. Vi får bare håpe at kriteriene for uttak er lik for alle. Vi ønsker landslagsledelsen lykke til og de uttatte løperne lykke til i VM, uansett hvem.

Nye sterke resultater i Sveits

2003-07-11 av Lars Skrøvseth

Med ny 2. plass til Øystein. 3. plass til Marius og 7. plass til Stig markerer Wing seg sterkt i de sveitsiske skoger. Så spørs det om det blir VM billett. Øystein og kanskje Marius har lagt inn sterke søknader så spørs det om landslagsledelsen tør parkere Bernt Bjørnsgård og Tore Sandvik på reservebenken. OK for meg.

Sterke resultater i 1. Testløp

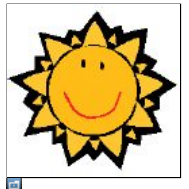
2003-07-10 av Lars Skrøvseth

Wing løperne gjorde solid innsats på 1. testløp for VM. Øystein sikret 2. plass 4 sekunder etter vinneren mens Stig løp inn til 4. plass. Marius hadde beste tid men løp forbi en post. Vi venter spent på kveldens resultater.

O-sommeren for Wingerne

2003-07-07 av Marius Bjugan

O-løpere har en merkelig tendens til å benytte sommeren til å løpe o-løp på bekostning av badeferien i Spania. Jovisst drar o-løpere også til Spania, men det er i mars, når det snør i Madrid og temperaturen i vannet er nært frysepunktet. Og selvfølgelig er det o-løp, hver helg faktisk. For å dra en plass uten å løpe o-løp er totalt meningsløst. Eller hva, Wingere?



Dvs, i år ser det ut til at super-seniorene i Wing har prioritert annerledes. Undertegnedes undersøkelser har kun oppdaget fire løpere over 35 år på sommerløp, og da er veteranmesterskapet inkludert. Utvalget av sommerløp er ganske bredt, så dette må taes med en klype salt, men de har i hvert fall uteblitt fra de større sommerløpene.

For at du der hjemme skal ha oversikt over hva resten bedriver ferien med har jeg her laget en grov oversikt over hvilke sommerløp en del av Wing-løperne har deltatt eller skal delta på. Det er også lagt ved linker til alle løpene, sånn at det er mulig å holde seg selv oppdatert på resultatfronten.

Dølauka (3.-6. juli)

Svein Erik Bratsberg er observert på resultatlista til Dølasprinten med 4. plass i H 35.

Sørlandsgaloppen (4.-11. juli)

Jan-Egil Wagnild og Elise Egseth representerer Wing her. Elise innledet med seier i går, og 3. plass i dag, mens Jan-Egil nok ikke har tatt snarreste vei mellom postene. 4 løp gjenstår.

Gotland 3-dagers (9.-11. juli)

Mathias og Bjørn Bjugan er påmeldt her, men det spørs om bare minstemann stiller på startstreken.

VM-testløp Sveits (9.-13. juli)

Viktige løp for oss satsende seniorer. Undertegnede, Stig Alvestad, Øystein Kvaal Østerbø og Hans Christian Skogholt stiller på startstreken. Hvor resultater fra løpene dukker opp er uvisst, men O-nett og NOF har sikkert bra dekning av løpene. Det er også mulig å følge med på wingok.no.

OO.cup Slovenia (18.-19. juli)

Etter testløpene og noen dager i Sveits drar Øystein, HC og Stig til Slovenia. Hva de skal der vet ikke jeg, men ryktene sier at det arrangeres 3-dagers der. O-løp selvfølgelig.

WMOC 12.-17. juli

Halden SK er arrangør, og Wing stiller med Knut Skjesol, Asbjørg Engdal Olsen, Edmund Olsen, Jostein og Oddveig Alvestad. (Må ta forbehold om at denne listen er komplett da startlistene er noe uoversiktlige når det gjelder klubbtilhørighet)

VM (4.-9. juli)

Vi i Sveits kan vel knapt kalles sommerløp. Det er heller ikke fri påmelding, men sjansen for at Wing er representert er tilstede. VM-testløpene agjør.

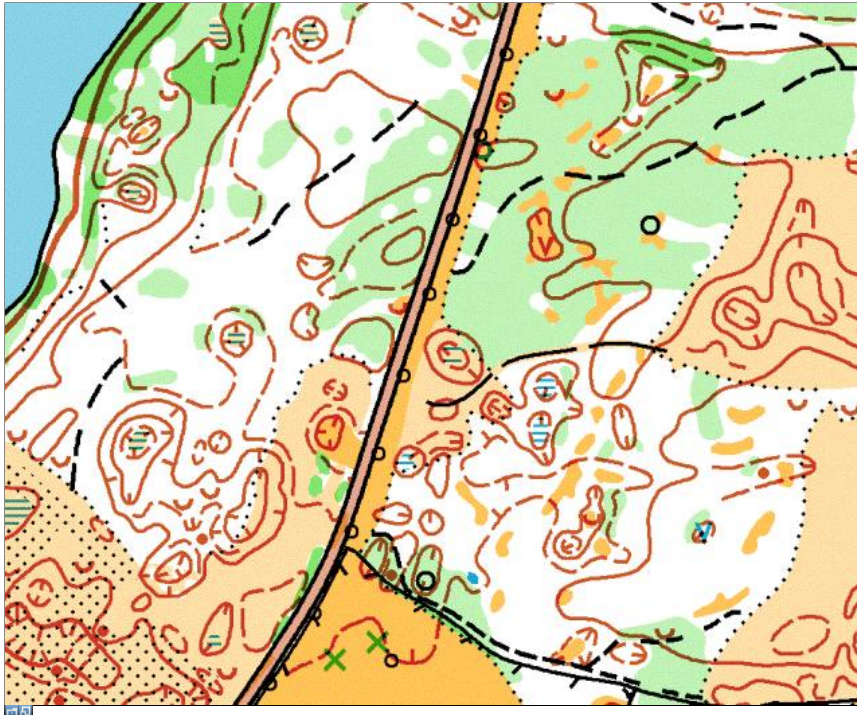
Swiss O Week

Meg selv, Øystein KØ skal hit om VM-planene skjærer seg. Om vi får etterannmeldt oss da... I tillegg er Øystein André Alvestad, Ola Berger og Ellen Blom påmeldt. Jeg må ærlig innrømme at jeg ikke er helt sikker på hvem Ellen Blom er, men mitt tips er at Ola vet det (godt). Det er verdt å legge merke til at Øystein André løper for "Team Pez and Snapple".

Gjerne send meg en mail om du følger deg utelatt, så skal jeg oppdatere lista. Oppsummering av innsatsen til de enkelte vil sikkert komme mot slutten av sommeren, og forhåpentligvis underveis.



Hvor er dette?



Ikke mange av dere ville ha gjettest Trondheim, men utsnittet er faktisk fra det nye kartet "Fremo" like ved Melhus.

Diverse Wing-løpere synfarer og rentegner kartet i disse dager, og allerede 22. juli skal det arrangeres bedrifts-o-løp der. Planen er å i første omgang synfare nok til å arrangere et sprintløp 22. juli, mens resterende terreng skal synfares og rentegnes før snøen kommer.

Dette blir et utrolig spennende terreng som sikkert vil bli benyttet flittig i årene framover. Både til trening og konkurranser. Kartet vil tilhøre OL Gaula, men siden Wing står bak all produksjon vil vi ha visse rettigheter. Størrelsen på kartet blir ca 3,5 km².

Dette er nok et bevis på at Trondheim og omegn ikke bare består av myr og skråli, men også kan by på spennende variasjon.

For å nevne noe:

- "Digre". Terrenget der NM kortdistanse 2001 gikk overrasket nok en god del tilreisende løpere.
- "Hangervåtten". Den flate delen av terrenget har blitt jevt brukt til natt-løp de siste årene, men begynner å bli ganske utdatert dessverre.
- "Kvenildmarka". Spesielt kurve-kartet over dette området er blitt en del benyttet de siste årene. I likhet med Hangervåtten trenger dette kartet en overhaling.
- Uttallige sprintkart: "Smidalen", "Dalgård", "Romulslia" osv. Dessverre er det her snakk om ganske små områder, og kan vanskelig benyttes til annet enn sprint-distanser.

Etter min mening bør det være klubbenes sin plikt å holde disse f.å, men unike kartene oppdaterte til enhver tid. Og skulle det være områder allå Fremo som ligger uberørt bør undertegnede informeres øyeblikkelig. Det vil i hvert fall ikke overraske meg når jeg tenker på at terrenget på Fremo var ukjent for meg inntil i fjor.

Jeg gleder meg enormt til å se den endelige utgaven av "Fremo" og, ikke minst, å få plantet piggskoene i terrenget.

Oppsummering O-festivalen 2003

2003-07-02 av Stig Alvestad



Elises 3. plass på Coop Mega-løpet over klassisk distanse på søndag ble helgas høydepunkt for Wing. Helga for øvrig bar preg av mannefall og skader.

Foten til Marius tre dager etter Sprint-NM.

Årets O-festival ble nok en gang arrangert i Oslo-gryta, nærmere bestemt Lillomarka. Det virker som om NOF ikke tør å legge den noen annen plass av frykt for lave deltagertall. Et knefall for den lite reiselystne gjengen med o-løpere på østlandet hvis du spør meg.

Fredag

Fredag ble det arrangert NM sprint med både kvalifisering og finale. Dette for å få et mer rettferdig uttak. Kvalifiseringen gikk mellom boligblokkene på Romsås og inne i små skogteiger imellom. Flott kart og gode sprintløyper! Anne-Katrine og Elise kom begge med til finalen, det samme gjorde jeg, Marius og Øystein KØ.

Samme kveld var det Bislett Games, men det var det ingen som merket på hovedarenaen ved Krigsskolen. I finalen for jente-juniorene gjorde Elise et solid løp og ble nr. 7. Anne-Katrine var ikke like fornøyd med 19. plassen.

Jeg startet relativt tidlig i herrefinalen og gjorde et bra løp, nesten helt i mål. På vei til siste post kom jeg på feil side av et piggrådgjerde og tapte 30 sek der. 13. plass til slutt. Øystein var hakket bedre og tok 11. plassen 15 sek foran meg.

Marius startet sist av oss og hadde en meget god passeringstid. Men tiden gikk fort og det så ut som Marius hadde bommet seg vekk. Likevel er det grenser for hvor lenge man kan bomme, så flere begynte å bli bekymret. Det viste seg at Marius hadde tråkket kraftig over like etter passering. Tross den hovne ankelen holdt han humøret oppe, der han satt på

samlingsplass med trykkbandasje og is. Røntgen senere på kvelden avslørte at det heldigvis ikke var brudd.

Finalen i sprint-NM var en liten skuffelse. Terrenget var ikke spesielt lettlopt og løypa bar mer preg av å være en kortdistanse enn en sprintløype. A3-kart burde ikke være nødvendig når løypa er på 2,5 km.

Lørdag

Først ut i løypa på lørdagen, var Vera Vik Bjarkø og Gunhild Jarwson Tekle, som løp parløp i D11-12. Det var fellesstart og full fart med en gang. Kartet med løypa var delt ut på forhånd, slik at man kunne gjøre seg kjent med veivalget.

Herrestarten gikk som den skulle, selv om starteren hadde litt problemer med å få avfyrt startpistolen. Jeg løp 1. etappen og kom inn som nr. 2, 2-3 minutter bak Bjørnar Valstad som sprengte feltet. Jan-Egil tapte litt tid på 2., mens Øystein KØ sprang bedre på 3. Øystein A sprang meget bra ut i fra treningsgrunnlaget og holdt plassen som nr 9. Erik og HC tapte en del tid på slutten, så vi endte som nr. 22 til slutt.

Søndag

Elise tok en meget god 3. plass på søndagens klassisk distanse. Hun hadde hatt litt bom underveis, men tok seg sammen på slutten da mange av konkurrentene bommet. Når sant skal sies var hun 3. best av 17 og 18-åringene på NM sprinten også. Anne-Katrine ble nr. 15 og Andrea nr. 33.

Gutta gjorde det ikke like bra. Øystein tok en grei 13. plass, men var ikke helt fornøyd med det. Han var forøvrig den eneste som som fullførte H21E av Wing'erne. Marius lå hjemme med foten over hodet. Øystein A (H18E) og Jan-Egil brøt etter mye bom og slitne bein. Selv hadde jeg et stivt kne etter at jeg falt og slo meg på stafetten, så jeg var tilskuer. For øvrig måtte både Erik og ØKØ ise ned lår og ankler etter harde tak med terrenget.

Laguttak O-festivalen

2003-06-26 av Marius Bjugan

Wing stiller med kun ett lag på lørdag, men dette er derimot ikke noe dårlig lag. Det trengs ikke mer en ett lag for å vinne :). Uansett, her er lagoppstillingen, med kommentar fra UK.

1. Stig - Å bli med i tetgruppa er viktig
2. Jan Egil - Formutvikling positiv, skal henge med nær teten
3. Øystein - Stabil som alltid - skal hente inn ev. tapt terreng
4. HC - Løpsøvelse, HC er i god fysisk form og skal henge med de beste
5. Erik - Har hatt positiv utvikling, skal kunne være med i tet
6. Marius - Sugan på revansj etter Lang NM

Jukola 2003

2003-06-22 av Øystein Kvaal Østerbø



Erik spiser for start

Av Wing-jentene var det bare Elise som var med. Hun løp 1.etappe på et mix-lag med Trolleg, Frol og Byåsen og leverte et greit løp ved å komme inn som nr. 117, 6 min bak tet. Laget endte tilslutt som nr. 271, etter litt varierende løping.

1.laget til herrene fikk en veldig bra start. Ola leverte et solid løp på 1.etappe, og vekslet som nr.31, kun halvannet minutt bak tet. Stig løp meget bra, var oppe på 4.plass underveis, og vekslet som nr.8, nå 2.45 bak tet. Jeg (Øystein) løp bra i starten, og var oppe på 6.plass etter en halvtimes løping. Men jeg bommet så endel i det veldig detaljerte området lengst bort, og kombinert med lang gafling var jeg nede på 35.plass ved veksling. Det skilte ganske mye mellom gaflingene på de tre første etappene, opptil 5 minutter. Jeg var hele 13 minutter bak Øystein Kristiansen som førte Halden opp i teten på denne etappen. Der ble Halden værende ensom resten av stafetten.

Lars hadde litt problemer på 4.etappe, og vi falt ned til 71.plass. Men det var fortsatt tett rundt oss. Per Arne leverte som forventet et godt o-teknisk løp, men han tapte (også som forventet?) tid på farten, og vi var nå nede på 80.plass. Jeg-Egil løp også bra o-teknisk løp, men også han tapte tid løpsmessig til stjerneløperene i teten, og vi var nå nr.79. Marius fikk en dårlig start på siste etappe, men løp oss allikevel opp til en 67.plass totalt. Men han var han et stykke bak de beste og det løpet han leverte i fjor da han løp oss opp fra 84. til 56.plass.

Totalt sett var vi litt skuffet over at vi gjorde det dårligere enn i fjor. Vi hadde absolutt ambisjoner om å gjøre det bedre. Men i en så tett stafett med så mange gode lag har en ikke råd til å gjøre store feil for å henge med høyt oppe. 2.laget vårt ble totalt nr. 321, etter å ha ligget mellom 300 og 400 det meste av stafetten. Det var også flere der som løp godt, og spesielt 16 årige Tore Bjørseth Berdal fra Krogstadøra imponerte. Jeg skriver ikke noe mer om hver enkelt løper på 2.laget, men henviser til resultatlisten for mer konkret info om etappetider for begge lagene.

Årets Jukola gikk 14. – 15. juni ved Sulkava, 7 mil øst for Mikkeli, og ca. 10 mil vest for grensen til Russland. Noen av oss hadde alt vært i Finland og trent og konkurrest noen dager. Resten reiste enten med buss/båt eller fly/bil fredag og lørdag. Lørdag ettermiddag var vi samlet i militærteltene ved samlingsplass, totalt 14 winger og en krokstadøring fordel på to herrelag og deler av ett damelag.



Elise og sisteetappeløper Liv Klemetsaune



Harald, Jostein og Per Arne

Resultater Jukola

2003-06-17 av Stig Alvestad

I påvente av reisereferat fra Jukola har jeg laget en liste som viser Wings plasseringer på de forskjellige etappene. Siden det var flere meldeposter i terrenget får man et grovt bilde av hvordan den enkelte har sprunget i de ulike deler av løpet. Forklaring av tidene: den første tiden er lagets totaltid, tid nr. 2 viser avstanden til teten, tid nr 3 viser løperens etappetid så langt i løypa. PS! Det ble litt for sent til å fikse jenteresultater.

1. etappe, 1. meldepost

33. (56) Wing OK 1 NOR, Berger Ola 0:41:31 -0:01:54 (0:41:31)
367. (294) Wing OK 2 NOR, Helgemo Erik 0:49:36 -0:09:59 (0:49:36)

2. meldepost

30. (56) Wing OK 1 NOR, Berger Ola 1:04:15 -0:00:41 (1:04:15)
665. (294) Wing OK 2 NOR, Helgemo Erik 1:27:31 -0:23:57 (1:27:31)

Veksling

31. (56) Wing OK 1 NOR, Berger Ola 1:13:55 -0:01:26 (1:13:55)
610. (294) Wing OK 2 NOR, Helgemo Erik 1:39:06 -0:26:37 (1:39:06)

2. etappe, 1. meldepost

7. (56) Wing OK 1, Alvestad Stig 1:42:52 -0:00:43 (0:28:57)
438. (294) Wing OK 2, Dybdahl Arne 2:17:09 -0:35:00 (0:38:02)

2. meldepost

4. (56) Wing OK 1, Alvestad Stig 1:56:31 -0:00:54 (0:42:35)
461. (294) Wing OK 2, Dybdahl Arne 2:35:15 -0:39:38 (0:56:09)

3. meldepost

7. (56) Wing OK 1, Alvestad Stig 2:18:30 -0:02:05 (1:04:34)
451. (294) Wing OK 2, Dybdahl Arne 3:04:52 -0:48:27 (1:25:45)

Veksling

8. (56) Wing OK 1, Alvestad Stig 2:28:41 -0:02:45 (1:14:46)
439. (294) Wing OK 2, Dybdahl Arne 3:16:57 -0:51:01 (1:37:50)

3. etappe, 1. meldepost

6. (56) Wing OK 1, Kvaal Österbö Öystein 3:00:04 -0:02:18 (0:31:22)
369. (294) Wing OK 2, Skogholt Hans Christian 3:57:35 -0:59:49 (0:40:38)

2. meldepost

40. (56) Wing OK 1, Kvaal Österbö Öystein 3:30:24 -0:10:57 (1:01:42)
428. (294) Wing OK 2, Skogholt Hans Christian 4:27:23 -1:07:56 (1:10:26)

3. meldepost

36. (56) Wing OK 1, Kvaal Österbö Öystein 3:52:31 -0:13:05 (1:23:49)
406. (294) Wing OK 2, Skogholt Hans Christian 4:52:52 -1:13:26 (1:35:55)

Veksling

35. (56) Wing OK 1, Kvaal Österbö Öystein 4:02:19 -0:13:22 (1:33:37)
392. (294) Wing OK 2, Skogholt Hans Christian 5:03:41 -1:14:44 (1:46:44)

4. etappe, 1. meldepost

44. (56) Wing OK 1, Moholdt Lars 4:22:56 -0:16:36 (0:20:37)
357. (294) Wing OK 2, Berdal Björseth Tore 5:23:52 -1:17:32 (0:20:10)

2. meldepost

71. (56) Wing OK 1, Moholdt Lars 4:49:47 -0:24:15 (0:47:27)
336. (294) Wing OK 2, Berdal Björseth Tore 5:47:21 -1:21:49 (0:43:40)

Veksling

71. (56) Wing OK 1, Moholdt Lars 4:57:16 -0:25:00 (0:54:57)
329. (294) Wing OK 2, Berdal Björseth Tore 5:54:47 -1:22:31 (0:51:05)

5. etappe, 1. meldepost

68. (56) Wing OK 1, Troset Per Arne 5:14:58 -0:28:27 (0:17:42)
304. (294) Wing OK 2, Alvestad Jostein 6:15:26 -1:28:55 (0:20:38)

2. meldepost

78. (56) Wing OK 1, Troset Per Arne 5:39:16 -0:35:17 (0:42:00)
276. (294) Wing OK 2, Alvestad Jostein 6:39:36 -1:35:37 (0:44:49)

Veksling

80. (56) Wing OK 1, Troset Per Arne 5:46:04 -0:36:46 (0:48:48)
277. (294) Wing OK 2, Alvestad Jostein 6:47:24 -1:38:06 (0:52:36)

6. etappe, 1. meldepost

81. (56) Wing OK 1, Wagnild Jan-Egil 6:09:41 -0:40:41 (0:23:37)
274. (294) Wing OK 2, Fougner Andres 7:12:29 -1:43:29 (0:25:05)

2. meldepost

78. (56) Wing OK 1, Wagnild Jan-Egil 6:22:50 -0:43:34 (0:36:46)
278. (294) Wing OK 2, Fougner Andres 7:25:28 -1:46:12 (0:38:04)

3. meldepost

79. (56) Wing OK 1, Wagnild Jan-Egil 6:50:16 -0:48:58 (1:04:11)
260. (294) Wing OK 2, Fougner Andres 7:58:17 -1:56:59 (1:10:53)

Veksling

79. (56) Wing OK 1, Wagnild Jan-Egil 7:00:24 -0:50:52 (1:14:20)
258. (294) Wing OK 2, Fougner Andres 8:08:11 -1:58:39 (1:20:47)

7. etappe, 1. meldepost

85. (56) Wing OK 1, Bjugan Marius 7:24:56 -0:57:10 (0:24:31)
265. (294) Wing OK 2, Fördedal Harald 8:36:13 -2:08:27 (0:28:01)

2. meldepost

82. (56) Wing OK 1, Bjugan Marius 7:57:58 -1:01:13 (0:57:33)
313. (294) Wing OK 2, Fördedal Harald 9:37:05 -2:40:20 (1:28:53)

3. meldepost

72. (56) Wing OK 1, Bjugan Marius 8:22:23 -1:03:42 (1:21:59)
319. (294) Wing OK 2, Fördedal Harald 10:14:05 -2:55:24 (2:05:54)

4. meldepost

67. (56) Wing OK 1, Bjugan Marius 8:30:18 -1:03:56 (1:29:54)
320. (294) Wing OK 2, Fördedal Harald 10:26:09 -2:59:47 (2:17:57)

Mål

67. (56) Wing OK 1, Bjugan Marius 8:39:45 -1:03:57 (1:39:21)
321. (294) Wing OK 2, Fördedal Harald 10:37:22 -3:01:34 (2:29:11)

Lagene til Jukola

2003-06-11 av Per Arne Troset

Laguttaket til Jukola er gjort. Her er lagene

Jukola 2003

Wing lag 1:

1. Ola Berger
2. Stig Alvestad
3. Øystein Kvaal Østerbø
4. Lars Moholdt
5. Per Arne Troset
6. Jan-Egil Wagnild
7. Marius Bjugan

Wing lag 2.

1. Erik Helgemo
2. Arne Dybdahl
3. Hans Christian Skogholt
4. Tore Berdal Bjørseth
5. Jostein Alvestad
6. Anders Fougner
7. Harald Fördedal

Wings tur-o - post 1 - 66 i skogen!

2003-06-11 av Marius Bjugan

Materiell kan nå også kjøpes på Estenstadhytta. For fullstendig oversikt over utsalgsteder og annen info, følg linken til høyre.

Bestigning av Jervtind

2003-06-09 av Per Arne Troset

Mens noen av klubbens løpere har valgt å løpe et kort løp på Kongsberg i helga har tindegruppas to ekstremtøvere benyttet pinsen til førstbestigning av den beryktede Jervtind.



Beach på toppen av den beryktede Jervtind 

Jervtind er sikkert ikke kjent for de fleste, til tross for at den svært utilgjengelige toppen er en av Trondheimsområdets høyeste med sine ca. 700 moh.

For å bestige toppen la de to medlemmene av tindegruppa, Beach og Pat, avgjorde mens de andre ennå var opptatt av å fordøye fredagsmaten. Vi var utstyrt med det ypperste av utstyr for anledningen.



Pat under teknisk krevende friklartning mot toppen

Selve toppen består av en tind eller pigg som stiger rett opp mot skyene i fra det skogkledde landskapet. Fjellsidene består av glatt kvartsitt, noe som gjør klatringen svært vanskelig og teknisk. Den siste biten opp mot toppen valgte vi å legge fra oss klatreutstyret og briljerte med friklartning. Dette anbefales selvfølgelig ikke til mindre erfarne tindebestigere.

Nå, etter timer med hardt slit og fysiske prøvelser nådde vi toppen i et nydelig sommervær, og det var bare å ta fatt på nedturen. Deler av nedturen klatret vi i en smal renne ned fjellsiden.

I ettertid vil vi se på dette som en stor opplevelse og en erfaring å ta med seg videre.

Som lørdagens landskamp...

2003-06-08 av Jan-Egil Wagnild

Det ble nok ikke den helt store dagen for våre fire staute menn. Best ble i år, som i fjor, Stig med en 14. plass. Hva var det som skjedde? Har treningsmengden i forkant av lang NM vært for stor eller var det rett og slett for mange D21-løpere i skogen?

Som nevnt, det ble ikke den helt store dagen i dag. Er dessverre ikke helt oppdatert, men ut i fra værmeldingen var nok ikke varmen noen særlig avgjørende faktor i motsetning til i fjor. Stig løp et greit løp uten de helt store feilene og endte som sagt til slutt på en 14.plass. Nest beste winger ble Øystein på en 23.plass. Tror nok Øystein var litt sliten i dag men løp et gjent løp. HC ble tredje beste winger på en 34.plass noe jeg tror han er fornøyd med. En storbom på andre ødela litt. Uten den hadde han vært oppe å luktet på en 25./27. plass noe som viser et potensial og en bra utvikling! Marius hadde ingen stor dag. Han åpnet bra men fikk tydeligvis en kraftig bom på 5. post. Etter det ser det ut til at litt av lufta har gått ut av han. En liten mental/fysisk sprekk mot slutten(?) gjorde ikke det hele noe bedre. Det hele endte med en 36.plass. Seieren gikk ikke uventet til Bjørnar Valstad.

Som sagt, skribenten er ikke helt oppdatert. Har egentlig bare synset litt i strekktidene, men jeg regner med vi får en liten utbrodering med tiden fra deltakerene selv.

PS: Må også nevne at ringreven Anton Bjartnes, Verdal OK, tok en knallsterk 4.plass. Gratulerer!!

Vi hører startklokka pipe i det fjerne...

2003-06-08 av Jan-Egil Wagnild

Noen synes vel forrige sitrap (Militært: "situasjonsrapport") var til tider litt kryptisk, så en liten nærmere forklaring er vel på sin plass. Interne spøker blir straks mere interessante når de blir offentlige. Så, jeg får vel sette aktørene i gapestokken en etter en...

>> "Kommer Stig til å følge opp fjorårets flotte 5.plass?"<<

Dett er vel en av utsagnene som kanskje ikke krever så mye forklaring. Vi snakker her om stålmannens løp i Ålen i fjor. Stig løp et meget stabilt og godt løp. En etter en sprakk løperne som en utslitt kondom i klubb4's lokaler, herav nevnes Gjermund Hansen som måtte sette seg ned på ei tue og fortære bær mens Leirfossekspressen fosset fram i fin stil. Ikke mange har sett maken til oppløp heller i lang-NM's historie. Krutt i beina til siste stavtak.

>>"Vil Øystein Kvaal også i år "kutte"?"<<

Kan vel her referere til en eldre artikkel:
<http://old.wingok.no/default.asp?NyhetsID=144>

Øystein klinte til en stein i ren raseri nedi i lia da han oppdaget at han var kommet på vestre side av et høydepunkt. Han skulle jo selvsagt ha vert på venstre side...vi håper for hans skyld, og vår (Jukola nermer seg...), at han spikrer postene i år...

>>"Kan HC endelig også kutte.....!es: klippe håret?"<<

Dette er vel den kommentaren som krever mest forklaring. I frykt for at folk skal glemme pårørendes storsinnede utsagn, velger skribenten, som i dette avsnittet velger å være anonym, å republisere en nyhet fra hjemmesida til gutteklubben Shangla bangla:

http://www.idi.ntnu.no/~skaaraas/ole/artikkel.php?artikkel_id=392

I ren Hårfagre stil erklærte HC at han ikke skulle klippe seg før han ble nr 10 i norges-cupen. Denne gutten har trent mye og bra i vinter, og løper fort. Vi håper at HC får vist seg fram på Søndag...

"Klippe, klippe, sa kjerringa" (Sitat: Eventyret om Kjerringa Mot Strømmen)

>>"Har Militæret tatt knekken på stutt-tjukken fra Prestekrageveien?"<<

Som sikkert alle vet har befinner Marius seg i "millitæret" for tiden. Skribenten husker selv lange dager, lite mat og kalde netter i millitæret (merknad: uten gåseøyne). Det begynner å bli en stund siden jeg sist så Bjugan jr. men ryktene går...Marius var arrangør i Nordisk mesterskap i militær feltidrett, og måtte i denne sammenhengen børste støvet av sin M98 fra krukten. Til sin store forskrekkelse måtte han visstnok innom depoet en tur først for å få tak i ny uniform...str XS (militær merking: ekstra stor)!! JW referer til sikre kilder innad i NTB... Vi får håpe at Marius ikke hemmes i nevneverdig grad av sin tilstand...

Mere om NM-lang i morgen.....ops...senere i dag ;~)

PS: Skribenten har tatt seg noen kunstneriske friheter underveis

Slaget i Kongens skog

2003-06-06 av Jan-Egil Wagnild

Siden fotballen er i ferd med å overta mediabildet, kjører jeg på med en egen vri og kommer til å ha gjenv oppfølging mot slaget i Kongens skog (leses Kongsberg). Det dreier seg om lang-NM for den som ikke har skjönt det...

Søndag går årets lang-NM av stabelen. JW tar saken...

Kommer Stig til å følge opp fjorårets flotte 5.plass?

Vil Øystein Kvaal også i år "kutte"?

Kan HC endelig også kutte.....les: klippe håret?

Har Militæret tatt knekken på stutt-tjukken fra Prestekrageveien?

Mange spørsmål. Lang NM gir oss svarene.

Følg med på årets første store triller. Oppdatering kommer. Imens, her er starttidene:

14 Skogholt,Hans Christian Wing OK 863 09:56:00 60601

22 Kvaal Østerbø,Øystein Wing OK 863 10:12:00 39525

45 Bjugan,Marius Wing OK 863 10:58:00 68335

63 Alvestad,Stig Wing OK 863 11:34:00 74934

Resultater Klubbmesterskap

2003-06-01 av Stig Alvestad



En av 3 unge M'er i Wing; Martin.  

Arrangementet ble gjennomført av Ålen IL, stor takk til dem.

D-15 (2,1 km)

1. Vera Vik Bjarkø 29.50

D15-50 (4,0 km)

1. Anne Vik 52.44

2. Oddveig Alvestad 1.01.17

Liv Klemetsaune 38.16 (Trollelg-løper)

H-15 (2,1 km)

1. Mathias Bjugan 12.14

2. Martin Husbyn 24.34

3. Martin Morset 25.23

4. Erlend Skrøvseth 30.32

H15-50 (6,8 km)

1. Øystein Kvaal Østerbø 38.16

2. Jan-Egil Wagnild 42.44

3. Morten Strand 44.44

4. Erik Helgemo 49.02

5. Lars Moholt 53.07

6. Harald Førdedal 54.55

7. Hans Christian Skogholt 55.30

8. Jostein Alvestad 1.00.14

9. Frank Bjarkø 1.01.07

10. Per Husbyn 1.19.00

H50- (4,0 km)

1. Bjørn Bjugan 36.12

2. Lars Skrøvset 37.56

3. Per Laksfors 38.56

Etter å ha sett video-rapporten fra dagens klubbmesterskap, kan jeg konstatere at det var både fint vær og fornøyde deltakere. I herreklassen ble det favorittseier til Øystein Kvaal Østerbø, mens Anne Vik overraskende tok seieren i dameklassen. Stort mer våger ikke undertegnede å si, da han ikke var tilstede på arrangementet. Det kommer mer stoff senere.



Anne-Katrine og Siri har passet på så det ble kake igjen til Liv (Trollelg).  

Klubbmesterskapet 2003

2003-05-27 av Bjørn Bjugan

Søndag 1.juni kl. 1400 arrangeres klubbmesterskapet i Ålen.

I etterkant av treningssamlinga på Røros arrangeres klubbmesterskapet i Ålen på fjorårets NM-kart.

Samlingsplass er ca. 4 km sør for Ålen. Merket fra RV 30.

I underkant av 30 løpere er allerede klare for deltagelse da de er med til Røros. I tillegg oppfordres alle hjemmesittere till å ta turen til Ålen denne dagen og støtte opp om arrangementet. Dette kan kombineres med en fin søndagstur til fjells.

Pølser og brød spanderes etter løpet. Derimot oppfordres alle til å ta med egen drikk.

Premieutdeling like etter løpet.

Tradisjonell klasseinndeling:

D/H < 15 år

D/H 15-50 år

D/H > 50 år

Velkommen til et trivelig klubbmesterskap!

Trondheim 27.05.2003

Bjørn

Seier i Freidigstafetten

2003-05-27 av Øystein Kvaal Østerbø



Morten og Per Arne har vekslet etter 2 etp. 

Wings herrelag vant helgens Freidigstafett i Tolla. Andrelaget var også lenge med i teten, og endet tilslutt på en sterk 3.plass. Den stabilt jevnt gode løpingen er meget positiv med tanke på Jukola om under 3 uker.

Wing hadde også med lag i begge veteranklassene, og rekrutter som gjorde en solid innsats.



Martin Husbyn og Martin Morset etter løpet. 

Marius vant "prøve-VM" i Sveits

2003-05-25 av Stig Alvestad

De norske seniorerne er for tiden på VM-samling i Sveits. Marius ble skjønnert inn på samlingen pga sine sprintegenskaper, noe som han viste på en meget VM-relevant sprintkonkurranse i Wil. Startfeltet var ganske celebært, så det må ha vært moro å vinne. Marius gjorde seg absolutt fortjent til å være med!

Resultat, herrer

- 1) Marius Bjugan, Norge, 11.57
- 2) Yuri Omeltchenko, Ukraina, 12.04
- 3) Thormod Berg, Norge, 12.19
- 4) Jörgen Olsson, Sverige, 12.33
- 5) Jimmy Birkin, Sverige, 12.39

- 5) Emil Wingstedt, Sverige, 12.39
7) Rikard Gunnarsson, Sverige, 12.48
7) Tore Sandvik, Norge, 12.48
9) Peter Öberg, Sverige, 12.54
10) Håkan Petersson, Sverige, 12.57
11) Mikhail Mamleev, Ryssland, 13.01

Damer

- 1) Ingunn Fristad, Norge, 14.15
2) Elin Dahlstedt, Sverige, 14.18
3) Jenny Johansson, Sverige, 14.19
4) Elisabeth Ingvaldsen, Norge, 14.25
5) Gunilla Svärd, Sverige, 14.31
6) Anne Margrethe Hausken, Norge, 14.34
7) Linda Antonsen, Norge, 15.16
8) Lina Bäckström, Sverige, 15.36

Kort-KM: Elg i løypa

2003-05-22 av Stig Alvestad

 **Dagens kort-KM fikk en noe amputert H21-løype, da arrangørens prøveløper møtte på en mannevond elg midt i løypa.**

Det begynner å bli noen år siden Wings kretsløp ble førstesidestoff på grunn av småhissig elg, men det er noen inntrykk jeg fremdeles husker godt. Tobias Bredland som feltlege, blodige ansikt og elgjakt. Ingen av delene er spesielt god reklame for o-sporten.

Derfor skal man ikke klage seg over at det ble kuttet tre poster i H21-løypa. Elgen hadde visstnok kalvet dagen i forveien, 30 små meter fra den ene posten. Per Einar Pedersli hadde ikke merket elgen på sin runde i går, men i dag kom elgen som troll ut av eske på den trollegrske prøveløperen. Det var ikke et godlynt lykketroll.

Siden Trollelg ikke hadde troen på o-løpernes evner i elg-diplomati eller nærkamp ble det 4 km istedet for 4,4.

Noe av grunnen til det sterke elg-fokuset i dag er at jeg hadde en dårlig dag i løypa og føler derfor at dette er feil tid å fokusere på resultater ...

Neida! Wing fikk faktisk to kretsmestere i dag; Elise Egseth og Lars Moholt i henholdsvis D/H17-20. Elise tok en knepen seier foran Line Hagman, mens Lars tok en mer komfortabel seier.

Sølvmedaljer fikk Mathias Bjugan(H13-16), Svein Erik Bratsberg(H35-) og Per Laksfors(H50-).

Gratulerer til alle sammen!

Resultater sprintcupfinalen

2003-05-16 av Marius Bjugan

Resultater, strekktider og kart er klare.

Gratulerer til de tre klassevinnere fra Wing: Mathias, Per og Øystein KØ!

Treningssamlingen på Røros 29. mai – 1. juni

2003-05-15 av Marius Bjugan

Påmeldingene strømmer på og interessen for arrangementet er god. Meget positivt at mange i Satningsgruppa blir med. Vi har reservert maks. 30 plasser i Fjellheimen Turiststasjon, så der må vi sette strek. Jeg ber nølerne om å bestemme seg raskt. Meld på til per.laksfors@siemens-eh.no Siste frist 21. mai.

Transport til Røros skjer med privatbiler. Det er ca 16 mil, og man må regne med 2,5 timers kjøretid. Sjøfører som kan ta med ekstra passasjerer, kan gi beskjed til meg. Og de som ønsker transport, kan også meddele det til meg. Så skal jeg koble dere sammen. Men jeg regner med at det meste av denne koblingen løser seg gjennom "jungeltelegrafen".

Fjellheimen ligger på venstre side av R 30, ca 300m før jernbanestasjonen på Røros.

(O-skjerm i veikanten)

Romfordelingen ser vi på når vi har full oversikt over hvem som deltar.

Litt mere om programmet:

Fredag:

Vi forutsetter at alle inntar middag enten før de drar, eller underveis, slik at alle møter til første treningsøkt kl 19.30. I o-antrekk har vi da spasert fra Fjellheimen, som ligger midt i kartet vi skal bruke. På hver treningsøkt prøver vi å holde alle deltakerne på en felles samlingsplass. Tørmat til kvelds kan du ta med, eller kjøpe på Fjellheimen for kr 80,- for de som er 12 år og eldre. For de under 12 år koster det kr. 40,-

Lørdag:

Frokost (inkludert i romprisen).
Hvis du ikke har mer tørmat fra fredag kveld, er det anledning å smøre lunchpakke. Det koster kr. 30,-
Kl 10.00 er det oppmøte på formiddagstreningen. Dit er det kort vei med bil.
Kl 11.30 returnerer vi til Røros, og da blir det tid til litt shopping kombinert med lunch som hver enkelt ordner seg.
Kl 15.00 er det oppmøte til ettermiddagsøkt på et nytt område, etter en kort biltur.
Kl 18.00 spiser vi felles middag på Fjellheimen. Sosial samling med o-teknikk.

Søndag:

Etter frokost (inkludert i romprisen) kan vi ha klubbmesterskap i allidrett i nærmiljøet. Fotball, freesbee, etc.
Kl 12.00 forlater vi Fjellheimen med kurs for Ålen.
Kl 14.00 Klubbmesterskap for WING i Ålen. Det arrangeres av lokale krefter.
Etterhvert som løperne kommer i mål, blir det grilling. WING sponser saft og pølser med brød. Etter premieutdelingen drar vi rett hjem.

Økonomisk oppgjør:

Giroer blir sendt til hver deltaker, ev. til husstanden der flere i familien deltar.

15.05.2003/Per Laksfors

Dop(W)ing?

2003-05-14 av Marius Bjugan



Etter at både syklisten Anita Valen og langrenns-esset Ine Wigeræs ble tatt i doping for bruk av koffein, har vel mang en o-løper begynt å skjelve litt i buksene. For hvem av oss tar vel ikke en kaffetår eller to, både før og etter løp. Eller én karsk eller fire fredag og lørdag.

Nå har webredaksjonen vært ute litt før dopingjegerne og funnet første synder i vår egen leir. Vi nevner ingen navn, men legger ut et bilde til alle store skrekk og gru.



(For den som ikke vet det: Red Bull inneholder MASSE koffein.)

Ranking (startliste) til finalen i Trondheim Sprintcup

2003-05-11 av Marius Bjugan

Rankingen ligger nå ute på siden til sprintcupen. I H 17- skiller det bare 16 sekunder mellom Stig og Øystein, med Bård Nonstad 20 sekunder bak Øystein igjen og Ola også hakk i hel. Det ligger an til å bli en skikkelig thriller.

Trondheim Open del 1

2003-05-09 av Bjørn Bjugan

Hele 234 deltagere deltok i dagens sprintcupløp 4 som også var innledningen til Trondheim Open. Startlister til lørdagens jaktstart blir å finne på wingok.no i løpet av fredag kveld. Mere info om lørdagens jaktstart følger....

Lørdag 10.mai er det jaktstart. Første start kl.1400.

Det er 200 m lengre fra parkeringen til samlingsplassen enn på sprintløpet. Regn med litt god tid.

Starttider og løypelengder:

Kl. 1400 2,45 km D/H11-12
Kl. 1410 3,20 km D/H13-14, D15-16, D40, D50, D/H60, D/H70, D/H17B
Kl. 1420 4,67 km H15-16, H40, H50
Kl. 1430 4,67 km D17
Kl. 1445 6,65 km H17
Fri start 1,70 km D/H11-12N
Fri start 2,45 km D/H13-16N

Premieutdeling ca kl.1630.

Vi får også hyggelig besøk av ca.35 svensker som ønsker å utfordre trønderne i o-løypa.

Vel møtt til en hyggelig dag med mange spennende dueller i Strindamarka.

Dramatisk finale i OCC

2003-05-06 av Stig Alvestad

Dagens finale i OCC (Oslo City Cup) ble svært dramatisk. Hovedpersonene Mikkel Lund og Marius Bjugan vekslet på å jage den andre gjennom den 2,6 km lange sprintløypa.

Marius startet med en komfortabel ledelse på 45 sekunder til Mikkel Lund. Nestemann startet over 2 minutter bak Mikkel, så det var de to første som skulle kjempe om seieren.

De 5 første postene gikk meget bra for Marius og han økte forspranget til Nydølen med noen sekunder. Men på 6. post går alt i ball. Marius bommer på posten, han bommer mye. Mens han går og gresser sniker Mikkel seg forbi, og det som var en sikker ledelse er snudd til en 2. plass.

50 sekunder bak Mikkel løper Marius. Den jagede er blitt den jagende. På 12. posten er avstanden mellom de to redusert til et knapt halvminutt, det går mot en spennende avslutning.

Men Mikkel holder hodet kaldt og da hjelper det ikke at Marius knapper inn sekunder på hvert strekk. I mål er Mikkel Lund først, 20 sekunder senere kommer Marius.

Håper Marius kommer over dette, slik at han kan se fremover mot de resterende løpene denne sesongen.

Gratulasjoner til nr. 1 Mikkel Lund (Nydalen), nr. 2 Marius Bjugan, nr. 3 Sigve Vågsnes (Nydalen).

Finale i Oslo City Cup i kveld!

2003-05-06 av Stig Alvestad

Marius bor i Oslo; langt vekk fra trøndermyrer og Trondheim Sprintcup. Eneste måten å få litt god vårstemning på er å løpe Oslo City Cup, slik at han kan få litt "trønder-feeling". Det har han lyktes med, fordi han har et gedigent forsprang foran kveldens finale.

18.31.00 starter Mikkel Lund som er nr. 2 før finalen. Da er det 45 sekunder siden Marius startet, noe som sier litt. Det er likevel ikke helt uspennende. På spørsmål om han er godt forberedt svarer han "tja". Marius kan fortelle at han brygger på en forkjølelse og frykter konsekvensene om kroppen ikke er helt med.

Det skal likevel skje mye rart om det ikke blir en Wing'er som vinner Oslo City Cup i år. Lykke til!

3 kretsmestere i sprint

2003-05-04 av Marius Bjugan

Onsdag 30. mai arrangerte Freidig vårens tredje løp i Trondheim Sprintcup. KM sprint var innlagt i dette løpet og Wing tok hjem 3 titler.

I H 17- skilte det bare ett sekund mellom vinner og kretsmester Øystein KØ og andremann Stig. Bård Nonstad tok tredejepplassen, drøye halvminuttet bak.

I H13-14 vant Mathias foran Jostein Kvakkland fra Freidig, mens Erlend løp inn til en fin 4. plass.

Den siste tittelen tok Per i H 50 ved å utklasse resten av feltet i fin Wing-stil :)

Kart, resultater og strekktider finnes på sprintcup-siden.

Resultater Wing OK

13	Alvestad, Jostein	H40-	22:55
2	Alvestad, Stig	H17-	14:42
7	Berger, Ola	H17-	15:37
12	Bjarkø, Andrea Vik	D17-	23:16
DSQ	Bjarkø, Frank	H50-	20:26
5	Bjarkø, Vera Vik	D11-12	44:38
1	Bjugan, Mathias	H13-14	22:59
28	Bratsberg, Svein Erik	H17-	18:21
3	Egseth, Elise	D17-	20:12
45	Fougner, Anders Lyngvi	H17-	20:51
44	Førdedal, Harald	H17-	20:47
10	Helgemo, Erik	H17-	16:33
7	Hellan, Rolf	H60-	28:42
1	Laksfors, Per	H50-	18:29
DSQ	Moholdt, Lars	H17-	17:24
4	Skrøvseth, Erlend	H13-14	25:58
11	Skrøvseth, Lars	H50-	25:29
5	Strøm, Robert	H60-	27:46
26	Troset, Per Arne	H17-	18:13
18	Wagnild, Anne-Katrine	D17-	24:10
1	Østerbø, Øystein Kvaal	H17-	14:41

Wing/Trollelg nr 142 i TIO

2003-04-28 av Marius Bjugan



I årets TIO klarte ikke Wing å stille fullt lag og tre Trollelg-løpere måtte steppe inn, i tillegg til at Erik løp som ei jente på 9. etappe :) (Elise). Enkelte av oss, som meg og Jan-Egil, valgte å stå over TIO av mange årsaker som jeg ikke vil gå nærmere innpå her.

Selv om de fleste tidlig i vinter var enige om å droppe TIO-mila dette året, var det en gjeng som ombestemte seg på våren og dro ned til Stockholm likevel.

Wings damelag var som resultatlisten viser veldig amputert, men all ære til Elise og Andrea som løp som om laget skulle vært fullt. Det var veldig tett på de første etappene, og Elise vekslet bare 3 min bak teten selv om hun var nr. 93.



Halvparten av Wings damelag. [in](#) [in](#)

Wing OK 1

Namn	År	Tid	StrPl	VäxlTid	VäxPl
Elise Egseth		42:13	93	42:13	93
Andrea Vik Bjarkø		40:44	206	1:22:57	151
Inga Bomming	j	start			
Lov Løs	j	start			
Turi Skogen	j	start			

Mixlaget Wing/Trollelg hang med på lasset helt til 4. etappe. Når PAT løp ut på sin etappe var laget 4 min etter teten etter brukbare løp av både Stig, Bård og Øystein. Pat gikk derimot på en kjempebom og det ble tyngre for laget derfra og inn.

142	Wing OK 1				12:44:53
Stig Alvestad		53:52	30	53:52	30
Bård Nonstad		57:51	48	1:51:43	39
Øystein Kvaal Østerbø	1:01:36	37	2:53:19	39	
Per Arne Troset	1:13:40	262	4:06:59	108	
Hans Christian Skogholt	1:55:37	116	6:02:36	103	
Svein Erik Bratsberg	59:16	94	7:01:52	106	
Thomas Mjølhus	1:10:38	197	8:12:30	111	
Lars Moholt	1:49:08	283	10:01:38	112	
Erik Helgemo (Elise)	50:52	268	10:52:30	126	
Frode Grønning	1:52:23	278	12:44:53		

Neste år for vi hjemmesitterne også slenge oss med og legger vi opp til litt mer natt-trening i forkant kan vi kanskje dele årets plassering på 2. Det må vi klare.



Den resterende halvparten av Wings damelag. [in](#) [in](#)

Resultater Åpent Klubbmesterskap Sprint

2003-04-03 av Marius Bjugan

Resultatene er nå klare. Se toppen av siden. Eneste Wing-seier stod Elise for i D 17- og det ganske overlegent. Ellers har undertegnede hørt rykter om at TV Trøndelag var tilstede. Tror ikke det er mange som kan skryte på seg å ha hatt TV på besøk på et klubbmesterskap :)

Innbydelser Trondheim Open og Sprintcup

2003-04-03 av Marius Bjugan

Nå ligger innbydelsen for Trondheim Open og Sprintcup 1, 2, 3 og 4 ute. Se linken på toppen av siden.

Marius vant sprintløp!

2003-04-03 av Siri Helgemo

Tirsdag vant Marius første løp i Oslo City -Cup 2003. City -Cup er Østlandets svar på vår sprintcup, og Marius fortsetter i Oslo der han slapp i Trondheim. I mål var han 32 sekunder foran Pål Skogedal, og det er ganske mye når løypa bare var 2.5 km. Petter Thoresen ble nummer tre. Neste løp er 08.04. Følg med på Nydalens hjemmesider!

Nytt fint kart til OL Gaula

2003-03-31 av Stig Alvestad

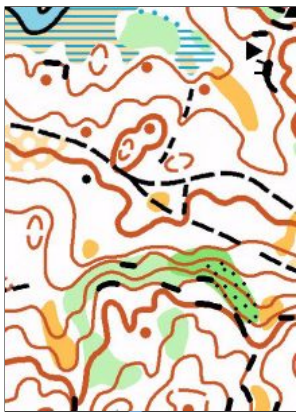
I fjor sommer jobbet fem unge wingere på sitt første større kartprosjekt nede i Gauldalen. Etter 160 timer synfaring og 60 timer rentegning er prosjekt Råbygdmarka nesten i mål.

Kartarbeid er ingen umulig oppgave ;) Men det tar tid, og du må ta mange "vanskelige" beslutninger underveis. Gråsoner eller såkalte tvilstilfeller oppstår bak enhver treklynge, eller snarere inne i treklynga. Er det lysegrønt eller mellomgrønt her? Skal jeg ta med den steinen der, eller er den for liten, eller kanskje det er for mye mose på? Kunsten er å se stort på det, ikke henge seg opp i smådetaljer. Eller fjerne mosen.

Heldigvis går det bedre når man får litt erfaring. Erik Helgemo, Øystein Kvaal Østerbø, Hans Christian Skogholt, Øystein Alvestad og undertegnede ser frem til det.

Kartet som vi har jobbet med heter Råbygdmarka. Det er OL Gaula sitt kart, men de ønsket hjelp til å friske opp utgaven fra 1989. Området ligger vest for Kvål og er tidligere brukt til Student-VM i orientering. Det gamle 1:15 000-kartet dekket grovt sett to platå, vår oppgave var å resynfare det nederste platået.

Terrenget preges av mange hauger i varierende størrelse og noen større myr-områder. Detaljrikdommen er tidvis høy, noe som setter



Ser det spennende ut? 

kartlesingen på prøve. For øvrig er skogen åpen og fin; grøntområdene er i klart undertall. Når jeg tar med at jeg plukket 2 kg blåbær på en halvtime, tror jeg de fleste føler seg kallet til å besøke Råbygdmarka i sommer.

Det er planlagt et bedriftsløp kortdistanse i kommende sesong, men når det blir vet jeg ikke helt.

Nå gjenstår kun en liten sjekk på et par tvilstilfeller i skogen, så er kartet klart til trykking. Med mindre kart-kontrolløren får kartet i vrangstrupen.

JUNIORTRENING

2003-03-31 av Lars Skrøvseth

Ingen trening tirsdag 01.04 (Ingen aprilspøk), hverken på Blussuvold eller i skogen. Vi deltar på klubbmesterskapet torsdag, se egen annonse.

ØKØ godt med i Spring Cup

2003-03-30 av Stig Alvestad

I går var det klassisk distanse i den danske Spring Cup-helgen. Øystein var kun 4 minutter bak vinneren Mamleev, og det må kunne sies å være en god start på sesongen.

Selv om jeg ikke har snakket med Øystein selv, tror jeg dette gjorde veldig godt for selvtilliten. Som noen av dere kanskje vet, har han hatt litt problemer med kneet den siste tiden. Det har lagt litt restriksjoner på treningen, og når man ikke kan gjøre akkurat som man vil blir det fort litt irriterende.

Etter denne gode plasseringen tror jeg Øystein kan slappe litt mer av foran testløpene. De norske storløperne manglet i Danmark, men det var flust med andre "etablerte stor-løpere". Med sin 10. plass tok Øystein skalpen til bl.a. Jörgen Olsson, Petr Losman, Troy de Haas og Chris Terkelsen.

Per Arne hadde også tatt turen nedover. Han løp i H21 E2, og tok skalpen til bl. a. Truls Persson, Ian Cumpstey og Søren S. Sørensen. Ikke det samme suset over navnene, men det er godt å se at han er i gang igjen. Det spør om ikke distansen ble i lengste laget.

Trondheim Sprintcup 2003

2003-03-25 av Marius Bjugan

Informasjon for arrangører og løpere ligger nå ute. Følg linken øverst på siden.

Ny mailingliste: elite@wingok.no

2003-03-19 av Marius Bjugan

Toppidrettsgruppa i Wing har nå fått opprettet sin egen mail-adresse. Alle ledere, trenere og utøvere i gruppa står oppført. Dvs, foreløpig står alle som har søkt om plass i gruppa oppført. Benytt gjerne lista til å spre informasjon til gruppas medlemmer, men unngå misbruk. Medlemmer@wingok.no fortsetter som før.

Sol(stikk) i Portugal

2003-03-17 av Stig Alvestad



Lagbilde av gjengen som banket kretsaget 3-2! 

Turen startet imidlertid ikke så lyst. På bilturen fra Madrid til Portugal høljet vannet ned, og slik hadde været vært de siste ukene. Vi har hatt mindre pent vær de to siste årene; nedbør i form av regn og snø, og generelt kjølig. Men mot alle odds klarnet det opp etter et par dager. Derifra og inn var det opphold, sol og 15-20 grader.

Den første delen av oppholdet hadde vi base på hotell i Amorosa, like sør for havnebyen Viana do Castelo (nord for Porto). Byen var fin; den var passe stor, hadde supermarked og vi ble ikke frastjålet noe.

Allerede dagen etter at vi landet startet Portugal O Meeting, et 4-dagers løp som er stort der nede. Siden de fleste av oss ikke har kjent lukten av en svett og god o-trøye på flere måneder, tok vi det litt rolig for å akklimatisere oss i o-løypa.

POM bød på orientering i kupert og tornete terreng oppe i fjellene, rask og krevende o-manøvrer ved stranda og gate/park-orientering i Viana do Castelo. Meget variert med andre ord. Kart og løyper holdt god kvalitet. Selv om det var lang kø for å lese av sportIdent-brikken, synes jeg det var et meget vel gjennomført arrangement.

Etter POM forflyttet vi oss raskt videre til Quinta da

Akkurat nå har jeg litt problemer med å få oversikten over den (nylig) avsluttede turen til Portugal. Det er imidlertid en par ting som slår meg; været var flott og buskene var tornete. Det stikker i fingrene når jeg skriver på tastaturet!



Hans Christian underveis i gate-o-løpet i Viana do Castelo.

til tider oversvømt landskap. Det er sjelden man får gleden av å svømme underveis i o-løypa, men Elise og Anne-Katrine benyttet sjansen. Anne-Katrine traff til og med på en død rev, som duppet opp og ned i vannet.

Årets vinter-samling bød på go'vær og fine treningsmuligheter. Selv føler jeg at den innfridde mine forventninger, trass i at enkelte ting kunne vært bedre.

Lagoa, et enda bedre hotell like ved Mira. I likhet med Amorosa var det ikke langt til kysten; 10 min med bil. Men for at dere ikke skal bli alt for misunnelige, kan jeg avsløre at badetemperaturen ikke var noe særlig.

Alle treningsøktene lå i ulike sirkelsektorer med ei rundkjøring i midten. Terrenget var småkupert, dvs noen kurver uten at høydeforskjellene var spesielt store. Bunnen var sandete, noe som gjorde at man spølte litt i bakkene. Vegetasjonen var imidlertid svært forskjellig. Enkelte steder var det så gjengrodd at man ikke så mer enn 10m foran seg, mens andre områder var mer åpne. Kan ikke si at jeg likte terrenget. Det var greit, ikke noe mer.

Hotellet vi bodde på var imidlertid meget bra. Lokalisert 10 min fra stranda og med en egen innsjø helt inntil. Selv om de hadde pyntet litt på forholdene i brosjyren, kunne jeg absolutt tenkt meg å være der om sommeren. Skikkelig frokostbuffé, store 2-manns-rom med varmt vann i dusjen, tv, tennis- og volleyball-baner pluss to utendørs svømmebasseng. Luksus!

Det siste vi gjorde i Portugal var å løpe to o-løp nord for Aveiro. En kort og en klassisk, som fant sted i et



Siden badetempen ikke var den beste, ble det tid til akrobatikk på stranda!

Wings åpne klubbmesterskap sprint

2003-03-12 av Marius Bjugan

Innbydelsen er nå klar. Følg linken til høyre.

Nå drar vi til Portugal!

2003-02-27 av Stig Alvestad

Vinterens store begivenhet er en kort nattesøvn unna. I 11 dager kan vi glemme skole og glatt føre i Trondheim; solrike Portugal venter!

Vel, solrike Portugal er kanskje ikke det vi ligger an til å få, men 15 grader og regn er fremdeles bedre enn forholdene jeg har utenfor huset mitt.

Vi er en tropp på 8 stk fra Wing, men det er ikke bare oss. Carl Waaler Kaas, Torbjørn Sagberg og Kristian Kullerud er også med i det gode selskap. Vi er gjeng A. B-gjengen er STOK-laget, som består av unge løpere fra STOKs junior-kretslag og yngre Trondheims-seniører fra Freidig, Trollelg og Byåsen. Disse er anført av Thomas Mjølhus.

Sammen skal vi trene og ha det fint i Portugal. For det meste skal vi samarbeide, men jeg kan allerede nå rope for dere at vi kommer til å ha et internt oppgjør. Fjorårets fotballkamp ble en bitter strid, der B-gjengen stakk av med seieren. Tro meg; i år skal B-gjengen gruses, kneskåler knuses. De skal få kjenne den kvalmende lukten av årets mest ydmykende nederlag ...

Nok om det. Den første plassen vi skal til heter Viana do Castelo, og ligger litt nord for Porto. Der skal vi være mens vi deltar i POM, Portugal Orienteering Meeting(?) som varer fra 1. - 4. mars. Vi tar to av dem som konkurranse; 2. og 4., mens løpene 1. og 3. blir mer som trening.

Etter det drar vi til Mira litt sør for Porto. Her skal vi trene og slappe av fra 4. - 9. mars. Den siste helgen deltar vi på Aveiro 2-dagers og skal kjøre hardt der. Etter søndagens løp pakker vi sammen og reiser hjem. Men reisen er lang, og vi er ikke tilbake i Trondheim før halv ti på mandag.

Gleder meg!

O-kontakt: frist 17. mars!

2003-02-25 av Stig Alvestad

Etter et vellykket år i fjor, fortsetter vi i samme spor. Forhåpentligvis blir det mye spennende å lese om i år også; så sett deg ned og skriv noen ord. Tror jeg har nevnt det før, men jeg sier det igjen; vi tar alt! Innlevering av stoff til det årets første O-kontakt blir 17. mars, men det som utsettes har en tendens til å glemmes. Gjør det i dag :)

TOPPIDRETTSTATUS

2003-02-20 av Lars Skrovseth

Årsmøte i år er historie med god støtte av flere tillitsvalgte og trener, skal bidra til å sikre nye triumfer i park og skog for våre toppidrettsutøvere. Sesongen står snart for døra og vi ønsker å klarlegge alle interesserte til Toppidrettsgruppa.

Ber derfor om at alle som er interessert i preferansen det å være toppidrettsutøver i Wing, også med referanse til ny økonomimodell, sender meg en kort søknad. Denne sendes pr. mail, lars.skrovseth@c2i.net, og inkluderer kun ansøking og kort hva som er målet for kommende sesong. Ønsker også informasjon om dine tre beste plasseringer for fjoråret, de tre beste slik du ser det. Ber om tilbakemelding innen utgangen av februar.

Rekruttskolen nærmer seg slutten...

2003-02-16 av Marius Bjugan

(... og godt skal det bli.) 7 uker med rekruttskole på KNM Harald Hårfagre ved Stavanger er snart over, og da blir det forhåpentligvis mulig å få trene igjen.

Treningsmessig har rekruttskolen vært en stor nedtur. Spesielt de siste par ukene har det vært ekstremt labert på den fronten. Så vidt jeg kan huske har jeg i løpet av de siste 14 dagene løpt tre turer i tillegg til noe ballspill og styrke.

Den siste uken har bestått av en 4-dagers øvelse og nå sliter jeg med beinhinnebetennelse pga militærskoene. Det skal bli godt å komme til Oslo neste helg der det vil bli mer tid til trening, og mindre bruk av militærsko. Egen hybel får jeg til og med og ingen vasking klokka seks om morgenen. Jeg har nemlig vært så heldig å få stilling på Forsvarets Institutt ved idrettshøyskolen på Sognsvann i Oslo, en stilling som jeg har inntrykk av at er mer som en kontorjobb. Asle Kvaase, oppfølgeren min på landslaget, er sjefen min der.

Ser jeg bort fra at treningen har gått dårlig her har jeg hatt det veldig bra. Jeg har bodd på 2-mannsrom..., jeg mener 2-mannslugar med en trønder. Resten av troppen er i så dårlig form at de fysiske utfordringene har blitt så store som jeg har gjort det til selv. På 3000-meteren har jeg vel 1.20 bedre tid en nest beste i leiren og patroljeløpet vant jeg med 4-5 minutter (ca 30 min løping). Og da er det ikke jeg som er i god form... Troppsbefalene er greie karer, og resten av troppen også, selv om den består av 80 prosent bergensere :).

Jeg får komme tilbake med flere detaljer senere tror jeg. Sidenmannen her på datasalen spiller så høy musikk på datan at jeg sliter med konsentrasjonen. Privatlivet er det så som så med i forsvaret.

Spurtsterk Ola i stafett-NM på ski

2003-02-02 av Stig Alvestad

For de av dere som fulgte sendinga fra stafett-NM i Molde, så kanskje den spennende kampen om 4. plassen mellom Ola Berger og ski-o-kongen Tommy Olsen. Et intenst spurtoppgjør der Ola avgjorde til sin fordel, og slo Tommy med 5 små sekunder. Ola gikk for Byåsens 3. lag sammen med Ove Erik Tronvoll og Bård Indredavik. Gratulerer!

NM-gull til Øystein i Ski-o-NM

2003-02-02 av Stig Alvestad

På lørdag tok NTNUI 1. plassen i herrenes stafett. Med på laget var Torbjørn Sagberg, Geir Ødegård og Øystein Kvaal Østerbø. De siste årene er det Asker som har raket med seg alle stafett-gullene, men mot et råsterkt NTNUI-lag måtte de nøye seg med sølvet.

Både Øystein og Torbjørn meldte overgang til NTNUI i ski-o foran denne sesongen. Dette betyr at Trøndelags tre beste løpere individuelt er samlet på ett lag. Alle tre var med til ski-o-EM, mens Asker kunne vise til to EM-løpere og en eks-landslagsløper.

Gratulerer til NTNUI-gutta!

Årsmøte og årsfest

2003-01-23 av Bjørn Bjugan

Årsmøte og årsfest arrangeres lørdag 8.februar i Klubbhuset i Fiolsvingen 1A, bedre kjent som Nissekollen. Vi vil også markere at Wing OK har 10-års jubileum i 2003. Årsmøte begynner klokken 1500 og festen klokken 1900.

Årsfesten avvikles i tradisjonell regi med mat, drikke, godt humør, konkurranser og musikk.

Bevertingen består av cocktail og koldtbord med påfølgende kaffe og kaker. Drikke kan kjøpes eller medbringes etter eget ønske.

Vel møtt til en hyggelig kveld som slutter når siste mann/kvinne går hjem.

Prisen for hele gildet er kr. 220,- pr. person.

Påmelding til Bjørn, tlf. 73935107 innen 3.februar.

Breddegruppa: Lørdagstur

2003-01-19 av Stig Alvestad

Fra og med førstkommande lørdag vil det bli felles skitur i Bymarka. Iniativtaker Knut Skjesol håper dette kan bli en ukentlig trening for og med klubbens mosjonister. Oppmøte blir kl. 11.00 på p-plassen lengst til høyre ved Ferista. Bli med!

Øystein og Norge europamestre!!

2003-01-18 av Jan-Egil Wagnild

På mesterskapets siste dag greide Øystein sammen med resten av det norske stafettlaget å karre til seg en gullmedalje på fredagens distanse. Det hele skjedde ikke uten dramatikk (se [O-NETT](#)). Gratulerer!

En jul litt utenom det vanlige...

2003-01-17 av Jan-Egil Wagnild

Juleribbe, kalkun og annen gó-mat hadde så vidt rukket å komme seg rundt første sving i tarmen før vi var i bilen på vei til Oslo. Snuten var rettet mot Belgia og Sylvestre 5 daagse, vinteren var allerede for lang.

02.15 ringte vekkerklokka oppi Selbu og 1. juledag hadde så vidt fått sin eksistens. Jeg måtte opp å spise. 03.30 skulle jeg møte Anton "The B-man" Bjartnes på Shell-Værnes. Siden norsk flyrom var "fredet" den 25. desember hadde denne tilsynelatende utrangerte Nord-Trønderen, og verdaling av natur, satt sin bil til disposisjon slik at vi kom oss ned til Gardermoen til rett tid. En etter en ble wingere plukket opp på veien, fire stykker av dette slag totalt; Marius, Stig, ØysteinA (Mini) og undertegnede.

Etter en strabasøs tur som bla. inkluderte UFO-observasjoner og arabere på grøftebesøk kom vi fram til Gardermoen. Der skulle HC (Hans Christian Skogholt) møte oss, noe som ble litt mere actionpreget enn planlagt. Færre togavganger pga Heilagtiar og avglemt pass gjorde sitt til at fem minutter etter "Gate Closing" hadde begynt å blinke kom en meget svett, anpustet og tydelig lettet Drammenser til syne over stolryggene.

Flyet landet i Amsterdam, leiebiler ble leid og en del timer senere var vi på plass i et ungdomsherberge i Antwerpen.

26. desember gikk første løpet av stabelen i Herselt. Distansen som skulle løpes var for oss seniorer 8,6 km mens Mini løp 7,5 km i H18. Løpet gikk i et noe uvant terreng for de litt mindre reisevante sånn som HC, Mini og meg. Det var paddeflatt med preg av "kunstig" beplantning og et planlagt stinett. Det lå an til kompassløping og gamping. Med andre ord et meget raskt terreng. I vår klasse var det ringreven fra Verdal som trakk det lengste strået et minutt forran Marius. Dette var starten på en duell som skulle vare fra start til mål. Stig ble nr 5 mens HC og jeg havnet et godt stykke ned på resultatista etter å ha gjennomført et løp noe unner pari. Øystein fikk en feilstempling og sto dermed uten resultat den første dagen.

Vi la merke til en litt annen idrettskultur der nede. Samlingsplass hver dag var inne på en leid ølstue der bingotåka lå i lufta. Enkelte rakk så vidt å stramme postbeskrivelsesholdere og knyte sko innimellom sigarett-trekkene, før de omsider jogget bort til start...

Samtidig kom vi i kontakt med noen kvasitrøndere som nå hadde bosatt seg i Belgia. Det dreier seg om familien Mikkelsen, tidligere Byåsen-løpere. De traff vi på hver dag og dro også ut å spiste middag med dem et par dager i løpet av oppholdet. De kom med en del nyttige tips om det meste av det som foregikk i Belgia og sørget for at vi fikk en liten innføring i den Belgiske kulturen.

27. desember var vi klar for en ny dyst. Denne gangen i Berendrecht. H21 løp 6,5 km mens H18 løp 5,5 km. Terrenget var småkuppert og difust. Kartet var preget av hjelpekurver med fallretting, groper, kjerr og sand og lite knurv å knåsså.Nok en gang ble det seier til Anton noe som virkelig imponerte. Mikkelsen ble noe forbauset da han fikk vite om at Anton egentlig skulle løpt i hans klasse...Anton hadde over et og et halvt minutt bedre kilometertid enn bestemann i H40. Marius ble også denne dagen nummer to 50 sekunder bak. Stig løp inn til en 5. plass mens HC kom inn på en respektabel 8.plass. Jeg har vel sjelden løpt dårligere, og da er det vel greit at jeg også ble disket. Mini hadde en litt tung dag i skogen og måtte vel bare innse at det hadde vært en stund siden han sist løp o-løp.

Vi våget oss senere på dagen ut på nytt for å ta en 2.økt i det samme terrenget og trosset trussler om bøter og mannevond headhunting. I Belgia var de nemmelig livredd for skogen sin. All uorganisert ferdseel utenfor etablert stinett uten statlig godkjenning var strengt forbudt! Ironisk nok var alle gatene stappfull av nyhogde grantrær surret rundt stolper til pynt...

28. desember var vi klar for løp tre. Vi hadde pakket oss ut av ungdomsherberget klare for reisen til et nytt bosted etter løpene. Vi hadde nå krysset over grensa og befant oss nå i Nederland, noe vi fort la merke til da nederlendere, som kjent, har et noe mere liberalt syn på det seksuelle en den gjennomsnittlige europeer. Stedet var Ossendrecht. Denne ganget ble vi tildelt et veldig artig terreng. Terrenget var

variert med litt innslag av steppepregede partier med høyt gress, kratt med småknudrete og o-teknisk krevende partier samt mere lettløpte og småkuperte områder (denne småkupperingen må tas med en klype salt eller to.....det var magert med stigning). Denne dagen viste Marius virkelig hvem som var sjefen og løp inn til seier 2.20 forran Stig som fulgte opp på en fin 2. plass etterfulgt av Anton på 3.. Jeg ble nummer 9. mens HC kom på 18. plass. Mini ble nr 4 men kunne lite gjøre med Belgierne som dominerte den klassen.

Vi var nå klare for flytting og vi hadde valgt Tongeren. Tongeren var en svært fin by og hadde litt middelalderpreg, men overnattingsplassen var litt "crappy". Litt merkelig holdning blandt de som jobbet der. Virket ikke som behovet for gjester var så stort og "Her-bor-du-her-sover-du-mora-di-jobber-ikke-her-vask-opp-etter-maten-selv-og-forrøvrig-,-her-er-posen-med-tørt-brød-og-din-påleggstrasjon-spis-og-holdkjev"-holdningen deres kom noe overraskende på oss. Her er adressa <http://www.youthhostels.be/E/JHB/tongeren.htm>, ikke dra dit. Men, vi hygget oss vi og fikk det fint likevelli.

29. desember - løp 4. Opplabbeekk, Belgia. Terrenget var greit nok men dette var turens mest skuffende kart. Håpløst unøyaktigt og vanskelig å lese. Det gav lokalkjente belgiere en litt mere fair sjangs. Det ble hjemmeseier. Anton ble best av oss på 2. plass. Marius ble nr 6, Stig nr 7 og jeg nr 10. HC hadde ingen god dag. Den endelige avslutning var en brikke som streiket og uten backup-lapp resulterte det i disk. Yngstemann slet med kartet og kanskje også formen og ble litt etter.

Senere på kvelden tok noen av oss en liten treningstur, mens kvelden ble avsluttet i Maastricht på kinarestaurent sammens med de øverste representanter av familien Mikkelsen.

30. desember. Løp 5, siste dag. Genk. Gampeterreng. Paddeflatt og spredt skog. Lite o-teknisk krevende, men stilte krav til nøyaktighet i kurs inn i postene. Duellen mello Marius og Anton skulle avgjøres. Marius ledet med noen få poeng, og Stig kjempet om en tredjeplass sammenlagt. Marius hadde seieren i



Herr og fru Mikkelsen etter løpet i Berendrecht.



Øystein stempler i mål

sin hule hånd helt til det gjennsto tre poster og en liten kilometer. En 2 minutter bom gjorde sitt til at Anton stakk av med seieren



Ferdig med økt to i Berendrecht

sammenlagt. Men, dagens seierherre ble Stig, et lite minutt forran Anton. Marius ble nr. 4, jeg nr 9 HC nr. 14. Mini valgte å stå over dagens løp.



Kongen på Haugen, "The B-man" 

Sammenlagresultater

H21
1.Anton
2.Marius
3.Stig
10.Jan-Egil
17.HC
-53 deltakere-

H18
4.Øystein
-5 deltakere-

Nå startet hjemturen. Pga tidlig fly reiste vi til Bunnik i Nederland for å overnatte der. Rundt klokka halv ti skjedde det skjebnesvangere for noen av oss. Inne fra rommet hørte jeg et smell, noe jeg anntok å være fra fyrverkeri. Men, den gang ei. Rundt 22.15 banker det på døra og der står to politifolk. Ei ruta var slått inn på en bil....og den bilen var vår. To sekker ble stjålet, min og Øystein. Inni der lå blant annet passet mitt. Det ble lite søvn på tre av oss den natta. Sjøfør Anton og de to offrene. Uviss om jeg kom meg hjem med diktig fly pga pass reiste vi kl 03.15 den 31. desember fra herberget. Først for å hente anmeldelsen hos politiet i Zeist for deretter å dra til Schipol. Alt ordnet seg og plass på flyet hjem fikk vi alle.

Hjemme i Norge ventet en 8 timer lang biltur oss før vi kunne si at vi var helt hjemme, klare for å feire nyttårsaften (ehem...). Dette ble en litt uvanlig tur men, for å summe det hele opp, vil jeg ty til en klisjé som aldri kan bli brukt nok:

"Alle var vi enige om at det hadde vært en fin tur"

Øystein nr. 4 i ski-o-EM!

2003-01-13 av Stig Alvestad



Øystein holder oss oppdatert med SMS 

Øystein Kvaal Østerbø gjorde en knallsterk innsats i dagens EM-fellesstart, og var kjempefornøyd etter løpet. Som om ikke det var nok, var det Tommy Olsen som vant distansen. Vi gratulerer så mye til begge to!

Fellesstarten gikk over 15 km, fordelt på tre runder. Øystein kan fortelle at det var et jevnt, godt løp. Etter første og andre passering lå han på henholdsvis 8. og 6. plass. Mens konkurrentene falt fra en etter en, holdt Øystein stimen helt til mål. Han avsluttet knappe 13 sekunder foran nestemann, 2 små minutter bak Tommy.

Kongen i Seiser Alm het imidlertid Tommy Olsen. Endelig fikk han full uttelling når det virkelig gjaldt, noe som ikke har skjedd ofte de siste åra. Man må helt tilbake til 1994 for å finne den forrige norske gullmedaljen fra et internasjonalt mesterskap.

Den norske laginnsatsen var meget bra; Eivind Tonna ble nr. 10, Anders Hauge nr. 17, Torbjørn Sagberg nr. 20 og Geir Ødegård nr. 27.

Kjersti Renaas ble best av damene med en 14. plass, Anne Øverøyen nr. 20.

I forkant av EM har det norske laget ligget og trent i høyden. Stasjonert på 2000 meters høyde i de italienske alpene, med flott vær og føre, har det tydeligvis vært fornuftig. Riktignok tok de sjansen på å kjøre hardt ganske tett opptil mesterskapet, men vi får håpe de bevarer go'formen utover i uka.

For det er enda tre konkurranser igjen; sprint i morgen, klassisk på torsdag og stafett på fredag. Med et norsk lag på offensiven blir dette svært spennende!

Årsmøte

2003-01-08 av Bjørn Bjugan

Årsmøte avholdes lørdag 8.februar 2003 kl.1500 i klubbhuset til Nardo FK i Nissekollen. Adressen er Fiolsvingen 1.

Saksliste:

1. Åpning
 2. Valg av ordstyrer og sekretær
 3. Årsmelding
 4. Regnskap
 5. Innkomne forslag
 6. Organisering av klubben
 7. Budsjett
 8. Valg - tillitsmenn/kvinner
- 3 tingrepresentanter
- revisor og stedfortreder

Forslag til årsmøtet sendes Bjørn Bjugan innen 27.januar 2003. Bruk gjerne e-post bmbjugan@online.no.

VEL MØTT !

Samme dag kl.1900 er det årsfest i samme lokaler. Nærmere info kommer på Wing's websider senere. Ta med deg godt humør og møt opp !

Wing ikke til finalen

2003-01-02 av Marius Bjugan

Kondis.no gjennomfører i disse tider en avstemning over Norges beste o-hjemmeside. Wingok.no ble stemt ut i semifinalen.

Wing kom seg greit gjennom de to første rundene av avstemningen, men i semifinalen havnet vi sist.

Avstemningen har vært preget av mye lurei da en svakhet i kondis sitt avstemningssystem gjør det mulig å stemme flere titalls ganger hvert minutt med enkel programvare.

Kondis har forkastet en del stemmer som kommer av slik automatisk stemmegivning, men mange stemmer utført på denne måten har også "sluppet gjennom". Hadde f.eks. undertegnede vært hjemme i jula hadde Wingok.no også vært i finalen. Det sier en del om hvor komisk en slik avstemning blir, spesielt når den framstår så seriøst som den gjør.