
Velkommen 2006 !

2005-12-29 av Bjørn Bjugan

**2005 synger på siste verset og det betyr at et nytt år er i emning.
Hva venter oss i 2006 ?**

Med de planer styret og klubben har lagt for det nye året kan vi med sikkerhet si at lista enda en gang er flyttet et hakk høyere.

Jeg vil her nevne noen av de høyder vi skal passere i 2006.

De terminfestede arrangementene i 2006 blir:

- Åpent sprintklubbmesterskap
- Trondheim Sprintcup med finale
- Trondheim Open fra Bratsberg
- Midt-Norsk Ungdomsfestival i Oppdal
- Natt-løp

Den pågående prosessen med å stake ut kursen for Wing framover vil fortsette. Strategirapporten som nå ligger til behandling i styret vil bli gjennomgått på årsmøte der styret samtidig vil be om de nødvendig fullmakter til å kunne utvikle klubben videre.

Vi skal neste år gjøre mere for å få flere ungdommer til å løpe orientering. En vanskelig oppgave som våre dyktige tillitsmenn/kvinner allerede gjør en fantastisk jobb for å få til.

Våre eliteløpere skal bli bedre. Apparatet rundt disse løperne kommer til å bestå av flere dyktige personer neste sesong som vi er sikker på skal gjøre eliteløperne bedre og dermed gi mere heder og ære.

Vi satser på tur-o i Oppdal også neste år. Håper flere vil benytte seg av tilbudet denne sesongen.

Tømmerholtet skal utvikles videre som tilholdssted og senter for våre aktiviteter. Det skal bli vårt naturlige samlingspunkt.

Så krysser jeg fingrene for at VM i orientering skal komme til Trondheim.

Med disse ord ønsker jeg alle våre medlemmer, støttespillere og andre lesere av wingok.no

GODT NYTT ÅR !

Trondheim romjula 2005
Bjørn

ROMJULSTRENING

2005-12-26 av Lars Skrøvseth

Tirsdag 27.12 kl. 12.00 tar ungdomsgruppa en skitur i Bymarka. Oppmøte P-plass øvre Fjellseter. Vel møtt også de som er litt større. Fortsatt GOD JUL.

GOD JUL !

2005-12-23 av Bjørn Bjugan

God jul til alle lesere av wingok.no !

Ungdomstrening 15.12 og 19.12

2005-12-14 av Lars Skrøvseth

Vi trener fra Leangen Ishall begge dager. Oppmøte kl. 19.30. Ta med treningstøy for uteaktivitet i tilfelle hallen er opptatt. Resultater fra 800m test 12.12 følger.

800m test.
Mathias 2.28
Mads 2.50
Marius 2.50
Ola 2.50
Erlend 3.18
Martin M 3.18
Martin H 3.30

Ungdomstrening 12.12

2005-12-11 av Lars Skrøvseth

Da skolen er stengt 12.12 møtes vi ved Leangen Ishall kl. 19.30. Ta med uteklær i tilfelle vi må trene ute. Vel

møtt.

Orienteer of the Year 2005

2005-12-11 av Bjørn Bjugan

Øystein er 1 av 5 norske og totalt 20 som er nominert til årets orienterer av magasinet Orientering Today. Det er dessverre kun abonnenter som kan stemme. Jeg har selvfølgelig gitt min stemme. Lykke til !

- [Les og stem her](#)
-

Treningsansvar

2005-12-04 av Lars Skrøvseth

Vi skal også spre regien på våre o-tekniske treninger for også derigjennom å bli bedre o-løpere. Her følger en startliste for ansvarlige mhp treninger innendørs, se under.

21.11 Erlend
28.11 Lars
05.12 Marius
12.12 Martin M.
09.01 Mathias
16.01 Martin H.
23.01 Mads

Ny liste settes opp deretter hvis aktuelt.

O-festivalen 2006

2005-12-01 av Bjørn Bjugan

Framtida for o-festivalen har vært uklar, men nå ser det ut som en ny kurs er lagt og dermed sikres muligens arrangementet. En allianse av klubber på Østlandet har tatt på seg oppgaven og arrangere festivalen de nærmeste årene.

- [Se OPN.no for omtale](#)
-

FAST INNETRENING

2005-11-27 av Lars Skrøvseth

Det blir trening hver mandag fram til og med 12.12. Oppmøte Charlottenlund skole aulaen kl. 19.30. Også plass til noen voksne om behovet skulle melde seg.

INNETRENING FORTSETTER

2005-11-20 av Lars Skrøvseth

Vi fortsetter treninga fra Charlottenlund skole aulaen mandager kl. 19.30. 21.11 er det Bjørn som leder treninga da undertegnede har styremøte i STOK.

UNGDOM INNETRENING STARTER

2005-11-13 av Lars Skrøvseth

Mandag 14.11 starter vi innetreninga, i år fra Charlottenlund skole. Vi starter treninga kl. 19.30 - merk tiden. Du som leser dette, informer også kjente som bør være med.

PWT - Øystein til topps

2005-11-10 av Bjørn Bjugan

GRATULERER til Øystein med totalseier i PWT!

Elise inn til en fin 6.plass sammenlagt etter flott løping.

Begge wingerne har vist jevn og flott løping i Kina!

- [PWT - Resultater](#)
 - [ØKØ - hjemmeside](#)
 - [OPN.no](#)
-

Elise nesten i PWT

2005-11-06 av Bjørn Bjugan

I dag var det Elises tur til å klatre på pallen i PWT. Kun sekunder skilte henne fra å klatre helt til topps. Som i forrige løp ledet hun langt ut i løpet, men små misser har hindret henne i topplassering. Øystein ble i dag nr. 6, men da de skarpeste konkurrentene heller ikke benyttet sjansen til å korte inn på forspranget, er det bare en teoretisk mulighet for at Øystein ikke tar sammenlagtseieren. Siste og avgjørende løp går torsdag. Gratulerer begge og lykke til med siste løpet!

- [PWT - Resultater](#)
 - [ØKØ - hjemmeside](#)
 - [OPN.no](#)
-

Bjørnarløpet - resultater

2005-11-06 av Bjørn Bjugan

Flere wingere deltok i dagens Bjørnarløp.

- [Resultater](#)
-

Ny seier til Øystein i Kina

2005-11-05 av Bjørn Bjugan

Det 3.løpet i Kina vant også Øystein. denne gangen med klar margin til BJ. Øystein leder nå klart sammenlagt PWT med 11 poeng. Elise ble nr. 9 også i dag og ligger nå på 7.plass sammenlagt. Gratulerer!

- [PWT - Resultater](#)
 - [ØKØ - hjemmeside](#)
-

Markaplan - Høringsutkast

2005-11-04 av Bjørn Bjugan

Trondheim kommune har lagt fram et forslag til Markaplan - Turfriluftsliv som det ønskes tilbakemelding på. Medlemmene oppfordres med dette til å lese gjennom planen og komme med synspunkter som har betydning for aktiviteten Wing driver med.

Meld tilbake til undertegnede innen 15.november dersom dere har synspunkter.

Det er muligheter til å låne en papirkopi ved å ta kontakt, ellers finnes hele rapporten på følgende adresse:

- [Markaplan](#)

Hilsen Bjørn

Øystein til topps i Kina

2005-11-03 av Bjørn Bjugan

Det 2.løpet i Kina vant Øystein og leder nå sammenlagt PWT med 6 poeng. Elise ble nr. 9 i dag. Gratulerer!

- [PWT - Resultater](#)
-

PWT i Kina

2005-11-01 av Bjørn Bjugan

Elise og Øystein er i Kina og deltar i finalerunden i årets PWT.

Øystein leder sammenlagt foran finalerunden, mens Elise er på 6.plass. Lykke til !

- [PWT - Resultater](#)
-

Årsmøte og årsfest

2005-10-25 av Bjørn Bjugan

Lørdag 4.februar blir det årsmøte kl.1500 og årsfest kl.1900. Sett av datoen og møt opp i klubbhuset til Nardo FK i Nissekollen. Mere info kommer senere.

Tore B uttatt til juniorgruppa

2005-10-23 av Bjørn Bjugan

Tore B. ble som ventet uttatt på NOFs juniorgruppe for neste år. Dette er den 3. wingeren som er kommet på landslagsgruppe for 2006. Elise og Øystein er uttatt tidligere. Dette betyr at Wing bare er slått av en annen trøndersk klubb, NTNUI når det gjelder antall løpere tilknyttet NOFs landslagsgrupper neste sesong. Verdt å merke seg er at Anders Einum fra Freidig også er kommet med på neste års juniorgruppe. Det gror i trøndersk orientering.

Gratulerer til alle og lykke til!

■ **NOF - juniorgruppa**

Oppsummering tur-o på Oppdal

2005-10-17 av Marius Bjugan

John har skrevet noen ord om årets tur-o på Oppdal. Klikk deg inn på Tur-orientering i menyen.

Barneløp på Luftkrigsskolen - 31 startende

2005-10-15 av Svein Erik Bratsberg

Det var 31 barn i alderen 7 til 12 år som møtte på Wings barneløp på Luftkrigsskolen 15. oktober.

Det var stor deltagelse. Alle løp samme løype på litt over en kilometer. Hele løypa var innenfor gjerdene på luftkrigsskolen. Løypa finnes på bildene som er lenket inn lenger ned. Mange fornøyde barn, foreldre, besteforeldre og arrangører. Sola dukket opp og det ble en fin dag.

Noen bilder finnes [her](#). Deltagerliste med tider finnes [her](#).

Klubbmesterskap i sommervarme

2005-10-14 av Bjørn Bjugan

Klubbmesterskapet i natt-o ble gjennomført i går kveld i strålende vær fra Tømmerholtet.

Sammenlignet med i fjor da det regnet i alle retninger var deltagelsen litt laber, men sesongen er nok på hell. Ungdommene hadde avslutning samtidig med pizza. Premier ble det til alle også denne gangen.

Takk til NGU-gjengen for fine løyper og flott gjennomført arrangement.

Resultater:

Rekrutter:

Ragnar 31,38

Vagard og Runar 31,56

Tiril 38,41

Jenter under 17 år 2,5km:

1. Mali 40,24

Jenter 17-49 år 3,1 km:

1. Trine 53,50

Jenter over 50 år 2,5 km:

1. Asbjørg 43,02

2. Siri 51,54 (løp 3,1 km)

3. Oddveig 53,15

Gutter under 17 år 3,1 km:

1. Mathias 35,49

2. Mads 52,04

3. Martin H. 57,31

4. Marius 67,29

5. Erlend 68,04 (hva med å lys på natta?)

6. Martin M. 69.00 (fungerte også som los)

Gutter 17-49 år 4,5 km:

1. Jostein 46,04

2. Per H. 57,38

Gutter over 50 år 3,1 km:

1. Rolf 46,50

2. Steinar 51,30

3. Edmund 58,55

4. Knut 60,33 (løp 4,5 km)

5. Robert 63,43 (løp 4,5 km)

Elise og Øystein uttatt på landslagsgrupper

2005-10-13 av Bjørn Bjugan

Øystein er uttatt på neste års elitegruppe. Elise er uttatt som første års senior på A-gruppa. Gratulerer begge og lykke til med satsinga!

■ [NOF - oversikt over landslagsgruppene](#)

Klubbmesterskap natt

2005-10-10 av Bjørn Bjugan

Klubbmesterskapet i nattorientering blir som tidligere en del av nattorienteringsløpet som denne gangen går fra Tømmerholtet tirsdag 10.oktober.

Når du har løpt ta vare på brikkelappen som vil gjelde som tidtaking.

**Oversikt over løyper og løypelengder fås ved oppmøte.
Husk startkontingent til bedriftsløpet.**

Vel møtt !!!

UNGDOMSAVSLUTNING 11.10

2005-10-10 av Lars Skrøvseth

Vi åpner for at de yngste kan starte kl. 18.00, dvs det blir skumringsløp for rekruttene. Pizza og brus også. Vel møtt, store og små.

UNGDOMSAVSLUTNING/KLUBBMESTERSKAP NATT

2005-10-06 av Lars Skrøvseth

Tirsdag 11.10 avholdes årsavslutning for ungdom kombinert med klubbmesterskap natt. For de yngste blir det enkle løyper i nærmiljøet. Ta med hodelykt/lommelykt. Oppmøte Tømmerholtet kl. 19.00. Vel møtt store og små.

Barneløp på Kuhaugen 15. oktober

2005-10-06 av Svein Erik Bratsberg

WING gjentar suksessen fra Trondheim Open.

15. oktober kl 13.00 er det løp på Luftkrigsskolen på Kuhaugen for alle barn i kretsen i aldersgruppen 7 til 12 år.

Innbydelse

WING OK ønsker alle velkommen til løp for kretsens 7-12-åringar
lørdag 15. oktober

Dette var en løpsform som ble prøvd under årets Trondheim Open,
og vi ønsker å prøve det samme en gang til.

Samlingsplass

Luftkrigsskolen, Kuhaugen

Parkering

Inne på luftkrigsskolen

Første start

Kl. 13.00. Start v/ samlingsplass

Kart

Kuhaugen, utgitt 2005. Målestokk 1: 4000, ekvidistanse 2,5 m.

Klasser / løyper

H/D 7-8: ca. 1,0 km

H/D 9-10: ca. 1,5 km

H/D 11-12: ca. 2,0 km

Alle løyper går innenfor gjerdene til Luftkrigsskolen
og er tilpasset aldersgruppen. Det er lov å følge ungene.

Premier til alle.

Påmelding

På e-post til Stig Alvestad, stigala@online.no
innen fredag 14. oktober kl. 18.00.
Send navn, klubb, klasse, brikkenummer.

Ellers er det direktepåmelding på samlingsplass.
Noen få brikker til utleie.

Startkontingent

40 kr
Regning sendes lagene etter løpet.

Vask

Våtklut

Løypelegger

Øystein Kvaal Østerbø

Løpsleder

Svein Erik Bratsberg, tlf. 99 53 99 63
e-post: sveinbra@idi.ntnu.no

Velkommen!

Verdenscupen i gang

2005-10-04 av Bjørn Bjugan

Øystein løp inn til 12.plass på mellomdistansen i går, forøvrig delt plass med Holget HJ og beste norske. Terrenget er nok svært ulikt vårt hjemlige, derfor må det hok litt tilvenning til før toppresultatene kommer. I ettermiddag er det sprint kvalifisering. Lykke til !

■ [Verdenscupen i Italia - resultater](#)

Medlemsmøte

2005-09-30 av Bjørn Bjugan

En strategigruppe oppnevnt av styret har nå arbeidet siden i vår med en plan for framtida til Wing. Som en del av gruppas arbeid innkalles det til et medlemsmøte onsdag 12.oktober kl.1800 på Tømmerholtet.

Styret i Wing oppnevnt i vår ei strategigruppe som fikk følgende hovedoppgaver:

1. Hvordan skal vi utvikle klubben videre
2. Sikre økonomisk grunnlag for dette

Strategigruppa skal legge fram resultatet for styret innen 1.desember 2005.

Dette er et arbeid som er svært viktig og som vil være med på å stake ut kursen videre for klubben vår.

Styret ønsker at alle medlemmene, aktive og passive møter opp denne kvelden og bidrar med kommentarer, innspill og forslag til strategigruppas arbeid.

Akkurat dine tanker og meninger kan være viktig for nettopp dette arbeidet.

Det blir servering underveis !

Velkommen til en kreativ og hyggelig kveld der vi skal se framover!

Se forøvrig utsendte e-post med detaljert innkallelse.

Med hilsen
for styret i Wing OK
Bjørn
leder

TRENING 26.09

2005-09-25 av Lars Skrøvseth

Oppmøte Tømmerholtet kl. 17.30. Konkurransetrening. For ungdom løype B ca. 3 km, rekrutter C ca. 1,5km. PAT regisserer - vel møtt. Avslutning utsettes ytterligere grunnet høstferie, nærmere info vil følge.

Siste NM i år

2005-09-21 av Bjørn Bjugan

Førskommende helg er det NM natt, juniorNM stafett og CraftCup avslutning i Moss. Spesielt spennende blir det å følge juniorstafetten med Tore, Elise og Lars på startstreken i nevnte rekkefølge.

Lykke til alle sammen !

■ [NM-sida](#)

TRENINGER FRAMOVER

2005-09-20 av Lars Skrøvseth

Grunnet diverse kollisjoner blir opplegget noe justert framover. Mandag 26.09 blir det o-løps avslutning på Tømmerholt mens sesongavslutning med sosial profil blir mandag 03.10, også på Tømmerholtet. Oppmøte førstkommande mandag er kl. 17.30.

BAKLIDAMMEN SIDELENGS

2005-09-20 av Lars Skrøvseth

Knut regisserte flotte stjerner ved Baklidammen på mandag. Jan Egil triumferte i eliteklassen mens Mathias fortsatt er eldst blant ungdommen. Resultater følger, pausetid fratrasket.

RESULTATER:

Elite:

1. Jan Egil 20.05
2. Stig 20.22
3. Øystein 25.05
4. Lars M. 26.42
5. Elise 28.29
6. Lars S 40.15
7. Torgeir 59.58 Stipulert
8. Per Arne 59.59 Stipulert

Ungdom:

1. Mathias 28.00
2. Martin M 32.11
3. Erlend 41.25
4. Frode (Manglet post)

Uregistrert:

Ingunn
Anne Lise

Uttak til løp/samlinger

2005-09-19 av Bjørn Bjugan

Elise er uttatt til Euromooting/EM-samling i Estland 27.sept. til 4.okt. ToreBB er uttatt til juniortur til Østerrike og Ungarn 5.-14.oktober. Øystein er uttatt til VC-avslutningen i Roma 3.-8.oktober.

Gratulerer og lykke til !

Mer info på sidene til [NOF](#)

Østersundturen

2005-09-19 av Bjørn Bjugan

I helga dro 8 wingere til Østersund på den årlige turen sammen med andre ungdommer fra Trøndelag.

Fredag kveld startet med snøvær på Storlien, men lørdag og ikke minst søndag fortsatte med stort sett pent vær.

Brødrene Martin og Ola Morset vant sine klasser på Loffelunken, mens de andre fikk hederlige plasseringer. Terrenget ble beskrevet som kuppert, men det er noe helt annet enn vi er vant til i Trøndelag. Derfor ble det en del bombing i denne type terreng. Lærerikt for alle.

Søndag fortsatte vi med Elgjaket, 7 løpere på hvert lag. Vi stilte med 1 lag, 6 ungdommer og 1 oldboys. Alle ungdommene løp godt noe som bidro til 3.plass bak Freidig og Trollelg. Nå viste det seg at vi ble disket av en "lurepost". men det bryr vi oss ikke om.

Gratulerer til alle for flotte løp og takk for ei trivelig helg!

■ [Resultater Loffelunken](#)

TRENING

2005-09-18 av Lars Skrøvseth

Vi utsetter sesongavslutning en uke og trener sammen med eliten mandag 19.09. Oppmøte Baklidammen kl. 17.30, merk tiden grunnet mørket. Begynnerløype og Trestjerners løype for de "store". Sesongavslutning fra Tømmerholtet neste mandag, nærmere annonsering følger.

Feiring av NM-bronse

2005-09-12 av Bjørn Bjugan

I dag er det god grunn til å stille på treninga.

Etter økta markerer vi NM-bronse i stafett med litt kake og brus.

Egentlig er det ikke nødvendig å være med på treninga for å være med å feire.

Møt opp ved Vikarauntjønna.

Blir det dårlig vær setter vi opp telt.

Velkommen!

Tømmerholtet - møblering

2005-09-12 av Bjørn Bjugan

Viktig info fra Tømmerholtkomiteen følger vedlagt.

Tømmerholtkomiteen som er utnevnt av styret for Tømmerholtet AS har nå kommet i arbeid.

Komiteen består av følgende :

Tor Gjermstad, Wing , leder, tor.gjermstad@hemit.no 92039575
Oddveig Alvestad, Wing o-br-al@online.no 73964868
Bjørn Kilskar, Strindheim ski bjorn.kilskar@nif.idrett.no 41900109
Hege Trøen, Strindheim ski axtr@online.no 93877637

Komiteen har satt opp en liste over de foreløpige behovene for å kunne innrede huset.
Vi utfordrer alle medlemmer i de to klubbene til å bidra slik at vi får et trivelig klubbhus.

Tiden er foreløpig fordelt slik : Mandager og onsdager : Wing
Tirsdager og torsdager : Strindheim
Helger bestilles separat. Ta kontakt med komiteen.

I første omgang trenger vi følgende:

*** Ute**

- o Gressklipper, bensindrevet m/drift på hjulene
- o Ljå, jernrive, plastrive, spade, piasavakost, snøskuffe
- o Andre hageredskaper

*** Inne**

- o Komfyr
- o Glass, kaffekopper, asjetter, middagsservice til ca 25-30 stk
- o Bestikk
- o Vannkoker
- o Vaffeljern
- o Kasseroller
- o Sjøpelbøtter
- o Støvsuger
- o Kost og støvbrett
- o Vaskebøtter, langkost, kluter
- o Mopp

*** Møbler**

- o 4 stk Kontorpulter m/stoler
- o Møteromsmøbler til ca 10 stk
- o Bord og stoler til ca 25-30 stk
- o Sofa, salongbord, stoler
- o Kjøkkenbord og 4-6 stoler
- o Lamper, lampetter
- o Flyttbare panelovner
- o Gardiner til alle rom
- o Lysestaker

Vi oppfordrer alle medlemmene til å donere saker de ikke lenger har bruk for.
I tillegg ber vi dere om å sjekke med arbeidsgivere og andre som eventuelt skal skifte ut møblement.

Komiteens kontaktperson for mottak av donasjoner er: HEGE TRØEN, 93877637

Ungdomstrening/Elitegruppa

2005-09-11 av Jan-Egil Wagnild

**I morgen er det downhill-mesterskap fra Vikarauntjønnna.
Oppmøte kl 18:15**

Åpent for alle interesserte.

EKT

Stafettbronse - hurra !!

2005-09-11 av Bjørn Bjugan

NM-uka i Drammen ble avsluttet med bronse i herrestafetten.

GRATULERER !

Etter en noe skuffende NM-innsats for de fleste ble det en strålende avslutning. Stig, Svein Erik og Øystein løp inn til bronsemedalje som vi alle bøyer oss i støvet for. Gull til Kristiansand og sølv til Tyrving var de eneste som klarte å lure våre gutter.

Utover dette gratulerer vi også Lars M. med 4.plass på mellomdistanse og Tore med 4.plass på langdistanse. Meget bra!

Ellers var det både sykdom, litt dårlig form, disk og noe skader som gjorde den individuelle innsatsen litt dårligere enn vi hadde håpet på.

■ [NM-uka 2005](#)

NM-uka i Drammen

2005-09-08 av Bjørn Bjugan

**I dag starter NM i Drammen med langdistanse for senior.
Ola, Jan-Egil og Stig stiller på startstreken.
Vi ønsker lykke til!**

■ [NM-uka 2005](#)

JAKTPRØVEN 11.09

2005-09-06 av Lars Skrøvseth

Minner om Jaktpøven som Freidig arrangerer søndag. Se innbydelse på Freidig sin hjemmeside. Meld interesse til Lars. Ungdommen oppfordres spesielt til å delta, fin stafett trening.

Bilder fra ungdomsløpet torsdag 1. september

2005-09-04 av Jostein Alvestad

Bilder tatt av Svein Erik Bratsberg finnes på følgende link:

■ [Ungdomsløp torsdag 1. september](#)

Ungdomstrening mandag 5.sept.

2005-09-04 av Bjørn Bjugan

Trening fra Blakli trafostasjon. Parkering ved innkjøringa til Steinananv. 90. Merket med postflagg. 500 meter å gå til arena. Eventuelt regn skal vi takle med telt. Etter løpet blir det saft til alle.

Nybegynnerløype med individuell start. Start kl.1815.

For viderekomende blir det 2-manns stafett med 3 etapper på hver.

Stafetten starter kl.1815 presis.

Ta med plastlomme, kompass og EKT-brikke for de som har.

Velkommen!

ØSTERSUNDSTUR

2005-08-31 av Lars Skrøvseth

Østersundsturen arrangeres i år helga 16.-18. september. Påmeldingsfrist er 12. september. Send din påmelding til Lars innen 11.september. Se nærmere info på STOKs hjemmeside.

Ungdommen okkuperte Tømmerholtet

2005-08-30 av Lars Skrøvseth

Hele 15 rekrutter og 6 ungdommer deltok på velregissert trening mandag 29.08. Solid innsats i løypa, med litt dessert i form av saft og kaker, gjorde kvelden til en suksess. Takk til Åse Rita og Tor - resultater følger.

RESULTATER:

Resultater:

Nybegynnere

Eirik 28.05

Karen Anna 26.00

Erlend 43.14

Sigrid 47.08

Helene 47.04

Christian Jacob 34.30

Vegard 42.31

Robert brutt

Jørgen 34.35

John 31.59

Runar 42.26

Birk 31.56

Tone 26.00

Oda 26.00

Anders 23.29

Ungdommer (parentes: tid på 3 langstrekk delt på 4)

Martin M. 37.26 (26.03)

Erlend 39.16 (26.46)

Martin H. 42.25 (27.39)

Marius 49.55 (38.53)

Mali 51.02 (38.46)

Eldre junior

Lars 44.36 (31.38)

Bilder fra Midtnorsk mesterskap stafett

2005-08-29 av Jostein Alvestad

Bilder fra helgens stafett er lagt inn i klubbens bilde-album

- [27.08 Midtnorsk mesterskap stafett](#)

MNM -stafett

2005-08-28 av Bjørn Bjugan

Stig, Ola og Øystein løp fra konkurrentene og vant klart seniorklassen i dagens Midt-Norske stafettmesterskap.

Frank, Knut og Bernt løp inn til sølvmedalje i H150.

GRATULERER !

[Resultater MNM](#)

Sesongen fortsetter også etter MNM.

2005-08-28 av Lars Skrøvseth

Vel blåst MNM men ungdomsgruppa skal videre og allerede torsdag er det klart for Ungdomsløp. Men før det er trening i morgen mandag. Oppmøte Tømmerholtet kl. 18.15. Åse Rita og Tor serverer postplukk med hvileskjær. Vi oppsummerer samtidig MNM. Vel møtt.

MNM-individuelt

2005-08-28 av Jan-Egil Wagnild

Denne helga var det MNM-individuelt i flotte omgivelser på Berkåk. Fredag var det en noe uvanlig skog-sprint og lørdag var det klart for langdistance. Wing kan slå seg på brystet og se tilbake på det hele med stolthet. 7

medaljer hvorav 5 gullmedaljer er fasiten i tillegg til mange andre gode plasseringer.

På fredagens sprint tok Jostein A. gull i H50 etter solid løping og Mali Gederaas Kanstad løp inn til en klar seier i D13-14 på den vanskelige sprinten. Utrolig morsomt og gledelig at Wing har en ny jenteløper på gang!! Ungsauen Ola Morset løp inn til en god sølvmedalje i H11-12.

For uten disse medaljene var det mange som løp godt. Mads F. Nonstad løp inn til en god 5. plass. Verdt å merke seg synes jeg også fredagens laginnsats i H17 er. I tidenes største startfelt i MNM (udokumentert), 84 startende, hadde Wing 4 løpere innenfor de 11 første. Jan-Egil Wagnild endte på 4.plass, Tore B. Bjørdal på 8., Erik Helgemo på 10. og Ola Berger på 11. Veldig sterkt og spesielt imponerende av Erik.

På lørdagens klassisk var det igjen god laginnsats i H21. 4 blant de 9 første. Stig tok en sterk seier 30 sekunder forran Johan Ivarsson og Ola Berger fulgte opp med en meget sterk og veldig artig 3. plass. Stig fikk i tillegg NOFs pokal som i år var satt opp i MNM H21.

Skaperen kunne ikke være dårligere. Jostein Alvestad gjorde i helga rent bord og tok på ny en gullmedalje på langdistansen. Mali viste at hun er en stabil løper og tok sin andre medalje, sølv.

Da gjenstår det bare å gratulere alle medaljevinnere, og alle andre som har oppnådd sine personlige målsetninger!

KM helg - Bilder er nå lagt ut

2005-08-24 av Bjørn Bjugan

Fredag startet med et flott arrangement i vår egen regi på nytt kart på Kuhaugen. Lørdag fortsatte med langdistanse i Klæbu, mens søndag var det stafett i Verdal.

Spesielt må stafettmedaljene fremheves. Gull og bronse både i H17 og H150, mens guttene i H13-16 tok bronse.

Ellers tok Øystein KØ. og Tore B. oppskriftsmessig gull i sprinten

Resultater:

[KM Sprint](#)

[KM Langdistanse](#)

[KM Stafett](#)

[Bilder](#)

MNM Stafett H13-16

2005-08-23 av Lars Skrøvseth

Det nærmer seg MNM stafett og følgende kriterier blir lagt til grunn for uttak: MNM sprint, KM stafett pluss skjønn. Undertegnede har forhåndsuttatt Mathias på førstelaget, Bjørn blir hovedansvarlig for øvrig uttak.

Resultater ungdomstrening 22.08

2005-08-22 av Lars Skrøvseth

Hele 17 deltakere på ungdomstreningen på Solbakken mandag 22. august.

Resultater:

Nybegynnere

Christian Jacob 32.21

Vegard 35.22

John 32.25

Runar 32.25

Birk 32.30

Marianne 40.19

Tone 40.19

Oda 40.20

Helene 37.52

Anders 38.52

Ungdommer

Mathias 22.08

Erlend 36.57

Mads 37.01

Martin M. 37.02

Martin H. 37.12

Marius 37.27

Eldre junior

John 45.52

UNGDOMSTRENING 22.08

2005-08-21 av Lars Skrøvseth

Trening fra Solbakken skole, oppmøte 18.15. Begynnerløypa har individuell start, A/B løype med fellesstart og urettferdig gafling. Spesiell stafettrening. Møt presis da vi går samlet til start.

Rekrutt- og nybegynner-trening mandag 15. august

2005-08-14 av Svein Erik Bratsberg

Riktig oppmøtested er Lohove. Samlingsplass er på håndballbanen ved lysløypa ca. 500 m sør for Lohove. Nybegynnerløypa er 1,8km. Rekruttløypa er 2,9 km.

Aktivitetsplan høst ungdom

2005-08-12 av Lars Skrøvseth

Aktivitetsplan for høsten er nå satt opp. Her er flere uten forespørsel satt opp som arrangører, håper dere tar det sporty. Følg link "Ungdomstrening" til høyre.

Meld fra til Lars om dere ikke kan eller har ønske om å bytte dato.

TRENING 15.06

2005-08-12 av Lars Skrøvseth

Oppmøte Bekken kl. 18.15. Begynnerløype på ca. 2 km og A/B løype med innlagt stafettuttak for ungdom 13-16 år på ca. 3 km. Alle er hjertelig velkommen. Anne Lise og Svein Erik er ansvarlig. Vel møtt.

4. plass til Øystein på VM sprint!

2005-08-10 av Stig Alvestad

I de tidlige morgentimer denne onsdagen løp Øystein sprint finale med håp om å kunne vinne. Det var imidlertid tre andre løpere som løp fortere; Emil Wingstedt (Sverige) vant foran Daniel Hubmann (Sveits) og Jani Lakanen (Finland). Det var kun 6 sekunder opp til sølv, så det var tett i toppen. Selv om det ikke ble noen seier var det en meget god prestasjon som fortjener gratulasjoner. Gratulerer! Anne Margrethe Hausken vant sølv i dameklassen bak Simone Niggli Luder.

TRENING UNGDOM

2005-08-07 av Lars Skrøvseth

Vi starter fellestrening mandag 15.08, sannsynligvis med innlagt uttak til KM stafett. Kommende uke benytter vi bedrifts-tilbud på tirsdag. Undertegnede har signalisert 2 stafettlag i KM og MNM, send bekreftelse på din deltakelse også til undertegnede. HL oppsummering følger.

En dyvåt gjeng returnerte fra O-landsleir på torsdag kveld etter en regnfull stafettdag. Selve Hovedløpet gikk derimot i lettskyet pent vær. Ikke de store prestasjonene for Wing løperne, men alle gikk greitt gjennom og både Mathias og Mads sikret seg premie. Uten et fatalt åpningstrekk kunne nok Mathias ha kjempet om medalje, men det er det som særmerker idretten vår og det må vi leve med. Vel blåst alle fire, håper dere koste dere.

VM i Japan har startet

2005-08-07 av Bjørn Bjugan

Natt til søndag norsk tid startet VM i Japan med kvalifisering mellomdistanse. Natt til mandag starter VM for Øystein med kvalifisering langdistanse. Vi følger spent med og ønsker lykke til !

Relevante linker:

[VM Japan](#)

[Online resultater](#)

[Øystein](#)

Innbydelse KM Sprint

2005-08-02 av Marius Bjugan

Wing OK inviterer til KM sprint på splitter nytt kart på Kuhaugen 19. august.

[Innbydelsen her](#) (7/8 - oppdatert klasseinndeling)

HOVEDLØPSTRENING IGJEN

2005-07-27 av Lars Skrøvseth

Som nevnt tidligere, vi driller O-teknikken på torsdag. Oppmøte Vikarauntjønna kl. 18.00. Åpen trening, også for HL løpere fra andre klubber. Vi sees.

Hovedløpstrening

2005-07-24 av Lars Skrøvseth

Per Arne er løypelegger for bedrifts-løpet på tirsdag og vi benytter løypene til trening - spesielle fokustema. Oppmøte samlingsplass kl. 18.00. Det blir O-drill på torsdag, nærmere info vil følge.

Siste tur-o-nytt

2005-07-24 av Marius Bjugan

Samtlige 95 poster er utplassert. Konvolutter selges omtrent samme steder som tidligere. (Shell Moholt selger ikke mer i år).

Post nr 69 har vært ødelagt og revet vekk, men ny post er uthengt med kode som karakteriserer tilstanden på og ved den aktuelle kollen.

Kan bare håpe at den nye posten får henge i fred.

John

Suksess på suksess; Elise, Øystein ++

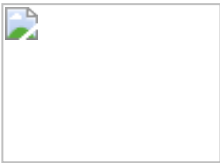
2005-07-16 av Stig Alvestad

Den ene gode nyheten etter den andre møter meg; Øystein er blitt nr. 3 på dagens mellomdistanse i World Games, 20 sek etter Thierry G. Som ikke det var nok har Elise vunnet stafett-gull i jr-VM! Gutta vant også sin jr-VM-stafett! Det er bare å ta av seg hatten for alle disse utrolige prestasjonene. Gratulerer!

Damenes vinnerlag bestod av Elise, Mari Fasting og Betty Ann Bjerkreim Nilsen. Norges førstelag vant herrestafetten; Øystein Sørensen, Magne Dæhli og Ola Lundanes stod for den utklassingsseieren. Damene vant også i suveren stil.

Tore løp en ok 2. etappe for Norges 2. lag, men sammen med lagkameratene Lars Christian Unger og Erik Sagvolden tapte de jevnt tid til de beste. Til slutt ble det 22. plass. Ikke den beste helga for unge Tore, men han har mange år igjen. Dessuten scoret Tore høyest på PR-siden i dag da han stakk av med hele sportens førsteside i Adressa. Konge!

Øystein var godt fornøyd med sin bronse, selv om han sikkert ergrer seg litt over at han var bare 2 sekunder bak sølv. Vel, jeg synes han skal være stolt over nok en super plassering i et internasjonalt klasseløp.



World Games, Duisburg

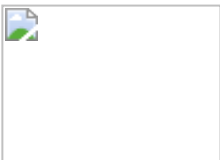
2005-07-15 av Jan-Egil Wagnild

I morgen skal Øystein ut i dyst. World Games går i år i Duisburg, Tyskland og er et slags OL for øvelser som ikke er tatt med på OL-programmet.

Lørdag skal det løpes mellomdistanse og på søndag skal det løpes mix-stafett, med en dame- og en herre-etappe.

For mere info, se:

- [World Games; orientering](#)
 - [Resultater](#)
 - [Øysteins hjemmeside](#)
 - [Det norske laget](#)
-



Jr-VM i Sveits...snart braker det løs!

2005-07-15 av Jan-Egil Wagnild

Da er det snart tid for junior-VM i Sveits. Tirsdag 12.07 starter det hele med mellomdistanse. Wing har i år med to deltakere: skårungen Tore BB, og den mere erfarne VM fareren Elise. Tror nok dette er et terreng som kan passe våre løpere godt. I Sveits er terrenget fysisk tungt, noe som passer bra for godt trente sjeler!

For Elise starter det allerede med et sprintløp på søndag. Sprint tas ikke opp på VM-programmet for juniorer før i 2006, men arrangøren har invitert en håndfull juniorer til å delta på et slags "prøve-VM i sprint".

Forran Tore og Elise venter tunge og o-teknisk krevende løyper og sterk varme. Perfekte forhold for godt forberedte løpere. Dette blir spennende!

For mere info:

- [Sprinten](#)
 - [jr-VM](#)
-

Elise til sølv

2005-07-14 av Bjørn Bjugan

Elise løp inn til sølv i dagens langdistanse kun 16 sekunder bak Mari Fasting. Olav Lundanes tok en suveren seier i gutteklassen.

Gratulerer til Elise og alle andre på en flott norsk dag!

Tore lykkes ikke like godt i dag.

- [resultater](#)
-

Elise nr. 7 på Jr. VM kort

2005-07-13 av Øystein Kvaal Østerbø

Elise ble i dag nr. 7 på kortdistansen under Jr. VM i Sveits. Hun tapte noen minutter i starten, men løp etter det likt med teten. Tore lyktes ikke helt, og ble nr. 49.

[Resultater](#)

I morgen er det klart for langdistanse, og vi ønsker våre løpere lykke til!

Tore og Elise videre til finale

2005-07-12 av Jan-Egil Wagnild

Både Tore og Elise gikk videre til morgendagens mellomdistanse-finale i jrVM. Elise vant sitt heat med nesten ett minutt(!) mens Tore ble nummer 19 i sitt, 3.57 bak Olav Lundanes.

- [resultater](#)
-

Seier til Elise

2005-07-10 av Jan-Egil Wagnild

Ikke overraskende, men likevel gledelig var det at Elise slo til med en klar seier på dagens sprint. I mål var hun 40 sekunder forran svenske Helena Jansson. Formen er tydeligvis på plass, og det blir morsomt å følge med videre. Gratulerer!!

Øystein til VM i Japan

2005-07-04 av Bjørn Bjugan

Øystein er uttatt til å løpe sprint og langdistanse under VM i Japan etter flotte kvalifiseringsløp.

Lykke til i Japan !

Stig var svært uheldig under helgens VM-uttak som gikk i Nord-Østerdal. Disk på sprinten etter et godt løp gjorde at han fikk kniven på strupen for å prestere videre. Dette gikk ikke i boks denne gangen, men han kommer garantert sterkt tilbake senere.

Verdt å merke seg er at Elise ble nr. 7 på sprinten og nr. 10 på mellomdistansen.

[VM-laget](#)

VM-testløp

2005-06-30 av Bjørn Bjugan

Dølauka starter i dag med sprintløp. Flere wingere er på plass da det samtidig er VM-testløp. Den som vil til Japan senere i sommer må nå slå til. Lykke til alle sammen !

[Dølauka](#)

Turorienteringen på Oppdal.

2005-06-27 av Marius Bjugan

Samtlige 40 poster nå er utplassert. Konvoluttene selges fortsatt hos: Auna Sport, Mjøen Intersport på

SOMMERHILSEN UNGDOM

2005-06-25 av Lars Skrøvseth

Ungdomsgruppa har parkert de koordinerte treningene for sommeren - men kommer hardt tilbake etter ferien. Ultimo juli drar fire herrer til Hovedløp, ellers starter nye treninger primo august. Resultater siste trening følger.

Navn	Runde 1	X Runde 2	X Runde 3	X Tid	X Totalt
Martin M.	7.58+0	8.24+0	9.33	+2 25.55	+2 27.55
Ola	7.47	1 8.35	0 15.57	+2 32.19	+2 34.19
Mali	8.57	+2 10.33	+0 16.15	+0 35.45	35.45
Martin H.	9.25	+3 8.58	++2 14.41	+2 33.04	+4 37.04
Marius	11.09	+4 10.40	+0 15.14	+2 37.03	+2 39.03
Birk	14.55	+5 14.15	+4 10.56	+4 40.06	+8 48.06
John	14.54	+6 14.24	+4 10.57	+4 40.15	+8 48.15
Karen A.	10.52	+4 11.10	+4 32.00	+4 54.02	+12 66.02
Oda	10.47	+6 11.14	+4 32.01	+4 54.02	+14 68.02
Øystein	17.52	+4 19.05	+4 20.39	+4 57.36	+12 69.36
Eirik	17.38	+4 18.57	+4 21.06	+4 57.41	+12 69.41
Robert	20.24	+0 34.01	+0 16.23	+2 70.48	+2 72.48
Erlend A.	17.08	+0 26.52	+0 +0	0	0
Mads	6.24	+2 0 27.05	+4 0		
Erlend S.	0 0 33.39	+2 0			
Ingrid	0 38.22	+4 0 0			

NM-sprint; Sølv til Elise!!

2005-06-24 av Jan-Egil Wagnild

I dag var det NM sprint som sto på programmet, og Elise slo til med sølvmedalje. Etter litt rot med tidtaking og dermed også plassering, ble skuffelse snudd om til det mere fornøylige.

Bra løp også Tore, som kom inn på "den bittre" 4.plassen i H17-20. Men det er ikke noe resultat å skjennes over. Lars leverte også et bra løp og ente til slutt på en god 10.plass.

I seniorklassen var det svært tett. Øystein endte på 9.plass, 29 sekunder bak. En plassering jeg tillater meg å si at han ikke burde være fornøyd med. Stig løp et stødig løp og endte på 12. plass, 45 sekunder bak. Vant gjorde Holger Hott Johansen.

Selv om han ikke løper for Wing, synes jeg det er greit å gratulere Lars Skjeset fra NTNUI med et knall løp, kun 1 sekund bak Holger og kongepokal!!

Forssa Games og Jukola

2005-06-22 av Bjørn Bjugan

Tore B. vant sin klasse i Forssa Games torsdag i forrige uke. En stor prestasjon som viser at formen er god. GRATULERER!

Wing ble ellers nummer 47 i Jukola. Dette er en glimrende plassering selv om flere løpere denne gangen ikke hadde sin beste dag.

[Resultater Forssa Games](#)

[Resultater Jukola](#)

Tur-o-nytt!

2005-06-20 av Marius Bjugan

Tur-orienteringen på Oppdal har startet. 24 poster er pr. dato utplassert. I Strindamarka er dessuten post 1-68 utplassert i Wings tur-orientering. [Mer info](#)

UNGDOMSTRENING 20.06.2005

2005-06-17 av Lars Skrøvseth

Ungdomsgruppa inviterer til trening mandag 20.06 kl. 18.15. Oppmøte Bekken P-plass med felles avgang til arena. Enmannstafett med sommerfuglposter. Nærmere info om videre trening følger.

20.06 er siste trening før ferien, men vi vil prøve å opprettholde aktiviteten ved å benytte oss av tilbudet som bedrifts-o-kretsen har. Etter avtale mellom Sør Trøndelag O-krets og Bedrifts-o utvalget er disse løpene åpne for kretsens klubber. Vi vil prøve å være tilstede og oppfordre til oppmøte ca. 17.30. For nærmere info, se bedrifts-o-utvalgets nettside. For de mest rutinerne vil også kretsens elitetrening være et supplerende alternativ. Klubbtreningene vil starte opp igjen mandag 08.08.

Tore og Elise klar for jr. VM

2005-06-13 av Per Arne Troset

Da er det offisielt, både Tore og Elise er tatt ut til jr.VM.

Etter overbevisende løping har vi fått med 2 løpere til årets jr. VM. Løpene går i Sveits i starten av juli.

mer info:

www.orientering.no

UNGDOMSTRENING

2005-06-12 av Lars Skrøvseth

Vi restituerer etter Oppdalshelga mandag 13.06. Minner om Ungdomsløp på torsdag og så siste offisielle trening før ferien neste mandag. Gratulerer ellers ungdommen med solide resultater på Oppdal. Nærmere info om MNU vil følge på STOKs hjemmeside.

Vm-testløp for juniorer med suksess

2005-06-12 av Bjørn Bjugan

Tormod Skilag har arrangert VM-testløp i helga i Per Gynts rike. Knallsuksess for wingløperne med Elise og Tore i spissen. Elise med 8. og 3.plass og ikke minst Tore med 2. og 4.plass. Vi tar av oss hatten spesielt for Tore som er førsteårs junior. Selv om lagene til VM ikke er offisielt uttatt i skrivende stund ser det svært lyst ut for både Elise og Tore. Lars var ikke like heldig denne gangen. GRATULERER !

[Resultater](#)

UNGDOMSTRENING 06. JUNI

2005-06-05 av Lars Skrøvseth

Trening for store og små fra Lohove mandag 06.06 kl. 18.15 . Arrangør er Nidarøst. Vi sees.

Stig nr. 4 på Lang-NM

2005-06-04 av Øystein Kvaal Østerbø

Stig ble nr. 4 på dagen Lang-NM ved Evje. Han ledet etter snaue to timer, men gikk så på en sprekk. I mål var han kun to minutter bak vinner Jarkko Huovila.

[Resultater](#)

Resultater Klubbmesterskap

2005-06-04 av Jostein Alvestad

Resultatene fra Klubbmesterskapet onsdag 1. juni på Tømmerholtet er nå lagt ut under Klubbmesterskap. Det var rekordstor oppslutning med 49 deltagere, fint vær og god stemning.



Jukola nærmer seg - meld interesse!!

2005-06-03 av Jan-Egil Wagnild

Da er det snart Jukola [18.-19- juni]. Vi har i år tre lag og disse skal fylles opp. Jeg vil derfor at alle som er interessert i å løpe en etappe melder i fra til meg på [mail](#).

For mere info om jukola se her: [jukola](#).

FINN FRAM DAGEN 29. MAI

2005-06-02 av Bjørn Bjugan

Trekking av premiene er nå gjort. Hvem de heldige er ser du nedenfor.

Følgende er trukket ut med premie blant deltakerne:

Vilde Jondum bag
Mats Petter Måløy sekk
Maja Rindalsholt kjølebag
Felix Hirschbeck kikkert
Jørgen Rekstad billett vitenskapsmuseet
Andrea Vindal ullvangsokker
Regine Isaksen ullvangsokker

Lars Løvaas t-skjorte
Synnøve Fevang bok
Tonje Gresseth collegegenser
Matilde Elise Schei t-skjorte

Vinnerne blir kontaktet.

Innlegg og annet stoff til neste O-kontakt

2005-06-01 av Jostein Alvestad

Neste O-kontakt er i emning. Fristen for innlegg og annet materiale er 12. juni og sendes på e-post til stigala@online.no, eller pr post til Jostein Alvestad, Nordslettveien 145. 7038 Trh.. Alle gruppeledere bes om å skrive et innlegg / status for gruppa.

Klubbmestere kåres onsdag 1.juni

2005-05-31 av Bjørn Bjugan

Ja, det får vi greie på onsdag 1.juni, for da arrangerer Wing OK årets klubbmesterskap. I år er vi så heldige at vi kan holde til på "egen" grunn, Tømmerholtet, hvor vi satser på en skikkelig sosial kveld med mange deltakere og hyggelig samvær.

John har sørget for løyper som passer til både store og små. Vi skal bruke EKT tidtaking, så husk å ta med EKT brikke. Vi regner med første start ca. kl. 1830.

Vi håper selvsagt på godt vær med uteliv og grilling. Ta med noe til kaffen og eventuelt til grillen. Vi holder drikke og vi holder også grillen varm.

Det er ca. 15 minutter å gå fra Bekken parkering.

Vell møtt !!

Hilsen
Arrangementskomiteen

Flott helg i Estenstadmarka

2005-05-30 av Bjørn Bjugan

Ei svært aktiv og vellykket helg er tilbakelagt. Sentrum for begivenhetene har vært Tømmerholtet. Treningssamling for de yngste og ikke minst Finn Fram dagen for turgåerne var vellykket.

Hjertelig takk til alle som bidro med å skape et flott arrangement på Tømmerholt i helga!! Takk til deltakerne ikke minst, løypeleggere, kaffekokere, vaskehjelp, tidtaker, innkjøpssjefer, grillmestere, bålblendere, kakebakere, tilskuere, besøkende, osv. Må også takk han som slet hele lørdagen med å fikse TV- sending fra NOM -og klubbens medlemmer som deltok i OG satte sitt preg på NOM slik at det ble severdig for lokale patrioter! Tror vi tar med et GRATULERER med innsatsen i tillegg!

Når det gjelder Finn Fram dagen så ble det delt ut ca. 170 kart/info-ark på Bekken. Ved opptelling etter tømning av postkassen er det 101 som har levert kontrollkort!! Det skal vi være fornøyd med! Mange foreldre/voksne takket for et flott tiltak, og at vi hadde gitt søndagsturen mening! Til informasjon sponset kommunen ca. 250 vannflasker for utdeling, og vi gikk tom før alle hadde passert.....

Ellers så treffes vi på klubbmesterskapet onsdag 1. juni. Første start er annonsert ca. kl. 18.30. Velkommen!

Hilsen
Åse Rita og Bjørn B.

Midt Norsk Ungdomsfestival

2005-05-30 av Lars Skrøvseth

Påmeldingene strømmer på, vi er nå nærmere 40 påmeldte. Vi hadde derimot en måsetting om 100 og et budsjett på 50, så vi ligger noe etter både målsetting og budsjett. Vi jobber videre for å nå budsjett og forlenger derfor påmeldingsfrist til tirsdag 31.05.

UNGDOMSAKTIVITET UKE 22

2005-05-29 av Lars Skrøvseth

Mandagstrening 30.05 regisserer Malvik, se aktivitetsplan. Minner ellers om klubbmesterskap Onsdag 01.06, OG - påmeldingsfrist for Midt-Norsk Ungdomsfestival. Tillater fortsatt påmelding mandag 30.05.

GULL til Elise!!

2005-05-29 av Jan-Egil Wagnild

Elise løp i dag første etappe på vinnerlaget under juniorenes nordiske mesterskap. Hun vekslet som nummer 5, ca 2.30 bak ledende Sverige 2. Videre besto laget av Mari Fasting og Betty Ann Bjerkreim Nilsen. Etter en meget god siste etappe av Betty, kunne jentene smykke seg med gullmedaljen. 30 sekunder forran det svenske førstelaget. GRATULERER!!

VM i Trondheim 2010/2011 ??

2005-05-28 av Bjørn Bjugan

Dette kan bli virkelighet. STOK har tatt initiativet til å søke VM i orientering i 2010/2011 med base i Trondheim. Alle de sentrale klubbene i Trondheimsområdet går inn for prosjektet og dermed er vi med i kampen om VM-arrangementet. NOF skal i første omgang plukke ut det norske stedet som skal søke om arrangementet. Blir dette Trondheim er vi med som en del av en storsatsning for å få IOF til å satse på Stiftsstadene som arrangør.

Dette er ingenting å være redd for. Vi blir mange og vi har proffesjonell ledelse i sikte allerede. Jeg gleder meg sammen med dere til å gjøre et nytt forsøk på å sette Trondheim på o-kartet.

Sportslig ble det gull og sølv i NOM til Wing i dag, hvorfor ikke gjøre det samme på arrangementssida. Mere info kommer etter hvert.

[Omtale hos STOK](#)

Gull og sølv på NOM sprint!

2005-05-27 av Stig Alvestad

Øystein og Elise tok henholdsvis gull og sølv på dagens NOM-sprint. At de hadde medaljekapasitet og vel så det er ingen nyhet, men at de innfrir gang på gang er meget imponerende! Gratulerer så mye til begge!

Øystein lå 1 sek bak på 1. meldepost, men underveis til 2. melde satte han opp farten og avanserte forbi Martin Johansson. På 2. melde var han 13 sek foran Mårten Bostrøm og dette minsket til 5 sekunder i mål. Disse to var ganske suverene i forhold til resten.

Elise hadde en noe ujevn ferd til 2. plassen. Hun åpnet meget bra med 3. beste tid på 1. melde, 4 sekunder bak. Men på vei til 2. melde går det litt trått og hun taper mye tid til teten. 20 sekunder bak ledende Helena Jansson. Heldigvis hadde hun ikke mistet motet og gjorde en fenomenal avslutning. Tar igjen 12 sekund på lederen og sniker seg foran Betty Ann Bjerkreim Nilsen i mål.

I herrer junior gjorde Anders Einum fra Freidig en flott innsats og tok 5. plassen.

NOM hjemmeside: <http://www.noc2005.org/>

O-SAMLING

2005-05-26 av Lars Skrøvseth

Minner om samlinga på Tømmerholtet i helga fra lørdag 28. - søndag 29. Oppmøte lørdag kl. 12.00. Program følger under.

Oppmøte på Tømmerholt kl. 12.00 på lørdag:

- *Banemesterskap 1000m
- *Banemesterskap 3000m / Begynnerløype
- *Grilling / sosialt
- *NOM sending på TV.

Voksne som ikke var påmeldt samlingen på Kvikne tar med grillmat/drikke til eget forbruk. Vi ordner engangs til å spise/drikke av pluss kaffe/saft/kaker.

Overnatting for de yngste på Tømmerholt fra lørdag til søndag. Det finnes lite utstyr på Tømmerholt ennå, så ta med ALT du trenger av nødvendig utstyr: stol - liggeunderlag - sovepose - tørrmat - drikke - toalettsaker.

Søndag ser foreløpig program slik ut:

- *Estenstaddammen rundt / på tvers / åttetall - DU velger.
- *Teorioppfølging.

Vi håper å se riktig mange av dere på Tømmerholt, både lørdag og søndag! Vi forutsetter at de som var påmeldt Kvikne også kommer på Tømmerholt, men det er plass til mange flere!

Spørsmål: Åse Rita tlf. 99 16 96 08 / Lars tlf. 93 08 78 09

Velkommen!

NOM-langdistanse

2005-05-26 av Jan-Egil Wagnild

I dag skal Elise og resten av de norske representantene i aksjon. Elise starter kl. 10.54. Følg med live [her](#)! Øystein står over dagens distanse.

Stort oppmøte på Tømmerholt

2005-05-23 av Svein Erik Bratsberg

Mandag 23. mai ble ungdomsmesterskap og felles klubbtrening for alle arrangert fra Tømmerholt.

22 nybegynnere, 9 rekrutter og noen voksne deltok på kveldens ungdomsmesterskap. Dette var avslutning på årets nybegynneropplæring (o-skole). I år har det vært særdeles mange ivrige barn med foreldre som har deltatt, noe Terje og Anne-Lise synes er veldig flott. Vi håper så mange som overhodet mulig finner anledning til enten å bruke kunnskapene om kart på tur i skog og mark eller prøver seg på orienteringsløp. Vi håper å se mange av dere i tida framover også, sjøl om nybegynneropplæringa formelt er avslutta.

Det var fin stemning og tilsammen over 60 personer tilstede på Tømmerholt i kveld. Både små og store koste seg i skogen, med premier, saft/kaffe og kaker.

[Bilder](#) og [resultater](#).

Seier i Freidigstafetten

2005-05-22 av Bjørn Bjugan

Herrene vant i dag lett Freidigstafetten med følgende på laget: Lars M., Tore, Ola, Jan-Egil og Svein Erik. Svein Erik løp forøvrig i dag den klart beste etappen av samtlige deltagere. Gratulerer !

[Resultater](#)

KM mellomdistanse med 4 gull

2005-05-21 av Bjørn Bjugan

I dag er KM mellomdistanse arrangert og det endte med 4 gull til Wing. Krogstadøra il sto som arrangør - fine og spennende løyper i et krevende terreng.

[Bilde av pallen i H21](#)

[Resultater](#)

Medaljer til Wing:

H21 Gull til Øystein

H19-20 Gull til Lars

D19-20 Gull til Elise

H15-16 Gull til Mathias

H60 Sølv til Knut

D13-14 Bronse til Mali

Gratulerer til alle !

Wings treningssamling - NYTT OPPLEGG

2005-05-21 av Marius Bjugan

Treningssamlingen på Kvikne er avlyst, men det vil bli et alternativt opplegg i klubbhuset på Tømmerholt med overnatting for ungdommene! Se utsendt mail eller ta kontakt med Åse Rita eller Lars!

Finn Fram Dagen 29. mai

2005-05-21 av Marius Bjugan

Som mange vet er 2005 friluftslivets år. I den forbindelse arrangeres Finn Fram Dagen den 29. mai. Mer info finner du under linken til høyre eller du kan besøke følgende nettsted:

[Trondheimsregionens Friluftsråd](#)

Wings tur-o: post 1-55 ute!

2005-05-19 av Bjørn Bjugan

Post nr. 1-55 er nå utplassert.

Materiell nå også i salg hos Axel Bruun Sport, samt som tidligere hos Lefstad Munkegt., G-Sport Torvet, Hank Sport, Shell Moholt og på Estenstadhytta.

Pris kr.160,- som inkluderer evt. oppnådde merker, plaketter og andre utmerkelser.

Wing-medlemmer kan hos undertegnede få kjøpt tur-o-konvolutt til medlemspris kr.130,-.

Midt-Norsk Ungdomsfestival 2005

2005-05-19 av Lars Skrøvseth

Innbydelse til Midt-Norsk Ungdomsfestival følger vedlagt. Bli med til Oppdal helga 10-12. juni.

MIDT-NORSK UNGDOMSFESTIVAL 2005

Wing OK i samarbeid med Sør Trøndelag O-krets inviterer til Midt-Norsk Ungdomsfestival på OPPDAL den 10.-12. juni 2005.

PRAKTISKE OPPLYSNINGER:

Aldersgruppe: 10-16 år.

Tidsperiode: Fredag kveld til søndag ettermiddag.

Pris: Ca. kr. 500,- som inkluderer: Overnatting på skole, mat lørdag og søndag, startkontingenter alle økter. Ev. utflukter og reisekostnader er ikke inkludert.

Regi:

Arrangementsleder er Lars Skrøvseth assistert av Satsingsgruppa i Wing som har det o-tekniske opplegget.

Program:

- Fredag kl. 18.00 Oppmøte Oppdal Sentrum (Nærmere info vil følge)
- Fredag kl. 19.00 Kvaal-sprinten.
Opplegg og veiledning ved Øystein Kvaal Østerbø.
- Lørdag kl. 10.00 Alvestad Micr-o-en.
Opplegg og veiledning ved Stig Alvestad.
- Lørdag kl. 16.00 Wagnild mesterskapet.
MNU mesterskap regissert av Jan Egil Wagnild.
- Søndag kl. 12.00 Bakk stafetten.
Klubbstafett – nivå delt - ledet av Audun Bakk.

De yngste blir tatt spesielt hånd om i tillegg til Satsingsgruppas bidrag.

Ungdomslandslaget kommer innom arrangementet og vil bidra som inspiratorer, delvis konkurrenter og konsulenter.

Påmelding:

Sendes på e-post til lars.skrøvseth@visiontech.no og skriv MNU-2005 i emnefeltet. Påmelding innen søndag 29.05.

Vel møtt til en fartsfylt og spennende ungdomsamling på Oppdal.

Hilsen fra Wing OK / Sør-Trøndelag O-krets.

Lars Skrøvseth

UNGDOMSTRENING

2005-05-19 av Lars Skrøvseth

Det blir ingen trening i dag torsdag 19.05. Mandag blir det ungdomsmesterskap og kursavslutning fra Tømmerholtet. Oppmøte Bekken kl. 18.15, Tømmerholtet kl. 18.30. Premiering til alle i ungdomsgruppa.

Ungdomsgruppa inviterer også de voksne til å delta, sportslig og/eller sosialt. Ta gjerne med en termos eller noe lite å bite i. Vel møtt.

Tur-o, nå også på Oppdal

2005-05-18 av Bjørn Bjugan

Det kan nå meldes at Wings bebudede tur-o-opplegg for Oppdal snart er klar for presentasjon.

40 poster vil bli utplassert fordelt over de tre kartene: "Oppdal", "Kåsen" og Gjevilvasshytta". På grunn av snøforholdene vil oppstart her trolig ikke skje før etter 1.juni.

Elise og Øystein til NOM

2005-05-17 av Per Arne Troset

Som ventet kvalifiserte både Elise og Øystein seg til NOM. Mer info senere.....

Elise og Øystein til topps

2005-05-16 av Bjørn Bjugan

Elise og Øystein vant den avsluttende sprinten under testløpene på Kongsberg. Gratulerer !

Se [arrangørens hjemmeside](#)

NOM uttak på Kongsberg

2005-05-13 av Bjørn Bjugan

Våre beste løpere deltar i pinsa på Kongsberg for å kvalifisere seg til NOM. Vi ønsker lykke til !
Se [arrangørens hjemmeside](#)

Øystein vant Tordenskiold-løpet

2005-05-11 av Per Arne Troset

Øystein Kvaal Østerbø vant tirsdag det 10 km lange gateløpet Tordenskiold-løpet på Lade. Øystein slo Heimdals Terje Olsen i spureten. Øystein dro løpet fra start til mål.

Trondheim Open på TV

2005-05-11 av Bjørn Bjugan

TV-Trøndelag var og filmet på Trondheim Open, og innslaget kan sees på <http://www.tvtrondelag.no/>
Velg tirsdag i menyen oppe til venstre, og spol frem til 21 min for sporten.

Resultatene fra Sprintcupfinalen er klare

2005-05-08 av Jostein Alvestad

Resultater og strekktider fra Sprintcupfinalen er nå lagt inn under Trh. Sprintcup-siden

Resultater Sprintcupfinale

2005-05-06 av Jostein Alvestad

Resultatene fra Sprintcupfinalen kommer først i ettermiddag grunnet behov for ekstra sjekk av starttider for fellesstart

Trondheim Open - Klar for nedtelling.

2005-05-05 av Kjell Helland

Nå er det bare to dager igjen til det største orienteringsarrangementet i Trøndelag i år.

Førstkommende lørdag 7. mai kl. 14.00 går startskuddet for årets Trondheim Open. Påmeldingene har strømmet jevnt og sikkert inn. Ved fristens utløp var det påmeldt 201 løpere. Med bakgrunn i tidligere erfaringer gjør vi regning med at når løpet starter vil vår målsetting med 250 deltakere både lørdag og på jaktstarten søndag være nådd. Så langt er det påmeldt løpere fra Sør - og Nord trøndelag, Vestlandet, Østlandet, Østerdalen, Sverige og Finland. Her bør det ligge an til mange spennende dueller.

Som vi vet har årets arrangement lagt spesiell vekt på barn og ungdom. Her får vi klasser helt ned til 7 år. I tillegg vil det på lørdags ettermiddag bli arrangert o - trialton for de mellom 7 og 16 år. En spennende nyvinning. Mange er påmeldt, men det er fortsatt plass til flere. Her bør Wing familier med unge håpefulle benytte muligheten, og husk det blir premie til alle.

Vi ønsker nok engang velkommen til to opplevelserike og spennende dager på Tømmerholtet lørdag og søndag.
Vi sees.

Øystein 3 i sprintfinalen

2005-05-02 av Bjørn Bjugan

Øystein fortsetter å sanke topplasseringer i VC i England. 3.plass i dagens sprintfinale er flott. Stig var litt beskjeden i dagens løp og endte på 23.plass.

Se [arrangørens hjemmeside](#)

Wings tur-o: post 1-31 ute!

2005-05-02 av Marius Bjugan

Post 1-31 henger nå ute i skogen. Post nr 14 og 18 har dessverre vært litt feilplassert de første 3-4 dagene, men er nå etterkontrollert, justert og henger rett.

[Wings Tur-orientering](#)

Flere hendelser i dag

2005-05-01 av Bjørn Bjugan

Flere wingløpere har vært med i Vårløpet på Stjørdal i dag.

Se [resultater](#).

Ellers er Elise på samling i Sveits og har i dag slått resten av junioreliten i et lokalt løp.

TRENING 02.05

2005-05-01 av Lars Skrøvseth

Trening fra Bekken mandag 02.05 KL 18.15. Kaffe og saft på Tømmerholtet. Vi trener på unnabakk posttaking. VEL MØTT!

Øystein nr.5 på langdistanse

2005-05-01 av Bjørn Bjugan

Øystein behersker alle distanser under VC i England. I dagens langdistanse ble han nr. 5 og beste norske. Stig løp også meget godt og kom inn til 19.plass. Gratulerer !

Se [arrangørens hjemmeside](#)

2.plass i stafetten

2005-04-30 av Bjørn Bjugan

Stig og Øystein løp 2 flotte etapper i dagens stafett og ble nr. 2 et lite minutt bak Frankrike. Lars Skjeset var 3.mann på laget. Gratulerer !

Se [arrangørens hjemmeside](#) og [Øysteins beskrivelse](#)

Stig og Øystein videre

2005-04-30 av Bjørn Bjugan

Både Stig og Øystein kvalifiserte seg til finalen i sprint.

Se [arrangørens hjemmeside](#)

Mens vi venter

2005-04-29 av Stig Alvestad

Hittil har det ikke skjedd så mye spennende borte i England. Det er litt som å være på besøk til familie, man går fra måltid til måltid og rekker kun noen mindre aktiviteter imellom. Men i kveld er det slutt på ventetida; da er det sprint kvalifisering.

Vi kom hit på onsdag, men rakk ikke å gjøre så mye den dagen. Pga litt dårlig timing ble vi sittende i rushtrafikken både på vei til Guildford (vår base) og på vei til trening. Man lærer litt etter hvert; i Spania og Italia kan man ikke handle midt på dagen, i England kjører man ikke til trening mellom 16 og 18.

I går formiddag var vi på model event, en trening som presenterer relevant terrent og kart. I forhold til treninga onsdag var det mye finere, mye åpen granskog med litt mindre døde bregner på bakken. Til gjengjeld møtte vi både tornekraut og brennesler. Selv om det er tidlig på våren har denne typen ugress det travelt med å vokse seg stor.

Men vi testet ikke bare terreng og kart; CRAFT er ny utstyrsleverandør til NOF og Johnsen hadde med seg klær til alle. Klærne er av den tettstående sorten, men skal også tåle en støy. Jeg tror vi får god støtte fra hjemmepublikummet her i England, da fargevalget gjør at de kan forveksles med de britiske draktene.

Men nå er det ikke lenge igjen til vi skal ut og løpe. Dere kan følge løpet LIVE på hjemmesiden til arrangøren; <http://www.wcup2005.org.uk/>

Øystein i Adressa

2005-04-28 av Bjørn Bjugan

Les artikkelen om Øystein i [Adressa](#)

FULL FART VED VIKÅSEN SKOLE

2005-04-27 av Lars Skrøvseth

25 kursdeltakere, 12 trenende og flere kurs ko-piloter gjorde at det ble stor aktivitet ved Vikåsen skole mandag 25.04. I Knudder O-løypa markerte Jan Egil at han er på gang i år - selv om dette kun var trening. Resultater følger.

Kortløype

1. Robert

Mellomløype

1. Ola 12.43

2. Ingrid 29.46

Langløype

1. Jan Egil 12.12

2. Øystein 13.26
3. Elise 14.01
4. Arne 17.58
5. Per 19.12
6. Erlend 26.32
7. Marius 33.03
8. Martin H. 40.39
9. Martin M. Disk (2 feilstempler)

Postplukk 1 (post 115 – 109)

1. Jan Egil 4.06
2. Øystein 4.29
3. Arne 4.33
4. Elise 4.49
5. Per 6.57
6. Marius 7.22
7. Martin H. 8.06
8. Erlend 10.15

Postplukk 2 (post 107 – 110)

1. Jan Egil 4.05
2. Øystein 4.24
3. Elise 4.29
4. Per 7.00
5. Erlend 8.09
6. Arne 8.29
7. Marius 19.21
8. Martin H. 24.46

Postplukk 3 (post 171 – 113)

1. Jan Egil 1.47
2. Per 1.57
3. Ola 2.10
3. Øystein 2.10
3. Arne 2.10
6. Elise 2.12
7. Marius 2.29
8. Martin H. 2.35
9. Ingrid 2.37
10. Erlend 3.29
11. Martin M. 3.30

3 beste strekktider på postplukk-postene:

Post 115: Øystein, Arne, Jan Egil
Post 119: Martin M, Jan Egil, Arne
Post 114: Jan Egil, Martin H, Øystein
Post 112: Arne, Øystein, Jan Egil
Post 109: Arne, Jan Egil, Elise
Post 107: Arne, Jan Egil, Øystein
Post 117: Jan Egil, Øystein, Elise/Arne
Post 108: Øystein, Elise, Jan Egil
Post 110: Jan Egil, Arne, Elise
Post 171: Jan Egil, Per, Elise/Arne
Post 172: Jan Egil, Ola, Øystein/Per
Post 113: Ingrid, Ola, Marius/Jan Egil/Arne

NB: Jan Egil er blant de 3 beste på alle postplukk-strekkene.

NB: Martin M hadde beste tid til post 119.

NB: Ingrid hadde beste tid fra siste post og til mål, med Ola 1 sekund bak.

Wing satte preg på TIO-mila

2005-04-24 av Per Arne Troset

Fantastisk løping på de 5 første etappene gjorde at Wing virkelig satte preg på TIO-mila

Imponerende løping av Stig, Svein Erik, Øystein, Jan-Egil og Ola bidro til at Wing var med å sette farge på årets TIO-mila.

Stig (Alvestad) åpnet med å føre store deler av første etappe før en liten bom på slutten gjorde at han vekslet 1 min bak ledende IFK Göteborg.

Svein Erik (Bratsberg) er i ferd med å få en ny vår som o-løper. Etter å ha vært helt i teten fikk han hadde problemer lykta, men klarte igjen å løpe seg opp og vekslet som nr. 20 kun 1 minutt bak ledende Ulricehamn.

Øystein (Kvaal Østerbø) løp opp i teten på tredje etappe og vekslet aller først sammen med Halden.

Jan-Egil (Wagnild) fikk sammen med Halden 1. og 2. lag en luke til de øvrige lagene og disse kom sammen til veksling. Først var en gammel kjenning, Petter Thoresen, men vår mann var bare 4 sekunder bak. Luken ned til 4. lag var på 2 min.

Ola (Berger) hadde fått den tøffe oppgaven med å løpe den 17 km lange og fryktede "långa natten". Han la seg i ryggen på Haldens Øystein Kristiansen og ble der helt til mål. Krampe på vei til nest siste post på gjorde at Ola måtte slippe noen små sekunder men vi var fortsatt med i tetklyngen som lag nr. 11.

Torgeir (Wiik) fikk den vanskelige 6 etappen og tapte desverre litt tid og kom inn som nr. 30. HC (Skogholt) løp en en svær bra 7. etappe og løp oss opp en plass.

På de 3 siste etappen stilte vi med en snittalder på løperne på 17(!) år. Det er tøft å være ung å løpe mot verdenseliten i mørket. Tore (Berdal) løste oppgaven med bravur. Til tross for en bom i starten løp han oss opp til 26. plass.

På 9. etappe fikk Mathias (Bjugan), 15, år æren av å løpe ut samtidig med storebror Marius som løp for Haldens andrelag. Vi er litt skuffet over at ikke Marius tok med broren gjennom skogen men vi får tro at situasjonen kom noe overraskende på Marius. Mathias fikk litt problemer i mørket men det er imponerende at han tør prøve. En gang må være første gangen og vi er svært fornøyd med løpet til guttungen.

Når Lars (Moholt) slår til med et riktig så bra løp på siste etappe ender vi til slutt på 44. plass totalt. Et resultat vi er utrolig fornøyd med.

La småguttene få et par år til med trening så skal vi vise hvem som kan løpe orientering.....

Ellers kan vi nevne at NTNUI klarte å slite seg forbi oss på slutten og endte på 19. plass. Bækkelaget med Bjørnar Valstad passerte Mathias helt på slutten av etappen. Det tror jeg det er siste gangen Bjørnar får oppleve.

Dessuten vant Södertälje foran Halden.

Mer om det kan du lese på www.tiomila.se/2005/

eller

<http://www.tiomila.se/2005/nyheter.asp?page=nyhet&id=69>

Artikkelen er forresten skrevet av coach Per Arne som satt hjemme i godstolen og så hele stafetten på web-TV. Jeg har fortsatt beina godt plantet på jorda men hvis dette går som jeg tror de neste årene er det ikke sikkert dere får meg ned igjen :-)

TRENING 25.04

2005-04-24 av Lars Skrøvseth

Ungdomsgruppa kombinerer kurs og O-trening for alle fra Vikåsen skole. Kurset starter kl. 18.00, treninga 18.15.

Kursdeltakerne skal prøve seg i skogen, det skal også de andre med kombinasjonen hvile/lang strekke avbrutt av hektiske postplukk runder. En spennende og morsom treningsvariant der ungdommene utfordrer spesielt veteranene om beste postplukkrundetid. Ta med brikke. Vel møtt alle sammen, det trengs også ko-piloter til kursdeltakerne.

Stig leder TIO!!!

2005-04-23 av Øystein Kvaal Østerbø

Stig leder Tio-mila på førse TV-post på 1.etp.

Følg med live på [TIOs hjemmeside](#)

Øystein vant i Sverige

2005-04-22 av Per Arne Troset

Øystein Kvaal Østerbø begynner å finne formen for alvor når det er en uke igjen til verdndcup-åpningen. I dag utklasset han store deler av verdenseliten i et sprintløp i Stockholm.

Løpet inngår i den svenske eliteserien. Store deler av verdenseliten var på plass og Øystein var hele 15 sekunder foran russeren Valetin Novikov.

Les mer på det svenske o-forbundets sider

<http://www.orientering.se/t1.asp?p=1920&x=1&a=165292>

Tio - 10MILA

2005-04-22 av Bjørn Bjugan

Denne helga braker det løs med gjørme, sludd og kulde, dvs. 10MILA.

Wing stiller med et godt herrelag også i år med ambisjoner om å forsvare 64.plassen fra i fjor.

Stig og Øystein deltar i sprintkonkurranse i Stockholm fredag kveld som opptakt til den store stafetten.

Se [10MILA](#)

Wings Tur-orientering i gang!

2005-04-20 av Marius Bjugan

Post 1 – 12 er utplisert, og konvolutter/ materiell er utlagt for salg hos: Hank Sport, Lefstad Sport Munkegt., G-sport Torget, Shell Moholt og på Estenstadhytta.

Pris kr 160,- pr konvolutt. Evt oppnådde medaljer og andre utmerkelser er inkludert i prisen. [Mer info her!](#)

Topplasseringer i Norwegian Spring

2005-04-17 av Bjørn Bjugan

Mange gode plasseringer i dagens løp i Østfold. Alle de beste norske og mange gode utlendinger deltok. Elise og Tore på 2.plass, Øystein KØ på 7. og Lars på 8.plass for å nevne de beste. Gratulerer !!

Se [resultater](#)

Trondheim Open 7. og 8. mai

2005-04-13 av Kjell Helland

Årets arrangement er lagt til Strindamarka med arena ved vårt nye klubbhus Tømmerholtet. Trondheim Open er et av de største orienteringsarrangementene i Trøndelag i år, og har lagt spesiell vekt på opplegg for barn og ungdom.

Arrangementet starter kl. 14.00 på lørdag og kl. 11.00 på søndag. Det vil bli løyper og klasser for alle aldersgrupper, i tillegg til egen bedriftsklasse. Løypelegger er Øystein Kvaal Østerbø. Noe som bør borge for både utfordrene og gode løyper.

Årets arrangement har lagt spesiell vekt på opplegg for barn og ungdom. Blant annet vil det bli klasser for jenter og gutter fra 7 år og oppover. Lørdags ettermiddag kl. 16.30 vil det bli et eget arrangement for de mellom 7 til 16 år i form av en

o - triation med øvelsene unnabakkeorientering, micro - orientering og hinderløp. Etter konkurransen vil det bli premieutdeling, grilling og leirbål. Arrangementet støttes da også av Interreg. programmet FABU (Flere aktive barn og ungdom).

Det vil bli salg av drikke og noe "å tygge på" begge dagene. Parkering vil være ved Bekken P-plass, merket fra Omkjøringsveien.

Ytterligere informasjon finner du på denne siden under Trondheim Open, Innbydelse.

Velkommen til to spennende og opplevelsесrike o - dager.

Stig og Øystein til VC

2005-04-11 av Bjørn Bjugan

Stig og Øystein ble begge uttatt til VC i England.

Gratulerer !

Se [NOF](#)

Ungdomstrening mandag 11.april

2005-04-11 av Bjørn Bjugan

Trening for store og små fra Vikåsen Skole kl.1815.

Vel møtt !! EKT kun for de yngste. For de eldste 3 runder. Ikke EKT.

Stig nr.3 på langdistansen

2005-04-10 av Bjørn Bjugan

Flott løp av Stig i lørdagens langdistanse. Gratulerer !

Se: [Sydvesten Orientering på nett Øystein KØ](#)

Wing til topps i Sandnes

2005-04-08 av Bjørn Bjugan

Øystein KØ vant dagens VC-uttak i Sandnes i suveren stil. Stig fikk en flott 6.plass.

Elise som fortsatt er junior løp inn til 3.plass i dameklassen. Kan dette føre til VC-deltagelse for sisteårsjunior

Elise??? GRATULERER !!

Se: [Sydvesten Orientering på nett](#)

Resultater fra løp 1 i Trh. Sprintcup er klar

2005-04-07 av Jostein Alvestad

Resultater og strekktider fra løp 1 finnes under siden for Trh. Sprintcup.

Oppdatert løperdatabase for Trondheim Sprintcup 2005

2005-04-06 av Jostein Alvestad

En oppdatert løperdatabase finnes nå under sidene for Trh. Sprintcup.

Alle som skal delta i sprintcupen anbefales å sjekke om de er registrert i databasen og at registrerte data er korrekte. Evt. korreksjoner meldes fra som angitt ved oversikten.

Løper du for Wing og leser epost?

2005-04-06 av Marius Bjugan

Vet du at Wing har to mailinglister der viktig informasjon fra klubb og krets kommer med jevne mellomrom? Hvis ikke anbefaler jeg deg å besøke [denne siden](#) for mer informasjon. Deretter sender du din adresse til webmaster@wingok.no, så blir du også lagt til i mailinglisten!

Fristen for O-kontakt nærmer seg

2005-04-03 av Stig Alvestad

Ønsker bare å minne om at fristen for innlevering av stoff til O-kontakt er like rundt hjørnet. I løpet av tirsdag bør alle bidragsytere ha sendt inn sine bidrag. Alle gruppeledere plikter å skrive litt om aktiviteten i sine grupper, ellers er det fritt frem for alle. Stoff sendes til [stigala\(a\)online.no](mailto:stigala(a)online.no)

Stig vant i Sverige

2005-04-03 av Per Arne Troset

Stig Alvestad begynner å finne formen foran sesongen. Lørdag vant han Friskusdubbelen i Varberg i Sverige foran en rekke av Sveriges beste løpere.

På den 4,5 km lange brukte Stig 28 minutter og var 40 sekunder foran nestemann!

Åpent klubbmesterskap sprint

2005-04-01 av Bjørn Bjugan

129 deltagere på årets klubbmesterskap er ny rekord. Flott vær og fine forhold gjorde ettermiddagen til en sesongstart vi husker lenge. Resultater finnes på [klubbmesterskapsida](#).

Tømmerholtet - Invitasjon

2005-03-29 av Bjørn Bjugan

Søndag 03.april kl.1900 inviteres alle medlemmer til omvisning på Tømmerholtet - vårt nye klubbhus.

Avtalen med Trondheim kommune er nå godkjent av Formannskapet og er dermed gyldig. Da er det på tide å invitere alle til å ta lokalene i øyesyn, og ikke minst komme med forslag til hvordan vi skal ta eiendommen i bruk.

Det blir servering av nystekte vafler og kaffe/saft.
Foreløpig er det dårlig med stoler så ta med eget sitteutstyr slik dere gjør på o-løp.

Velkommen til vårt nye møtested !

Hilsen
Bjørn

Ski-o-løp resultater

2005-03-21 av Bjørn Bjugan

Flotte forhold og blide skiorienterere deltok i årets siste ski-o-løp fra Fjellseter. Resultater [her](#).

PÅSKEPROLOG

2005-03-18 av Lars Skrøvseth

Mandag 14.03 arrangerte ungdomsgruppa trening for hele klubben. Arena var Djupvika med innlagt stjerne og micro light. Flere måtte inn i strafferunder, andre gikk rett gjennom. Seniorene kjørte dessuten på karthusk. Resultater følger.

Smågutte.

1. Robert Bredland 43.38

Gutter.

1. Erlend Skrøvseth 40.35
2. Marius Døllner 41.03
3. Martin Husbyn 44.59
4. Mads Nonstad 27.52 (Avkortet)

Martin Morset - brikken sviktet

Mathias Bjugan - manglet nullstilling (Karthusk)

Store gutter (Karthusk).

1. Ola Berger 26.33
2. Jan E. Wagnild 27.14
3. Øystein K. Østerbø 28.21
4. Bjørn Erling Eggen 25.54 (Avkortet)

Mellomstore Jenter(Karthusk):

1. Elise Egseth 33.52

Senior.

1. Knut Skjesol 36.49
-

Spring cup

2005-03-17 av Bjørn Bjugan

En delegasjon wingere dra til Danmark i helga for å trene og delta i Spring cup. Info og resultater finnes [her](#).

Åpent klubbmesterskap sprint

2005-03-15 av Bjørn Bjugan

WING inviterer til åpent klubbmesterskap i Sprint torsdag 31.mars

Tid: Torsdag 31.mars 2005.

Start mellom kl.1730 og 1815. Husk mørket kommer tidlig.

Sted: Korsvika, Lade. Merket fra Lade kirke.

Startkontingent kr.40/20 ettersendes lagene.

Løypelengde 2,5 km for alle klasser.

Vel møtt til ny sesong !

Hilsen Wing o-klubb

Ski-o-løpet torsdag flyttet

2005-03-14 av Bjørn Bjugan

Siden snøforholdene er mye bedre i Bymarka enn i Strindamarka har vi valgt å flytte torsdagens avslutningsløp i Trøndercupen til Fjellseter. Det er merket fra parkeringsplassen

Fellesstart kl. 17.30

Kart: 1:10 000, 5m

Løyper på 6, 4 og 2,5 km

Wing OK/Per Arne Troset

TRENINGSSAMLING 27. - 29. MAI

2005-03-13 av Bjørn Bjugan

Årets treningssamling blir 27. - 29. mai. Vi håper at så mange som mulig setter av helga og blir med på en trivelig og aktiv samling. Mer informasjon kommer etter påske. Følg med....

Åse Rita

TRENING MANDAG 14.03

2005-03-13 av Lars Skrøvseth

Ungdomsgruppa inviterer alle klubbens medlemmer til Påskeprolog mandag 14.03. Oppmøte P-plass ved Djupvika Lade. Stjerne-O med micro light. Start fra kl. 17.00. Ta med brikke. NB. Det blir da ikke innetrening.

Ski-o-løp fra Bekken

2005-03-12 av Bjørn Bjugan

Gledelig budskap: O-kontakt 1 på gang!

2005-03-08 av Stig Alvestad

Vi begynner å nærme oss starten på o-sesongen og i den anledning kommer årets første O-kontakt. Fristen er 5. april!

Om du ikke allerede visste det så er O-kontakt et blad

for O-løpere: Wings medlemmer er målgruppen

om O-løpere: artikler og innlegg som omhandler de ulike delene og gruppene i Wing; fremfor alt spennende mennesker!

av O-løpere: bladet er et dugnadsarbeid på lik linje med o-løp som Wing arrangerer

Jeg vil at dere alle skal merke dere det siste punktet. Far og sønn Alvestad syr sammen stoffet og produserer litt selv, Odd Brustad kopierer opp og sender ut bladet. MEN, vi kan ikke produsere alt stoffet selv; det har vi ikke tid til og det blir heller ikke særlig nyansert om klubbens virke skal fortelles av to personer.

Så vi oppfordrer alle til å ta pennen fatt og skrive om noe du synes er interessant. Om du synes noe er spennende, er det antageligvis mange andre som også synes det!

I tillegg vil jeg minne om at alle gruppelederne plikter å skrive litt om hva som skjer i sin gruppe. Hører rykter om at det er mye spennende på gang, det vil resten av klubbens medlemmer også vite.

Husk fristen 5. april.

PS! Om du vil ha litt hjelp med korrektur av skriveleif ol er det bare å si ifra så fikser vi det. Vi ser over og retter litt der det trengs uansett ;)

mvh

Stig Alvestad på vegne av redaksjonen05: Stig og Jostein Alvestad

Stoff kan sendes til:
stigala(A)online.no

eller med vanlig post til

Jostein Alvestad
Nordslettve 145
7038 Trondheim

TRENING MANDAG 07.03

2005-03-06 av Lars Skrøvseth

Ungdommen trener som normalt innendørs, oppmøte Blussuvold kl. 18.30. Vel møtt.

PWT - 2. og 4. plass

2005-03-05 av Bjørn Bjugan

Øystein ble i dag nr. 2 og Elise slo til med en flott 4.plass i dagens siste løp i Italia. Elise var kun 2 sekunder fra sølvplassen. Sammenlagt leder Øystein og Elise ligger på 6.plass. Gratulerer til begge!
[PWT](#).

PWT - Øystein til topps

2005-03-03 av Bjørn Bjugan

Øystein KØ vant i dag det 1. ordinære PWT-løpet i Otranto, Sør-Italia. Stig fulgte opp med en fin 4.plass. Gratulerer !

Resultater:

1. Øystein KØ 12.19
2. Johan Näsman 12.24
3. David Br.-Jones 12.24
4. Stig A 12.27

Komplette resultater kommer etterhvert på linken: [PWT](#).

PWT - Wingløpere med gode plasseringer

2005-03-01 av Bjørn Bjugan

Årets utgave av PWT startet i dag med prolog i Sør-Italia.

Øystein med 2.plass, Stig og Elise nr.5.

Link til [PWT](#).

Ekstraordinært årsmøte

2005-02-23 av Bjørn Bjugan

Ekstraordinært årsmøte avvikles tirsdag 15.mars 2005 kl.2000.

Sted og sakliste er utsendt som e-post på medlemslista.

For de som ikke har mottatt denne e-posten ta kontakt med lederen på tlf. 73935107 for nærmere informasjon.

Flotte resultater i dagens NC

2005-02-20 av Bjørn Bjugan

Lars M. gikk i dag et kjempeløp og vant juniorklassen suverent. Vi merker oss at han hadde blitt nr. 2 i seniorklassen. En ny topp ski-o-løper ser ut til å være født.

Ellers ble Elise nr. 2 og Tore B. nr. 3. Gratulerer !

[Resultater.](#)

Øystein bronsemedalje NM-kort

2005-02-19 av Bjørn Bjugan

Mange fine plasseringer i dagens ski-o-NM fra Nilsbyen.

Gratulerer til Øystein med bronsemedalje!

Plasseringer ellers: Lars på 4., Ola på 6. og Elise på 6.

[Resultater.](#)

UNGDOMSTRENING

2005-02-18 av Lars Skrøvseth

Vi tar vinterferie den 21.02, altså ingen trening denne dagen. Minner ellers om ungommens mailgruppe - send din mail til webmaster@wingok.no og få ungdomsinfo direkte sendt.

Wing-samling i Guildford

2005-01-23 av Stig Alvestad

Selv om undertegnede er inhabil som bare det, må jeg likevel få si at helgens samling i Guildford var meget bra! I løpet av 3 dager har vi fått med oss WorldCup-relevant og susende flott o-terreng kombinert med spennende utfordringer og britisk kultur.

Opprinnelig var meningen å ha januar-samlingen i Kristiansand, men i kulissene ble det foreslått å flytte samlingen til London. WC-relevans og liten forskjell økonomisk gjorde det hele til et lett valg.

Torsdag kl 12 satt vi i leiebilene på vei mot første treningsøkt. Etter noen finurlige veivalg og herlige u-svinger fant vi frem. Terrenget var preget av furuskog og småknudrete områder med groper, men også mer detaljfattige områder. Litt dirigerings-o og to korte løyper var øktens innhold.

Selv om dette var en flott samling var det ikke uten komplikasjoner. Pga dårlige veikart og slapp kartlesing måtte vi mang en gang ta en u-sving og prøve på nytt. Vi kan bedre enn dette! Men det er ikke enkelt når man skal finne et vandrerhjem som ligger i enden av en traktorvei i tjukkeste skogen.

Stedet vi bodde fra torsdag til lørdag hadde litt norsk turhytte-preg. Bortgjemt, lavt under taket, koslig peisestue og lite folk. En dusj som hadde variabel temperatur gjorde at de fleste var effektive med vasken.

Samarbeidet mellom PAT og Asle Kregnes gjorde at de o-tekniske øktene holdt høy kvalitet. Klare treningsmål, intelligente økter og poster i skogen. Micro med karthusk er i ferd med å bli en skikkelig slager. Da er det morsomt å være på samling!

Selv om det var en Wing-samling hadde vi god hjelp av Allan Bogle. Han, Aislinn Austin og Jonn Are Myhren var ikke-wing'lige løpere som også var med på samlingen. Dette gjorde at vi ble en passe stor gjeng med fin stemning.

Av sosiale innslag nevnes bursdagsselskapet til trenerteamet som ble belønnet med 2 min stillhet og stilige gaver. Siden det sosiale henger sammen med maten var vi nøye på å oppsøke egnede steder. Thai-restaurant, Joe Schmoe og tradisjonell engelsk pub ble alle besøkt; pub'en lørdag kveld var overraskende bra med to middager til 6.25£ !!! Maten var steika god, og kom i solide porsjoner. Norske puber har en lang vei å gå.

Imidlertid så det ut til å bli en vanskelig slutt da bilnøkklene ikke var å finne søndag morgen. Da må man ta med i beregningen at bilnøkklene allerede var blitt innelåst en gang tidligere på turen. Heldigvis viste det seg at nøklene var havnet i resepsjonen, så det ble med skrekken. Dermed rakk ihvertfall jeg flyet mitt.

Samling i England

2005-01-19 av Bjørn Bjugan

Flere wingere er nå på samling i England sammen med englendere og halvsvensker. Ønske Krengnes og Per Arne er med og styrer det hele. Vi håper forholdene er gode slik at utbyttet blir som forventet.

SKI-O-NM

2005-01-13 av Bjørn Bjugan

Til helga er det ski-o-NM i Gausdal med flere wingløpere på plass. Vi gleder oss til å se hva Øystein & co. klarer å utrette i ski-o-løypa med mindre spesialtrening enn vanlig. Spesielt stafetten ser vi fram til. LYKKE TIL !

For mere info, se: [Ski-o-sidene](#)

UNGDOMMENS MAIL ADRESSE

2005-01-10 av Lars Skrøvseth

For lettere å kommunisere med dere i ungdomsgruppa etablerer vi en mailadresse ungdom@wingok.no. Ønsker at alle dere ungdommer som har mail, pluss respektive foreldre, melder dere som interesserte deltakere.

For å bli med, send navn og mailadresse til webmaster@wingok.no, så vil de legge deg inn som deltaker. Ber om at du melder din interesse i løpet av en ukes tid, dvs ca. 17. januar.

Årsfest 5.februar

2005-01-10 av Bjørn Bjugan

**Årsfesten arrangeres i tradisjonell stil
lørdag 5.februar 2005 kl.1900
i Nardo Fotballklubb's klubbhus i Nissekollen.**

Årsfesten arrangeres i tradisjonell stil
lørdag 5.februar 2005 kl.1900
i Nardo Fotballklubb's klubbhus i Nissekollen.
Adresse er Fiolsvingen 1

Påmelding til Bjørn, tlf.73935107 eller bmbjugan@online.no snarest eller innen 1.februar 2005

Pris og andre opplysninger fås ved henvendelse til Bjørn eller på wingok.no når festen nærmer seg.

Vel møtt til årets første store begivenhet!

Arrangementskomiteen

Årsmøte 5.februar

2005-01-10 av Bjørn Bjugan

Årsmøte blir avholdt lørdag 05.02.2005 kl.1500 i Nardo Fotballklubb's klubbhus i Nissekollen.

Årsmøte 2005

Årsmøte blir avholdt lørdag 05.02.2005 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 15.januar 2005. Bruk gjerne e-post bmbjugan@online.no.

VEL MØTT !

Olympiatopp-stipend til Øystein!

2005-01-05 av Jan-Egil Wagnild

Øystein har fått tildelt OLTs utviklingsstipend på kr 50 000. Dette stipendet ble i tillegg tildelt Audun Bjerkerheim Nilsen fra KOK og gis til unge utøvere som med sine resultater har vist et stort utviklingspotensiale. Gratulerer!!!

For mere info, se: [NOF's sider](#)

UNGDOMSTRENING

2005-01-02 av Lars Skrøvseth

Vi starter innetrening mandag 10.01. kl. 18.30. Benytter ellers anledningen til å ønske alle, og spesielt ungdommen, et riktig godt nytt år.