
O-trening lørdag 30. desember

2006-12-29 av Stig Alvestad

Oppmøte 1100 på Bratsberg stadion, samlingsplass under årets Trondheim Open. Vi løper til start, som er et lite kvarter unna. Det blir 1-mannsstafett. Ta med plastlomme. Det er også lov å ha med julekaker.

2007 - Godt nytt år!

2006-12-27 av Bjørn Bjugan

2006 synger på siste verset og det betyr at det er tid til å se fremover. Her kommer noen tanker for 2007 sett med lederens øyne?

Jeg har ikke tenkt å dvele spesielt med 2006, bare konstatere at skrytelista har blitt stor dersom alt skulle vært nevnt.

Lista skal atter flyttes et hakk oppover i håp om å nå nye høyder.

Jeg vil her nevne noen av høydepunktene vi skal passere i 2007.

De terminfestede arrangementene i 2007 blir:

- Ski-o-løp i mars
- Åpent sprintklubbmesterskap
- Trondheim Sprintcup
- Trondheim Open fra Bratsberg
- Midt-Norsk Ungdomsfestival i Oppdal
- Natt-løp

Implementeringa av vår strategi vil merkes allerede i 2007. Selv om denne prosessen vil foregå over mange år håper vi å se resultater allerede i 2007. Mange dyktige tillitskvinner/menn i Wing har bidratt med arbeidet.

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. Nye toppløpere denne sesongen gjør at vi har medaljeambisjoner i NM herrer senior, damer senior og gutter junior. Tiomila og Jukola vil også bli morsomt sett med klubbøyne. Jeg gleder meg.

Vi satser på tur-o i Oppdal også neste år, men nå i regi av Snøhetta il med oss som støttespillere. Håper flere vil benytte seg av tilbudet denne sesongen.

Tømmerholtet er allerede et viktig samlingspunkt for oss, og det skal utvikles videre.

VM i orientering skal arrangeres i Trondheim i 2010. Jeg gleder meg.

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

GODT NYTT ÅR !

Trondheim romjula 2006
Bjørn

O-kontakt 3 i 2006

2006-12-21 av Jostein Alvestad

O-kontakt nr. 3 for 2006 (julenummer) er klar og på vei i posten til medlemmene som ønsker papirversjonen.

Pdf-versjonen kan lastes ned via internet, men krever eget passord for å åpnes. Passordet er distribuert til maillisten, medlemmer@wingok.no.

Link til pdf-versjonen:

[O-kontakt](#)

Mitt drømmekart

2006-12-20 av Stig Alvestad

Her kommer en lissepasning til alle kreative o-løpere; tegn ditt drømmekart i OCAD! Det er ingen krav til at man må følge kartnorm eller at dette skal ligne på et "ekte" sted.

Det er opp til deg å avgjøre hvordan kartet skal bli. Eneste begrensning er at kartet er innenfor grensen som er tegnet i følgende OCAD-fil; <http://home.online.no/~jalvest/mittDrommekartVer6.ocd>. Bidrag sendes som OCAD-filer til stigala{a}online.no innen 15. januar 2007. De vil deretter bli publisert på nettet, slik at alle får se de fantasifulle kartene!

Om du ikke har OCAD, kan du laste versjon 6 gratis ned fra <http://www.ocad.com/en/downloads.htm>.

Egen side for oppgaven finner du her <http://home.online.no/~jalvest/mittDrommekart.html>.

Kick-off treningsgruppe 4

2006-12-20 av Åse Rita Ellingsen

Midt i verste julestria tok vi oss tid til kick-off for treningsgruppe 4. Det var god mat på bordet, varme i ovnen (vel mye?), og trivelig stemning!



Det hadde vært plass til flere på Tømmerholt denne fredagskvelden, hyggelig var det i alle fall at to utskremte fra elitegruppa ville holde oss med selskap. Tro om de lærte noe? Og han som lurte rundt nova, hva fikk han med seg... Satsingsområdet for gruppe 4 blir mye sosialt, men det o-tekniske skal heller ikke glemmes. Nå konkluderte vil vel med at "Følg John" kanskje ikke er et element i treningen for oss i gruppe 4, i og med at dette er noe vi kan fra før. Men kanskje noe elitegruppa skal prøve på? Inntil videre vil manager/ innpisker Åse Rita og trener Lars S. ønske alle i gruppe 4 god jul, og så er sees vi på ei trening på nyåret.



Lars M. med 3 seire

2006-12-17 av Bjørn Bjugan

Lars M vant nattstafetten sammen med Øystein KØ lørdag kveld. I dag slo han til igjen og vant langdistansen suverent. Øystein nr. 3 i dag, samme som på mellomdistansen.

Lars har vært konge denne helga.

Gratulerer!

Se [Resultater OTO](#)

Innkalling årsmøte i Wing OK

2006-12-16 av Bjørn Bjugan

Årsmøte blir avholdt tirsdag 23.januar 2007 kl.1900 på Tømmerholtet.

Saksliste:

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

Forslag til årsmøtet sendes Bjørn Bjugan innen 16.januar 2007. Bruk gjerne e-post bjorn@bjugan.no.

Årsmøtedokumenter sendes ut pr. e-post eller kan fås ved henvendelse til Bjørn eller Odd 1 uke før årsmøte.

VEL MØTT !

For styret i Wing OK
Bjørn

Lars M - seier på Venabu

2006-12-16 av Bjørn Bjugan

**Lars vant i dag mellomdistansen på Venabu.
Gratulerer!**

Se [Resultater OTO](#)

Årsmøte og årsfest - endring

2006-12-12 av Bjørn Bjugan

**Grunnet treningssamling i utlandet for mange av våre beste løpere har styret valgt å flytte tidspunktet for årsmøte fra lørdag 27.januar til tirsdag 23.januar kl.1900.
Årsmøte blir nå lagt til Tømmerholtet.**

Årsfesten kjøres som planlagt lørdag 27. januar kl.1900 i Nardo FKs klubbhus i Nissekollen.

Trening på Siim lørdag 09.12

2006-12-08 av Jan-Egil Wagnild

Lørdag blir det åpen o-teknisk trening på Siim. Fellesstart med rundinger og gafling – vi tester nytt konsept :-)

Løypa er til sammen på ca 6 km med 30 poster.

Fellestarten går kl 13:30 – vi konkurrerer mot lyset!

EKT: Ja

Påmelding til per.arne(att)exercise.no innen klokken 10.00 på lørdag

Pris: 40 kr for ikke-medlemmer

Oppmøte ca 1 km fra brua over Jonnsvatnet (fra Solbakken)

Årsmøte og årsfest

2006-12-06 av Bjørn Bjugan

Lørdag 27. januar 2007 blir det årsmøte klokken 1500 og årsfest klokken 1900. Stedet er som vanlig klubbhuset til Nardo FK i Nissekollen. Sett av datoen allerede nå.

O-teknisk trening; mandag 04.12

2006-12-03 av Jan-Egil Wagnild

Oppmøte info;

- **Sted: Lohovet**
- **Tid: 18.00**
- **Ansvarlig: Jostein A.**

Ta med plastmappe og hodelykt!!

Kniving i skogen

2006-12-03 av Stig Alvestad

Nå på søndag var det 1-mansstafett på Reppesåsen. Ved å starte ut løperne med korte intervaller ble det tette dueller helt til mål, noe flere fikk merke på kroppen.



Først et par ord om været; man føler seg privilegert når man kan løpe i en skog uten å se en eneste snøfonn i desember. Jeg var ikke den eneste som benyttet muligheten til å løpe i skogen, hele 11 stykker møtte opp på relativt kort varsel.



Opplegget var 5 runder a 1.5 km, felles startpunkt. Vi startet ut i ulike grupper, der man vekslet på å gå ut først. Beskjeden fra PAT var å lure seg forbi den foranstartende uten å løpe maks.

Men på den siste runden ble det litt høy temperatur og det gikk litt hardt for seg. Etter at jeg ble fotfulgt av Audun og Øystein så jeg plutselig at sålen bare hang og dinglet. Vet ikke om noen trakk meg på hælen, men vil ikke utelukke noe. Jeg rev den av meg og satte etter duoen foran, noen gram lettere.



Før jeg rakk å ta dem igjen oppstod en ny situasjon. Idet jeg kom til den nestsiste posten møtte jeg Audun, med en fullstendig istykkerrevet tights. Foran kunne jeg se Øystein løpe det han maktet mot sistepost. Om dette var selvforskyldt eller ikke er vanskelig å si, da ingen av partene ville uttale seg om episoden. Men det virker som killer-instinktet er på plass, også på trening!

Trøndersk idrettsgalla 2006

2006-12-03 av Jan-Egil Wagnild

Tore mottok i går Trondheim kommunes idrettstipend på 50 000 kr, og ble beskrevet som et stort talent utenom det vanlige. Utdelingen foregikk på Trøndersk idrettsgalla i Nidarøhallen og selskapet var selebert. Totalt 4 utøvere ble tildelt dette stipendet.

Verdt å merke seg er også at Geir Arne Rødde fra Stjørdalsblink Orientering ble kåret til årets ildsjel. Geir Arne dedikerte prisen til alle ildsjelene i orienteringssporten. Wing OK gratulerer!

Se adressa.no

Førjulstreff på Tømmerholt

2006-12-01 av Åse Rita Ellingsen

Du ønskes velkommen til et lite førjulstreff på Tømmerholt fredag 15. desember. Vi ordner litt mat og drikke som passer med årstid osv. Vi starter kl. 19.00 og holder åpent til...?

Det ryktes at nissen kommer? Og at engler daler ned i skjul?

Uansett håper vi at DU tar deg tid til et sosialt treff med likesinnede midt i verste julestria.

Påmelding: gjerne - til aserita@online.no / 99169608

Pris: selvkost

Mer info kommer kanskje følg med uansett.
Velkommen!!

Bra oppmøte, men plass til flere!

2006-11-28 av Terje Kanstad

Etter gate & natt-o-løp fra Lade skole sist torsdag var det fremdeles mye energi igjen til styrke og spensttrening og lek med ball som bildene viser. Selv om oppmøtet så langt har vært bra er det allikevel plass til flere. Utetrening fra 19.00 og innetrening fra ca 19.30.





10 grader, sol, barmark og julebrus på Rema...

2006-11-27 av Jan-Egil Wagnild



Søndag var det gode forhold for o-teknisk trening i Trondheim. 2 timers langtur med 1 time innlagt o-teknikk var en god start på dagen. Snømengde på Fremo var så beskjedne at vi måtte ta en ekstra titt på kalenderen. Jula er rett rundt hjørnet og varer den helt til påske blir det mye o-teknikk i Trondheim i vinter.

MANDAGSTRENING

2006-11-26 av Lars Skrøvseth

Elitegruppa inviterer til o-teknisk trening mandag kl. 18:00. Oppmøte Lohove. Ta med lykt, kompass og plastlomme. Tre korte runder står på menyen.

VM-styret klart

2006-11-24 av Bjørn Bjugan

Se pressemeldingen fra Norges Orienteringsforbund.

Styret for VM i orientering i Trondheim 2010 er klar. I tillegg til styreleder stiller seks styremedlemmer fra de lokale arrangørklubbene, og to representanter fra Orienteringsforbundet trår til for å få til en folkefest i 2010.

- Dette skal gi oss samlet styrke. Entusiasmen og viljen gleder mest så langt, sier styreleder Lars Skrøvseth.

På styrelista finner vi blant annet flere ledere, en student, og en tidligere håndballproff. Styringsgruppa er godkjent av styret i Norges Orienteringsforbund.

- Vi har allerede hatt en introduksjon av en kreativ gruppe hvor innspill allerede har kommet. Det har kommet mange fine

ideer, og vi har fått mye positiv respons, sier styrelederen.

Det gjenstår en del arbeid før styret formelt kan konstitueres. Den første saken er blant annet å avtale avklaringer med Orienteringsforbundet, og stiftelsesmøte med de lokale klubbene i Trondheim. Deretter første styremøte. Men det har ikke bare vært soldager i VM-arbeidet så langt i høst.

- Nei, vi har brukt mye unødvendig energi på en eventuell norsk søknad om EM samme året, forklarer Skrøvseth.

Halden SK ønsket å arrangere EM i orientering som oppvarming til VM i 2010, men Orienteringsforbundet sa nei.

- Dette er vi svært glade for. Et eventuelt EM i Norge samme året ville gitt feil fokus. Nå har Orienteringsforbundet og vi full fokus på VM i 2010, og ikke noe annet stort mesterskap, sier Skrøvseth.

Styrets sammensetning, VM i orientering 2010, Trondheim:

Svein Olav Tinmannsvik, direktør (Trollelg), Gunn Kari Hygen, adm. direktør (Freidig), Kari Solem, sivilingeniør (Byåsen), Tore Kiste, avdelingsleder (Nidarøst), Bjørn Bjugan, daglig leder (Wing), Inga Ringdalen Vatne, student (NTNUI), Harald Thon (Orienteringsforbundets representant) og Søren Johnsen (Orienteringsforbundets representant).

GATE-O-LØP

2006-11-23 av Lars Skrøvseth

I dag torsdag 23.11 arrangeres gate-o-løp fra Lade skole kl. 19:00. 20 kart produseres, førstemann til mølla får løpe. Innetrening etterpå. Ta med plastlomme, lykt og kompass. Vel møtt store og små.

Mørkt og litt kaldt, MEN..

2006-11-20 av Lars Skrøvseth

Det hindret ikke at 15 spreke Wingere stilte opp til trening i Djupvika mandag kveld. Gruppe 2 er i teorien best på oppmøte, men denne kvelden yppet elitegruppa til kamp. Det hindrer ikke slagordet "Kuleste treningsgruppe nord for Himmelbjerget" står ved lag. Onsdag trenes det igjen - da i Leangenhallen.

Dagens intervalltrening i Leangen

2006-11-16 av Bjørn Bjugan

Nå har innendørslesongen startet i Leangen med intervaller og dermed oppkjøring til neste orienteringssesong. Kun tre sesonger igjen til VM i Trondheim. Dagens trening var morsom og givende.

Ungdomsgruppa var først ute med godt oppmøte og stor innsats i hvert intervallskritt.

Senere på kvelden var det elittegjengen sin tur ispedd flere nye tilskudd, ungdommelig pågangsmot og faktisk flere "hangarounds". Dette er nok treninger som appellerer til flere enn våre egne løpere, og som en av de på venteliste sa - Dette foregår ingen andre steder i Norge.

PAT holdt hummøret og inspirasjonen oppe i balanse med innholdet av melkesyre. En morsom trening som jeg er sikker på ga utbytte for deltagerne.

I morgen er det ny trening for de som orker kjøret. God trening!

TORSDAGSTRENING

2006-11-15 av Lars Skrøvseth

Gruppe 3 og gruppe 2, rekrutter, ungdom og voksne trener fra Lade skole torsdager. Oppmøte ved skolen kl. 19:00. Vel møtt alle sammen.

Tur-o , kort oppsummering

2006-11-15 av Bjørn Bjugan

Årets sesong er over og her kommer en kort oppsummering.

Kortversjon rapport vedr. Wings tur-o arrangementer:

Turorientering i Strindamarka:

Sesongen er over og alle de 90 postene tatt inn.

Ca 85 kontrollkort er mottatt og registrert. Oppnådde utmerkelser vil trolig bli utsendt i løpet av uke 49.

Turorientering på Oppdal:

Sesongen ble avsluttet og de 40 postene tatt inn etter 15. oktober.

14 kontrollkort er mottatt og registrert. Og oppnådde utmerkelserr er utsendt. Arrangementet blir trolig overtatt av Snøhetta IL neste år

Vitalturen:

De 6 postene som ble utplassert henholdsvis 3 stk av Wing og 3 stk av Freidig er tatt inn.

(mere detaljert rapport vil komme i neste nummer av O-kontakt)

Mandagstrening

2006-11-12 av Stig Alvestad

Mandag 13. nov blir det trening fra Bekken P kl. 1800. Jan-Egil er ansvarlig. Det blir oppvarming først,

deretter drill (løpsteknisk trening). Møt opp!

Resultater 800-meter test Leangenhallen

2006-11-08 av Lars Skrøvseth

Ungdommene hadde sesongens første innendørstrening i Leangenhallen onsdag 8. november. Resultatene fra 800-meter testen følger:

Ola 2.42
Mads 2.44
Martin M. 2.45
Marius 2.46
Erlend 2.54
Martin H. 3.16

Treninger gruppe 2

2006-11-06 av Lars Skrøvseth

Mandager følger vi elitegruppas trening som annonseres på denne siden i løpet av søndag. Oppmøtested kan endres.

Onsdag er det intervalltrening fra Leangen ishall kl. 19:00.

Torsdag er det styrke/lek ved Lade skole kl. 19:00

Innspill til neste O-kontakt; Frist 17. november

2006-10-29 av Jostein Alvestad

Redaksjonen i O-kontakt ønsker bidrag til neste O-kontakt.

Redaksjonen vil bare minne om at det nå er knapt 3 uker til fristen for innspill til neste O-kontakt. Som før er redaksjonen avhengig av innlegg fra dere (medlemmer) som er med på ulike O-aktiviteter for at det skal bli spennende lesning når det kommer ut før jul.

Fristen for innspill er fredag 17. november og sendes til jalvest@online.no, evt på papirform til:

Jostein Alvestad
Nordslettveien 145
7038 Trondheim

Som før er vi åpne for innspill innlegg av ulik format og lengde, gjerne med bilder fra ulike aktiviteter, primært O-aktiviteter og klubbens aktiviteter generelt, men vi er også åpne for artikler om andre aktiviteter som klubbens medlemmer er med på (vurderes etter skjønn).

Jostein og Tore

Video fra O-ringen 2006 av Martin Morset

2006-10-29 av Jostein Alvestad

Legger her en link til en flott Video redigert av Martin Morset. Anbefales som inspirasjon i forhold til vintertrening mot neste sesong nå når vinteren ser til å ha lagt seg over Trondheim (iallefall foreløpig). PS: Videoen ble laget i august og har ligget på vår hjemmeside en stund, men jeg har ikke publisert den før.

Link: [Video O-Ringen 2006](#)

Bilder fra sesongavslutning samt en trening for rekrutter/nybegynnere

2006-10-29 av Jostein Alvestad

Bilder tatt av av Anne Lise:

Link: [Bilder](#)

Treningspakken 2006 tas inn!

2006-10-28 av Jan-Egil Wagnild

Da er snøen her, og treningspakken tas inn!

Vi håper det har vært et nyttig tilbud for dere som har benyttet det! For dere som ikke fikk benyttet dere av muligheten i år, fortvil ikke, vi følger opp suksessen neste år!

Ny starttid mandagstrening

2006-10-27 av Lars Skrøvseth

For at elitegruppa skal slippe å løpe strekninga Bekken - Tømmerholtet på 0 sekunder, blir treningsoppmøte som følger heretter: Bekken kl. 18:00, Tømmerholtet kl. 18:15.

Åpent hus Tømmerholt

2006-10-26 av Åse Rita Ellingsen

Oddveig og Jostein inviterer til åpent hus på Tømmerholt mandag 30. oktober kl. 18.00 – 21.00.

Det blir som vanlig servering av kaffe, saft, vafler mm.

Ta gjerne med familie, venner, kjente, naboer og andre interesserte. Du er velkommen!

Treningssamling overstått

2006-10-24 av Martin Morset

I helgen var det treningssamling for ungdomsgruppa på Tømmerholt. Seks ungdommer overnattet fra lørdag til søndag, og enda flere deltok på Månen-formørkelsen. Kort sagt var det en svært vellykket helg. Her følger et lite resymee, samt resultatene fra nattløpet.

Klokken fem lørdag var det oppmøte og innkvartering ved Tømmerholt. Deretter var det ut på 1km i orientering. Det foregikk ved at vi la en løype på ca. 1km for så å la løperne se den før start. Så løp vi den uten kart to ganger. Denne treningen, som forøvrig var arrangert av Mads og meg selv, ble en fin start på samlingen. Deretter var det en liten spisepause før klokken ble syv - det var klart for samlingens høydepunkt.

3rd Party Hosting has been temporarily disabled.



to unlock your account visit:
photobucket.com/p500

Mads i full gang med opprigging av utstyr

Det var lagt en løype med to sløyfer, hver på omtrent 2,5km. Løypa gikk mest langs sti og vei, selv om det også var noen utfordrende veivalg. Mørket lagde også en ekstra utfordring. Grunnen til at det var to sløyfer var at de som ville kunne hoppe av etter den første - men til arrangørenes store begeistring løp nesten alle begge sløyfene. Mathias fikk beste tid på 41:14, tett fulgt av Ola på 44:43. Resultater for løpet:

H13-16

1. Mathias 41:14
2. Ola 44:43
3. Martin R 48:04
4. Erlend 55:37
5. Kristian 51:53

D13-16

1. Mali 50:15

D40K

1. Ingunn 58:43

H11-12

1. Tore 1:06:55

H40-sykkel

1. Dag 40:06

Totalt hadde vi 12 deltagere.

Etter løpet ble det pizza og brus inne på tømmerholt, etterfulgt av PC-spill. Mads og jeg hadde tatt med hver vår pc med fullt utstyr, og Lars bidro med en projector, så det ble en svært morsom lørdagskveld for de seks som overnattet.

3rd Party Hosting has been temporarily disabled.



to unlock your account visit:
photobucket.com/p500

Datamaskiner klare til lørdagskveld

Morgenen etter skulle lars ha trening. Det skulle være VM i enkeltdistanser. Vi løp en løype med syv strekk. Alle strekkene var en av distansene. Noen slet med skade, og det hadde regnet natten før så det var ganske kaldt. Men like vel var det et flott opplegg som Lars hadde ordnet. Resultater:

Navn	Åpning	Motbakke	Friidrett	Utfors	Veivalg	Bush	Snusk	Spurt	Totalt
Mathias	3	3	3	3	3	3	3	3	24
Erlend	1	1	2	3	3	1	0	3	14
Mads	2	2	1	2	1	3	2	2	15
MartinR	3	3	3	1	2	0	1	1	14
MartinM	0	0	0	0	0	2	3	0	5

Og så var det stort sett bare å varme seg, pakke, rydde og komme seg hjem. Jeg og Mads synes arrangementet gikk svært bra, og det snakkes om å arrangere igjen i vinter. Da håper vi at enda flere blir med! Så er du 13 år eller eldre oppfordrer vi deg til å stille til et både sosialt, morsomt og lærerikt arrangement! Mer informasjon kommer på Wingok.no.

/Martin Morset

Tore på juniorgruppa

2006-10-23 av Bjørn Bjugan

**Tore har fått plass på juniorgruppa til NOF for sesongen 2007.
Gratulerer til Tore!**

[NOF](#)

Øystein på A-gruppa

2006-10-23 av Bjørn Bjugan

Seniorlandslagene for 2007 er nå uttatt. Øystein er kommet på A-gruppa. Se forøvrig følgende websider for nærmere informasjon.

[NOF](#)
[ØKØ](#)

Månen-formørkelsen og treningssamling

2006-10-17 av Martin Morset

I forbindelse med ungdomsgruppas treningssamling arrangeres det åpne natt-gateløpet månen-formørkelsen fra tømmerholt!

Løpet går klokken 19:00 på lørdag. Alle er velkomne. PM for løpet finnes [HER](#). Det blir to sløyfer i løypa. Noen nøyer seg med den første sløyfa som er på 2,5km lang, andre kan løpe videre ut på neste sløyfe som er omtrent like lang. Løypa går mye etter vei og sti, så orienteringen skal ikke være for vanskelig for noen. Hvis det er noe du lurer på kan du ta kontakt med Martin eller Mads i ungdomsgruppa. Vel møtt til et trivelig arrangement!

[Ang. ungdomsgruppas treningssamling:](#)

For de som ikke har fått det med seg blir det treningssamling med overnatting på tømmerholt i helgen. Det blir treninger

og løp, samt mye sosialt med pizza og annet inne på lørdagskvelden. Innbydelse til samlingen finner du [HER](#). Vel vitende om at dette ble litt kort varsel håper vi at alle som kan komme kommer! Martin og Mads sørger for underholdning for kvelden. (les mer i innbydelsen).

Vennlig hilsen Martin og Mads, løpsledere og ansvarlige for samlingen.

Kontakt:

Martin: 936 11 489, mmorset@gmail.com

Mads: 984 22 244, mnfornes@gmail.com

Treningstilbud til alle!!

2006-10-16 av Bjørn Bjugan

Barmarkssesongen går mot slutten og det er behov for videre planer. Treningsgrupper for vinteren og neste sesong er klar. Som dere vil se er det tilbud for alle, store og små, eldre og yngre, hardt satsende og mindre satsende løpere. Kort og godt et tilbud til deg også.

Det blir tilbud til tre forskjellige grupper alt etter nivå, alder og behov. Inndelingen er gjort etter beste evne, men grensene er vage og det gir store muligheter til å flytte mellom gruppene. Her er det fleksibelt.

Elitegruppa:

Ansvarlig Jan-Egil Wagnild.

Treninggruppe 2:

Eldre enn ca. 15 år. Ingen øvre aldersgrense. Dvs. alle som ikke tilhører elitegruppa. Ansvarlig Lars Skrøvseth.

Treningsgruppe 3:

Yngre enn ca. 15 år og fortsatt urutinert som o-løper. Ansvarlig Terje Kanstad.

Følgende plan vil følges i vinter:

Elitegruppa:

Egen treningsplan som medfører ca. 5 fellestreninger pr. uke.

Treningsgruppe 2:

O-teknisk trening mandag ettermiddag, ofte i samarbeid med elitegruppa.

Intervalltrening onsdag kveld, oftest i Leangen.

Torsdager trening fra Lade skole kl. 1900 med innetrening fra ca. kl. 1930. Delvis sammen med treningsgruppe 1.

Tilbud om felles helgetreninger kommer dersom dette ønskes.

Treningsgruppe 3:

Trening torsdager fra Lade skole kl. 1900 med innetrening fra ca. kl. 1930 og avslutning kl. 2030. Delvis sammen med treningsgruppe 2.

Det er bare å ordne treningsutstyret å vente på oppstart. Beskjed kommer etter hvert.

Øystein til Ukraina

2006-10-13 av Bjørn Bjugan

Øystein er uttatt til treningssamling i Ukraina med tanke på neste års VM.

For nærmere info se [NOF](#)

TRENINGER FRAMOVER

2006-10-11 av Lars Skrøvseth

Vi vil framover til medio november trene fra Tømmerholtet hver mandag kl. 18.00. Vi trener da sammen med elitegruppa. Møt opp med både o-sko og joggesko, varierende innhold i treningene.

Ranheim til topps

2006-10-10 av Marius Bjugan

Tar du utfordringen?

[Les innbydelse her!](#)

Tore løper godt i Europa

2006-10-08 av Bjørn Bjugan

Tore BB representerer Norge i JEC i Sveits. Flotte løp har han og resten av nordmennene gjort så langt.

[JEC](#)

TRENING MANDAG 09.10

2006-10-06 av Lars Skrøvseth

Vi møter på Tømmerholtet kl. 18.00. Løpsteknisk trening med informasjonsmøte etterpå. Info om treningsopplegg for vinter og litt om neste sesong.

Klubbmesterskap natt

2006-10-05 av Åse Rita Ellingsen

14 deltakere tok sjansen på nattløp fra Tømmerholt tirsdag. Det resulterte i 5 klubbmestere. Gratulerer til alle som stilte opp!

Bare Martin H var uten konkurranse, men han tok i det minste utfordringen. Det gjorde Ingunn også, som prøvde nattløp for første gang. Bra! Mange Wingere var i arbeid med arrangementet som var lagt til bedrifts-o-løpet til HiST. Andre kokte kaffe og stekte vafler. Takk til alle, både deltakere og medhjelpere for nok en trivelig kveld. Godt å ha eget hus du, når mørket og kveldskulda kryper innpå.

Resultater:

D17-49K

1. Åse Rita Ellingsen 46:30
2. Ingunn Morset 48:13

D50

1. Oddveig Alvestad 35:02
2. Asbjørg Engdal Olsen 49:01

H14-16

1. Martin Husbyn 42:53

H17-49

1. Svein Erik Bratsberg 36:36
2. Mathias Bjugan 38:26
3. Jan-Egil Wagnild 39:10
4. Harald Førdedal 55:35
5. Tormod Maske 55:54
6. Per Arne Troset 56:30
7. Knut Skjesol 60:40

H50-

1. Rolf Hellan 46:48
 2. Edmund Olsen 55:57
-

Avlysning til glede for noen og ergrelse for andre

2006-10-03 av Stig Alvestad

Dagens finale i mellomdistanse i Frankrike ble avlyst grunnet kraftig vind. Trær og grener falt ned og gjorde det hele litt utrivelig for de først startende.

En halvtime etter første start avbrøt arrangøren løpet. Flere hadde vanskelig for å forstå at vinden var grunn nok til dette. -Vi driver da en utendørsidrett, var det flere som sa. Var ikke i skogen selv, men det var visstnok falt ned noen trær like ved en post og da er det lite trivelig å befinne seg i nærheten.

Lyspunktet kom senere på dagen, da landslagssjef Jarle kunne informere om at middeldistansen arrangeres på nytt nå på fredag. Da skulle det egentlig vært hviledag. Det flotte med dette er at nå få samtidig lov til å starte, siden det er det siste verdenscup-løpet eller noe i den dur. Siden jeg bommet meg ut av finalen i går, betyr dette at jeg likevel får løpe mellomfinalen!

I tillegg er det bestemt at sprint kvalifisering utgår, siden kvalifiseringen går i et terreng som ligger på en forblåst topp. Arrangøren frykter nemlig at stormen kan fortsette i morgen, og da ønsker de ikke å måtte avlyse et nytt løp midt i arrangementet.

Derfor går vi rett på sprint finale. Det blir spennende. Eneste løpet man kan løpe fort på, siden resten av terrengene er preget av nedfallstrær og steinur.

PS! Strømmen gikk også pga stormen, noe som gjorde at det var vanskelig å se noe som helst på toalettene.

PS!! Det franske kjøkken er oppskrytt. Hvis det finnes noe sånt er det ingen som ønsker å vise det til tilreisende. Vi kjørte rundt i en halvtime og møtte bare stengte dører. Til slutt fikk vi bestilt mat i et røykhøl av en pub. 10 minutter kom servitrisen tilbake etter å ha handlet inn råvarene ...

Resultater fra trening 25.09

2006-10-03 av Lars Skrøvseth

Noe forsinket følger resultater fra treningen den 25.09. N og B løype med fri start, A løypa med fellesstart.

N-løype.

1. Jacob Erikstad 12.26
2. Ingvild Stautland 16.17
3. Oscar Torvik 18.15
4. Vegard Løkken 21.57
5. Sigurd Norgård 22.08

B-løype.

1. Tore Gederaas Kanstad 16.52
2. Hege Døllner/Astrid Vassenden 19.33
3. Vegard Løkken 22.24
4. Idunn Knain 32.08

A-løype.

1. Erlend Skrøvseth 30.58
2. Mads Fornes 31.55
3. Marius Døllner 32.01
4. Martin Husbyn 33.22
5. Mali G. Kanstad 34.55
6. Martin Morset 36.14
7. Vebjørn/Øystein 51.21
8. Kent 55.23

Grunnet fellestart er det mulig Marius var samtidig eller foran Mads.

Verdenscupfinale i Frankrike

2006-10-02 av Bjørn Bjugan

**Følg med Stig og Øystein i Verdenscupfinalen [her](#)
Elise løper Eurometing i Polen. Følg med [her](#)**

Billigsalg - Løp og kjøp!!

2006-09-30 av Jan-Egil Wagnild

Siste rest av treningspakken 2006 skal ut. Vi setter nå ned prisen til 100 kr! Det er ikke mange treningspakker igjen. Første mann til mølla!

Info om treningspakka ligger [her](#)

Trening mandag 2.oktober

2006-09-30 av Bjørn Bjugan

Trening for store og små fra Tømmerholtet mandag.

Tilbud om N- og C-løype. Start fra kl.1730.

Ungdomsgjengen tilbys A/B-løype med fellesstart kl.1800 presis.

Alle som ønsker det kan løpe A/B-løypa.

Vær presis da mørket kommer tidlig.

Arrangør Mathias og Bjørn.

Klubbmesterskap natt

2006-09-25 av Åse Rita Ellingsen

Fra Tømmerholt tirsdag 3. oktober samtidig med bedrifts-o-løpet til Hist.

Klasseinndeling

Blå løype: H17-

Rød/grønn løype: H14-16, H50-, H17-49K, D17-49

Hvit løype: D14-16, D50-, D17-49K

Gul løype: D10-13, H10-13

Gul løype skal være ganske lett, tilnærmet nybegynnerløype, og kan tegnes på før start. De som har lyst til å prøve seg for første gang og de som føler seg litt usikre, kan gå to sammen i hvit løype også. Dette gjelder store og små!

Påmelding på stedet som for vanlig bedrifts-o-løp.

Påmeldingsavgift: kr. 45,- betales av hver enkelt ved oppmøte. Du må tegne på løypene selv, dvs etter forstart (0-stilling av brikke) kan du bruke 5 minutter på å tegne på løypa på kartet (bruk av tid utover 5 minutt vil inngå i løpstiden din).

Valgfri start mellom ca. kl. 20.00 og 21.00. Oppfordrer om mulig til tidlig start.

Følg med her for nærmere info om starttid osv: <http://orientering.stbik.no/>

Premiering, kaffe, saft og nokko attåt inne på Tømmerholt etter løpet. Ta vare på lappen/ utskriften fra MTR i mål for resultatliste og premieutdeling.

Mulig å skifte inne.

Ta med:
brikke, kompass og plastlomme (de som har, øvrige får låne)

Natt-o-løp er spennende –tar du utfordringen? Det er også helt greit å komme å se hvordan dette foregår, kanskje få en kopp kaffe, saft, spise en vaffel og, ja, bare være sosial. Vi satser på åpent hus fra ca kl. 19.30...

Velkommen!

Hilsen fra VM-sjefen

2006-09-25 av Bjørn Bjugan

Se hilsen fra VM-sjefen på STOKs side [her](#)

Craft Cup finale med topprestasjoner

2006-09-25 av Bjørn Bjugan

Finalen i Craft Cupen gikk av stabelen søndag med mellomdistanse på programmet. Stig fikk en flott 2.plass mens Øystein ble nummer 5. Sterke prestasjoner av begge som lover godt foran Verdenscupen i Frankrike.

Gratulerer og lykke til!

Sammenlagt i Cupen ble det flotte plasseringer på både Tore, Stig og Øystein!

[Resultater](#)

Mandagstrening ungdom 25.09

2006-09-24 av Lars Skrøvseth

Oppmøte Tømmerholtet kl. 17.30. Ungdommen møter litt før og varmer opp med utsett poster begynnerløype. 40 allidrettsutøvere trenger assistanse - alle Wing medlemmer oppfordres derfor til å møte. Ungdomstreninga har fellestart med diverse momenter.

Glade Gullvinnere

2006-09-24 av Jan-Egil Wagnild



Gull og mere gull i natt-NM

2006-09-23 av Bjørn Bjugan

I natt sanket wingløperne 2 gull i årets natt-NM som gikk i Bymarka. Øystein Kvaal Østerbø og Tore Bjørseth Berdal løp suverent og knuste konkurrentene i henholdsvis H21 og H17-18. Gratulerer til begge!

En gjeng wingtilskuere og støttespillere holdt ut i den fine trøndernatta og fikk en stor opplevelse med 2 gull.

[NM-sida](#)

VM sjefen klar

2006-09-22 av Bjørn Bjugan

Vår trofaste sliter og inspirator Lars Skrøvseth er nå formelt utnevnt til sjef for VM i 2010.

Dette er rett mann på rett plass!

Vi ønsker han lykke til med arbeidet fram mot 2010!

Se [NOF](#)

NM i Bymarka

2006-09-21 av Bjørn Bjugan

NTNUI arrangerer NM-natt fredag, juniorNM stafett lørdag og craftcupavslutning søndag. Wing har deltagere i alle øvelser.

Møt opp og støtt løperne både natt og dag! Spesielt fredag kveld med nattløp og lørdag der våre juniorer og gutter skal løpe stafett kan bli morsomt.

[NM-sida](#)

Resultater trening 18/9

2006-09-18 av Lars Skrøvseth

22 deltakere på dagens trening fra Tømmerholtet. Rekruttløypa var 1,6 km lang, men litt for enkel i følge enkelte av rekruttene. Det tyder på at den unge garde begynner å beherske kart og kompass.

Resultater:

Rekruttløype 1,6 km:

Andreas 28.19

Ingrid Therese 23.29

Ingvild 23.04

Oskar 24.33

Jakob 21.26

Hege 12.59

Vebjørn 16.19

Sigrid 17.18

Ottar 15.37

Idunn 24.56

Kristine 24.11

Andrea 16.29

Christian Jacob fullført

Ungdomsløype 2 * 1,8 km:

Løype A

Erlend 15.09

Martin M. 16.52

Lars 17.35

Martin H. 18.22

Marius 20.30

Tor 21.11

Åse Rita 26.51

Løype B

Stein Ove 15.34

Martin M. 15.46

Marius 16.46

Martin H. 17.25

Lars 18.18

Tor 19.59

Erlend 25.20

Sammenlagt har Martin M. best tid, foran Martin H. og Lars.

Den innlagte "omvendte" jaktstarten ble vunnet av Marius, foran Martin M. og Martin H.

Fule groper fellte oss..

2006-09-17 av Lars Skrøvseth

Sier Marius Døllner til Wing-webs utsendte medarbeider i Østersund. Etter lenge å ha ledet stafetten fikk våre violetteløpere store utfordringer i å finne groper og søkk i et vanskelig terreng og med et kart som kunne vært bedre.

Så greidde vi det heller ikke i år - å vinne Elgjakten. Det så lenge lyst ut etter at Ola Morset allerede etter første etappe tok en klar ledelse. Men de lengre løypene måtte ut i et annet terrengområde, områder med store o-tekniske utfordringer. Likevel, samlet er det mye å glede seg over etter helgas Østersundstur. Og utrolig hyggelig ungdom å være sammen med sier Petter til vår utsendte. Petter sammen med Ingeborg hadde hovedansvaret for ungdommen på skolen. Kjedelig med innbruddet og alle stjålne saker sier Petter. Men nå er saken anmeldt til politiet og da er det ikke mye mer vi kan gjøre enn å snakke med våre forsikringselskaper, avslutter han. Resultatene vil vi finne etter hvert på lokale hjemmesider, linker finnes på STOKs hjemmeside.

Og vi retter en stor takk til Petter og Ingeborg og til STOKs ledere for et velregissert arrangement.

Mandagstrening 18/9

2006-09-17 av Lars Skrøvseth

Mandagstreninga 18/9 foregår fra Tømmerholtet kl. 18.00.

To løyper:

1,6 km rekrutter N/C-nivå

2 runder a 1,8 km med pause etter første runde for ungdommen og de litt eldre.

Vel møtt!

Internasjonale seire

2006-09-16 av Lars Skrøvseth

Ungdommen har inntatt nabolandet og har i dag kjempet i terrenget rundt spikbodarna ved Östersund. Mali og Ola tok begge hjem seierne i sine respektive orange klasser. Og så sikret Vebjørn karoliussen seir i gul løype. Gratulerer. I morgen er det Elgjakt og vi stiller med to lag.

Resultater nærløp natt 14. september

2006-09-15 av Marius Bjugan

[Resultater ligger her.](#)

O-kontakt 2 i 2006

2006-09-13 av Jostein Alvestad

O-kontakt nr. 2 for 2006 er klar og vil bli sendt ut til medlemmene med post.

En pdf-versjon kan lastes ned via internet, men krever eget passord for å åpnes. Passordet er distribuert til maillisten, medlemmer@wingok.no.

Link til pdf-versjonen:

[O-kontakt](#)

Dagens trening

2006-09-11 av Åse Rita Ellingsen

Over 20 møtte opp på ettermiddagens trening fra Nilsbyen. Rekruttene måtte gjennom ei løype på 1,9 km, noen betegnet den som lett, andre ikke fullt så enig. Ungdommene, med pes fra noen seniorer, hadde en løype på 3,9 km med sommerfugler.

Positive tilbakemeldinger til arrangøren gjør at det er ekstra trivelig å holde på. Tor, som var ansvarlig for kveldens opplegg, takker alle for oppmøtet.

Resultater:

Rekruttløype 1,9 km:

Hege 50.21

Astrid 26.35

Ottar 1.14.47

Kent Robert 1.21.39

Sigrid 33.02

Oskar 33.03

Vebjørn 27.27

Øystein 27.30

Ingvild 39.03

Kristine 39.46

Jakob 1.06.54

Vegard 37.23

Sigurd 1.00.12

Fellesstart med sommerfugler, 3,9 km:

Terje 38.46

Martin M 41.08

Erlend 43.49

Per 43.54

Marius 47.30

Martin H 47.32

Mali ikke fullført

Ragnhild ikke fullført

Bestått jaktprøve

2006-09-10 av Åse Rita Ellingsen



3 lag på startstreken i dagens jaktprøve. Ett ungdomslag, ett junior/ senior/ veteran-lag og ett mixlag med starthjelp i exWing-Marius Bjugan og Karianne Hauge fra Halden kjempet lenge om å bli beste Wing-lag. De eldste er fortsatt best (12), med ungdommene så absolutt på hjul (13).

Laget med starthjelp ble til slutt nr 23 av 33 lag på start. Her tok Vibeke Fleten den største utfordringen og deltok på sitt

første o-løp på over 10 år... Bra!! Ellers gode etapper av flere, nevner spesielt Ola Morset og Rolf Hellan. Marius og Karianne får ha oss unnskyldt, men takk for hjelpen!

Resultater, strekktider osv finner du på <http://freidig.idrett.no/o/>

Jeg tok noen bilder, kvaliteten ble så som så, det skyldes ikke fotografen? men heller det at dere sprang så fort...

[Se bilder](#)

Inntak av tur-o-poster.....HJELP

2006-09-07 av Bjørn Bjugan

Tilsammen 50 tur-o-poster må tas inn før elgjakta starter 25. sept.

Alle de herunder angitte postene kan tas inn etter 12. september:

Vikåsen 10 poster. Reppesåsen 6 poster. Siimsåsen 8 poster. og Røstadmarka 13 poster.

(Rolf Hellan tar inn de 13 postene på Lomtjønna).

Meld fra om ønsket terreng og ta evt. kontakt for å få kart.

På forhånd takk!

John Troset tlf 73967515 evt 92496668

Klar for Jaktprøven

2006-09-06 av Lars Skrøvseth

Wing stiller med tre lag, derav et wing mix med storbesøk på laget. Vi møblerer ett rent ungdomslag, ett junior, senior, veteranlag og endelig som nevnt et seniorlag med lett mix.

Vi ønsker lykke til.

Mer MNM

2006-09-06 av Åse Rita Ellingsen



35 Wingløpere stod på startstreken under langdistansen lørdag og vi var representert på i alt 11 lag på søndagens stafett. Ikke alle fulltallige, men dog... Av individuelle resultater på sprint og langdistanse kan nevnes gull til Jostein, sølv og bronse til Mali og Svein Erik, sølv til Steinar og bronse til Robert. På stafetten ble det sølv til jentene og "eldre" oldboys.

Været under stafetten kunne ingen gjøre noe med, men det virket som alle hadde ei flott helg på Røros/Os og Hånesset camping. Lørdag feiret vi Øystein KØ sitt sprintgull og egne resultater med pizza- og kakeparty i peisestua. Det mest positive med helga, sett med breddeøyne, var selvfølgelig deltakelsen. Noen ble mast litt mer på enn andre og tok utfordringen. Tok utfordringen gjorde også noen av våre rekrutter. Veldig bra, og takk skal dere ha. Noen erfarte vel at det til og med var artig...?

Campingen takket ellers for et eksemplarisk opphold og ønsket velkommen tilbake!

Resultater: <http://www.nooreg.no/mnm2006/>

[Se bilder](#)

3 x nesten for Mali

2006-09-03 av Lars Skrøvseth

Mali Gederaas Kanstad manglet kun gullet, men to sølv og en bronse gjorde at hun ble klubbens sterkeste kort under årets MNM. Jentene tok altså igjen medalje på stafetten, veldig gledelig. Jostein ble vår eneste gullgutt. Gratulerer til alle medaljevinnerne. Resultater på arrangørsidene.

Gull til Øystein på NM sprint!

2006-09-02 av Stig Alvestad

Det ble "ein heilt sinnsykt" spennende avslutning under dagens NM-finale i Horten. Øystein var 10 sekunder bak Carl Waaler Kaas på radioposten 5 minutter før mål, men med den klart sterkeste avslutningen vant Øystein, 1 sekund foran Carl fra NTNUI. Vi gratulerer!

Jeg satt og fulgte med på live-resultatene som ble lagt ut på nett. Her kunne man følge med på passeringstidene ved radioposten og i mål. Mens jeg fulgte med, regnet jeg på hva hans sterkeste utfordrere tapte fra radio og inn:

Tore Sandvik: taper 23 sek

Jarkko Huovila: +19 sek
Holger Hott Johansen: +12 sek
Lars Skjeset: +10 sek

Til slutt var det kun Carl vi ventet på, og han hadde 10 sekunders forsprang på Øystein ved radioposten. Siden Lars var den som hadde tapt minst tid til Øystein inn (10 sekunder), gikk forsprang og forventet tidstap opp i opp. Det kom til å bli tett!

Da Carl kom inn 1 sekund bak, var det bare å slippe jubelen løs! Øysteins etterlengtede sprintgull var i boks.

Elise viste gode takter ved å bli nr. 8 i dameklassen. Etter å ha slitt med formen pga en trøblete vårsesong går ting i riktig retning, gratulerer til deg også.

Tore og Lars ble nødt til å se finalen fra sidelinja, da de desverre ikke kom seg videre fra kvalifiseringen. Kun 1 sekund skilte Tore fra en finaleplass og det er surt. Begge slo kneet i den første delen av løypa, der terrenget var småstygt, og dette virket kanskje inn på konsentrasjonen.

Wingløpere til div. oppgaver

2006-09-01 av Bjørn Bjugan

**Stig og Øystein er uttatt til Verdenscupfinalen i Frankrike 1.-8. oktober.
Tore er uttatt til junioroppgaver i Frankrike og Sveits på samme tidspunkt.
Gratulerer og lykke til !**

Se opn.no og NOF

Medaljevinnerne feiret

2006-08-29 av Åse Rita Ellingsen

Mange møtte opp ved Vikarauntjønna for å feire medaljevinnerne våre, her var rekrutter, ungdommer, foreldre, støttespillere og ikke minst kakebakere! Medaljevinnere fra KM, student-VM og NM fikk servert litt skryt, kaker og nyplukket bær fra hagen på Tømmerholt. Leder Bjørn Bjugan presiserte at dette er helt vanlige ungdommer som har nådd opp og fram etter trening over tid. Ikke alle kan bli verdensmestere, her er det plass til alle, selv om vi i dag feiret og nøt medaljefangsten. Gratulerer og lykke til videre. Fortsatt gjenstår store løp utover høsten for oss alle...

[Se bilder!](#)

Østersundtur

2006-08-28 av Marius Bjugan

Kretsen inviterer også i år til fellestur til Løpene Loffelunken og Ålgjakten i Østersund. Vi oppfordrer spesielt barn og unge til å bli med helga 15.-17. september.

[Se invitasjon](#)

Feiring av alle medaljer

2006-08-27 av Bjørn Bjugan

Mandag 28.8 inviteres alle medlemmer og støttespillere til feiring av de 2 siste ukers medaljefangster. En haug med medaljer i KM, mange medaljer i student-VM og sist men ikke minst flere medaljer i NM gjør at dette må feires. Klokka 1900 eller etter treninga til de enkelte møtes vi til kakefest ved Vikarauntjønna. Vel møtt de som har tatt medaljer, tilskuere, interesserte eller andre som kan tenke seg å feire våre eminente løpere!

Vi møtes ved Vikarauntjønna mandag kl. 1900, velkommen!

Sølv på stafetten

2006-08-27 av Bjørn Bjugan

Ny sølvmedalje på dagens stafett. Kjempeløp av Tore, Stig og Øystein. Oppgaven mot Holger Hott Johansen fra Kristiansand ble for tøff for Øystein i dag, men sølv var en kjempeprestasjon med en 18-åring på laget. Gratulerer til alle 3!

NM med 2 sølv

2006-08-26 av Bjørn Bjugan

Tore løp en fantastisk landistanse som holdt til sølv med gullsmak. Han var kun 1 sekund fra gull denne gangen.

Stig løp lørdag en suveren mellomdistanse som også ga sølvmedalje.

Dette er 2 karer det bor svært mye i. Vi bare venter på mere!

Utenom dette er vel resultatene på det jevne så langt.
Vi gleder oss til stafetten i morgen. Det har blitt en vane å ta medalje.

Oppdatert terminliste for ungdom

2006-08-23 av Marius Bjugan

Det er nå lagt ut en oppdatert terminliste for ungdommene. Følg snarveien "Ungdom" til høyre.

Midt-norsk mesterskap 1. - 3. sept.

2006-08-21 av Åse Rita Ellingsen

Gratulerer med kjempeinnsats i KM! Nå satser vi på MNM. Minner om påmelding til sprint og langdistanse, siste frist på EntryOnline fredag 25. august.

For deltakelse i stafetten

tar du kontakt med hhv Lars S, Jan-Egil eller Åse Rita alt etter om du tilhører ungdom, elite eller bredde. For å kunne sette sammen lag, ber vi om rask tilbakemelding fra de som ennå ikke har meldt seg.

Bredden, dvs de som mener å stille i D/H35, D/H150 og H175 og som ennå ikke har våknet etter sommerferien, bes melde seg senest onsdag 23.aug.!

Vi treffes til ei trivelig helg på Røros/Os!!

Info og link til påmelding: <http://www.nooreg.no/mnm2006/>

Stor KM helg

2006-08-20 av Lars Skrøvseth

Wing hadde nok tidenes KM helg - spesielt hva gjelder ungdommen. Inklusive stafetten hentet vi hjem hele 9 gull, 2 sølv og tre bronse, junior og senior inklusive.



På sprinten gledet både Mali(D13-14) og Vera(D15-16) med gull i tillegg til Tore og Marthe i hhv yngre junior og senior. I tillegg ble det sølv og bronse til hhv Erlend og Mads. På langdistansen ble det gull til Ola(H13-14), mens Mads(H15-16) tok sølv foran Erlend. Tore sto igjen øverst på pallen i H17-18. Hva gjelder stafetten ble det altså nesten rent bord, gull til Mali, Ingrid og Vera(D13-16), gull til Martin H, Erlend og Martin M(H13-16) og endelig gull til Lars, Svein Erik og Tore(H17). Imponerende av Tore på sisteetappen som la rutinerte Johan Ivarsson trygt bak seg i lyngen.

[Se bilder!](#)

Gull til Øystein

2006-08-19 av Bjørn Bjugan

Øystein viste sin kapasitet med å vinne student-VM i sprint.

Suverent levert!

I dagens stafett ble det bronse til Norge med Stig og Øystein på laget. Begge løp meget gode etapper, spesielt Stig denne gangen. Gratulerer med flott innsats i Slovakia!

[Resultater](#)

Mange KM-medaljer

2006-08-19 av Bjørn Bjugan

De 2 første dagene har gitt mange medaljer til Wing. Sprintmedaljer i bøtter og spann, spesielt til ungdommen. Gull til Mali, Vera, Tore og til vårt nye tilskudd Marte Renaas i D21.

I lørdagens langdistanse ble det flere medaljer til Winggjengen.

Tore tok en ny gullmedalje, mens denne gangen er det spesielt grunn til å fremheve Ola med en suverent seier i H13-14 og Knut med seier i en klasse med mange verdensmestere. Gratulerer alle!

[KM Resultater](#)

Ny bronse til Wing på student-VM!

2006-08-17 av Jan-Egil Wagnild

Denne gangen var det Stig sin tur! Med knappest mulig margin knep Stig bronsemedaljen på dagens mellom-distanse.

Gratulerer!

Øystein og Elise sto over dagens løp.

[Resultater](#)

Bronse til Øystein!

2006-08-17 av Jan-Egil Wagnild

Øystein løp stabilt godt på gårdagens langdistanse i student-VM. Noe som holdt til en fin bronse. På siste post lå Øystein som nummer 4, men en solid ØKØ-spurt sikret metallet. Vant gjorde Michal Smola fra Tsjekkia. Øystein var 1.09 bak Matthias Merz fra Sveits. De som har fulgt med litt, vet at dette ikke er smågutter, så konkurransen er knallhard der borte! Stig hadde ikke helt dagen der nede og ble nummer 24. Elise sparte på kruttet...

[Resultater](#)

Løpere på student-VM

2006-08-16 av Jan-Egil Wagnild

For de som ikke er klar over det, er nå Stig, Elise og Øystein nede i Slovakia og løper student-VM. I dag løpes det langdistanse.

For mere info: [arrangørens hjemmesider](#)

Påmelding KM / overnatting Midt-norsk

2006-08-15 av Åse Rita Ellingsen

Minner om påmelding til KM som arrangeres førstkommande helg, 18. - 20. august. Siste frist er via EntryOnline onsdag 16. kl. 18.00.

Og hvis du er interessert i overnatting under Midt-norsk på Røros/Os, 1. - 3. sept. må du si fra på e-post iogd@online.no umiddelbart! Det er reservert plass på Håneset camping.

Ny 2. plass til Tore!

2006-08-12 av Jan-Egil Wagnild

Tore tok på nytt en fin 2. plass på dagens mellomdistanse. Han ledet nesten hele løpet, men en bom på ca 1.40 mot slutten av løpet gjorde at han til slutt ble 24 sekunder bak Martin Jullum fra Halden SK.

[Resultater](#)

Tore med en sterk 2. plass!

2006-08-11 av Jan-Egil Wagnild

Tore fikk en sterk 2.plass på dagens sprint i Norges Cupen i Mo. Ut i fra strekktidene ser en at Tore har løpt fort hele veien og ikke gjort noen større feil. Kun en god Erik Sagvolden hindret en seier til Tore. Erik var knappe 5 sekunder forran. Berdal er i form, og det blir morro å se fortsettelsen på morgendagens mellomdistanse!!

* [Resultater dagens sprint](#)

* [Løpenes hjemmeside](#)

HØSTENS TRENINGER

2006-08-07 av Lars Skrøvseth

Mandag 14.08 starter vi treningene etter ferien. Ellers er det en aktiv høst med KM, MNM og ikke minst ungdomsløp. Terminliste trening finner du på denne siden under Ungdom, øvrig terminliste under STOKs hjemmeside. Velkommen.

Hovedløpet med resultater på det jevne.

2006-08-06 av Lars Skrøvseth

Mali løp inn til en sterk 15. plass i klasse D14. Med det sikret hun vår eneste premie. Flere fikk problemer i et o-teknisk vanskelig terreng. Se ellers HL sine egne hjemmesider.

Øystein med flott stafettetappe

2006-08-05 av Bjørn Bjugan

Norge ble nr.6 i begge klassene på dagens stafett i VM i Danmark. Øystein løp 1.etappe og vekslet helt i teten. Flott levert!

De andre løperne maktet ikke å følge opp videre og Norge ble derfor langt etter Russland som tok gull. Likevel var dette en fin oppreisning for Øystein etter et svakere sprintløp enn vi alle håpet på.

Les Øysteins egne kommentarer etter hvert [her](#)

KLAR FOR HOVEDLØP

2006-08-04 av Lars Skrøvseth

Så står hovedløp og o-landsleir for døra. Vi slår følge med øvrige STOK løpere og drar fra Esso Moholt i morgen lørdag kl. 09.00. Hele klubben ønsker ungdommene lykke til.

VM i 2010

2006-08-03 av Bjørn Bjugan

Så er det klart!

VM blir arrangert i Trondheim i 2010.

Jeg gleder meg allerede til mye arbeid, mye morsomt og en heidundrende VM-uke i Trondheimsregionen i august 2010.

Se [NOF](#).

Ingen god dag for Øystein

2006-08-01 av Stig Alvestad

Dagens sprintfinale ble ikke den go'dagen vi hadde håpet på. Øystein ble beste norske på en 21. plass, 59 sekunder bak vinneren Emil Wingstedt. Det er skuffende å ikke få til det man har sett frem i mot i lang tid, men forhåpentligvis klarer Øystein å nullstille seg frem mot stafetten på lørdag.

Øystein klar for finalen i VM!

2006-08-01 av Stig Alvestad

Øystein løp en overbevisende kvalifisering i 0930-tiden i dag, og kom inn på 4. plass, 25 sekunder bak Hubmann fra Sveits. Siden han sjelden klarer å motivere seg maks på de mindre viktige løpene, tror jeg han hever seg enda et hakk til finalen. Lars Skjeset og Audun Weltzien kvalifiserte seg også, så alle de norske er i finalen som går mellom 1650 og 1750. Finalen kan følges live [her](#).

VM - spennede saker

2006-07-27 av Bjørn Bjugan

Til helga starter VM i Danmark. Dette blir spennende dager for norsk og spesielt trøndersk orientering denne gangen. Når får vi VM og hvor mange medaljer kommer til Trøndelag?

Torsdag 3.august avgjøres det hvilket år Trondheim blir VM-by. Vi krysser fingrene for 2010.

For oss i Wing begynner VM virkelig tirsdag 1.august. Da gjennomføres sprintkonkurransen og Øystein er en av de store favorittene. Hele dagen bør brukes til å krysse fingre. Etter mange nestenmedaljer håper vi nå på metall.

HEIA !

Link til VM [her](#)

Høstens to store mesterskap nærmer seg

2006-07-24 av Åse Rita Ellingsen

18. – 20. august er det KM og

1. – 3. september er det Midt-norsk (DM).

Påmelding til løpene er gjort tilgjengelig via EntryOnline og alle oppfordres til å stille. Det finnes en klasse, evt en direkteløype for alle, også nybegynnerne med potensielle o-løper-foreldre. Og det er absolutt lov til å stille som publikummer/støttespiller.

KM arrangeres slik:

Fredag 18. august, sprint, Gaula - Råbygdmarka

Lørdag 19. august, langdistanse, Melhus - Øyberga
Søndag 20. august, stafett, Freidig - Mostadmark

Informasjon om løypelengder, klasser, starttidspunkt mm finner du her: <http://freidig.idrett.no/o/km/>

DM/Midt-norsk arrangeres slik:

Fredag 1. september, sprint, Røros

Lørdag 2. september, langdistanse, Os - Hummelfjell

Søndag 3. september, stafett, Os - Hummelfjell

Informasjon om løypelengder, klasser, starttidspunkt mm finner du her: <http://www.nooreg.no/mnm2006/>

Vi har reservert hytter / overnatting på Håneset camping, jf tidl info fra Ingunn. Priser og informasjon kommer
Oppfordrer klubbens medlemmer, store som små, til å stille her. Dette i håp om at vi kan vises på resultatlista, men også for å få en sosial klubbsamling.

For individuelle løp gjelder:

Hver enkelt sørger for egen påmelding.

De som ønsker hjelp tar kontakt med Åse Rita (aserita@online.no)

For stafettene gjelder:

Klasseinndelingen –og løypelengdene er slik at vi må prøve å blande litt yngre og eldre ungdom, dette gjelder spesielt KM og damer D150. Ber damene i 60+ om å trå til slik at vi +/- 40 kan være med uten å løpe så langt ;-) –og samtidig slik at vi kan stille flest mulig lag.

(I KM er det ikke er klasser D/H 35 for oss i STOK.)

Ungdommene melder sin stafettinteresse til Lars, lars.skrovseth@visiontech.no

Eliten melder seg til Jan-Egil, jawagn@frisurf.no

Resten melder sin stafettinteresse til Åse Rita, aserita@online.no

Frist: mandag 14. august for KM og evt. mandag 21. for Midt-norsk/DM hvis du ikke har det klart til den 14.

Uttakskomiteen setter sammen lag og sørger for påmelding.

Hører fra DEG!!

Lars / Jan- Egil / Åse Rita

Tur-o status

2006-07-15 av Bjørn Bjugan

Alle 90 poster er nå satt ut i Strindamarka.

Sommeren kan derfor brukes til mange fine turer i marka.

GOD TUR!

Husk å skaffe deg Treningspakken!

2006-07-11 av Stig Alvestad

Se kortfilmen som viser hvor enkelt det er å komme seg ut på o-teknisk trening bare man har treningspakken. Den er på ca 24 MB, så alle med bredbånd skal kunne laste den ned. [Last ned video](#). For å lese mer om treningspakken, trykk på logoen i venstre marg.

Innspill til neste O-kontakt

2006-07-09 av Jostein Alvestad

Klubbens medlemmer oppfordres til å benytte sommeren til å skrive innlegg til neste O-kontakt, frist søndag 13. august

Redaksjonen vil bare minne om at det nå er bare en drøy måned til fristen for innspill til neste O-kontakt. Som før er redaksjonen avhengig av innlegg fra dere (medlemmer) som er med på ulike O-aktiviteter for at det skal bli spennende lesning når det kommer ut i siste delen av august.

Fristen for innspill er søndag 13. august og sendes til jalvest@online.no, evt på papirform til:

Jostein Alvestad
Nordslettveien 145
7038 Trondheim

Som før er vi åpne for innspill innlegg av ulik format og lengde, gjerne med bilder fra ulike aktiviteter, primært O-aktiviteter, men vi er også åpne for artikler om andre aktiviteter som klubbens medlemmer er med på (vurderes etter skjønn).

Jostein og Tore

MNU 06 - en strålende affære!

2006-07-08 av Stig Alvestad

Helga 9. - 11. juni ble MNU gjennomført for andre gang på  Samlingsplassen fra mellomdistansen på Berkåk Oppdal. Her kommer et lite tilbakeblikk på det som skjedde, med linker til bilder og kartet som deltakerne lagde.

[Bilder fra MNU06](#)

[Resultater og Strekktider](#)

Hele 110 deltakere møtte opp til den første økta på fredag, en sprint i strålende solskinn. Deltakerne var mellom 10 og 16 år, og kom fra de fleste klubbene i Sør-Trøndelag. I tillegg kom det en stor tropp fra Oslo og Akershus o-krets, som skulle forberede seg til Hovedløpet med trening i trønderterreng.

Sprinten ble gjennomført i det raske terrenget rundt friidrettsbanen på Oppdal, der Vebjørn Rodal har trent mang en gang. Mon tro om han kunne holdt følge med de raskeste av ungdommene rundt løypa?

Tilbake på Halsetløkka camping fikk alle installert seg på sine respektive hytter, de som var riktig heldige hadde både dusj og tv. Populært i disse VM-tider.

Lørdag morgen gikk bussen til Berkåk, der leirmesterskapet ble arrangert. En idyllisk samlingsplass og sol fra skyfri himmel utgjorde en perfekt ramme, Bjørn Eidsvåg ville helt sikkert vært misunnelig.

Det tidligere NM-terrenget er en herlig blanding av åpen gran- og furuskog, finurlige myrdrag, åpne gressenger og noe grønt. Avslutningen på de lengste løypene var ganske krevende, noe flere fikk erfare.

Mellom øktene ble det tid til å slappe av og kjøle seg ned. Flere valgte å delta i en fuktig vannkrig, der alle midler var tillatt; 15-liters bøtter og vannslanger viste seg å være de sterkeste kortene ...

Andreøkta bestod i å tegne kart over campingplassen. Et lynkurs i karttegning var alt som skulle til før  [Kartet Halsetløkka som ble tegnet av deltakerne på MNU06](#) ungdommene satte i gang.

Utgangspunktet var et grunnlag fra Oppdal kommunes kartbase, med et par tillegg (se bildet til høyre). På et par timer var hele campingplassen ferdig, resultatet ble meget bra (se bildet til venstre)!



På kvelden var det visning av film fra øktene og pizza. Over 50 pizza måtte til for å mette alle sammen, pizzabransjen på Oppdal hadde definitivt en av sine bedre helger.

Søndagens stafett på "de mange steners kart", Kåsen, ble en fin avslutning på helga. Østlendingene kunne dessverre ikke være med, men trønderne viste fine takter i det teknisk utfordrende terrenget. Her må hodet være på plass hele tiden!

Arrangørene var godt fornøyde, og deltakerne så også ut til å ha hatt en fin helg. Vi ønsker velkommen tilbake neste sommer!

PS! For de av deltagerne som ikke fikk mulighet til å kjøpe MNU-skjorte, er det bare å ta kontakt med Anne-Lise Bratsberg på mail: [anne-lise.bratsberg \(at\) ramboll.no](mailto:anne-lise.bratsberg@ramboll.no).

Øystein tatt ut til VM

2006-07-04 av Jan-Egil Wagnild

Øystein ble tatt ut til VM i Danmark som en av 7 herreløpere.

Norge har et meget sterkt lag med til Danmark i år, så dette blir meget spennende.

Vi krysser fingre og tær!

For mere info se [OPN](#)

Solid løping på VM-testløpene

2006-07-01 av Jan-Egil Wagnild

Elise, Øystein og Stig løper godt på VM-tstløpene. Om det hele er godt nok for en VM-plass, er ennå ikke avgjort, men de har ikke løpt seg ut av diskusjonen ennå. For mer info om resultater se [opn.no](#).

Eliteløperne ønskes lykke til!

2006-06-29 av Bjørn Bjugan

Til helga er det uttagningsløp til VM i Danmark samtidig som EM for ungdom går av stabelen i Slovenia. Vi krysser fingrene for våre deltagere!

Uttagningsløpene foregår i Sverige og Elise, Øystein og Stig ønskes lykke til! Selv om det gikk litt opp og ned forrige helg har ingen ødelagt sjansene for VM-plass.

Tore B. deltar på ungdoms EM i Slovenia. Lykke til ønskes!

UNGDOM I SOMMER

2006-06-28 av Lars Skrøvseth

Så er O-festivalen historie og vi får si at de yngste gjorde det best og at de eldste har mer å gå på. Og så er det gledelig å registrere at alle potensielle stiller på startstreken på HL/OLL, hele 7 stykker. For sommerens muligheter se under.

Vi tar i utgangspunktet litt ferie men det er muligheter fortsatt med ulike alternativer. Bedriftsløp er nevnt, elitegruppa kan ha sporadiske tilbud og kanskje popper undertegnede opp med spontantilbud. Så vet jeg at noen skal til 5-dagars. Viktig å sikre et minimum av trening også i ferietida så jeg anbefaler som minimum en O-teknisk økt og to løpstekniske treninger pr. uke. De løpstekniske kan de nærmeste 14 dagene være av lengre varighet men moderat tempo. De siste 14 dagene fram mot HL bør mengden justeres ned til fordel for intervalløkter. Viktig å sikre intervalløktene på raskt underlag. Som o-teknisk egentrening ha fokus på postangrep. Tren på de elementene vi har jobbet med - finorientering og en klar strategi for å ta posten. Ledelinjer skal søkes der kompasset er siste skanse som ledelinje.

Flott kveld på Tømmerholt!

2006-06-22 av Åse Rita Ellingsen

Hele 56 deltakere på årets klubbmesterskap inkludert hyggelig gjesteopptreden fra noen elever og lærere fra Lade skole. Takk til alle, både deltakere og medhjelpere for en trivelig kveld med grilling og kaffekos. Gratulerer til årets klubbmestre, og Lars S vant altså ikke hvis noen lurte på det. Resultater følger og bilder kommer.

Klubbmesterskap Wing Orientering
Tømmerholt 21.06.2006

- [Resultater \(pdf\)](#)
 - [Bilder](#)
-

Manager/o-teknisk trener for Elitegruppa i Wing Orientering

2006-06-21 av Jan-Egil Wagnild

Wing Orientering søker en engasjert person som leder for et nytt trener-team for Elitegruppa.

Personen må ha o-erfaring og evne til å skape engasjement hos utøverne.

Trener-teamet vil bestå av to personer. En person med ansvar for den fysiske biten og en person med ansvar for det o-tekniske og organisatoriske.

Arbeidsoppgaver

- Koordinering av trening
- Veiledning og diskusjon
- Koordinering av samlinger
- Personlig oppfølging
- Humørspreder og motivator

Vil du være med å bringe klubben til nye høyder?

For mere info om stilling kontakt:

Leder i satsningsgruppa Jan-Egil Wagnild tlf 93036662 eller send mail til jawagn@frisurf.no

KLUBBMESTERSKAP

2006-06-21 av Åse Rita Ellingsen

Oppfordrer og utfordrer store og små til å stille på dagens klubbmesterskap. Lars S signaliserer toppform og satser på å bli årets klubbmester. Hva med deg?

Start mellom kl. 18 - 19. Ferdigtrykte løyper for alle, også årets begynnere!

Løypelengder og klasser

Løype A: 5,2 km H17-

Løype B: 4,0 km H14-16, H50-, D17-49, H17-49K

Løype C: 3,1 km D14-16, D50-, D17-49K

Løype D: 2,1 km D10-13, H10-13

Løype N: 1,5 km D nybegynnere, H nybegynnere

Påmelding på stedet, evt epost: aserita@online.no

Start mellom kl. 18.00 – 19.00.

Ferdigtrykte kart, kartposer er tilgjengelig.

Premier til mange (alle?), men du må delta for å få premie.

Vi fyrer opp grillen og hver enkelt tar med seg noe grillmat. Saft, kaffe og kaker blir det også!

Ta med:
brikke og kompass (de som har, øvrige får låne)
grillmat til eget bruk
godt humør og god tid er en selvfølge

Vel møtt til alle, og spesielt til årets nybegynnere/rekrutter med foreldre!

Jukola

2006-06-17 av Jan-Egil Wagnild

Etter en spektakulær åpning av Stig på 1. etappe med klar bestetid, var det kun Øystein som innfridde på stafetten. Dermed endte det hele med en skuffende 76.plass. Vi kan mye bedre enn det her - det skal bevises...

 Stig_img



Oppkjøring til O-festival

2006-06-17 av Lars Skrøvseth

O-festival og klubbmesterskap står for døra og mandag trener vi som aldri før. Løpe for begynnere, løpe på ca. 3 km og løpe på ca. 4,5 km. Fartsfylte strekk med vanskelige overganger. Egen veteranklasse - altså jeg ser dere alle. Oppmøte Lohove kl. 18.00.

Resultater Midt-Norsk Ungdomsfestival

2006-06-13 av Marius Bjugan

På MNU-siden ligger nå resultater og strekktider fra helgens aktiviteter.

ÅPENT HUS TØMMERHOLT

2006-06-09 av Åse Rita Ellingsen

Åpent hus på Tømmerholt mandag 12. juni kl. 1800-2100.

Ungdommene og rekruttene har trening/opplæring. Og det er god plass for andre også til å få seg en treningstur. Minner i den sammenheng om at det blir

klubbmesterskap på Tømmerholt onsdag 21. juni.

En liten runde for å bli ekstra kjent i terrenget skal vi vel ikke oppfordre til, men muligheten er absolutt til stede for de som vil.

Som vanlig blir det servering av kaffe, saft, vafler mm.

Ta gjerne med familie, venner, kjente, naboer og andre interesserte.

Vel møtt!

Turorientering her og der

2006-06-06 av Bjørn Bjugan

Turorientering i Strindamarka, post 1 - t.o.m. 66 er nå utplassert. Turorientering på Oppdal, samtlige 40 poster er nå utplassert.

Finn Fram dagen - premier

2006-06-01 av Åse Rita Ellingsen

Det blir premier til følgende deltakere som fant minimum 4 av 6 poster på Finn Fram dagen sist søndag:

Stein-Erik Fleten
Mina Johannessen
Ketil Jøssund
Ingelin Sandnes Knutzen
Simon Kvaale
Isak Stoum Kyrkjeeide
Ådne Leraan
Ingunn Skogstad Oksås
Eine Jørnsønn Rokkones
Sondre W. Utgaard

Ta kontakt på telefon 73517277 / 99169608,
e-post: aserita@online.no, for å avtale henting av premie.

Alle vinnerne er også kontakt direkte på e-postadressen som ble oppgitt på innlevert kontrollkort.

NM-sølv til Tore

2006-05-29 av Jan-Egil Wagnild

Tore tok lørdag sølvmedalje på jr.NM-ultralang i Førde.

Stig tok en sterk 5.plass i Seniorklassen, etter en litt passiv åpning.

Suverene Olav Lundanes var det ikke noe å gjøre med for Tore. Etter nærmere studier av strekktidene, ser en at Tore hadde en veldig sterk avslutning på løpet. Han løp gjevnt raskere enn Olav på de 13 siste postene, noe som viser at Tore er i kjempeform!

I seniorklassen tok Hans Gunner Omdal en noe overraskende suverene seier etter en sykdomspreget fjorårssesong. Videre fulgte ringrevne Jon Tvedt og Anton Bjartes. Stig fulgte deretter på en sterk 5. plass, kun 27 sekunder bak Antons 3.plass - etter snaue 2 timer og 40 minutters løping!

Gratulerer til Tore og Stig - og i samme slengen Anton!

For mere info se [arrangørens nettsider](#).

Finn Fram dagen

2006-05-28 av Åse Rita Ellingsen

Mange fant fram mellom Bekken og Tømmerholt i dag i strålende vær.

I alt 80 stk leverte klippekort, - stort sett unge folk. Noen hadde følge av foreldre og andre av besteforeldre, så totalt sett var det mange som tok runden. Noen kom ens ærend for å finne fram, andre ble "snakket rundt" på Bekken.

Små og store var fornøyd, søndagsturen fikk plutselig mening for mange når det var noe å lete etter i skogen... Ikke den stor utfordringen kanskje, men det skal det heller ikke være på en slik dag.

10 gevinster blir trukket ut blant deltakerne. Vi kommer tilbake med liste over vinnerne som også blir kontaktet direkte.

Takk til alle som tok utfordringen med å delta!

UNGDOM

2006-05-28 av Lars Skrøvseth

Vi trener fra Vikåsen skole mandag kl. 18.00. Løype for begynnere på ca. 2 km og en A/B løype på ca. 3 km. Spesialfokus - postangrep.

Øystein nr. 3 i Elitserien

2006-05-26 av Stig Alvestad

Øystein ble nr. 3 i sprinten i det som tilsvarer norgescup i Sverige. Men H21 ble annullert grunnet arrangørtabber på rekke og rad. Elise ble nr 18 i D21 og viser at hun er på rett vei etter et lengre konkurranseopphold. Til helgen venter middeldistanse.

Finn Fram dagen søndag 28. mai

2006-05-24 av Åse Rita Ellingsen

Vi arrangerer Finn Fram dagen søndag 28. mai fra Bekken. Dette er en gratis prøve på tur-orientering/orientering for de som i utgangspunktet ikke er kjent med det flotte tilbudet klubben har å tilby her.

På Bekken vil vi mellom kl. 10.30 og 14.00 dele ut informasjon og kart med klippekort. 6 enkle poster er satt ut i terrenget langs sti/vei opp til Estenstadhytta. Mål blir på Tømmerholt hvor vi tar i mot kontrollkort. Premier trekkes ut blant de som finner minimum 4 av postene.

Sørg for å legge søndagsturen fra Bekken denne dagen, og få med deg naboer, kjente osv på en fin tur i Strindamarka. For mer informasjon, ta gjerne kontakt med Åse Rita på telefon 99 16 96 08, e-post: aserita@online.no

Sjekk også omtale på fylkesmannens side:

http://www.fylkesmannen.no/fmt_hoved.asp?tgid=4134&gid=4153&amid=1284621&g4135=x&g4134=x&

God tur!!

UNGDOMMEN PÅ PALLEN

2006-05-24 av Lars Skrvøseth

Så tar vi pallen på Freidigstafetten og skriver samtidig historie ved at vi stiller med rent jentelag, riktignok i kombiklasse. Totalt stiller vi med tre lag. Ellers blir det trening på mandag fra Vikåsen skole kl. 18.00.

Maks målsettinga vår er å rydde pallen, minimumsmålsettinga er en pallplass. Vi stiller med følgende lag i startrekkefølge som skissert:

Wing I:

Mali Gederaas Kanstad

Ingrid Morset

Vera Vik Bjarkø

Wing II:

Mads Fornæs

Ola Morset

Martin Husbyn

Wing III:

Erlend Skrvøseth

Henrik Helland

Martin Morset

Vi ønsker lykke til.

Lars

TRONDHEIM OPEN - VEL BLÅST

2006-05-23 av Lars Skrvøseth

Oppsummeringsintervju med løpsleder følger.

Hva er den altoverskyggende kommentaren?

Først og fremst en takk til alle som bidro både i ett, to og treskifts innsats for å sikre den arrangementssuksessen dette etter min mening ble. Ellers gleder selvsagt deltakelsen, og det som spesielt gleder meg er deltakelsen i ungdomsklassen. Etter flere år med marginal deltakelse i enkelte klasser, er det nå konkurranse igjen.

Tilbakemeldinger?

I hovedsak entydig positiv. Alltid ting å forbedre men vi føler at Trondheim Open begynner å ligne et arrangement som fortjener deltakelse fra større geografiske områder.

Og klassene for de aller yngste?

Vi tror fortsatt at vi er inne på det rette, selv om noen kommentarer er kritiske. Vi kan ikke ta denne debatten på O-arenaen, men STOK har i flere år invitert til debatt, barne og ungdomsidrett inklusive, og det må fortsatt være adressen for konstruktive innspill. Og så må vi i tillegg, innen rimelige grenser, ha rom for å eksperimentere for å utvikle oss.

Spesielle ting med forbedringspotensiale?

Vi er ikke fornøyd med den datatekniske løsningen hva gjelder resultatservice inklusive jaktstart fasiliteter. Det er kun overveldende innsats fra enkeltpersoner som sikrer gjennomføring og slik kan det ikke fortsette i framtidige arrangement.

Hva med Ungdomsarrangementet?

Tror ungdommen stortrivdes og syntes at det var spennende med Tri-othlon. Vi får evaluere videre og se om det er varianter som egner seg bedre innen den tidsrammen vi synes er rimelig.

Nye planer for Trondheim Open?

Det er det ikke opp til meg å bestemme, kun gi noen råd. Tror det er viktig å innarbeide et konsept før en eksperimenterer for mye videre. Derfor er mitt råd å la hovedkonseptet ligge men heller aktivere promoteringstiltak for å sikre deltakelse fra større deler av landet, kanskje også internasjonalt. Østersund deltar riktignok, men potensialet er langt større i tilfelle en makter å lokke eksempelvis Sundsvall mm hit.

Sluttkommentar.

Da vil jeg hilse hele arrangementstabben og takke dere alle for en enestående innsats i disse to dagene. Takk også til alle som stilte opp på startstreken og gjorde dette til en liten folkefest.

Vel blåst og velkommen tilbake neste år.

Lars Skrøvseth
Stuntintervjuer

Resultater fra ungdomsarrangement

2006-05-21 av Jostein Alvestad

Resultater fra ungdomsarrangementet (O-Triathlon) finnes under sidene for Trondheim Open.

Bilder fra Trondheim Open

2006-05-21 av Jostein Alvestad

Link til bilder fra Trondheim Open finnes under sidene for Trondheim Open og på følgende link: [Se bilder](#)

Resultater og strekktider fra søndagen i Trh. Open

2006-05-21 av Jostein Alvestad

Resultater og strekktider fra søndagens langdistanse og jaktstart er lagt ut under sidene for Trondheim Open

Startliste for Langdistansen og resultater for mellomdistansen i Trondheim Open

2006-05-21 av Jostein Alvestad

Startlister for langdistansen og resultater for mellomdistansen finnes under siden for Trondheim Open

PM og oppdaterte startlister for mellomdistansen er lagt ut

2006-05-19 av Jostein Alvestad

Se under siden for Trondheim Open

Nytt innen tur-o

2006-05-19 av Marius Bjugan

- **Post 1 - 53 i Strindamarka nå er utplassert.**
 - **Opplegget på Oppdal er fastsatt. Klikk inn på Tur-orientering for mer info.**
-

Startlistene for Trondheim Open er klare

2006-05-19 av Marius Bjugan

Klikk deg inn på Trondheim Open sin hjemmeside.

Åpent hus Tømmerholtet

2006-05-17 av Bjørn Bjugan

Åpent hus på Tømmerholtet mandag 22.mai kl.1800-2100.

Som en ekstra spiss på denne kvelden vil Lars fortelle om status på Trondheims VM søknad ca. kl.1930

Det blir som vanlig servering av kaffe, saft, vafler mm.

Ta gjerne med familie, venner, kjente, naboer og andre interesserte.

Vel møtt!

TRONDHEIM OPEN

2006-05-17 av Lars Skrøvseth

Lars Skrøvseth intervjuer løpsleder Lars Skrøvseth foran Trondheim Open. Status og forventninger.

Påmeldingsfristen er ute – fornøyd med påmeldingene?

Jeg satte meg en ramme på forkant der jeg indikerte at antall startende mindre enn 200 ville være svært skuffende, alt over 300 meget gledelig. Registrerer at det p.t er ca. 220 påmeldte, dvs jeg estimerer ca. 250 startende. Det betyr at jeg da er rimelig godt fornøyd.

Du har som vanlig godt ut med høy sigarføring – Slogan: HELT UTROLIG. Kommentarer?

Ja - jeg har lenge jobbet for at O-arrangementene skal vises og delvis kritisert manglende engasjement for å synliggjøre idretten vår. Nå prøver vi i Wing etter beste evne å engasjere alle styrker for at både løpere og naboer skal vite at vi er på en idrettsarena der det utøves toppidrett i alle klasser. Søndagen kan vi kanskje oppsummere om vi har lyktes.

Nytt kart – hva med løypene?

Kartet ser utrolig bra ut. I tillegg er det tildels meget lettløpt terreng så her kommer det til å gå unna. Løypelegger Per Arne Troset, en av Europas beste løypeleggere, garanterer at de beste vinner og at kilometertiden nærmer seg 5.30 for herrene og 7.30 for damene. Jeg som på KM i Børha stipulerte vinnertiden for herrene til 28.01, fasiten ble 28.02, er noe mer nøktern og tipper hhv 5.58 og 8.01.

Mottat noe forhåndskritikk?

Ikke kritikk men noen kommentarer omkring rekruttløypene og mangelen på Småtroll. Vår bakgrunn for de valgene vi har gjort er at vi vil at også de aller yngste skal føle at de er på idrettstevne og ikke Tivoli. Jeg oppfordrer derfor lagene til først og fremst å se mulighetene - kanskje ligger det noe spennende her. Ikke la de yngste bare leke på O-løp for så å utøve sin idrett på andre arenaer. Beveger meg nå raskt inn i et idrettspolitisk brennbart tema – OK og Amen.

Hva sier kontrollørene?

Kontrollørene ble tidlig varslet at dette ville bli et kappløp med tiden og satte opp en meget stram innspurt siden kartet ble stipulert være ferdig først på mandag denne uka. Jeg vil bare berømme kontrollørene for offensiv og sporty innstilling. All honnør til Tore Angell-Petersen og Leif Engen.

Sluttord?

Kom til Bratsberg – hjertelig velkommen.

Kjempekveld på Tømmerholt

2006-05-17 av Åse Rita Ellingsen

Et fantastisk sommervær var rammen rundt en flott kveld på Tømmerholt 8. mai. Nivå-2 rekruttene, ca 15 i tallet, fikk assistanse av ungdommene i stjerne-o-løype kreert av Lars. Temaet var ta ut kurs ved bruk av kompass. Etterpå vanket det premiering til små og store i form av sjokoladecake, boller og nystekte vafler. Et 30-talls personer var innom på en kveld der Inger Marie var sjef på kjøkkenet. Neste åpent hus blir mandag 22. mai.

Velkommen tilbake da....

[Se bilder](#)

TRONDHEIM OPEN

2006-05-16 av Lars Skrøvseth

Følgende supplement til innbydelse:

Det blir muligheter for barneparkering.

Vi vil tilby de aller minste muligheten for å gå 7-8 års løypa som småtrollaktivitet.

Det tilbys direktepåmelding i løypene 2,5/3,0B og 3,0/4,5A.

O-kontakt 1 i 2006

2006-05-14 av Jostein Alvestad

O-kontakt nr. 1 for 2006 er klar og vil bli sendt ut til medlemmene med post.

En pdf-versjon kan lastes ned via internet, men krever eget passord for å åpnes. Passordet distribueres til maillisten, medlemmer@wingok.no.

Link til pdf-versjonen:

[O-kontakt 1](#)

Ungdomstrening 15.05

2006-05-14 av Lars Skrøvseth

Trening mandag for både kursdeltakere og de aktive ungdommene. Oppmøte Bekken P-plass kl. 18.00. Vi trener spesielt på veivalgsteknikk. Ta med brikke. Ellers ønsker ungdomsgruppa å gratulere Øystein KØ med EM bronse. Ser deg gjerne på treninga Øystein, både du og alle andre klubbens medlemmer.

Knallsterk sisteetappe av Øystein!!

2006-05-13 av Jan-Egil Wagnild

Etter å ha blitt vraket fra 1.laget, løp Øystein en vannvittig god siste-etappe for 2.laget. Noen hundre meter

før mål kjempet hele 11 lag om gullet. Tidenes spurt fra Øystein resulterte i bronsemedalje, 6 sekunder bak Sverige. Øystein løp sammens med Lars Skjeset og Carl Waaler Kaas.

Gratulerer til alle tre!!

For mere info se opn.no

Resultater og strekktider fra Sprintcupfinalen

2006-05-12 av Jostein Alvestad

Resultater og strekktider fra Sprintcupfinalen finnes nå under sidene for Trondheim Sprintcup.

Trondheim Sprintcup - finale

2006-05-11 av Bjørn Bjugan

I dag er det finale i sprintcupen fra Djupvika ytterst på Lade.

Veien er merket fra Ringve vgs.

1.start kl.1830. Se innbydelsen for full oversikt over starttidspunktene.

Møt opp i god tid, finn din starttid og startnummer i sekretariatet og gjør deg klar til start. Det er kun klassene med jaktstart og de som ikke går ut i fellesstart som skal bruke startnummer.

VEL MØTT!

Øystein nr 26 på dagens mellomdistanse

2006-05-09 av Jan-Egil Wagnild

Det gikk noe trått på dagens mellomdistanse for Øystein.

Han ble som nevnt nr 26, drøye 2.50 bak franske Thierry Gueorgiou.

Gledelig var det likevel at tidligere NTNUI-løper Marianne Andersen fulgte opp sølvmedaljen fra sprinten med nok en 2.plass!

Oppdatert innbydelse for Trondheim Open

2006-05-09 av Lars Skrøvseth

Noen justeringer på klasser og påmeldingsrutiner.

Vi inviterer til et HELT UTROLIG arrangement.

8. plass til Øystein i EM sprint

2006-05-07 av Stig Alvestad

Øystein ble beste norske på en 8. plass i dagens EM-sprint i Estland. Han var 19 sekunder bak vinneren Emil Wingstedt. Øystein hadde tapt 10 sekunder på et langtrekk og noe småprikker ellers. På sms skriver han at det gikk "litt vel tungt" rent fysisk, så formen kunne nok vært bedre. Vi gratulerer likevel og ønsker lykke til i kvalifiseringen til mellomdistansen som er i morgen!

EM - Øystein er tent

2006-05-05 av Jan-Egil Wagnild

7.mai starter EM i Estland. Åpningsdistansen er sprint, og Øystein er en av favorittene til gullet!

Følg med på EM!

Og husk; Estland ligger én time forran oss ;-)

[NOFs sider](#)

[Arrangørens side](#)

UNGDOMSPLEANER

2006-05-05 av Lars Skrøvseth

Lørdag deltar vi på o-løp på Vikåsen. For å ta vare på de nye tar vi sikte på felles oppmøte kl. 12.00. Mandag er vi veileder for rekrutter, møt opp på Tømmerholtet kl. 17.30. Tirsdag deltar vi på kretstreninga i regi av Wing, også fra Tømmerholtet.

Løvetannspretten 2006

2006-05-04 av Jan-Egil Wagnild

Minner om NTNUIs tradisjonsløp Løvetannspretten.

Løpet arrangeres fra Vikåsen skole førstkommande lørdag, altså 6. mai.
Parkering og start er på samlingsplass.

Marius "Tæssen" R. Hansen frister med fine premier fra bla Löplabbet!

Mere info finner du [her](#).

Jukola 2006

2006-05-03 av Jan-Egil Wagnild

Snart er det Jukola (17.-18. juni)

Vi satser i år på å stille to lag – dvs 14 mann (men, også kvinner om noen vil løpe)

Jukola er en trivelig stafett. Det er lite nattetapper – siden det ikke blir ordentlig mørkt på denne tiden av året. Godt vær har vært en standard de siste årene. Vi satser på å ligge i store lagstelt telt, mens noen på 1.laget ligger under tak.

Vi har i år som tidligere et knall 1.lag, og planlegger å kjempe i teten. Arrangementet er gedigent og en opplevelse i seg selv. TV-overføring hele natten, og storskjerm på stadion – et folkeliv uten sidestykke. Wing's klubbalternativ for reise tur/retur, er i år, som andre år, Jacobs o-reiser. Det blir satt opp en Sør-Trønderbuss nedover og bestilt plasser på båt tur/retur.

De som vil være med gir meg tilbakemelding, innen onsdag **10.mai**.Jeg oppfordrer den eldre garde til å stille her. Blir vi for mange; TOPP!!! – vi melder på et lag til!

Dette blir en sosial tur! Følg 1.laget på vei mot toppen fra nært hold og få en vannvittig opplevelse på kjøpet. Dessuten – vi har gode nok folk i klubben til å gi oss den beste 2.lagsprestasjonen noen sinne!!

Bli med på morroa!

For mere info, se [jukolas hjemmeside](#).

Jan-Egil

Resultater ungdomstrening 02.05

2006-05-02 av Lars Skrøvseth

Det var gledelig stor deltakelse på treningen 02.05. Hele 16 gjennomførte nybegynnerløypa på 2.0 km, mens 6 sprang den lengste løypa på 3.3 km.

Nybegynnere - 2.0 km:

Anders
Eirik V.
Eirik / Tore
Eyvor
Fredrik / Ottar
John
Morten
Oda / Tone
Sigrid
Simen
Simen S. B.
Vegard / Christian Jacob

Alle sammen gjennomførte i fin stil på under 1 time.
Raskeste tid var 22.27.

Ungdommer 13-16 år - 3.3 km

Mathias 33.20
Martin M. 36.15
Martin H. 41.56
Erlend 42.22
Ola 45.14
Mali 56.02

Ungdomstrening 02.05

2006-05-01 av Lars Skrøvseth

Trening fra Vikåsen skole kl. 18.00. N-løype, C/B-løype og A-løype. Veivalgstrekk med innlagte piruetter i A-løypa (3,2km). Alle medlemmer oppfordres til oppmøte for treningsassistanse til de yngste.

Bilder fra Frols Blåveisløpet

2006-04-30 av Jostein Alvestad

Idag arrangerte Frol Blåveisløpet på Børsåsen ved Levanger. Været var varmt og fint, arrangementet var godt med mange krevende løyper i det til dels tettvekste terrenget. Wing fikk mange fine resultater, mest representert ved ungdomsgruppa som også hadde vært på samling ved Levanger fra fredag ettermiddag. Noen bilder fra arrangementet finnes under "Lyd & Bilde".

[Bilder fra Blåveisløpet](#)
[Resultater fra Blåveisløpet](#)

Gratulerer til Marius og Halden SK

2006-04-30 av Jan-Egil Wagnild

Marius løp 1.etappe på Haldens vinnerlag i årets 10-mila. Han leverte en solid 1. etappe og vekslet som nr 9, 12 sekunder bak 1.mann.

Wing gratulerer!!

TIO-mila:

Wing, steg for steg

2006-04-30 av Jan-Egil Wagnild

Wing hang lenge med i TIO i år! Som jeg sa til OPN: Wing skal være med å prege TIO til over longa. Det skjedde...i alle fall nesten.

Stig hang meget bra med etter 1. etappen. Øystein K. vekslet på 2. plass. Svein Erik løp stabilt godt og kom inn på 16. 3 min etter teten. Ola gikk utt sammen med Bækkelagets Anders Norberg og lå lenge å halset bak teten. 4 km før mål møtte Ola veggen. Norberg Vekslet først Ola var snaue 10 minutter bak - sterk løping.

Så skulle Torgeir ut...men den gang ei. Torgeir slo opp en skade i leggen som han lenge har gått å følt på. Dermed måtte Lars ut, og vi var en mann for lite. Lars løp stabilt, med noe rusk og vekslet 15 min bak teten på en 29.plass.

Ringreven og kvasi-finnen Arne Dybdahl løper sikkert og tar oss inn til 44.plass - 28min bak. Opp fra de døde stiger en ung men likevel gammel helt, Øystein A. Han taper 20 min, men det er likevel meget bra av en utrent sjel! På 8. etappe løper Hans Christian Skoholt. Vi har dratt han av tartandekket. I skogen gikk det også i år bra. Vi veksler på 74. plass. Ut på 9. etappe løper nå Tore. Tore løper et sterkt løp og kommer i mål på en 68. plass.

Dermed er TIO 2006 over for Wings lag. Vi har 9 mann, men de har gjort en god jobb!!

[Resultater](#)

Årets turorientering på plass

2006-04-25 av Bjørn Bjugan

Onsdag 26.april er de første 16 postene på plass i marka og det er klart for årets tur-o sesong. For nærmere informasjon om utsalgssteder og annen relevant info klikk på tur-orientering i venstre marg.

Lykke til med tur-o sesongen!

Trening mandag 24.04

2006-04-23 av Lars Skrøvseth

Mandag tar vi løpsteknisk trening fra Tømmerholtet i form av lette intervalløkter. Vi sees da og på klubbkvelden forøvrig.

Sterk innsats på Vårsleppet i Bjugn

2006-04-23 av Lars Skrøvseth

Wing OK ranet store deler av premiebordet på Vårsleppet i helga, spesielt i de yngste klassene. Mali og Vera tok seirene i hhv D13-14 og D15-16, mens Mads og Stig tok seirene i hhv H15-16 og H19. Vel blåst.

Orienteringsskole nivå 2 / Terminliste ungdom

2006-04-19 av Marius Bjugan

I tillegg til vår orienteringsskole for dere som er nybegynnere har Wing også en orienteringsskole for viderekomne. Klikk deg inn på "Ungdom/O-skoler" under aktuelt for mer info.

Der ligger det også en terminliste for klubbens ungdomsløpere.

Et hjertesukk.....

2006-04-19 av Bjørn Bjugan

I går kveld ble årets arrangørseminar gjennomført i regi av STOK. Mange fine innlegg om svært viktige temaer for trøndersk orientering. Temaer som kan nevnes er ungdomsfracfall, kontrollørens oppgaver, status VM-søknaden, mediaarbeid og aktivitetskonsulentens tilbud gjennom STOK.

Innledderne som hadde forberedt seg godt hadde fortjent langt flere deltagere. Over halvparten av de tilstedeværende var forøvrig wingmedlemmer.

Skjerp dere folkens - dette er for dårlig når vi har vårt viktigste tema på timeplanen - ARRANGEMENTENE. Dette er arenaen der nye o-løpere skal inspireres til å bli en del av vår unike verden.

Åpent hus på Tømmerholtet

2006-04-18 av Bjørn Bjugan

Det blir åpent hus på Tømmerholtet følgende mandager mellom kl. 18.00 og 21.00:

24. april - 8. mai - 22. mai - 12. juni

Representanter fra styret vil være tilstede for spørsmål mm, videre vil det være muligheter for kjøp av trenings-/løpstøy. Spesielle aktiviteter, treninger, ol. blir annonsert etter hvert.

Det blir servering av kaffe, saft, vafler mm

Ta gjerne med familie, venner, kjente, naboer og andre interesserte.

Vel møtt!

Sesongen begynner for fullt.

2006-04-16 av Lars Skrøvseth

Minner om at O-sesongen fortsetter for fullt denne uka. Sprint-cup på torsdag og så Vårsleppet i Bjugn. Årets Vårslepp har nytt opplegg, to løp på en dag på lørdag. Sprint prolog og så jaktstart mellomdistanse. Se STOKs terminliste for innbydelse.

Øystein suveren i sprinten

2006-04-15 av Bjørn Bjugan

Øystein yok en suveren seier i dagens testløp i sprint i Kristianstad i Skåne. Selv om han er forhåndsuttatt ser det ikke ut som han har tenkt å hvile seg gjennom testløpene. I et tett felt ble Stig nr. 9. Se omtale og resultater via OPN.no - link i venstre marg.

Innbydelse Trondheim Open

2006-04-11 av Marius Bjugan

Innbydelsen er nå tilgjengelig på Trondheim Open sin hjemmeside.

Løperdatabase - Trondheim sprintcup

2006-04-04 av Jostein Alvestad

Den oppdaterte løperdatabasen for sprintcupen finnes under siden Trondheim sprintcup - løperdatabase. Alle som ønsker å delta i sprintcupen oppfordres til å sjekke om de er registrert og om registrert informasjon er korrekt. Hvis ikke, vennligst send informasjon for registrering / korreksjoner som angitt på den aktuelle siden.

Ungdomstrening

2006-04-02 av Lars Skrøvseth

Denne uka følger vi STOKs treningsopplegg på tirsdag og så løper vi sprint-cup på onsdag. For tirsdagstrening følg med på NTNUI ev. STOKs hjemmeside. Oppmøte Leangenbukta kl. 18.00. Ingen trening mandag.

Ny kvinneavdeling i Wing

2006-04-01 av Bjørn Bjugan

Styret for 2006 består i år av 40% kvinner. I den sammenheng har NIF, etter søknad fra styret, bevilget 10 000 kr til oppretting av kvinneavdeling i Wing Orientering. Midlene skal brukes til fremming av kvinnerekruttering i o-idretten og til synliggjøring av satsninga i form av nye drakter til alle kvinnelige o-løpere i Wing (se bilde). Som leder av Wing OK ser jeg meget positivt på det hele og ønsker denne satsninga

lykke til!

[Se drakt her](#)

Resultater fra åpent sprintklubbmesterskap

2006-03-30 av Svein Erik Bratsberg

Selv om det var surt og kaldt på Lade i kveld, stilte det 53 løpere til start. Siste natts snøfall skremte nok bort noen potensielle deltagere.

Resultater med strekktider finnes [her](#).

OPN - Har den livets rett ?

2006-03-29 av Bjørn Bjugan

Leste på OPN i dag at spleiselaget for å drifte nettstedet OPN.no ser ut til å slå feil. Det betyr at tjenesten blir lagt ned om en måneds tid. Ønsker vi det?

Jeg leser nyhetene på OPN daglig, gjør du?

Dersom du ikke kjenner til dette informasjonspunktet om orientering på Internett bør du snarest gjøre et besøk. Her finnes alt av interesse for store og små, proffer og amatører, ja, kort sagt alt det som interesserer en orienteringsentusiast.

Finansieringa er basert på en spleis. Jeg har derfor gitt mitt lille tilskudd i håp om at tjenesten kan bestå.

Se [OPN](#)

Åpent sprintklubbmesterskap torsdag 30. mars

2006-03-27 av Svein Erik Bratsberg

Det blir åpent sprintklubbmesterskap på torsdag 30.mars, men det er litt snø i skogen.

Det er noen cm snø i skogen på Lade, men det blir åpent sprintklubbmesterskap fra Lade skole på torsdag 30. mars kl 18.00. Det anbefales sterkt å bruke sko med pigger.

Samlingsplass: Lade skole

Kart: Lade skole, 1:5000, 2,5m ekv., utgitt 2005

En løype for alle: 2,3km A-nivå

Klasser

D12, D13-14, D15-16, D17, D40, D50, D60, D-bedrift,
H12, H13-14, H15-16, H17, H40, H50, H60, H-bedrift

Fri start mellom 18:00 og 18:30.

Startkontingent: 40 kroner. Regning ettersendes lagene.

Ta med EKT-brikke. Resultatservice på [old.wingok.no](#) i etterkant.

Løypelegger: Stig Alvestad

Løpsleder: Svein Erik Bratsberg

Åpent hus på Tømmerholtet 9. mars

2006-03-13 av Marius Bjugan

 **Flere fant veien til Tømmerholtet torsdag kveld.**

Oddveig og Jostein var vertskap og det manglet ikke på noe i serveringen. Hjemmebakte boller, sjokoladekake og nystekte vafler gikk ned på høykant. God varme i ovnen var det også. Stig viste bilder fra treningssamlingen i Portugal. Med andre ord en riktig trivelig kveld.

Det blir ny klubbkveld på Tømmerholtet torsdag 23. mars, og det er absolutt plass til flere.

 For de som ønsker å utvide garderoben i form av trenings- og løpsdrakter, er dette mulig når vi har åpent hus på Tømmerholtet.

Åse Rita

4. plass i NM-stafetten

2006-03-12 av Stig Alvestad

I dagens NM-stafett i ski-o ble det en litt skuffende 4. plass til vårt lag. Asker vant foran Tønsberg og Vang.

Les mer!

Vår startmann, sveitseren Christian Hohl gikk en meget god førsteetappe og kom inn som tredjemann.

Lars Moholdt hadde imidlertid en litt dårlig dag og tapte mye tid i forhold til teten. Men vi hadde fremdeles ikke mer enn ett minutt opp til tredjeplassen.

Dessverre var det ikke Wings dag i dag, for Øystein Kvaal Østerbø knakk den ene staven underveis og tapte verdifull tid på det. Dermed endte Wing utenfor pallen i årets mesterskap.

Tore Bjørseth Berdal ble nr 2 i klassen for de som ikke gikk NM stafett.

Resultater fra helgen er her: <http://www.vangol.no/ski-o06/>

Ski-o

2006-03-10 av Bjørn Bjugan

Vang arrangerer NC løp i ski-o på lørdag, mens søndag er det NM i stafetter.

Flere wingere er på tur sørover for å delta og vi ser spesielt fram mot søndagens stafetter med spenning. LYKKE TIL!

Se [arrangøren](#)

SKI-O 08.03

2006-03-08 av Lars Skrøvseth

Ungdomsgruppa deltar på NTNUI sitt ski-o-løp den 08.03. Oppmøte skistua, start mellom kl. 18.00 og 19.00. Se NTNUIs hjemmeside for nærmere info. SISTE NYTT. Det blir også løpetrening i Leangenhallen kl. 19.30.

PAT - sjef toppidrett i NOF

2006-03-07 av Bjørn Bjugan

Forbundstinget ble avvirket siste helg der det ble en god del endringer i det nye styret.

Gledelig er det å se at vår egen PAT er blitt nytt styremedlem med ansvar for toppidretten.

At det er funnet plass til Magnild Forseth fra Frol i styret med ansvar for breddeidrett og opplæring er også gledelig sett fra trøndersk synsvinkel.

Gratulerer med valget og lykke til med arbeidet for norsk orientering.

Av andre saker fra tinget anbefales å følge med på NOFs hjemmeside.

Se [NOF](#)

TRENING UNGDOM

2006-02-24 av Lars Skrøvseth

I vinterferien har vi ikke fellestrening - ha en god treningsøkt der du måtte være.

UNGDOMSAMLING

2006-02-24 av Lars Skrøvseth

Ungdomsgruppa inviterer til samling på Patrusli Gaard helga 17.-19.03. Det blir litt skigåing, litt info om trening og treninger og litt om den kommende sesongen. For detaljer om oppholdet se under.

Avreise fredag med privatbiler. Egenandel pr. person er satt til NOK 400,- for hele helga, maks NOK 1.000,- for familie. Dette dekker opphold pluss middag på lørdag. Utover det er det basert på selvhushold, dvs ta med tørrmat. Kjøleskap, kokeplater, kopper og kar er tilgjengelig. Det er sengetøy men ikke trekk, så ta med lakenpose e.l. Det er også muligheter for å leie trekk.

Selv om det er ungdomsgruppa som har regien, og med opplegg deretter, er det veldig hyggelig om flere voksne kunne bli med. Alle er hjertelig velkommen til å bli med.

Påmelding til Lars på mail lars.skrøvseth@visiontech.no innen 13.03. Dette blir moro.

Åpent hus Tømmerholtet

2006-02-24 av Bjørn Bjugan

Følgende kvelder er satt av foreløpig:

Torsdag 9. mars kl. 1800 - 2100

Torsdag 23. mars kl. 1800 - 2100

Det blir åpent hus for alle medlemmer i Wing OK som har lyst til å stikke innom for en koselig prat.

Gratis servering av saft, kaffe, vafler eller lignende

Ta gjerne med familie, venner, kjente, naboer og andre interesserte.

Bli med å skape et godt klubbmiljø.

Vel møtt!

Hilsen oss i styret og huskomiteen.

Lars i EM - resultater

2006-02-22 av Bjørn Bjugan

Resultater og omtale fra EM i Russland.

- [Omtale OPN.no](#)
- [Arrangøren](#)

Ski-o-løp Granåsen

2006-02-21 av Bjørn Bjugan

Freidig arrangerer ski-o-løp fra Granåsen 25.2.2006.

Se [Innbydelse](#)

To 4.plasser til Lars

2006-02-20 av Jan-Egil Wagnild

Lørdag og søndag var det NC i ski-o. Lars leverte to bra løp, noe som resulterte i 4.plass både på lørdagens kortdistanse og på søndagens langdistanse.

Resultater:

- [Lørdag](#)
- [Søndag](#)

NTNUI - gate o-løp 16.februar

2006-02-13 av Bjørn Bjugan

NTNUI arrangerer gate o-løp torsdag 16.februar.

Se [Innbydelse STOK](#)

Wings mailinglister

2006-02-06 av Marius Bjugan

Vi har nå installert spam- og virus-filter på våre mailinglister.

De som meldte seg av når spam-en tok overhånd er velkomne til å melde seg på igjen, og det er selvfølgelig også medlemmer som tidligere ikke har vært påmeldt. Jo flere medlemmer vi kan nå gjennom listen, jo bedre. Antall mailer som sendes på listene hver uke kan telles på en hånd, så et evt. medlemskap vil ikke koste deg spesielt mye tid.

Det er tidligere i kveld også sendt ut en mail angående dette. Om du ikke har mottatt mailen og mener du skal være med på en av listene, er det viktig at du sender en mail til webmaster@wingok.no så du blir påmeldt igjen. Enkelte adresser har nemlig forsvunnet av seg selv den siste tiden.

Klikk Klubb > Mailinglister i menyen for mer info om Wings maillister.

Ski-o avlyst/utsatt

2006-02-06 av Bjørn Bjugan

Melding fra Byåsen il:

Ski-o-løp 12/2 er avlyst (Av: Torgeir Aune || 04/02/2006 20:44)

Pga lite eller ingen snø i terrenget og usikre værprognoser til neste uke, må ski-o-løpet til Byåsen 12/2 dessverre avlyses. Dersom snøen kommer tilbake, så vil vi prøve å få arrangert ski-o-løpet senere i vinter.

VM til Trondheim

2006-02-04 av Bjørn Bjugan

Ved fristens utløp er det kun 2 søknader til VM i orientering i 2010 og 2011. Frankrike og Trondheim vil dermed være sikret arrangementene dersom søknadene blir godkjent.

Det er bare å ta på seg VM-drakta og sette i gang.

Gratulerer til de som har arbeidet sterkt for dette. Lars har vært svært sentral i dette arbeidet. Gratulerer og lykke til!

Se IOF og pressemelding [her](#)

Ski-o i Trondheim

2006-01-31 av Bjørn Bjugan

Trøndercup 2006 består av 3 løp. Se egen side for mere informasjon.

[Trøndercup 2006](#)

Sperret terreng mtp VM

2006-01-30 av Jan-Egil Wagnild

Flere deler av Trondheim er sperret i disse dager med tanke på o-VM. Søknaden er ennå ikke behandlet av IOF.

For mere info: [sperret terreng](#).

UNGDOM

2006-01-29 av Lars Skrøvseth

Vi trener innendørs mandag 30.01. Neste mandag tar vi sikte på deltakelse i Freidigs gate-o-løp. Noter ditt brikkenummer til treninga den 30.01 så kan jeg ta ansvar for påmelding.

Årsmøte 4.februar

2006-01-26 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 04.02.2006 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. Innkommne forslag
6. Organisering av klubben
7. Budsjett
8. Valg - tillitsmenn/kvinner
 - 3 tingrepresentanter STOK
 - tingrepresentant NOF
 - revisor og stedfortreder

Forslag til årsmøtet sendes Bjørn Bjugan innen 21.januar 2006. Bruk gjerne e-post bmbjugan@online.no.

Årsmøtedokumenter sendes ut pr. e-post eller kan fås ved henvendelse til undertegnede eller Odd 1 uke før årsmøte.

VEL MØTT !

For styret i Wing OK
Bjørn

Årsfest

2006-01-26 av Marius Bjugan

Årets triveligste fest går av stabelen lørdag 4. februar kl. 19:00!

[Se innbydelse her](#)

Seire i Loop Race

2006-01-23 av Bjørn Bjugan

Flere wingere har i noen dager hatt tilhold utenfor London og trent i +10, mens vi andre har stått han av mot stormen.

De har også deltatt i et løp og da med svært gode resultater.

- [Resultater](#)
 - [Omtale på OPN.no](#)
-

Gateløp - invitasjon

2006-01-23 av Bjørn Bjugan

Freidig arrangerer gateløp 6.februar fra Nyborg skole.

Sp.kl. Freidig inviterer til gate-o-løp mandag 6. februar

Sted: Nyborg skole på Byåsen

Start: Fra kl. 20. Startintervall 1 min. Startliste legges ut på Freidigs hjemmeside før løpet.

Kart: Gatekart Nyborg/Sverresborg. Forhåndspreparerte kart utleveres ved start.

Klasser/løyper: Damer 6 km, damer 4 km, damer 2 km, herrer 6 km, herrer 4 km, herrer 2 km

Påmelding: Forhåndspåmelding i Entry-online inne 5. februar kl 22:00

Tidtaking: EKT. Resultater legges ut på Freidigs hjemmesider etter løpet

Startkontingent: 30 kr (betales på løpet)

Løpsleder/løypelegger: Eirik Einum, 95152172(mob),72554259(P)

Det er ellers planlagt flere gate-o-løp utover vinteren. Neste løp er med NTNU som arrangør, sannsynligvis 16. februar. Løp i mars er ennå ikke avklart.

Freidigs hjemmeside:

[Innbydelse/påmelding Freidig](#)

TRENING UNGDOM

2006-01-22 av Lars Skrøvseth

Fram til Påske, med mindre annet blir annonsert, trener vi mandager fra Aulaen Charlottelund skole kl. 19.30 og onsdager i Leangenhallen kl. 19.30.

Gull til Strindheim

2006-01-22 av Bjørn Bjugan

Vi gratulerer våre samboere på Tømmerholtet med gull og sølv i dagens stafetter i NM! Spesielt avslutninga var idrett på sitt beste. Gratulerer!

- [Strindheim ski](#)
-

Strålende treningsforhold i Trondheim

2006-01-15 av Jan-Egil Wagnild

Dagen i dag ble brukt til å bekrefte siste artikkel om Trondheim i o-bladet [OrienteeringToday](#). Perfekte forhold for Ski og o-teknikk på samme dag. En del av satsningsgruppas løpere trente først langtur på ski i bymarka, for deretter å kjøre ned til Rotvoll med påfølgende sprint-økt i snøfritt terreng. Går det ann å få det bedre?!

Nyoppkjørte skispor og fint vær i Bymarka var en fryd. Må berømme Trondheim Kommune. Løypekjørere gjør en veldig bra jobb her, og Trondheims innbyggere er heldige!!

En perfekt avslutning på dagens treningsøkt var en veldig bra o-teknisk sprint på et nytt og lite brukt kart i Trondheim; Nemlig klubbens eget 'Rotvoll'. Litt is på stiene og stedvis tele var det eneste synlige av Kong Vinter. Takk til fam. Bjugan for postuthenging og løypetrykk!

Intervalltrening Leangen

2006-01-10 av Lars Skrøvseth

Ungdomsgruppa slår lag med eliten og trener intervaller onsdager i Leangenhallen. Oppvarminga starter kl. 19.00, intervall ca. kl. 19.30.

Lars nr.5 i ski-o

2006-01-08 av Bjørn Bjugan

I dagens langdistanse ble Lars nr.5. Dermed ble han reserve til verdenscupløpene i Finland. Gratulerer! Christian Hohl ble i dag disket.

- [Arrangørens side](#)
 - [NOF](#)
-

NM ski-o

2006-01-08 av Bjørn Bjugan

Denne helga arrangeres NM i skiorientering på Vennabygdsfjellet. Kongepokalene ble delt ut på kortdistansen på lørdag. Christian Hohl gikk inn til 6.plass, mens Lars M. dessverre ble disket.

- [Arrangørens side](#)
-

Olympiatoppens utviklingsstipend til Øystein

2006-01-05 av Bjørn Bjugan

Øystein ble også i år funnet verdig til Olympiatoppens utviklingsstipend på kr.50.000,-. Vi gratulerer !

- [Mere info hos NOF](#)
-

TRENING UNGDOM

2006-01-03 av Lars Skrøvseth

Vi starter treninga på nyåret med intervalltrening i Leangen onsdag 04.01 kl. 19.00. Så fortsetter vi med mandagstreningene fra og med den 09.01. VEL MØTT.