
Godt nytt år!

2004-12-30 av Bjørn Bjugan

Med tanke til alle de som er berørt av katastrofen i Asia har Wing gitt et lite beløp til Røde Kors !

Ellers ønskes alle et godt og fredelig nytt år!

Bjørn

GOD JUL !

2004-12-23 av Bjørn Bjugan

God jul ønskes alle !

Husk å trimme/trene slik at julematen får dårlige tider i kroppen!

Bjørn

Strekktider fra Smidalen 11. des 2004

2004-12-14 av Svein Erik Bratsberg

[Resultater.](#)

Treningsløp i Smidalen 11. des

2004-12-12 av Per Arne Troset

Vi arrangerte treningsløp i Smidalen. Løypa var tung i de bløte leirbakkene men det ble likevel løpt fort.....

Treningsløp lørdag 11. desember 2004

Kart: Smidalen 1:5000, 5m, 2002

Arr: Wing orientering / Løypelegger:Svein Erik Bratsberg

4,5 km

- 1 Lars Skjeseth Vang 34,21
- 2 Kristian Kahrs NTNUI 35,31
- 3 Øystein Kvaal ØsterbøWing 37,54
- 4 Svein Erik Bratsberg Wing 37,58
- 5 Peter Näsholm NTNUI 38,48
- 6 Audun Bakk Wing 40,12
- 7 Jan-Egil Wagnild Wing 40,21
- 8 Kristian Kullerud Fredrikstad 40,21
- 9 Anders Øksenholt NTNUI 41,02
- 10 Elise Egseth Wing 44,57
- 11 Frode Haugskott Trollelg 46,05
- 12 Frederik Rosenquist Viljan 48,30
- 13 Jostein Kvakland Freidig 49,20
- 14 Kristine Berg Odersjaa 57,06
- 15 Marit Kvitem Freidig 59,50
- 16 Svein Hove Byåsen 63,21
- 17 Rolf Hellan Wing 74,31
- 18 Kirsti Einum Freidig 75,00

2,7 km

- 1 Åsa Frantzen NTNUI 36,14
- 2 Karianne Sagberg NTNUI 56,05

1,8 km

- 1 John Troset Wing 42,37
-

Årsmøte og årsfest

2004-12-03 av Bjørn Bjugan

Lørdag 5.februar blir det årsmøte og årsfest. Sett av datoen og møt opp i klubbhuset til Nardo FK i Nissekollen. Mere info kommer senere.

PWT

2004-11-22 av Bjørn Bjugan

Adressa har hatt mye stoff fra PWT:

[Adressa.](#)

3. plass totalt til Øystein i PWT

2004-11-21 av Stig Alvestad

Tross nok en pallplassering i dag, måtte Øystein se seg forbigått av Mats Haldin i PWT-sammendraget. Haldin vant det siste løpet 0.7 sekunder foran Yuri Omeltschenko.

Resultatlisten fra det siste løpet viser at Øystein og Marius var på henholdsvis 3. og 10. plass. Tror de begge har tapt litt tid.

Selv om en Wing-seier i dag hadde vært toppers, må vi innse at det finnes andre løpere som også er gode på sprint. Men vi kan stole på at våre løpere har mer inne, så de kommer nok enda sterkere tilbake neste sesong.

Gratulasjoner til Øystein med en flott 3. plass i sammendraget! Marius har ikke hatt en like god sesong, men vi glemmer ikke at han tok 3. plass i PWT allerede for to år siden. Potensial har de begge!

I dameklassen vant Simone Niggli-Luder suverent i både sammendraget og alle enkeltløp hun har stilt opp i. Gledelig for oss nordmenn er at Anne-Margrethe Hausken snek seg foran britiske Sarah Rollins på sølvplass i sammendraget. Gratulerer så mye til Hausken også!

Utrolig Wing-innsats i Kina!

2004-11-20 av Stig Alvestad

Våre gutter er blitt varme og nå er det kun én umulig svenske som er bedre. Ny 2. plass til Øystein og 3. plass til Marius! Johan Näsman tok sammenlagtseieren i PWT med sin tredje seier på rad.

Likevel er dette utrolig imponerende. Fra før har vi sett at Øystein er i godt slag, men nå følger Marius opp og det er veldig morsomt. Det skilte kun 4 sek mellom Wing-løperne, mens det var 11 sek opp til vinneren for Øystein.

Selv om totaleieren i PWT gikk til Näsman i år, har Øystein nå klatret til 2. plass i sammendraget med 5 poengers ledelse til Mårten Boström fra Finland. Dvs at ingenting er avgjort. Marius har klatret til en respektabel 9. plass, men stopper neppe der etter løpet i morgen.

Nå er det kun seier som er godt nok i morgen, ihvertfall hvis gutta skal forbedre innsatsen fra i dag. Lista ligger altså høyt, men sjansene for en Wing-seier er gode.

Følg med på wingok.no så får du vite hvordan det gikk i morgen. www.pwt.org har bilder og resultater fra alle PWT-løpene, absolutt verdt et besøk.

Øystein nr. 2 i Ninjang

2004-11-17 av Per Arne Troset

Øystein ble nr. 2 på dagens PWT-løp i Nanjing, Kina. Han var bare 2,5 sek bak vinneren Johan Näsman fra Sverige. Marius ble. nr. 7.

Mer info på www.pwt.org

Marius og Øystein klare for PWT-avslutning

2004-11-16 av Stig Alvestad

For 99 % av oss så er sesongen over, men det fins noen tapre sjeler som kjemper fortsatt. To av disse er Marius og Øystein som er med i den nært forestående PWT-avslutningen i Kina.

Tre løp gjenstår og det første av dem er allerede i morgen den 17. I sammendraget så langt er det svensken Johan Näsman som leder etter meget god innsats på tre løp der han har to 1. og en 2. plass. Han vant også det siste løpet på Japan og ser derfor ut til å være i bra slag for tiden.

Våre helter har litt ulike utgangspunkt. Øystein har vært med på samtlige løp og er med i tetkampen, kun 10 poeng bak 2. plassen. Marius har bare ett tellende løp og får istedet konsentrere seg om etappeseire nå på slutten :)

I tillegg til de to Wing-løperne stiller også Bjørn Eriksen og Anne-Margrethe Hausken opp i denne avsluttende runden. Av disse to er Hausken kanskje den mest interessante i og med at hun har mulighet til å raske med seg en medalje. Hun ligger foreløpig på 3. plass, men flere husker kanskje hennes meget sterke avslutning i fjorårets PWT. Øvrige norske har reist hjem etter VM-samlingen i Japan.

Link til PWTs offisielle sider; <http://www.pwt.org>

INNETRENING UNGDOM

2004-11-10 av Lars Skrvøseth

Vi starter innetrening fra Blussuvold skole mandag 15.11 kl. 18.30. Nærmere info om treningene framover blir også gitt.

Øystein nr. 4 i Japan

2004-11-06 av Marius Bjugan

Øystein ble i dag nr. 4 i PWT i Japan i dag, 17 sekunder bak svenske Johan Näsman, og han rykker dermed opp på 6. plass i sammendraget. De tre siste løpene i årets PWT finner sted i Kina den 17., 20. og 21. november, og her skal også undertegnede delta.

Resultater menn

- 1 Johan Nasman SWE 13:24,9
- 2 David Schneider SUI 13:34,8
- 3 Holger Hott Johansen NOR 13:41,0
- 4 Øystein Kvaal Osterbo NOR 13:42,7
- 5 Pasi Ikonen FIN 14:00,0
- 6 Jorgen Rostrup NOR 14:03,9

Kart og utfyllende info finner du på [Øystein sin hjemmeside](#).

Elise og Øystein uttatt på landslagsgrupper

2004-10-29 av Bjørn Bjugan

Elise har fått plass i juniorgruppa og Øystein i elitegruppa for sesongen 2005. Gratulasjoner til begge ! For mere info se [NOF](#).

HUSK UNGDOMSAMLING

2004-10-28 av Lars Skrivseth

Husk ungdomsamlingen mandag 01.11 kl. 18.00 på Viva Italia, se tidligere invitasjon.

Blodslitet

2004-10-25 av Bjørn Bjugan

3 wingere deltok i årets Blodslit utenfor Fredrikstad.

Stig satset fra start og ledet ved runding etter 15 km. Her var det spurtpremie noe Stig selvfølgelig tok med sine spurtegenskaper. Det ble noe tynge etterhvert i den 28 km lange løypa og han falt ned til 10.plass. Erik Axelsson vant ca. 10 minutter foran Stig. Marius fikk besøk av hr. krampe og brøt derfor etter ca 20 km. Mathias kom inn til 6.plass 1.25 minutter etter vinneren Gjermund Olsen fra Løten.

[Resultater](#).

Øystein nr 3 i WC!

2004-10-24 av Jan-Egil Wagnild

Øystein ble lørdag nr 3 sammenlagt i verdenscupen etter en solid verdenscupavslutning i Dresden. Han lå som nummer 2 etter mellomdistansen men datt ned en plass etter klassisk distansen forbigått av russeren Khramov.

Øystein løp meget godt også på den klassiske distansen og endte der på en meget sterk 8. plass. Khramov hadde lik poengsum som Øystein, men pga et bedre sisteløp ble han rangert forran. Holger vant og tok derfor hele verdenscupen sammenlagt.

Gratulerer både til Øystein og til Holger!!

For mere info se [hjemmesida til Øystein](#).

Øystein til finalen på mellomdistansen

2004-10-20 av Bjørn Bjugan

Torsdag kl.1100 starter finalen i mellomdistanse i Tyskland. Vi krysser fingrene for Øystein. Han kjemper nå med Emil Wingstedt om sammenlagtseieren i verdenscupen etter at Thierry Gueorgiou har kastet inn håndkleet grunnet skade.

Vi krysser fingrene og ønsker lykke til !

Følg med på: <http://www.world-cup2004.de/home.html>

Øystein til topps i Dresden

2004-10-20 av Bjørn Bjugan

Øystein vant i dag sprinten i verdenscupavslutninga i Dresden Tyskland. Han var hele 13 sekunder foran Mikkel Lund fra Danmark og Daniel Hubmann som delte 2.plassen. Sammenlagt i verdenscupen ligger Øystein nå på 3.plass før de avsluttende løpene. Han rapporteres å være i kjempeform så vi gleder oss til resten.

GRATULERER !!

Se arrangøren: <http://www.world-cup2004.de/home.html>
Øysteins egen side: www.stud.ntnu.no/~oysteios

SESONGAVSLUTNING UNGDOM

2004-10-18 av Lars Skrøvseth

Mandag 01.11 kl. 18.00 inviterer vi til sesongavslutning for ungdom og ditto foreldre. Oppmøte Viva Italia Jonsvannsveien 137, ved nye Moholt senteret. Nærmere info følger.

Av programmet følger:

- Pizza og brus serveres innledningsvis.
- Lars oppsummerer sesongen sammen med den enkelte.
- Per Arne snakker litt om treningsopplegg for satsingsgruppa.
- Hva skjer i 2005 - Lars ser på terminliste mm.
- Treningsopplegg fram mot sesongstart - Lars.

Vi runder av ca. kl. 21.00

Klubbmesterskap i høstsol

2004-10-17 av Bjørn Bjugan

Klubbmesterskapet ble arrangert fra Kyvannet i flott høstvær med sol fra blå himmel. Dette sammen med mange blide o-løpere gjorde dagen fullkommen.

Siri D. og Øystein KØ. ble suverene klubbmestere i seniorklassene.
Kilometertidene i 5-kilometersløypa er korrigert noe grunnet en tvilsom postplassering.
Takk til Oddveig, Unni, Lars og Knut for god hjelp med gjennomføringa!

Resultater

Nybegynnere 2 km:

1. Tore Kanstad 30.27
2. John Kanstad 31.39

Jenter under 12 år:

1. Mali Gederaas Kanstad 28.37

Jenter 17-49 år 3,4 km:

1. Siri Drogset 48.08

Jenter over 50 år 3,4 km:

1. Asbjørg Engdal Olsen 1.11.25
1. Oddveig Alvestad 1.11.25

Gutter under 12 år 3,4 km:

1. Martin Husbyn 49.42

Gutter 13-16 år 3,4 km:

1. Mathias Bjugan 24.04
2. Erlend Skrøvseth 45.55
3. Martin Morset 50.32

Gutter 17-49 år 5,0 km:

1. Øystein Kvaal Østerbø 28.30
2. Jan-Egil Wagnild 31.17
3. Svein Erik Bratsberg 32.05
4. Erik Helgemo 34.45
5. Per Arne Troset 36.33
6. Hans Christian Skogholt 43.39
7. Per Husbyn 51.22
8. Bjørn Erling Eggen 51.26
9. Øystein Sæter 1.30.00 (cirka)

Gutter over 50 år 3,4 km:

1. Steinar Åsvang 29.25
 2. Lars Skrøvseth 37.12
 3. John Troset 1.02.14
-

Klubbmesterskap

2004-10-11 av Bjørn Bjugan

Lørdag 16.oktober blir det endelig klubbmesterskap. Etter mye nøling er beslutningen endelig tatt, arrangørene på plass og sted og tidspunkt bestemt.

Førstkommende lørdag kl. 1500 blir det klubbmesterskap fra Parkeringsplassen ved Kyvannet. Merket fra Gamle Oslovei.

Det blir servering av brus, kaffe og kake samt premieutdeling rett etter løpet.

Klasser og løypelengder:
Gutter over 50 år: 3 km
Gutter 17 - 49 år: 5 km
Gutter 13-16 år: 3 km
Gutter under 12 år: 2 km
Gutter nybegynner: 2 km
Jenter over 50 år: 3 km
Jenter 17-49 år: 3 km
Jenter 13-16 år: 2 km
Jenter under 12 år: 2 km
Jenter nybegynner: 2 km

Vel møtt til årets begivenhet !

UNGDOMSTRENING

2004-09-30 av Lars Skrøvseth

Terje kombinerte all-idrett med Wing trening sist mandag. Noen husker sikkert været - ikke tørt. Likevel stilte noen til start, det i seg selv er verd en gratulasjon.

Ungdomstrening fra Statoil-Rotvoll, Mandag 27.9.

Resultater:

2,5 km:
Marius D. 19.30
Martin H. 21.10

2.0 km (N):
Øyvind L. 34.50
Tore GK 34.55
John GK 34.55

Til tross for intenst regnvær var det god deltagelse i allidretts-løypa (1,5 km) denne uka også: Mandag 17 stk 7-8-åringer og Tirsdag ca 60 5-6-åringer.

Sølv til Øystein

2004-09-27 av Bjørn Bjugan

Lørdag tok Øystein sølv i sprintNM kun 1 sekund fra seier. Neste gang håper vi sekundene er på riktig side.

**Resultater: <http://o-nm.com/>
Gratulerer !**

UNGDOMSTRENING

2004-09-27 av Lars Skrøvseth

Terje inviterer til treningsløp sprint i dag mandag 27.09. Oppmøte Statoil Rotvoll kl. 18.00.

Øystein til World Cup avslutning

2004-09-23 av Bjørn Bjugan

**Øystein er uttatt til å delta i World Cup avslutninga i Dresden, Tyskland 17.-24.oktober. LYKKE TIL !
Se www.o-nett.com**

Wing OK inviterer til åpent satsningsmøte

2004-09-23 av Jan-Egil Wagnild

Torsdag 30. september kl. 20.00 inviterer Wing OK til åpent satsningsmøte på Viva Italia (Jonsvannsv. 137).

Tema for møtet vil være satsningen for 2005 og planer om klubbetablering i verdenstoppen. En grovskisse over klubbens trenerkompetanse, treningsopplegg og samlingsopplegg for 2005 vil bli presentert. Det vil også bli matservering for møtedeltagerne.

VEL MØTT!

For Wing OK og Satsningsprosjektet 2005
Jan-Egil Wagnild

Rapport fra et O-løp i distriktsnorge

2004-09-23 av Svein Erik Bratsberg

O-sporten virker å være i vekst i deler av Norge, f.eks. på Østlandet og i bedriftstrøndelag. Jeg har lyst å dele en opplevelse fra et O-løp fra mitt barndomsfylke.

I forbindelse med et besøk i min fødeby Molde, meldte jeg meg på et O-løp i distriktet. Når jeg var guttunge var det mange som var med på O-løp i Møre og Romsdal. Det var et titalls aktive klubber og kanskje et par hundre personer med på O-løpene. Det var stort sett O-løp hver helg.

I 2004 er situasjonen litt annerledes, da det er kun seks terminfestede O-løp i Møre og Romsdal. Et av disse var Synnli-tråkket, arrangert av Kårvåg IL 4. september. Det var til sammen ca. 25-30 løpere med. Disse kom fra fire klubber: Emblem IL, Molde og omegn IF, Kårvåg IL og en løper fra Wing OK. Kartet het Kvernes og dekket den sørøstlige delen av Averøya. Kartet var laget i 1986 og var revidert for et par år siden. Løpskartene var fotokopierte utsnitt av originalkartet, men med en god papirkvalitet.

Noen minutter før start samlet løpsleder alle løperne i en ring slik at han fikk sagt noen ord om kart, løyper og vegen til start. Det var en håndfull [arrangører](#) som i varierende grad har vært utenfor Averøya på O-løp. Løypeleggeren fortalte meg at han en gang hadde vært med på et O-løp på Hovin.

Startintervallene var generøse, dvs. fire minutter mellom hver løper i en løype. Dette var målbart med den gjennomsnittlige bommen for løperne. Det var en person under 16 år med på løpet, en jente i nybegynnerklassen. Nybegynnerløypa var nok litt vanskelig, for løypeleggeren holdt seg på et høyt punkt i terrenget og ropte til jenta hvor hun skulle løpe. Nesten alle løperne var i herreklassene H50, H60 og H70. Starten foregikk ved at en fikk kartet og så løp fram ti meter til nullbukken som var felles for alle løyper. De som ville pugge løypa før tidsstart kunne da bruke lang tid her.

Selv om jeg startet sist i H19-39, var jeg først i løypa etter ca. halvløpt løp. Jeg brukte 46 minutter på en løype på 5,5 km i et relativt grovkupert og tungt [terreng](#). Et greit løp. Neste løper brukte 68 minutter, og de andre to 80 eller mer. Løypene var greie, alle postene var omtrent rett plassert. Det var et godt vegvalgstrekk i løypa, se post 8-9 på det vedlagte [kartet](#). Løypeleggeren foreslo at beste vegvalg var til høyre helt ned til hovedvegen, ca. 60 meters høydetap i forhold til mitt vegvalg.

Etter løpet kom en av arrangørene til meg for å prate. Han var imponert over løpet. Han var frilansskribent for Tidens krav i Kristiansund. Han intervjuet meg som om jeg var en slags stjerne. Dette må være første gang på ca. 20 år at jeg har snakket med en journalist pga. mine O-prestasjoner. Et tips til de mediakåte er derfor ikke en ekstra treningstur for å slå de andre, men ta dere en tur ut i distriktet.

Løypeleggeren hadde ei ovnsrørbikkje som gikk rundt og snuste på alle sekkene til løperene. Under løpet sov bikkja på den sekken som hadde den mest velluktende matpakka.

Tidtakingen bestod av en minitimerecoder (MTR). Brikken ble lest to ganger slik at jeg fikk en strekktidslapp og arrangøren en annen. Arrangøren måtte da lese en annen brikke innimellom, for slik er E-mits MTR. Arrangøren sjekket så strekktidslappen og skrev opp tidene på et godt, gammeldags oppheng. Løypeleggeren hadde hørt at det gikk an å kople MTRen til PC, men det hadde de aldri prøvd.

Premiutdelingen kom raskt etter løpet. Guttene fikk blå glassskulpturer, jentene røde. Alle løperne klappet i hendene etter premiutdelingen og så kjørte de lykkelig hjem.

2. mai var jeg med på Vårsprinten i Molde. Dette løpet var akkurat likedan.

UNGDOMSAMLING STOK

2004-09-22 av Lars Skrøvseth

Lørdag 25.09 arrangerer STOK ungdomsamling fra Nilsbyen, oppmøte kl. 11.00. O teknisk trening, pizza og brus og premiutdeling for Ungdomsløpene står på programmet. Påmelding til Lars innen torsdag kl. 18.00. Se ellers STOKs hjemmeside.

OG UNGDOMMEN TRENER VIDERE

2004-09-22 av Lars Skrøvseth

Mandag 20.09 arrangerte Terje Kanstad all-idrett med orientering og senere trening for Wing fra Vikåsen skole. Resultater følger.

Resultater:

3 km:

Martin H. 35.20

Marius D. 39.35

Per H. 31.55

1.5 km:

Mali GK 10.25

Magnus SG16.30

Vegard H 16.30

Øyvind L. 19.30

Tore GK 19.30

I tillegg gikk og løp 35 7-8 åringer fra Ranheim's allidrett ei 1 km lang N-løype, mens det Tirsdag var ca 75(!) 5-6 åringer som løp den samme løypa.

Nattklubbmesterskap i øs pøs.....

2004-09-22 av Bjørn Bjugan

Tirsdag 21.sept. gjennomførte vi årets våteste arrangement. Nattløpet ble en prøve i svømmedyktighet og tøffhet.

Hele 22 wingere møtte opp i det kombinerte bedriftsløpet og klubbmesterskapet.

Takk til Per L., Steinar Å., resten av Siemensgjengen og ikke minst Flatås il som huset oss i det ufysiske været. Tror også de fleste fikk velfortjent premie.

Resultater:

Jenter 17-49 3,5 km:

1. Trine 56.57

2. Ebba 61.20

3. Åse Rita 67.17

Jenter >50 2,7 km:

Asbjørg 46.22

Sissel 50.33

Oddveig 80.37

Gutter <16 3,5 km:

Mathias 40.46

Martin H. mistet lyset

Gutter 17-49 4,5 km:

Svein Erik 37.25

Jan-Egil 38.58

Torgeir 43.31

Lars M. 45.23

Audun 50.14

Per H. 59.44

Øystein A. 61.50

Jostein 61.52

Robert 84.22

Frank ?

Gutter >50

Knut 43.59

Lars S. 49.14

Rolf 57.46

NY FRIST O-KONTAKT !!

2004-09-20 av Marius Bjugan

Redaksjonen melder om at det er svært tynt med stoff til O-kontakt og fristen er derfor utsatt til:

30. september!!!

Lever gjerne et bidrag allerede i kveld, så er du sikker på at du ikke glemmer det.

Klem fra Oddveig eller Stig til den som bidrar!

Alt stoff sendes til Oddveig eller Stig Alvestad.

Gildesprinten - med og uten hjul!

2004-09-20 av Marius Bjugan

I forrige uke arrangerte Wing med Terje Kanstad i spissen Gildesprinten på Ranheim skole. Nærmere 160 elever fra 5. til 7. klasse stilte til start.

Wing-representanter og positive lærere sørget for at mange unge og spreke ungdommer fikk prøve seg i o-løypa denne dagen, en dag som startet med glimrende vær, men ble avsluttet med regn og kuling. Siste pulje fikk nok kjenne ekstra godt på kroppen hvor rå (og vill og vakker!) idretten til tider kan være. Men de tok det sporty og fullførte i god stil.

Det ble tette oppgjør i toppen i de fleste klassene med kun sekunder som skilte de beste. På 7. trinn, derimot, viste Mali (fra Wing!) resten av elevene hvordan postene skal plukkes, og vant med 2 minutters margin. Trening gjør mester!

Den som utmerket seg mest derimot, var nok karen som rullet gjennom o-løypa med rollerblades på beina (se bilde lenger ned). Har vi en ny gren på gang?

Arrangentet fikk hyggelige tilbakemeldinger, så forhåpentligvis er det ikke siste gang elevene fra Ranheim skole prøver seg i o-løypa, med eller uten hjul.

[Resultatlister](#)

Billedserie følger.



Kort informasjon om løypa før løpet.



Start



Kreativt med rulleskøyter i orienteringsløypa.



Pauseaktivitet



Målgang



Målgang



Pustepause etter fullført løp til beste tid.

UNGDOMSTRENING

2004-09-20 av Lars Skrøvseth

I tilknytning til allidrettsarrangement vil Terje arrangere trening mandag 20.09 kl. 18.00 fra Vikåsen skole. Ellers minner vi om natt klubbmesterskap tirsdag 21.09, se egen annonse.

Les hva Øystein mener om løpet

2004-09-15 av Stig Alvestad

<http://www.stud.ntnu.no/~oysteios/> Følg denne linken til Øysteins hjemmeside for å lese hans egne kommentarer.

Klubbmesterskap natt

2004-09-15 av Bjørn Bjugan

Klubbmesterskapet i nattorientering blir som i fjor en del av bedriftsløpet som Siemens arrangerer tirsdag 21.september. Start i Granåsen fra kl.2030.

Når dere wingere kommer i mål tar dere med brikkeutskriften til bua ved siden av Strindheim-bua der resultatene blir notert.

I bua blir det godt og varmt, kaffe- og kakeservering samt premieutdeling.

Sted: Samlingsplass på langrennsarenaen i Granåsen

Kart: Smistad 1:10.000

Løypelengder: 2,5 km, 3.5 km og 4,5 km.

Husk startkontingent til bedriftsløpet.

Løypelengder:

Gutter over 50 år: 3,5 km

Gutter 17 - 49 år: 4,5 km

Gutter under 17 år: 2,5 km

Jenter over 50 år og under 17 år: 2,5 km

Jenter 17-49 år: 3,5 km

Øystein nr 6 i VM sprint!

2004-09-15 av Stig Alvestad

Øystein Kvaal Østerbø tok nettopp en 6. plass i VM-sprinten. Han var kun 7.8 sekunder fra gullet! Utrolig tett med andre ord. Dette er STORT. Gratulerer så mye! Gå inn på <http://www.woc2004online.com/> for

resultater.

GILDESPRINT

2004-09-09 av Lars Skrøvseth

Tirsdag 14.09 arrangerer vi Gildesprint for Ranheim skole med nærmere 200 elever på startstreken. Et kjempearrangement hva gjelder ungdom og o-idrett. Våre løpere tilbys trening fra Hansbakkefjæra samme dag kl. 15.00.

ALLE KOM HJEM

2004-09-08 av Lars Skrøvseth

Bløtt og rått ned fra Månen når ungdommen trente på forskuddstrening på mandag 06.09. Og imponerende oppmøte været tatt i betraktning. Resultater følger.

Løype ca. 1.2 km.

Magnus 29.35

Vegard 31.01

Tina 31.56

Robert 39.16

Sigrid 46.56

Eldrid 47.26

Løype ca. 2.2 km.

Mathias 21.27

Martin H 37.04

Erlend 38.00 Ca. da mål var nullbukk

Martin M 39.28

Ingunn 43.23

Marius 43.32

UNGDOMSTRENING MANDAG 06.09

2004-09-03 av Lars Skrøvseth

LØP HJEM trening mandag kl. 18.00, oppmøte Vikarauntjønna. Møt presis da det blir felles avgang til Månen. Løype også for begynnere.

KM kort

2004-09-03 av Bjørn Bjugan

KM kort/mellomdistanse ble arrangert på Fremo onsdag ettermiddag. Det ble 2 gullmedaljer til oss denne gangen ved Mathias og Svein Erik.

Se resultater: <http://www.nidarost.no/km2004-res/Result.htm>

Øystein KØ til VM

2004-08-31 av Bjørn Bjugan

I dag ble troppen til VM i Sverige uttatt. Øystein ble som forventet uttatt etter helgens gode testløp på Oppdal.

Vi gratulerer med uttaket og ønsker lykke til!

Se NOFs sider: <http://www.orientering.no>

UNGDOMSINFO

2004-08-30 av Lars Skrøvseth

Vi tar o-teknisk samling innendørs i dag. Oppmøte i Tradeways lokaler, Tungaveien 28, kl. 19.00. Litt snacks serveres. Det blir også gitt instruksjon til nye interesserte. Vel møtt

LØPSTEKNISK TRENING MED FULL FART

2004-08-25 av Lars Skrøvseth

Mandag 23.08 hadde ungdomsgruppa løpsteknisk trening med individuelle løpstester i sti, terreng og myr. Resultatene følger.

Her følger resultatene med forholdsfactorere benevnt krigsfaktor:

sti skog myr skog

lengde 0,225 0,225 0,212 0,212

Marius 00:01:05 00:01:44 00:00:40 00:01:16
Erlend 00:01:17 00:01:57 00:00:50 00:01:15
Martin H 00:01:23 00:02:20 00:00:50 00:01:30
Martin M 00:01:11 00:01:42 00:00:46 00:01:25

kmtid sti skog myr skog gj.snitt skog

Marius 00:04:49 00:07:42 00:03:09 00:05:58 00:06:50
Erlend 00:05:42 00:08:40 00:03:56 00:05:54 00:07:17
Martin H 00:06:09 00:10:22 00:03:56 00:07:05 00:08:43
Martin M 00:05:16 00:07:33 00:03:37 00:06:41 00:07:07

krigsfaktor skog/sti skog/myr gj.sn.skog/sti gj.sn.skog/myr

Marius 1,60 1,90 1,42 2,17
Erlend 1,52 1,50 1,28 1,85
Martin H 1,69 1,80 1,42 2,22
Martin M 1,44 1,85 1,35 1,97
snitt 1,56 1,76 1,37 2,05

Vi simulerer et løp på 3 km.

Dette er det dere kan klare - uten nøling og bom.

1.km 2.km 3.km mål kmtid

Marius 00:04:21 00:04:47 00:06:13 00:15:21 00:05:07
Erlend 00:05:09 00:05:40 00:07:22 00:18:11 00:06:04
Martin H 00:05:31 00:06:04 00:07:54 00:19:29 00:06:30
Martin M 00:04:47 00:05:16 00:06:51 00:16:54 00:05:38

UNGDOMSTRENING

2004-08-23 av Lars Skrivseth

Vi trener løpsteknikk i dag mandag 23.08. Oppmøte Bekken kl. 18.00.

Bronse til Elise i NM

2004-08-23 av Bjørn Bjugan

NM-uka 2004 ble arrangert i Kongsvingerområdet med innlagte VM-testløp for seniorer.

Denne gangen ble det 1 medalje og den tok Elise på langdistansen. GRATULERER MED BRONSE !

Seniorene var ikke helt heldig denne gangen til tross for mye oppløftende løping. 9.plass på stafetten, Øystein KØ 11.plass på mellomdistansen var denne gangen de beste seniorresultatene.

Elise tok også en 5.plass på mellomdistansen, mens Lars M. tok en 7.plass på langdistansen.

Resultater: <http://www.bkok.no/nm2004/>

KOM TIL OPPDAL.....

2004-08-19 av Kåre Ølmheim

Er den klare melding toppidrettsjef Jan Arild Johnsen kommer med når web redaksjonen i Wing spør om inntrykket etter befarings på Oppdal. Jan Arild ønsket å ta turen for å kvalitetsikre, spesielt kartene, men også løypene til VM uttaket. Han ble mottatt av en større komité fra Trondheim/Kvikne med kart / løypeansvarlig Morten Strand i spissen. Supplert av løypekontrollør John Svergja, startansvarlig John Troset og løypelegger sprint Lars Skrivseth.

Jan Arild uttrykte stor tilfredshet med både terrengvalg og løyper og den innledende oppfordring kommer etter befarings i begge terrengene. Og terrenget – ja her er det mye spennende med ingredienser fra asfalt til golfbane, skytterbane og skogsterreng krydret med pikante kampesteiner. Og løypene er i verdensklasse sier løypeansvarlig Morten og Lars i kor mens kontrollør John synes det kanskje blir i overkant med superlativer.

Og Oppdal har mye, mye mer sier startansvarlig John som reklamerer for fjellbygda med all dens herlighet. Hva med en opplevelsersrunde etter løpene, tilbudene er mange. Vi nevner rafting, fjellklatring, juvstuping og moskussafari for å peke på enkelte av tilbudene. Ja, arrangøren slutter seg til Toppidrettsjefens oppfordring – KOM TIL OPPDAL – dette blir kjempe.

Pressesjef Oppdal 2004
Kåre Ølmheim

Ungdomstrening

2004-08-18 av Bjørn Bjugan

Torsdag er det O-teknisk trening for ungdomsgruppa og nybegynnere på Vikåsen skole.

Det blir tre løyper, en nybegynner, en C og en B.

Du trenger ikke å ta med brikke, da elektronisk tidtaking ikke benyttes.

Tidspunkt: Torsdag 19 august kl. 18.00

Oppmøte: Vikåsen barneskole

Vel møtt!

Midt-Norsk Mesterskap

2004-08-15 av Bjørn Bjugan

MNM har denne helga blitt arrangert i Namsos. Nærmere 30 wingere har besøkt Namdalen og kjempet om medaljer. Det hyggelig var at 12 stk. var under 15 år.

Vi fikk 3 mestere gjennom Mathias på sprint, Lars M. og Stig på langdistanse. De yngste gjorde det også svært godt med flere seire.

Det ble ingen seire på dagens stafett, men vi kommer sterkere tilbake. Nå gleder vi oss til NM-uka og ikke minst Oppdal. Gratulerer til dere alle!

Resultater: www.mnm2004.no

JA, jeg kommer til Oppdal...

2004-08-13 av Lars Skrøvseth

Sier en entusiastisk Knut E. Helland, tidligere Wing løper, nå Østmarka. Greitt, jeg går også for VM uttak bekrefter han, kanskje litt nølende.

Vi treffer Knut E på Modum i tilknytning til 2-dagers og årets Hovedløp. Og i likhet med mange andre har han fått med seg at det er storarrangement på Oppdal siste helga i august. Her blir det fart og spenning og ikke minst ei kjempetrivelig helg. Sprinten skjer i en blanding av asfalt, grus, golfbaner, herlig furuskog, og til slutt, midt i skuddlinja for skytterlaget. Stor spenning med andre ord. På søndagens løp derimot mangler mange av disse ingrediensene da løpet i hovedsak går i et relativt krevende furuskogsterreng iblandet noe lauvskog. Den som treffer her gjør det bra. Vi sees på Oppdal - så klart.

Mathias vant Hovedløpet!

2004-08-08 av Stig Alvestad

Mathias Bjugan vant i dag Hovedløpet i H14. Selv om han løp feil ut av sistepost ble seiersmarginen på 19 sekunder. Erlend Skrøvseth ble disket i samme klasse. Vi gratulerer Mathias med en imponerende seier og ser frem til å høre mer om løpet.

Klubbklær

2004-08-04 av Bjørn Bjugan

Vi har lager av alle typer klubbklær i de fleste størrelser, løpsdresser, treningsdresser og overtrekksdresser. Ta kontakt med Bjørn B. for prøving av de flotte nye klærne. Løp og kjøp! Først til mølla.....

EM: Sterk 4. plass til Øystein!

2004-07-14 av Marius Bjugan

Øystein løp i kveld inn til en knallsterk 4.plass på sprinten i Roskilde, kun 3. sekunder bak Mårten Bostrøm på 3. plass og 19. sekunder bak vinner Emil Wingstedt.

Øystein er godt fornøyd med løpet, som gikk i gater og parker i Roskilde. Selv om han følte seg en anelse usikker under løpet mener han han gjorde de riktige veivalgene og han hadde kun få sekunder tidstap på en post han først løp forbi.

I morgen er det hviledag i EM, mens på fredag er det klart for langdistanse der Øystein stiller til start. Han sier selv han er i godt slag og godt forberedt til fredagens løp. Og det tviler vel ingen på etter dagens prestasjon. Vi krysser fingrene!

Resultater sprint

1. Emil Wingsted (SWE) 13.35
 2. Andrey Khramov (RUS) +0.11
 3. Mårten Boström (FIN) +0.16
 4. Øystein K. Østerbø (NOR) +0.19
 5. Mikkel Lund (DEN) +0.22
 6. Jonas Pilblad (SWE) +0.23
 7. Bernt Bjørnsgaard (NOR) +0.24
 8. Tore Sandvik (NOR) +0.26
 9. Damien Renard (FRA) +0.31
 10. Ingo Horst (GER) +0.32
-

Stafett-bronse til Elise på Jr.VM

2004-07-11 av Øystein Kvaal Østerbø

Elise Egseth fikk i går bronse-medalje på stafetten under Jr.VM i Polen, etter å ha løpt en god første etappe for det norske første-laget. Det var en fin revansje for Elise etter at hun ikke var fornøyd med de individuelle løpene, der hun ble nr 26 på mellomdistansen og nr 33 på langdistansen.

MNM 2004 - NAMSOS

2004-06-28 av Jan-Egil Wagnild

13. - 15. august arrangerer Namsos OK og Spillum IL midt norsk mesterskap i orientering. I den sammenheng ønsker klubben en liten oversikt over hvem som ønsker å løpe og hvem som ønsker felles overnatting. Påmeldingsfristen er ikke før i starten av august, men responsen er først og fremst ønsket for å kartlegge overnattingsbehovet.

Interesserte varsler i fra til [påmelder](#). For mere info: [MNM sine sider](#).

Verdensmester!

2004-06-24 av Marius Bjugan

Øystein (Kvaal Østerbø) slo alle på dagens sprint i student-VM i Tsjekkia. Etter et godt løp uten de store feilene ble marginen hele 17 sekunder ned til Christian Hansen fra Danmark.

Både Stig og Øystein er i disse dager på Student-VM, men Øystein løp ikke den klassiske distansen i går der Ivar Haugen var beste norske på en 6. plass. Dette grunnet at inntil 4 løperen kan løpe hver distanse, mens troppen totalt er på 7 løpere.

Ryktene sier at Stig har stått over begge løpene pga sykdom, men at han nå er på bedringens vei. Forhåpentligvis gjør rokeringene i laget på de to første distanse at han kan løpe morgendagens middeldistanse selv om han først ikke var uttatt der.

Øysteins seier i dag beviser, som EM-testløpene i Danmark og Jukola beviste, at han er i godt slag om dagen og at han blir "livsfarlig" i EM om drøye 2 uker.

Gratulerer med seieren!

NB! En link til hjemmesiden til Student-VM finner du i kalenderen.

Jukola: Wing bedre i år enn i fjor!

2004-06-21 av Stig Alvestad

Siden vi har et ganske ungt lag er det naturlig å forvente bedre plasseringer hvert år. I fjor ble vi nr 67, i år klatret vi opp til 66. plass! Wing 2 ble nr 297 og Wing 3 ble nr 559.

Det at vi klarte å stille 3 lag er i seg selv en stor prestasjon. Alle jeg har snakket med har gjort store øyne når de hørte det. Vi har faktisk like mange herrelag som Halden og Nydalen, klubber som har mye større medlemstall å skryte av. Derfor kan vi alle være stolte.

Årets Jukola var et meget godt arrangement med korte avstander mellom P, overnatting og samlingsplass. Det var imidlertid ganske langt å gå til toalettet og de var det få av. Men samlingsplassen, som i likhet med overnattinga, var plassert midt på en flyplass, slik at man hadde god oversikt. Med mange butikker som solgte utstyr for utendørsbruk og mattelt var det litt å gjøre mens man ikke løp.

Det var likevel terrenget som var det mest populære samtaleemnet før start. Vel, det mest spennende temaet var nok den lille skypumpen som rev opp 3-4 militærtelt, ett av dem Wings eget telt, og slengte dem avgårde 30-40 m. I tillegg var det flere liggeunderlag og mindre artikler som aldri ble funnet igjen ...

Men tilbake til terrenget; det var strökent! Treningsterrenget gikk i åpen furuskog med panserbunn. Man kunne se i alle retninger i mange hundre meter og enhver høydeformasjon over en par meter var synlig på like lang avstand. Gamle menn over 40 kunne til og med løpe under 6 min på km!

Så til selve stafetten, jeg vil fokusere på 1. laget siden jeg har mest oversikt der. Lars Moholdt hadde ingen god dag på 1. etappe og tapte et kvarter til tet. Magetrøbbel førte til konsentrasjonsproblemer og da gikk minuttene fort. Svein Erik måtte derfor forsere mange mosjonister på 2. etappe, men gjorde det på en utmerket måte. Øystein KÖ fulgte opp med lagets beste enkeltprestasjon da han tapte kun to minutter til tet på 3. etappe. Jan-Egil løp et sikkert løp, men tapte litt tid på dårlig form. HC løp en par minutter fortere enn Jan-Egil og gjorde en god etappe. Marius har også vært i bedre form, men hadde ingen særlige tidstap bortsett fra en dostopp. Selv hadde jeg ingen misser, men løp litt saktere enn teten.

Elise og Øystein til VM/EM

2004-06-15 av Bjørn Bjugan

Elise er uttatt til juniorVM i Gdansk, Polen og Øystein til EM i Roskilde, Danmark. JuniorVM foregår 4.-11. juli og EM 10.-17.juli.

Vi gratulerer, krysser fingerene og ønsker begge lykke til!

Stig er uttatt til Nordic meeting i Danmark 2.-4.juli. Gratulerer og lykke til!

Resultater fra Ungdommens Vårmesterskap

2004-06-09 av Lars Skrøvseth

Fartsfylt konkurranse i Vårmesterskapet 07.06 der KM mester Mathias vår utilnermelig i Rebell klassen. God deltakelse i begge klassene. Resultater følger.

NYBEGYNNERE (Listet etter startrekkefølge).

Tina 33.15
Tore 36.32
Torstein 33.06
Helene 41.23
Sigrid 41.23
Kristine 31.40
Solveig 31.40
Ingrid 20.43
Erlend H 28.04
Mali 24.00
Maren 24.00
Håkon 25.15
Robert 31.19

REBELL

1. Mathias 16.16
2. Erlend S 31.57
3. Martin M 32.38
4. Martin H 35.15
5. Ola M 38.40
6. Mats 38.55
7. Marius 47.29

STOR REBELL

1. Henrik 1 time

Ungdomstrening mandag 14. juni

2004-06-08 av Stig Alvestad

Ungdomstrening mandag 14. juni, fremmøte ved Abrahallen i Malvik kl.1800, merket ved avkjøring fra E6 ved Sveberg.

Kart Stavsjøen, målestokk 1:10000 fra 1999.

Opplegget er Stjerneorientering, nybegynnerløype og B-løype.

Ansvarlig: Jostein og Øystein Alvestad, ta kontakt på tlf. 90566513 eller 95804636 hvis dere har spørsmål om opplegg, transport eller annet.

Bilder fra dagens ungdomstrening

2004-06-07 av Stig Alvestad

Det var meget bra oppmøte på dagens rekruttrening fra Solbakken. Hele 21 startende er meget imponerende, og det var fint driv over løperne. Svein Erik har tatt [bilder](#).

KM - mange flotte resultater

2004-06-07 av Bjørn Bjugan

KM ble siste helg arrangert i Selbu med mange flotte resultater av våre løpere.

Sprinten ble arrangert på Årsøya ved Neas utløp i Selbusjøen. Et flatt og flott parkområde som var hyggelig som sprintterreng. Vera og Mathias vant sine KM-klasser mens Mali og Ola vant de yngste klassene.

Lørdag var det klassisk fra Moslettmarkene. Tungt og til dels vanskelig terreng skilte ut de beste. Vera, Mathias, Elise og Øystein KØ vant sine KM-klasser. Spesielt Øystein overbeviste med flott løping.

Marius D. og Ola vant også sine klasser. I H13-14 ble det trippel Wing. Heia alle ungdommer!

Søndag var det stafett fra samme sted. Veteranene i H175 vant suverent, mens seniorene denne gangen måtte se seg slått av flere lag. Lars M. åpnet flott ved passering, men fikk litt småutfordringer etterhvert som gjorde at Jan Egil på 2.etappe også ble liggende litt bak. Stig ble nok for ivrig på å sette verdensrekord i løping og fikk mye tidstap på slutten.

I år stilte vi lag i H13-16 for første gang på mange år og med en hederlig 2.plass.

Gratulerer til alle med flott innsats !

Resultatene finnes på STOKs side.

Wings Jukola testløp

2004-06-03 av Stig Alvestad

I går ble det arrangert Jukola-testløp på søndre del av Fremo, et nytt terreng for alle så vidt jeg vet. Vinneren, Svein Erik, ga uttrykk for at det var herlig å løpe ei hel løype omtrent helt flatt. Resultater følger.

1 Svein Erik Bratsberg 39.23 W
2 Carl Waaler Kaas 39.38
3 Magnus Solbjørg 39.52
4 Per Arne Troset 40.15 W
5 Jan-Egil Wagnild 40.35 W
6 Lars Moholt 42.30 W
7 Frank Aasgård 43.33
8 Hans Christian Sko. 44.13 W
9 Kristian Stensrud 44.29
10 Torbjørn Sagberg 46.18
11 Mathias Bjugan 46.31 W
12 Kasper 46.31
13 Sigbjørn 47.55
14 Anders Fougner 53.17 W
15 Tormod Maske 54.34 W
16 Asbjørn Bjørgum 71.58
Disk Einar Tommelstad
Disk Thomas Mjølhus

Wingere markert med W.

Været var flott, og oppmøtet var greit. Selv om det kun stilte sju wingere til start stiller vi med tre ganger så mange løpere på Jukola i år. Måtte alle holde seg friske og raske til den store stafett.

Ungdommens Varmesterskap

2004-06-02 av Lars Skrøvseth

Mandag 07.06 arrangeres Varmesterskap for ungdommen. Påmelding på Solbakken Skole innen kl. 18.00. Begynnerløype og 3 km B.

I Varmesterskapet skal vi trene på konkurranse og konkurranseforberedelser. En fra elitegruppa stiller opp og gjennomgår hva han/hun gjør siste halvtimen før start og til og med start. Saft, kaffe og premiering følger med. Velkommen, også til de voksne, enten som supporter eller som konkurrent i voksenklasse.

Stig nr. 8 i Lang-NM

2004-05-30 av Øystein Kvaal Østerbø

Stig ble i dag nr. 8 på NM i Ultralang distanse. Han gjorde et godt løp, og var 13 min bak vinner Bjørnar Valstad. Løypa på 21,5 km gikk i et kupert Bodø-terreng.

O-TROLL LEIR

2004-05-25 av Lars Skrøvseth

STOK i samarbeid med Rennebu IL arrangerer O-troll leir på Berkåk helga 12. - 13. juni. Åpen for ungdom mellom 10 og 13 år. For nærmere info se STOK sin hjemmeside.

UNGDOMSINFO

2004-05-24 av Lars Skrøvseth

Under følger resultater fra treningsløp 24.05. Ungdomsløpene starter. KM stafett, interesserte melder seg til Lars.

Resultater fra treningsløp 24.05. Løype med Kompasstrening.

1.8km N

1. Ola Morset 25.30
2. Sigrid Bratsberg 52.34
3. Tina

2.8km B

1. Erlend Skrøvseth 42.41
2. Martin Morset 45.58 (Minus 1 post)
3. Mali G. Kanstad 49.31
4. Martin Husbyn 52.28
5. Marius Døllner 53.20
6. Marianne Løvås 78.00
Line H. Stenersen
Irene Røsand

Ungdomsløpene.

Nå starter ungdomsløpene, se STOKs hjemmeside. Meld deg på via påmelder. For mailadresse se Wings hjemmeside.

KM stafett.

KM arrangeres av Selbu 04. - 06.06 med stafett på søndag. Meld deg selv på de individuelle løpene, for stafetten meld interesse til meg Lars snarest slik at jeg får samordnet lag.

UNGDOMSTRENING

2004-05-24 av Lars Skrøvseth

Dagens trening, 24.05, er fra Bekken P-plass, kart Månen. Oppmøte kl. 18.00. Begynnerløype, og for de mer erfarne, rett på orientering med kompassfokus. Vel møtt store og små.

Freidigstafetten

2004-05-23 av Stig Alvestad

I idylliske omgivelser ble Freidigstafetten arrangert på jordene ved Smistad. Været var bra, men ikke helt optimalt. Det samme kan sies om resultatene. Link til bilder: <http://home.online.no/~jalvest/Grafikk/o-bilder/Freidigstafetten04/index.html>

Det ble ingen klasseseire til Wing i dag, men det betyr jo at de andre lagene tross alt ikke er svake. Veik motstand er ikke spennende i det hele tatt. Derfor er dette positivt for både klubb og krets.

Erlend, Mathias og Martin Morset løp inn til 3. plass i DH13-16, og la med det mange Frol-lag bak seg. Frol hadde hele fem lag i denne klassen.

De eldre herrene; Tormod, Lars og Robert, tok en 5. plass i H135. Må gratulere Robert med en flott fartsøkning opp henget til mål. Egentlig var det bra fart opp innløpet på alle Wing-løperne, men det skyldes antageligvis at vi hadde leir like ved.

H17 ble vunnet av et meget godt Freidig-lag. Gratulasjoner til dem, og måtte Wing vinne neste gang. Våre tre lag plasserte seg på 2., 11. og 14. plass.

Det var ingen av oss på 1. laget som løp dårlig, men vi var heller ikke gode nok. Noen vil da kanskje påstå at vi da måtte ha løpt dårlig, men det er jeg ikke enig i.

Trondheim Open en suksess

2004-05-17 av Bjørn Bjugan

En ny utgave av Trondheim Open er over og etter vår mening svært vellykket. Krevende og morsomme løyper begge dager med over 200 deltagere. God oppslutning var det også om miniseminaret på lørdag.

Øystein Kristiansen fra Halden og Steinkjer var utilnærmelig i herrenes jaktstart med Stig Alvestad som en god nummer 2 og Øystein Kvaal Østerbø nummer 3.

Marianne Andersen fra NTNUI var suveren i damenes jaktstart.

Se resultater under Trondheim Open.

En busslast med deltagere fra Sverige gledet også arrangementet med sitt nærvær.

17.MAI !

2004-05-12 av Bjørn Bjugan

Etter et par års pause fra Borgertoget satser vi på deltagelse igjen i år.

Små og store wingere oppfordres til å møte opp og vise fram o-sporten og klubben. Still gjerne i overtreksdress eller løpsdrakt. Oppmøte Ytre Kongsgård kl.1245. Se etter fanen til Sportsklubben Wing.

HURRA FOR 17.MAI !

Trondheim Open

2004-05-11 av Bjørn Bjugan

15.-16.mai er det klart for Trondheim Open fra Solbakken Skole. Det arbeides godt i alle grupper nå i forkant av arrangementet. Det skulle borge for en trivelig helg både for løpere og arrangører.

Vi minner spesielt om miniseminaret på lørdag ettermiddag som har flere godbiter. Program kommer i løpet av uka.

UNGDOMSTRENING 10.05

2004-05-10 av Lars Skrøvseth

Oppmøte Lohove kl. 18.00. Samlingsplass ved Håndballbanen ca. 400m sør for P-plassen. Følg lysløypa. Begynnerløype og løype for viderekomne. EKT benyttes.

Frisk avslutning på kurset

2004-05-04 av Lars Skrøvseth

Etter to innedager og en utedag, avsluttet vi med o-løp og friske takter i Leangenbukta. Ingrid Morset vant den korteste løypa, mens Marius Døllner sikret seieren i den lengste. Resultater følger.

Kort løype.

1. Ingird 21.09
2. Gina 26.38
3. Solveig 26.45
4. Mali 26.47
5. Ola 27.26
6. Martin 27.45
7. Tore 28.25
8. Torstein 28.34
9. Håkon 28.40
10. Gaute 29.27
- Sigurd 29.27
11. Tine 35.29
- Jørgen 35.29
12. Anne 37.26
13. Sindre 37.35
14. Torunn 37.41
15. Emilie 44.17
16. Sara 44.41
17. Helene 53.00
18. Sigrid 53.08
19. Lea Kristine 54.50
- Ingunn 54.50
20. Lise 57.03
21. Karine 57.42

Litt lengre løypa

1. Marius 21.34
2. Vera 24.32
3. MartinM 25.12
4. MartinH 25.47

GRATULERER ALLE MED FLOTT INNSATS.

Lars

Elise 2.plass i CRAFTcupen

2004-05-02 av Bjørn Bjugan

Etter en noe bedrøvelig innledning på lørdag slo Elise til med 2.plass på søndagens løp i Østfold. Lars avsluttet også bedre søndag med 11.plass.

Gratulerer !

Resultater: <http://www.indre-ostfold.com/>

TRENING 03.05

2004-04-28 av Lars Skrøvseth

Ungdom og bredde trener mandag 03.05 kl. 18.00 fra Tidtaker bua i Smidalen. Merket fra Bratsbergveien ved Sluppen. Oppfølging av kursdeltakere. Vel møtt.

64.plass i Tiomila

2004-04-25 av Bjørn Bjugan

Wings gutter løp inn til en 64.plass i årets Tiomila.

Dette er den beste plasseringen i denne stafetten så langt.

Til tross for dette tror jeg ikke alle er helt fornøyd med sine egne prestasjoner. Det kommer flere muligheter.

Trening mandag 26.april

2004-04-22 av Bjørn Bjugan

Mandag er det trening for ungdom og alle andre fra Statoil på Rotvoll. Oppmøte kl.1800. VEL MØTT!

Kurs og trening for ungdommene 19/4

2004-04-16 av Marius Bjugan

Det blir kurs og trening fra Hansbakkfjære mandag 19/4. Oppmøte er på Ranheim skole kl. 18.00. Voksne har obligatorisk oppmøte som instruksjonsstøtte.

**For Lars
Marius**

Treningssamling 7. – 9. mai 2004

2004-04-13 av Bjørn Bjugan

Les hele programmet under "Hele saken"

Årets terningssamling legges altså til Hitra. Programmet er grovplanert, og jeg kan melde om følgende:

Vi skal bo i campinghytter på Vågen Camping. Vågen ligger ca 2 mil sør for Sandstad, på "innsida" av Hitra. Hver enkelt har ansvar for sin egen mat. Hyttene har kokemuligheter, og de som bor sammen kan samordne meny og matlaging.

Vi prøver å få til en felles grilling ute på lørdagskvelden hvis været tillater det. Reiseledelsen tar med grillmat og saft.

Alle tar med seg laken, dynetrekk og putevar.

Per Arne er ansvarlig for treningsopplegget.

Deltakeravgift:

Over 16 år: kr. 200,- Under 16 år : Kr 100,- (bankgiro får dere fra Odd etter treningssamlinga).

Hitratunnellen skal vi passere 4 ganger, betales av hver enkelt i bomstasjonen, og koster som følger:

Bil med fører: kr. 75,-

Passasjer over 16 år: kr. 25,-

Passasjer u. 16 år: kr. 10,-

Program:

Fredag 7. mai

Avreise med privatbiler fredag etter arbeidstid. Vi forutsetter at alle inntar middag før avreise, slik at vi kan ha ta ei treningsøkt underveis som starter kl. 19.30.

Nøyaktig stedsangivelse bestemmes senere.

Etter treningsøkta kjører vi til Vågen på Hitra og installerer oss i hyttene.

Lørdag 8. mai

Vi deltar på kretsløp, Krokstadøra. Første start kl 13.00

Dette løpet gjelder samtidig som WING's klubbmesterskap for 2004.

Vi spiser medbrakt niste etter løpet.

Kommet over til Hitra, stopper vi på Sandstad og tar en lett treningsøkt på Fleinskallen-kartet.

Tilbake til campinghyttene samles vi til grilling ute. Premieutdeling for dagens klubbmesterskap. Bidra gjerne med humørsprende tiltak.

Søndag 9. mai

Etter frokost rydder vi hyttene, pakker i bilene, inntar o-tøyet og drar til Barmanfjorden for nok en treningsøkt.

Etter treningsøkten spiser vi medbragt niste før vi returnerer hjem.

Påmelding må mailes til per@laksfors.com senest 28. april.

Programmet kan bli justert fram til avreisedato. Følg med på WING's hjemmeside.

Jan Kjellström - ingen god start

2004-04-11 av Stig Alvestad

Jan-Egil og Øystein KØ deltar i Jan Kjellström International Festival of Orienteering i Lake district, England. Lørdagens mellomdistanse var imidlertid ingen suksess for våre løpere.

Jan Kjellström er et tredagers o-løp som er meget populært på de britiske øyer. Det er også uttakingsløp til representasjonsoppgaver for britene, eller de med britisk pass. Jan-Egil er selbygg med engelsk mor og da er det jo ekstra spennende. Men den første dagen ble en nedtur.

Øystein hadde to 3-min-bommer og endte på 34. plass, 9 min bak vinneren Ed Nash. Jan-Egil hadde heller ikke hodet med seg, og var 18 minutter etter. Dette ga en 61. plass. Håper dagens løp gir bedre resultater.

Nicholas Morgan, tidligere Malvik IL, gjorde imidlertid et strålende løp og tok en sterk 4. plass. I Norge løper han nå for IL Tyrving, men i England representerer han klubben med forkortelse OD.

Men Tyrving gjorde en solid laginnsats med sine tre beste inne blant topp 12, da ser vi bort i fra Nicholas. Audun W(9), Torbjørn S(11) og Carl WK(12). Det spørres om Nicholas heller ville løpt for Tyrving i morgendagens stafett.

Sprintcupen - løperdatabasen på nett

2004-04-03 av Marius Bjugan

Tar du en tur innom Trondheim Sprintcup sin nettside finner du nå hele løperdatabasen. Det er for at du skal kunne kontrollere at du er registrert med riktig brikkenummer, klasse og klubb.

Ellers er det lagt ut grafiske strekktider for Wings klubbmesterskap i sprint (link under "Arrangement" til høyre.) Du kan også lage dine egne grafiske strekktider på [denne siden](#).

Morten drømmer seg bort....

2004-04-02 av Jan-Egil Wagnild

Morten var en tur på skikjøkkenet SKIppendalESS på Moholt her for leden. Og der inne, hengende på veggen, et klenodium av de sjeldne....

[Get ready!](#)

Premier klubbmesterskapet

2004-04-01 av Stig Alvestad

På tide å avsløre spøken. Vi fikk faktisk delt ut alle gavekortene unntatt ett. Men siden det er 1. april skjønnte de fleste at det var en aprilsnarr ...

Vår samarbeidspartner Löplabbet bidrar i år med premier til det åpne klubbmesterskapet. 5 gavekort à 200 kr deles ut til de heldige vinnerne.

Gavekortene fordeles slik;

- 1 gavekort til en som brukte under 17 min på løypa.
- 1 gavekort til en som brukte mellom 17 og 19 min.
- 1 gavekort til en som brukte mellom 19 og 24 min.
- 1 gavekort til en som brukte mellom 24 og 30 min.
- 1 gavekort til en som brukte over 30 min.

Den første som melder seg i hver kategori får gavekortet. I tillegg har vi noen enkle trøstepremier til nr 2 og 3.

Mail sendes undertegnede; stigala(a)online.no

Resultater klubbmesterskap sprint

2004-04-01 av Marius Bjugan

Se linker til høyre under "Arrangement".

WING UNGDOM MED ADVARSEL TIL KONKURRENTENE

2004-03-28 av Lars Skrøvseth

Onsdag 24. mars hadde vi avsluttende 1000 m test i Leangen. Sterke forbedringer og til dels sterke tider ble servert der Mathias hadde bestetid med 3.06. Resultater følger.

Med takk til medarrangører kan vi herved presentere resultatlisten uten heftelser:

- 1. Matias 11-43-44-41-43-3.06(35)
- 2. Ola 15-56-59-58-50-3.58(44)
- 2. Mads 15-55-60-58-50-3.58(44)
- 4. Erlend 15-63-66-60-54-4.18(49)
- 5. Martin M 15-66-70-71-57-4.39(51)

Tallene i parantes er spurt rundetid.

God innsats på herrenes stafett i Danmark

2004-03-28 av Jan-Egil Wagnild

Etter noe ustabil løping på de individuelle distansene, trådte gutta til på dagens stafett. Marius åpnet meget bra på 1.etappen og vekslet som nr. 3. Stig fulgte opp med en god etappe og vekslet som nr.6. Audun tapte litt tid, men leverte ett solid løp og vekslet som nr. 16. Øystein avsluttet meget sterkt og løp laget opp til en sterk 10.plass. Wing ble med det nest beste norske lag, 4.34 bak seirende Kristiansand OK.

Innbydelse åpent Sprint-Klubbmesterskap

2004-03-25 av Bjørn Bjugan

Wing OK innbyr til åpent Sprint-Klubbmesterskap på Østmarkneset onsdag 31. mars 2004

Samlingsplass

P-plass ved Djupvika.

Merket fra krysset mellom Jarleveien og Olav Engebretsons allé.

Start

Valgfritt starttidspunkt. 1. start kl 18:00. Siste start innen kl 19:00.

Ca. 5 minutter fra samlingsplass til start. Startintervall er minimum 15 sek

Kart

Østmarka, utgitt 2001, målestokk 1:7500,ekv. 5m. Mindre revideringer er gjort. Kartet er basert på fargeutskrift.

Klasser og løype

D/H 13-14, D/H 15-16, D/H 17, D/H 40, D/H 50, D/H 60, D/H 70, D/H 17-39 Bedrift

Bedrift - Bedriftsløpere over 40 år starter i ordinære klasser

Ei løype, ca. 2.5 km med stipulert vinnertid 13 min i H 17. Respekter tomtmark og områder merket forbudt.

Kvitteringssystem

Det benyttes emit EKT-system for alle klasser.

Et mindre antall brikker er til utleie.

Påmelding

Brikkenr. er registrert på forhånd av SprintCup-koordinator, også for bedriftsløpere. Følgelig er alle med registrert brikkenr. automatisk påmeldt.

Sjekk derfor nøye at du er oppført med (riktig) brikkenr. på infotavle på samlingsplassen før du går til start. Dersom brikkenr. eller klasse ikke stemmer, meld fra i sekretariatet.

PS: Løpere som ikke er registrert, se oppslag ved samlingsplass, melder seg i sekretariatet for registrering før start.

Startkontingent

Alle klasser kr 40,- .

Startkontingent innkreves etterskuddsvis.

Resultatservice

Ingen resultatservice på løpsdagen, resultatene vil blir lagt ut på <http://old.wingok.no>

Premiering

Ingen premiering.

Nøkkelpersonell

Løpsleder: Stig Alvestad Tlf. 99041018, email:stigala@online.no

Løypeleggere: Stig Alvestad, Jostein Alvestad

Orienteringsskolen en suksess

2004-03-23 av Bjørn Bjugan

Orienteringsskolen til Wing har fått stor tilstrømming av ungdom som ønsker opplæring i orientering. Ca 30 stykker fordelt på Ranheim skole og Steindal skole møtte frem første kvelden.

Stor entusiasme preget den første kvelden som for mange unge er det første møte med kart og kompass.

Med lærere som Anne Lise, Lars og Terje er dere i trygge hender!

Alle unge ønskes lykke til med kurset! Måtte dere finne ut av o-sportens små og spennende hemmeligheter!

Bjørn

NOFs Ting og hva så ??

2004-03-22 av Bjørn Bjugan

STOK-leder Lars har skrevet oppsummering fra tinget som ble avholdt på Gardermoen første helga i mars.

Undertegnede var også tilstede og bekrefter tilstanden slik Lars beskriver den i sin oppsummering.

Innholdet taler for seg.

Les oppsummeringen til Lars: http://home.no.net/stok/nof_ting_2004.html

UNGDOMSTRENING

2004-03-19 av Lars Skrvøseth

Grunnet kurs oppstart blir det ingen trening mandag 22.03. Dere oppfordres til å delta som assistenter på kurset som starter kl. 18.00 og 18.30 på hhv Steindal Skole og Ranheim Skole. Onsdag 24.03 blir det 1000m test i Leangen, oppmøte kl. 19.00. Vi sees.

Lars

Et reisebrev fra Lonely Planet

2004-03-19 av Jan-Egil Wagnild

Som vanlig reiste vi avgårde til umenskelig tid. Det var en fredag. Nå har jeg fortrenget tidspunktet, men hadde jeg hatt et bilde av trynet til HC ville dere forstått at det var tidlig...

Ferden skulle gå til Alicante, Spania. Den eneste plassen nord for Middelhavet som ikke var snøbelagt. Vi var i starten 7

stykker, P-dAddyTroset, HemanC, Stig the man, E-baby Egseth, Audun "The Caveman" Bakk, Eremitt Kvaal og sist men ikke minst jWalk "The King" Wagnild (for de som ikke har skjønnet det...det er skribenten). Fram til søndag hadde vi en gjeng med kretslagsløpere i hælene, stakar. Førerkortløse og under 21 som de var måtte de ha sjåfører. Vi kunne jo ikke la dem bli igjen i Murcia. I hvertfall ikke offisielt...

På flyplassen i Murcia sto det tre staute karer å ventet på oss. JK Kopplands sherpaer, lakkeier, slaver, postutsettere eller hva de nå enn var igjen. En god beskrivelse er vel 2 x svensker og 1 x Tyrving løper. Vi fikk en liten oversikt over øktene. Det hele endte med at PAT bestemte oss for å trene o-teknisk etter vi var kommet fram til hotellet i Tor-e-i-veia som vi kaller stedet på norsk. På spansk: Torre Vieja ('hark')a (skrives: Torre Vieja).

Det var to biler som kom fram til hotellet "Cabo Cervera" til normert tid. Min bil, med to stykk kvinnelige kretslagsløpere + meg, og en bil med to stykk herrelige Wingløpere, PAT og Kvaal. Resten av bilene var på sightseeing. Vi kaller en spade for en spade: de bomma! Resultat: De eneste som fikk en o-teknisk økt før det ble mørkt var meg og Kvaal. Vi krusa kontrollert gjennom junior damefinalen til en fin søvmedalje og en fjerde plass. Med andre ord: en god o-teknisk start på en flott samling.

Dagen etter begynte morroa for alvor. 1. økta var en fin langur på kart. Gutta boys løp igjennom juniorherrenes VM klassisk- extended version. Været var fantastisk bra, ikke én slapsdam i sikte. Noen av oss løp sammen, i hvertfall deler av turen.

2. økt var en av mange styrkeøkter...målet er å komme først til startpost på TIO.

Bare for å ha sagt det en gang for alle. Når vi trener mye, er det viktig å ha fokus på de viktige øktene. De gjelder også for skrivinga sin del. Ellers blir det så j...(forferdelig) langt...I tillegg. Dette skal på nett. Vi kan ikke avsløre alt...

Vi hopper litt bukk og pluselig er det torsdag.

Vi tok dagen fri. Noen reiste inn til Alicante for å shoppe, andre tok til fornuften og slappa av i sola og på rommet. De fornuftige reiste også etter hvert i retning Alicante. Eremitten hadde tatt med seg PickPakket og skulle hjem til kaldere strøk for å gå Ski-o-NM. Men, først tok vi turen innom den stakkarslige NOF gjengen, som også befant seg i Spania den uka. De var pent plassert på en camping, rett bak Nancy's Club ikke langt unna Guadamar. For dere yngre lesere: dette er et discotek. På campinga satt landslagsløperne utenfor fastgrodde campingvogner i grilldressene sine, nesten alle med mageproblemer (se: http://www.o-nett.com/tiki/tiki-read_article.php?articleId=393). Men, det skal de ha: de hadde i hvertfall TV med Eurosport...

Vi (Bakk, PAT, HC og moa) kjørte videre, slapp av Kvaal på flyplassen og inntok Alicante. Der spiste vi samlingas beste måltid: Meksikansk mat. Det eneste som satte en liten demper på stemninga, var fraværet av Røykeloven (selv om vi tross alt var heldige på dette stedet). Dette gjalt vel egentlig for hele turen, og særlig i ankomsthallen på flyplassen samt i resepsjonen på "Cabo Cervera", som sikkert betyr 'Her røykes det'.

Fredagen startet med en heidundrende postplukkløype i sanddyneterrenget i Guadamar. Det var i dette området vi stort sett trente. Kartene holdt for det meste veldig bra kvalitet, og sammen med ferdig o-teknisk opplegg (for det meste), var det en fryd å løpe.

Andre økta var et sprintløp i regi av NOF. Økta besto av 10 % skog, 70 % gate og 20 % park. Ingen løp noe makslop, så det var bare å innse det: landslaget var hakket kvassere...den dagen.

På kvelden dro vi på en kinaresturant. Jeg er ikke helt sikker på om vi gjorde det, men oddsene for at vi gjorde det er særdeles gode. Vi fikk MASSE mat, og det for en billig penge. Med fjorårets Rørossamling i bakhodet; denne maten var virkelig dryg.

Lørdag gjorde vi offisielt ingenting.

Søndag var det tid for o-løp! Stedet var Alcoi halvannen time nord for Tor-e-i-veia. Der var det kaldt. Terrenget var særdeles uvant for de fleste. Tre ord beskriver terrenget: tunneller, bratt, tornekratt. Slitne skanker fikk det tungt denne dagen. Men, utrettelige Stig gikk hen og vant hele greia. Elise løp også bra, men med tomme grepet over posten midtveis på langstrekket, går det ikke bra...tuverr. Men det satte ikke en demper på humøret! Litt slitne og kalde satte vi oss inn i bilene, klar for å kjøre, da vi plutselig så noe kjent som falt i mot oss. Det var hvitt. Jeg tror det kalles snø. Vi kjørte rolig avsted og etter en drøy time var himmelen blå, og temperaturen 19,5 °C. Det er ikke bare i Trondheim været er ustabilt. Mandag var avreisedag. Vi hadde vært i Spania i 9 dager og 18 timer. Vi rakk en økt til...og hva skulle det bli. Joda, mandag betyr mandagstrening. Altså, drill og styrke. Dette gjaldt da altså ikke vår nye klubbkamerat Audun. Han sto opp mens vanlige folk lå og sov. Pigg som han var, ville han heller løpe en tur i naturresevatet like ved. Vi menneskelige sov en time ekstra, spiste, løp litt oppvarming, drillet litt og gikk inn for å trene styrke på hotellets styrkerom. Men, hva møtte oss i døra. Jo, ei sur gammel svensk-sjur. Eldre bølgen hadde barikadert seg inne på styrkerommet. "Nej, her får ni inte vara!" skarret hun frem på skånsk. Nei vel, tenkte vi, dursjet pakket, kom oss inn i bilene, kjørte til flyplassen, og forlot landet.

Vi mellomlandet i København. Her takket den norsk-dansk-meldalske-huleboer for seg, mens vi hadde mange timer reise igjen forran oss. Flere enn vi hadde regnet med.

For hva skjer når vi tar av fra Gardermoen. Joda...flyet er i rute, vi letter, flyr i ca 10 minutter og bing...det blir helt mørkt i 10 sekunder. Lyset kommer på og kapteinen snakker: "Som dere sikkert la merke til, ble vi i en stund uten lys, men alt er ehhhhh underhehhhh kontroll." Det var veldig overbevisende, helt sant. To minutter etterpå. "Vi har mistet en strømgenerator og velger å avbryte reisen for å vende tilbake til Gardermoen. Dere vil få nærmere beskjed etter hvert..." Da vi landet, prøvde de likbleike flyvertinnene å berolige de urolige...Det ble sent, og vi ble sultne, og litt irritert (ikke sant Stig). Etter en del surr gikk vi etterhvert av flyet og inn på et nytt og bedre fly. Kveldens aller siste avgang fra Gardermoen til Trondheim...

Alt i alt må det sies at turen var en suksé. Offisielt så trente vi lite, men likevel ser det ut som om alle er i rute. Alle er i god form, både o-teknisk og fysisk. Samtidig har vi fått en forsterkning til klubben med Audun Bakk, som i løpet av denne turen er blitt indoktrinert i Wings humor og ideologi. Bortsett i fra at han har dame/partner, i motsetning til de aller aller fleste satsende løpere i Wing, glei han bra inn og jeg tror han vil trives godt i vårt miljø. Før sesongen 2004 vil jeg si: Wing er i rute!!!

Ungdom: Orienteringsskole og terminliste

2004-03-06 av Marius Bjugan

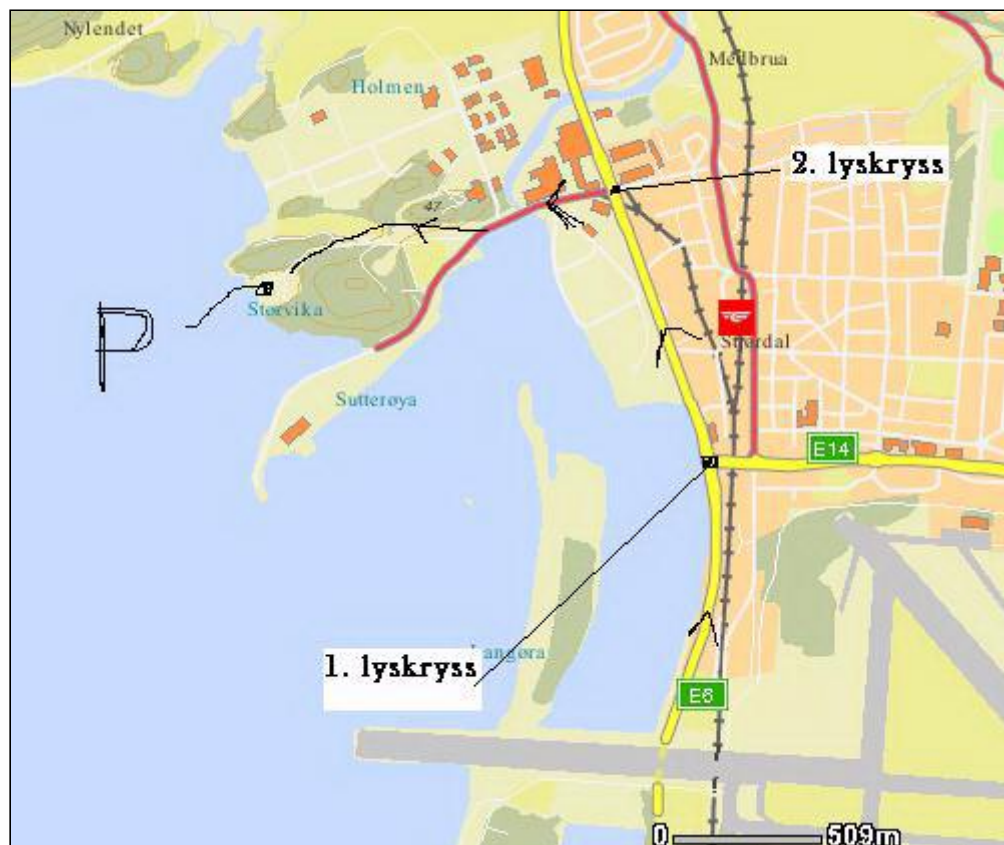
Informasjon og påmeldingsskjemaet for orienteringsskolen ligger nå på nett. Anbefaler alle mellom 9 og 13 år å ta en titt på det og melde seg på med en gang. Orienteringsskolen kan du ikke gå glipp av!

Ellers er det lagt ut ei terminliste for våren for alle under 17 år.

Klikk deg inn på den nye ungdoms-siden under "Aktivitet".

Trening i morgen!

2004-03-05 av Stig Alvestad



O-teknisk trening i Storvika. I morgen, lørdag, arrangeres det intervall-o-økt på Stjørdals-Blinks flotte Storvika-kart. Oppmøte 15.00

Trykk på bildet for større utgave.  

Opplegget:

Ett startpunkt som ligger høyt i terrenget er utgangspunktet for flere sløyfer nedover i terrenget. Intensjonen er at man holder litt igjen på farten under orienteringen, for så å gi gass opp bakkene tilbake til startpunktet. 1 min pause mellom hver slik runde. Ikke så ulikt Sævig-intervaller ;) Fellesstart.

Selv om det er lagt opp til intensiv løping, er det fullt mulig å sette sammen småsløyfene til en postplukk-økt om man heller foretrekker det.

Løypelengder og stigning:

- A: 520m 37,5
- B: 680m 47,5
- C: 830m 55,0
- D: 580m 47,5
- E: 690m 50,0

Totalt 3.3 km med 237 m stigning. Det skal bli spennende å se km-tidene.

Dette er en åpen trening og alle o-løpere er herved invitert.

Olà Amigo!!! (Å får itj å glæm a Seniorita...)

2004-02-19 av Jan-Egil Wagnild

Viva Espania. Nå er det klart for en treningssamling i varmere strøk. Som dere ser er værvarslet bra...og forhåpentligvis blir det enda varmere. Med andre ord...vi forlater slaps regn og snø og oppsøker paradis, sol, barmark og kart...en herlig og selvsagt kombinasjon. Vi snakkes 1.mars!!

INNETRENING UNGDOM

2004-02-18 av Lars Skrøvseth

Mandag 23.02 blir det ikke innetrening selv om det står i avisa. 1000m test er også utsatt til etter vinterferien. Men resultater fra siste o-tekniske trening følger. Mathias var rimelig suveren denne gangen.

Resultater fra trening 16.02. Løp med kartstudering og så inntegning av beste veivalg. Den alltid suverene dommer har gitt tillegg ut fra skjønn.

1. Mathias 7.43 (7.13+0.40)
2. Erlend 8.46 (7.06+1.40)
3. Vera 9.17 (7.12+2.05)

4. Marius 9.22 (7.22+2.00)
5. Ola 9.30 (7.20+2.10)
6. Martin M 10.10 (7.30+2.40)
7. Mads 10.12 (7.32+2.40)
8. Martin H 11.00 (9.40+1.20)

Vel blåst, ha en fin vinterferie. Hilsen fra Lars

Øystein med sterk innsats i ski-o-VM.

2004-02-16 av Stig Alvestad

Øystein KØ gjennomførte ski-o-VM i meget god stil. 2. plass på stafetten og 8. plass på sprinten i går må sies å være imponerende meritter. Så selv om Øystein går for NTNUI i ski-o kan jeg med sikkerhet si at alle Wingere gratulerer ham med store prestasjoner!

O-trening på lørdager

2004-02-06 av Per Arne Troset

Wing og NTNUI vil i samarbeid arrangere o-treninger på lørdager frem til påske.

Det vil bli arrangert o-treninger på lørdager fram til påsske. Det legges opp til o-intervaller eller o-distanse annenhver gang. Hvor treningene arrangeres er avhengig av snøforhold mm. Endelig sted vil bli annonsert ved å sende ut mail senest fredag kl. 12.00

Tidspunktet deriomot er fastlagt, kl. 15.00

Opplegget er av den enkle sorten og tilpasset junior/senior men alle andre er selvfølgelig hjertelig velkommen til å delta.

MARTIN H. SLO TILBAKE

2004-02-04 av Lars Skrøvseth

Etter å ha signert lista på siste treningstesten, slo Martin H. tilbake og sikret topplassering på siste o-tekniske øvelse den 02.02. I skarp konkurranse, først og fremst med Erlend, Mathias og Vera. Resultatliste følger.

Multipel postvalg i kombinasjon med veivalgsteorier, skapte mange veivlag. Martin M. lå godt an etter 6 poster, men da skjedde noe. Dommeren har vektet resultatene i en poengskala fra 1 til 5 der 5 er toppscore. Her følger resultatene.

Martin H. _____ 5-2-5-5-2-5-4-5-4=37
Erlend _____ 4-4-4-4-3-4-4-4-5=36
Mathias _____ 4-4-5-3-4-4-4-4-4=36
Vera _____ 4-2-5-3-3-4-5-5-4=35
Martin M. _____ 4-4-4-4-5-5-2-3-1=32
Mads _____ 4-2-4-3-2-3-3-5-4=30
Marius _____ 4-4-2-3-3-4-2-3-4=29
Ola _____ 2-4-2-3-2-2-4-3-3=24

Lars
Suveren dommer

INNETRENINGA RULLER VIDERE

2004-02-03 av Lars Skrøvseth

Det er full aktivitet hver mandag på Blussuvold mellom kl. 18.00 og 19.15. De fleste er i ungdomspuljen, men også noen grown-ups deltar. Hyggelig det også. Her følger resultatene fra siste o-studie løp. Alle tillegg ut fra klokkelig skjønn.

Mathias Bjugan 6.38 + 0.30 7.08
Marius Døllner 9.38 + 0.45 10.23
Mads Nonstad 9.40 + 0.45 10.25
Erlend Skrøvseth 9.40 + 0.45 10.25
Vera Vik Bjarkø 9.48 + 0.45 10.33
Martin Morset 9.50 + 0.45 10.35
Ola Morset 10.40 + 1.00 11.40
Martin Husbyn 10.50 + 1.00 11.50

Ad tilleggsekunder ser det ut som om de fleste har misset på bestemte strekk, men det er ikke tilfelle. Det var store variasjoner hvor valgene etter dommerens mening var - ikke optimale.

Ola nr 6 i ski-NM!

2004-01-29 av Stig Alvestad

På dagens 30 km skiathlon gikk Ola Berger styggbra og kapret 6. plassen i tett kamp med 4 andre. Lars Moholdt stilte også opp i seniorklassen og imponerer med 31. plass. Det var 114 fullførende i klassen.

30 km skiathlon er fellesstartøvelse med 15 km klassisk først, deretter 15 km skøyting.

Ola var et halvt minutt bak ledende Kristen Skjeldal etter klassisk-delen. Da lå han like bak Tord Asle Gjerdalen på 15. plass. Han trivdes tydeligvis i ryggen på Tord, for sammen avanserte de kraftig de siste 15 km. Ola har faktisk den 3. beste skøytetiden, kun slått av Kristen og Tore Ruud Hofstad, hhv nr 1 og 2 på pallen.

Til slutt var det en gruppe på fem løpere som spurtet samtidig mot mål. Kampen stod om 5. plassen. Tord trakk det lengste strået, med Ola som nestemann 0,7 sek bak.

I en kommentar til wingok.no uttrykker Ola at han bevisst tok det rolig på klassisken. Det var først et par km etter skibytte at han bestemte seg for å kline til. En taktikk som viste seg meget klok.

Lars hadde i likhet med Ola en stigende kurve utover i løpet, ihvertfall rent plasseringsmessig. 2. 10 etter Kristen og 46. plass ved skiftet til skøyteski halvveis. "Vanvittig tempo fra start" kunne Lars fortelle, noe som kan tyde på mange svidde av for mye den første runden.

For på 2. del var det Lars sin tur til å slå til. Selv om han fikk det litt på slutten klarte han å gå fra klynga si i den siste bakken. Jeg tipper at mange seniorer hadde det vondt da unge Lars passerte dem på sistedelen.

Årsfest - årets høydepunkt

2004-01-28 av Bjørn Bjugan

Dette store arrangementet går av stabelen lørdag 24.01.04 på Nardos klubbhus i Nissekollen klokken 19.30.

Vi satser på en god og eksotisk meny.

Salg av brus, øl og vin. Annen drikke må deltagerne selv sørge for.

Sanger, idéer til underholdning og leker mottas med stor takk!

Pris blir ca. kr 200,- pr pers.

Påmeldingsfrist er 16.01.04, men det er lov å melde seg på før. Først til mølla....

Påmelding til:

Randi: 72 55 40 58 Randi.Skjesol@ikj.hist.no

Trine: 73 50 98 50 Trine.Barstad@ikj.hist.no

Siri: 73 96 51 48 Siri.Drogset@ibr.hist.no

Hilsen Randi, Trine og Siri

Medlemsmøte 24.januar

2004-01-05 av Bjørn Bjugan

I etterkant av årsmøte 24.januar blir det avholdt medlemsmøte samme sted ca. kl.1630.

Temaet for møtet er:

HVORDAN UTVIKLE WING OK ?

Styret ønsker å få innspill på hvordan klubben kan utvikles videre. Har du ideer om dette så møt opp i etterkant av årsmøte og gi ditt bidrag.

Noen av spørsmålene kan være:

- Hvordan drive bedre rekruttering?
- Trenger vi klubbhus?
- Hvordan skaffe ressurser til økt aktivitet?
- osv.

Møt opp og gi ditt bidrag. Klubben trenger gode ideer.

Velkommen !

Årsmøte

2004-01-04 av Bjørn Bjugan

Årsmøte blir avholdt lørdag 24.01.2004 kl.1500 i Nardo Fotballklubb's klubbhus i Nissekollen. Adresse 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 10.januar 2004. Bruk gjerne e-post bmbjugan@online.no.

VEL MØTT !

UNGDOMSTRENING

2004-01-02 av Lars Skrøvseth

Vi starter innetreninga fra Blussuvold mandag 12.01 kl. 18.00. Vi understreker igjen at treninga er åpen for alle, men opplegget tilpasses de yngste. Vel møtt store og små og Godt Nytt Treningsår.