
Gode treningsforhold

2007-12-30 av Bjørn Bjugan

I romjula har det vært gode treningsforhold i Trondheimsområdet. Bart i lavlandet og ivrige o-løpere betyr artige og gode treningsøkter. 5.juledag arrangerte klubben mellomdistansetrening på Vikanåsen i Stjørdal - se bildene [her](#)

2008 - Godt nytt år

2007-12-27 av Bjørn Bjugan

2007 synger på siste verset - det betyr nytt år med blanke ark og muligheter. Sett med mine personlige øyne kommer her noen tanker om 2008.

Et vel gjennomført år både sportslig, rekrutteringsmessig og arrangementsmessig har vi lagt bak oss, men vi flytter lista ett hakk høyere også neste år.

Vi har for tiden en formidabel økning i medlemsmassen, det gjelder både for barn og voksne. Dette gir oss et godt og nødvendig grunnlag for å øke aktiviteten på alle plan.

Etter en tids leting etter manager for våre beste løpere, er Dag Erik Helland på plass. Dette er en klar styrking av teamet rundt våre eliteløpere. Frank Brissach har fortsatt en viktig rolle i treningsarbeidet gjennom vinteren, i tillegg gjør mange av klubbens medlemmer en uvurderlig bistand i tilrettelegginga av treningsøkter.

Tilrettelegging av treningsarbeidet er en forutsetning for å lykkes dersom våre eliteløpere skal bli bedre. 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.

Mange av løperne er i tillegg individuelle medaljekandidater i alle typer mesterskap fra KM til VM.

Jeg gleder meg.

Terminfestede høydepunkt i 2008:

- Ski-o-løp i februar
- Åpent sprintklubbmesterskap
- Trondheim Sprintcup
- Trondheim Open fra Bratsberg
- Midt-Norsk Ungdomsfestival i Oppdal
- Midt-Norsk Mesterskap i orientering, sprint
- Natt-løp

Vi kommer til å overta Tømmerholt i sin helhet. Stedet skal utvikles videre slik at det bidrar til klubbens vekst i årene fremover.

Ikke minst det viktige rekrutterings- og ungdomsarbeidet som gjøres av mange ivrige medlemmer vil nyte godt av Tømmerholt som arena for aktivitet.

Implementeringa av vår strategi følges noenlunde etter timeplanen. Vi håper at i løpet av 2008 vil vi komme et stykke videre i arbeidet. Mange dyktige tillitskvinner/menn i Wing er klare til å bidra i dette viktige arbeidet.

VM i orientering skal arrangeres i Trondheim i 2010. Arbeidet med arrangementet er godt i gang og jeg gleder meg.

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

GODT NYTT ÅR !

Trondheim romjula 2007

Bjørn

Wingere til EM i Sveits

2007-12-25 av Bjørn Bjugan

Marte, Lars og Øystein er uttatt til å representere Norge i EM i ski-o i Sveits 14.-20. januar. Det betyr at halve laget kommer fra Wing.

Christian skal representere Sveits i det samme mesterskapet.

Vi ønsker alle lykke til !

- [NOF med uttakene](#)
-

Landslagsgruppene 2008

2007-12-18 av Bjørn Bjugan

Da er neste års landslagsgrupper uttatt - tre wingere er representert.

Fra før er Tore og Øystein uttatt på henholdsvis junior- og elitegruppa, mens Elise nå er kommet på utviklingsgruppa.

Lykke til!

- [NOF med uttakene](#)
 - [Opn med omtale og bilde](#)
-

O-Kontakt ute!

2007-12-17 av Mads Fornes

Da er endelig julenummeret kommet, du finner det for nedlastning under "media", eller til høyre på denne siden. Sjekk mail for passord!

Om du ikke har fått passordet på mail, send en mail til mads(att)loqal.no , og jeg skal fikse det.

For å si det slik, så er det ikke for tiden hard konkurranse for å få en artikkel med i O-kontakt.. En rose til alle dere som har skrevet noe, kaktus til dere som ikke har vært fullt så aktive. Uten Bidrag blir det vanskelig å lage blad!

Dere som sitter og venter på papirutgaven må muligens sitte lenge, det er ikke sikkert den kommer i postkassa før etter jul. Mye post og forsinkninger nå før jul.. Istedenfor kan dere begynne å skrive innlegg til et innholdsrikt nytt nummer!

Om du ikke får åpnet filen, trykk [her](#) for å laste ned nødvendig program.

Nettutgaven kan dere lese [Her!](#)

Hvor i huleste?

2007-12-14 av Marius Bjugan

John har fått inn en del mer eller mindre gjennomtenkte forslag, og alle unntatt ett er feil. Men selv om en person har gjettet riktig skal flere få mulighet til å bruke innsida av hodet. Når en utflytta Winger har klart oppgaven bør flere klare å resonnere seg fram til hvor posten er plasert ;-) John tar fortsatt imot forslag.

Trening i Storvika avlyses

2007-12-14 av Jan-Egil Wagnild

Pga. eksamen og hjemreise++ blant de fleste på elite-gruppa utsettes den planlagte økta i morgen på Storvika på ubestemt tid.

Konkurranse: Hvor i huleste er dette?

2007-12-11 av Marius Bjugan

Hvor ligger Wings tur-o-post nr. 29 i 2008? [Se bilde her](#) og les hele saken for ytterligere info.

Posten ligger på et eller annet definert punkt innenfor Wings o-kart. Ett forslag pr. deltager sendes til John Troset på john(a)troset.no (bytt (a) med @). Hvis ingen treffer fortsetter konkurransen, supplert med nye opplysninger.

Vandrepremie: Tur til posten, hvis ønsket med navigatør.

Per Arne, Audun og Ketil er å anse som inhabile.

WC i skiorientering i Idre

2007-12-10 av Bjørn Bjugan

Tirsdag starter WC i ski-o i Idre. 4 wingere står på startstreken. Vi ønsker Lars, Marte, Christian og Øystein lykke til!

- [Arrangørens hjemmeside](#)
-

Resultater biljard

2007-12-08 av Stig Alvestad

Under helgens nærsamling ble det gjennomført en uhøytidelig biljardturnering blant noen av deltagerne. Etter at alle hadde spilt mot alle, hadde Erik Thorsson og Øystein Alvestad likt antall seire. I finalen ...

dro den rutinerte snooker-spilleren Øystein seieren i land. Noe som bare skulle mangle i og med at han hadde kommet helt fra Geneve for anledningen ;) Gratulerer!

Antall seire til hver person (utenom finalen);

Øystein: 5
Erik: 5
Kjell Arild: 4
Stig: 4
Mathias: 3
Bjørn Erling: 3
Mads: 2

Dag Erik: 2

Resultater fra enkeltkampene under. Notasjon: hjemmeseier (H), borteseier (B).

Runde 1

Erik T - Stig: B
Mathias - Mads: B
Bjørn Erling - Kjell Arild: B
Øystein - Dag Erik: H

Runde 2

Erik - Mathias: H
Stig - Mads: H
Bjørn Erling - Øystein: B
Kjell Arild - Dag Erik: H

Runde 3

Erik - Mads: B
Stig - Mathias: B
Bjørn Erling - Dag Erik: H
Øystein - Kjell Arild: H

Runde 4

Erik - Bjørn Erling: H
Stig - Øystein: H
Mathias - Kjell Arild: H
Mads - Dag Erik: B

Runde 5

Erik - Kjell Arild: H
Stig - Bjørn Erling: B
Mathias - Dag Erik: B
Mads - Øystein: B

Runde 6

Erik - Øystein: H
Stig - Dag Erik: H
Mathias - Bjørn Erling: H
Mads - Kjell Arild: B

Runde 7

Erik - Dag Erik: H
Stig - Kjell Arild: B
Mathias - Øystein: B
Mads - Bjørn Erling: B

Treningsløp Lørdag 08.12

2007-12-06 av Jan-Egil Wagnild

Lørdag arrangeres treningsløp i forbindelse med Elite-gruppas nærsamling; 6,5km med EKT

Ta med plastlomme og piggsko.

Alle er hjertelig velkomne - det er vår i fjæra!

Send påmelding til [jwagnild\[atte\]gmail.com](mailto:jwagnild[atte]gmail.com) innen torsdag 06.12 kl 23.00 - også løpere fra elite-gruppa.

Oppmøte: Leangen gård rett vest for Statoil-Rotvoll.

Treningen er åpen for ikke-medlemmer. Pris for ikke-medlemmer er 40 kr.

Ekstraordinært årsmøte

2007-12-04 av Bjørn Bjugan

Innkalling til ekstraordinært årsmøte onsdag 19.desember kl.18:00.

Wing Orienteringsklubb avholder ekstraordinært årsmøte onsdag 19.desember kl.18:00.
Sted: Tungaveien 28 - lokalene til TradeWay AS.

Sak:

1. Kjøp av alle aksjene i Tømmerholtet AS

Utfyllende informasjon sendes som e-post på medlemslista. Ta evt. kontakt med Bjørn B. på tlf. 91546213 for nærmere info.

Vel møtt!

For styret i Wing Orienteringsklubb
Bjørn Bjugan
leder

Topp sesongavslutning i kveld

2007-12-03 av Åse Rita Ellingsen

Det kunne ikke blitt bedre. Virkelig vakkert på Tømmerholt i kveld, med bål, fakler, adventslys i vinduene og mye folk. Minst 50 med stort og smått! Gløgg, nystekt vaffel og pepperkaker, aking i vill fart, info om vinterens treningstilbud og til slutt premieutdeling for årets Wing6er. Gratulerer alle med innsatsen! (bilder kommer etter hvert)

Husk løypeleggerkurs mandag 03.12

2007-12-02 av Jan-Egil Wagnild

Husk løypeleggerkurset i morgen, mandag 03.12 kl 19.00 på Tømmerholt.

Dersom du ikke har meldt deg på men har lyst til å delta, er det bare å møte opp! Dette er en gylden mulighet til å lære hvordan en løypelegger tenker. Dermed vil du også få utbytte av en slik kveld som o-løper og ikke bare som løypelegger. Anbefaler også ungdommen til å stille på dette om de ønsker!

O-teknisk trening mandag 3. desember - Devlebukta

2007-12-02 av Jostein Alvestad

Oppmøte kl.1800 på parkeringsplass ved Devlebukta på Lade. Ta med hodelykt og kartmappe. Treningstype - karthusk.

Gate-o-løp lørdag førstkommende

2007-11-29 av Stig Alvestad

Det blir gate-o-løp lørdag med START kl. 1000, altså må du være ferdig oppvarmet innen den tid. Det er en løype på 4.6 km, men det tar ikke lang tid i gatene. Dessuten brukes blant annet det splitter nye kartet Rosendal, laget av Mali Kanstad, Astrid Vassenden og Hege Døllner. Bedre blir det ikke! [Oppmøtested](#)

WC i Idre med 4 wingere

2007-11-29 av Bjørn Bjugan

4 wingløpere er uttatt til WC i Idre 10.-15. desember. Christian, Marte, Lars og Øystein ønskes lykke til!

- [NOF med uttakene](#)
 - [Arrangøren](#)
-

Landslagsgruppene

2007-11-28 av Bjørn Bjugan

Vi gratulerer Øystein KØ med uttak til elitegruppa og Tore BB med uttak til juniorgruppa for sesongen 2008. Flere kan bli uttatt til utviklingsgruppa etter søknad og intervju senere i desember.

- [NOF med uttakene](#)
-

Ski-o sesongpremiere

2007-11-26 av Bjørn Bjugan

I helga var det premiere på Sjusjøen for vår ski-o-løpere. Flere gode resultater av våre.

- [NOF](#)
 - [Kart og omtale hos ØKØ](#)
-

Oppmøtested nattrening mandag 26 november

2007-11-25 av Jostein Alvestad

Merket fra Leiv Eirikssons vei litt før NGU. samlingsplass er på parkeringsplass ned mot sjøen.

Natt-trening mandag 26. november kl1800

2007-11-23 av Jostein Alvestad

Trening på Østmarka-kartet, med MicrO, påmelding til jalvest@online.no innen søndag kl. 2000, for å få antall ferdig trykte kart. Nærmere informasjon om oppmøtested kommer søndag kveld.

Sesongavslutning/ Premieutdeling

2007-11-21 av Åse Rita Ellingsen

Alle inviteres til en hyggelig ettermiddagssamling på Tømmerholt mandag 3. desember klokka 17:30. Sesongavslutning og premieutdeling for Wing6ern (premier til alle til og med 16 år - se liste under). Servering av gløgg og pepperkaker.

Ta gjerne med lommelykt, hvis været er greit er vi utendørs.

Velkommen!

Hilsen Anne-Lise, Terje og Ingunn

Wing6ern 2007 - totalt for alle til og med 16 år.

Si fra på e-post: aserita@online.no hvis du finner feil - i navn, antall løp eller poengsum!

Navn - Poengsum totalt - Antall løp

Øystein Lutro Blomsøy 600 6

Sigrid Bratsberg 600 6

Kristine Klock Fleten 600 6

Andrea Vindal 600 6

Martin Husbyn 522 6

Asbjørn Midtbø 500 5

Mali G Kanstad 487 5

Tore G. Kanstad 400 4

Jørgen Syvertsen 400 4

Ingvild Stautland 400 4

Eskild Brandal Avlesbug 400 4

Astrid Vassenden 400 4

Mads N. Fornes 379 4

Martin Morset 351 4

Hege Østnor Døllner 327 4

Sigrid Ratvik Østvik 325 5

Kristian Rekstad 300 3

Karen Anna Saur Kilskar 300 3

Johannes Midtbø 300 3

Daniel Zhang 300 3

Brage Solheim 300 3

Anders Langørgen 300 3

Ola Morset 290 3

Ingrid Morset 281 4

Ingrid Therese H. Eriksen 275 3

Vegard Løkken 200 2

Silje Nilsen Strandstad 200 2

Ragnhild Kolstad 200 2

Ottar Ratvik Østvik 200 3

Oskar Torvik 200 2

Oda Hemmer 200 2

Mathias Vindal 200 2

Marlou Ettema 200 2

John G. Kanstad 200 2

Ingrunn Saur Kilskar 200 2

Frida Lunde Andersen 200 2

Birk Gravidahl 200 2

Bendik Ratvik Østvik 200 2

Idunn Knain 187 2

Kjersti Midtbø 166 2

Øystein Skandsen 100 1

Ylva Tokle Larsen 100 1

Sigurd Nordgård 100 1

Sara Pedersen 100 1

Martine Klock Fleten 100 1

Jonas Vindal 100 1

Jakob Erikstad 100 1

Idun Tokle Larsen 100 1
Eyvor Hoff 100 1
Elise Sørhøy 100 1
Eldrid Bratsberg 100 1
Edvard Torvik 100 1
Christian Wist 100 1
Arin Tokle Larsen 100 1
Andreas Helland Eriksen 100 1
Aidan Stautland 100 1
Vebjørn Karoliussen 71 2

Gildesprint med suksess

2007-11-21 av Bjørn Bjugan

I år har Wing gjennomført en rekke arrangement med hele 632 deltagere fra flere av skolene i nærområde. Terje & co er premiert for dette store engasjementet med utstyr fra Silva for kr. 5000,-. Gratulerer med prisen som er vel fortjent!

Se omtale hos [NOF](#)

Teorikurset

2007-11-19 av Åse Rita Ellingsen

15 deltakere til stede på kveldens teorikurs for voksne på Tømmerholt. Her var hele spekteret tilstede, fra den aller ferskeste til de som strengt tatt burde kunne bedre? Men alltid greit med en oppfrisker, og så er det hyggelig og møtes (kanskje det viktigste).

Stig foreleste om svart er hardt og blått er vått, -pluss litt til. Vi følger opp med kurs for viderekomende uti mars. De som ønsker spesielle ting tatt opp der, sier fra om dette ved påmelding.

Bilder fra kveldens kurs under media.

Minner så om løypeleggerkurset
mandag 3. desember, kl. 19 - 21, også på Tømmerholt.
Påmelding: [aserita\(at\)online.no](mailto:aserita(at)online.no)

Damekvelden

2007-11-19 av Åse Rita Ellingsen

her forleden ble riktig så trivelig. De som gikk glipp av denne runden henvises til noen bilder som nå finnes under media i venstre marg.

Takk til Oddveig og Lisbeth som dro det tyngste kjøkkenlasset denne gangen. Siri, Randi og Trine (Hist og pist-gjengen) er utfordret til neste runde.

Trening mandag 19.11

2007-11-18 av Lars Skrøvseth

O-teknisk trening mandag 19.11. Oppmøte Bekken kl. 18:00, ferdig oppvarmet kl. 18:30. Jaktstart etter stokastiske prinsipper. Knast/pigg påkrevd.

Innetreninga ungdom starter

2007-11-13 av Lars Skrøvseth

Innetreninga starter torsdag denne uka. Oppmøte Lade skole kl 19:15, oppvarming ute først deretter innetrening fra kl 20:00. For hele ukeprogrammet se under.

Mandag o-teknisk i regi av elitegruppa, tid og sted annonseres via mail. Onsdag intervall Leangen, oppvarming kl 19:00, intervaller fra ca kl 19:45. Torsdag som over beskrevet.

Bli med på TEORIKURS

2007-11-11 av Åse Rita Ellingsen

Det nærmer seg første kurskveld med litt grunnleggende teori for foreldre/ voksne. Vi møtes på Tømmerholt mandag 19. november, kl. 19.00-21.00. Åpent hus fra ca. kl. 18.00.

Ingeborg, Anne, Petter, Laila, Henrik og Clara er allerede påmeldt. Tar DU utfordringen? Send en epost til [aserita\(at\)online.no](mailto:aserita(at)online.no) og meld deg på! Vi sees!

Lyst til å engasjere deg i hva ungene holder på med? Lyst til å være med i diskusjonen ved matbordet og etter løp og trening? Lyst til å friske opp dine o-tekniske kunnskaper og kanskje ta et lite steg videre? Hvordan skal en legge gode løyper og hva er egentlig forskjellen på A,B,C og N løyper? Hva kreves for å arrangere mindre o-løp og treninger? Hvordan

skal en få løypene fra kladden og over på PC og klar for trykk eller utskrift?

Alle disse spørsmålene og mere til kan du nå få svar på ved å delta på internkursene i regi av klubben!

Gjennom vinteren og litt utover starten på nyåret vil vi gjennomføre følgende kurs for alle medlemmer i klubben:

Grunnkurs teori i kart og kompass for voksne og foresatte - 19.november

Kurset vil blandt annet ta for seg opplæring i kartsymboler, kartforståelse, enkle regler som gjør gjennomføringen av o-løpet enklere og grunnleggende strategiske tenkemåter.

Løypelegging og arrangements kurs for ungdom og voksne - 3. desember

Kurset vil ta for seg definering og legging av løyper av forskjellig vanskelighetsgrad (A-,B-,C- og N-løyper), grunnregler for løypelegging og arrangementsopplæring av løp i størrelsesorden treningsløp.

Fra kladd til trykken - Kurs i OCad og Illustrator - 8. januar

Opplæring i løypelegging i OCad og basis Illustrator.
Klargjøring av o-løyper for utskrift og trykk.

Viderekommende kursing i kart og kompass - mars

Kurset vil inbefatte bl.a veivalgsstrategi, løpsanalyser, taktiske vurderinger og kursing i høydekurver.

Innbydelser til kursene med nærmere informasjon og påmeldingsinfo vil komme når det nærmer seg kursdato. Sett av kveldene for de kursene du vil være med på allerede nå og få med deg en venn eller to. Lær noe nytt, utvid din kunnskap og bli samtidig bedre kjent med andre i klubben - sosialt og lærerikt!

Klubbmesterskap natt

2007-11-02 av Åse Rita Ellingsen

Onsdag 31. oktober ble klubbmesterskapet i nattorientering avhold ved Tømmerholt. Verken snø i terrenget eller regnet denne kvelden la en demper på arrangementet, og 20 Wingere kjempet om tittelen.

Start og mål var inne på tunet og samlingsplass i fjøset. Etter endt dyst var det nystekte vafler, kaker og kaffe inne i hytta.

Men hvor ble det av damene? Vil trekke frem et hederlig unntak, det som må være klubbens tøffeste dame, Kjersti Midtbø i damer 10-13, eneste dama på startstreken denne kvelden. Dette kvalifiserer utvilsomt til tittelen nattdronning i Wing.

Kampen om klubbmesterskapet ble kjempet i D og H10-13, H14-16, H17 og H50. Vinnere ble henholdsvis Kjersti Midtbø, Tore G Kanstad, Martin Morset, Stig Alvestad og Tormod Maske.
De som ikke fikk med seg premie heim, har noe til gode ved anledning (si gjerne fra til Åse Rita når vi er på Tømmerholt).

Takk for et hyggelig mesterskap!

Marte og Christian

Bilder er lagt ut under media.

Resultater:

D10-13 (C)

1. Kjersti Midtbø 21.21

H10-13 (C)

1. Tore G Kanstad 19,00

2. Asbjørn Midtbø 21,50

H14-16 (B)

1. Martin Morset 43,06

2. Martin Husbyn 70,11

H17-49 (A)

1. Stig Alvestad 32,20
2. Øystein Kvaal Østerbø 33,48
3. Jan-Egil Wagnild 36,29
4. Svein Erik Bratsberg 36,48
5. Jostein Kvakland 40,21
6. Lars Hol Moholdt 47,11
7. Erik Helgemo 49,17
8. Dag Erik Helland 49,25
9. Marius Ø Døllner 60,46

H50- (B)

1. Tormod Maske 39,03
2. Knut Skjesol 48,18
3. Robert Strøm 50,40
4. Rolf Hellan 56,46
5. Per Husbyn 57,06

H70 (C)

1. John Troset 26,47
-

MNU 2008

2007-10-31 av Marius Bjugan

Innbydelsen til MNU 2008 er klar.

[Klikk her!](#)

Årsmøte og årsfest

2007-10-31 av Bjørn Bjugan

Lørdag 26. januar 2008 blir det årsmøte klokken 1500 og årsfest klokken 1900. Stedet er som vanlig klubbhuset til Nardo FK i Nissekollen. Sett av datoen allerede nå.

Hederspris til Knut S

2007-10-28 av Åse Rita Ellingsen

I forbindelse med sesongavslutningen for bedrifts-o-sesongen fredag 26. oktober, fikk Knut Skjesol overrakt den gyldne o-sko –hederspris for innsats i bedriftsorienteringen i Trondheim.

Forrige vinner har alle fullmakter og velger ene og alene neste års vinner. Men ut fra den lista Øyvind Rogndalen, vinner i 2006, leste opp under o-festen, var det ikke tvil om at sko'n havna hos riktig person. Den CV'n Knut, er det ikke mange som slår. Det var svært mange go'ord og hederskar ble nevnt en del ganger! Nyt skoen det neste året - vi gratulerer!

Klubbmesterskap natt , ons. 31. okt.

2007-10-26 av Åse Rita Ellingsen

Har du meldt deg på? Send en e-post til [marte.reenaas\(at\)ntnu.no](mailto:marte.reenaas(at)ntnu.no) senest mandag 29. hvis du har planer om å delta. Første start kl. 18 fra Tømmerholt. Servering av varm drikke og bakverk innomhus etter endt løp!! Tilskuere er også velkomne.

Siden arrangementet er lagt såpass sent på høsten så er det jo en viss fare for snø, vi satser imidlertid på å gjennomføre med eller uten snø. Ta på dere godt med klær og ha med tørt skift, så blir det kun en ekstra utfordring.

Vi kommer til å bruke Tømmerholt som arena, og huset vil være varmt og godt etter en tur i skogen. Inne serverer vi varm drikke og kaker, og premier til de som tar utfordringen!

Klasseinndeling og løypelengder:

Ca. 500 m: gutter og jenter opp til 10 år.*

Ca. 1,5 km (lett): D 10-13, H 10-13

Ca. 2km: D 14-16, D50, D17kort (ved behov)

Ca. 3km: D 17-, H 14-16, H50, H17kort (ved behov)

Ca. 4km: H 17-

*Vi ønsker å legge tilrette for at alle kan være med og kommer derfor til å lage en liten runde rundt hushjørnene for dem under 10 år.

For å få en formening om hvor mange som kommer er det flott om dere gir oss en tilbakemelding om dere kommer og hvilken klasse dere skal løpe i. Gjerne så snart som mulig, på e-post: [marte.reenaas\(at\)ntnu.no](mailto:marte.reenaas(at)ntnu.no)

Velkommen til klubbmesterskapet i nattorientering 2007.

Vi gleder oss til å se dere.
Christian og Marte

Ny manager for Eliten - høye målsetninger

2007-10-22 av Jan-Egil Wagnild

Da er det omsider klart, Dag Erik Helland er ny manager for elite-gruppa. Hans oppgave vil i stor grad være rundt det organisatoriske. Vi satser på et nytt frisk pust og på nye tanker og idéer. Målsetningene for gruppa er høye både individuelt og kollektivt. Jukola og TIO vil ha høyere prioritet enn før, både hos herrer og damer. Vi har som mål å etablere oss internasjonalt i toppen, både individuelt og på stafetter.

Vi ønsker Dag Erik velkommen og lykke til med oppgaven. Dette blir spennende!

Natt-O-trening man. 22. oktober

2007-10-21 av Jostein Alvestad

Fremmøte kl.1815 på parkeringsplass i Storsvingen på veien opp til Skistua,(NB: hver enkelt må tegne av kart.). Fellesstart kl.1840, gaflede løyper, løypelengde er ca. 4km.

Se Sportsrevyen i kveld

2007-10-18 av Stig Alvestad

Da får du se meg og Kvaal forklare hvordan det er å forholde seg til VM-sperringene i byen.

Natt-O-trening man. 15. oktober

2007-10-15 av Jostein Alvestad

Oppmøte på parkeringsplass v/Baklidammen (ved vei til skistua) kl.1830. Løype ca. 4 km, sommerfuglgafling. Ta med plastlomme.

Trening og møte gruppe 2

2007-10-14 av Lars Skrøvseth

Planlagt møte mandag 15. er flyttet til onsdag 17.10. Mandag blir det trening fra kl. 17:30, onsdag trening kl. 17:30 og møte deretter. Begge dager fra Tømmerholtet. Møte med planlegging av vinter og vår opplegg. Elitegruppa orienterer om sitt opplegg. Pizza serveres.

Trening skumring/natt mandag 1. oktober

2007-09-30 av Jostein Alvestad

Staffett-relevant trening for elite og andre klubbmedlemmer. Oppmøte kl.1900 på Tømmerholt, fellestart kl.1920, gaflet løype på ca. 5.3 km.

Husk lykt og plastlomme!

Trening gruppe 2

2007-09-30 av Lars Skrøvseth

Mandag 01.10 trener vi fra Tømmerholtet kl. 17:30. Ta med både o og joggesko.

Wing6ern avgjort

2007-09-29 av Åse Rita Ellingsen

Flott gjennomført arrangement av elitegjengen! Takk til dere. 35 deltakere testet finaleløypene hvor det ble annonsert spurtpremie på siste post. Martin M og Sigrid Ø var raskest og fikk fortjent kakepremie. 117 forskjellige deltakere inkludert arrangører på 6 løp. Utrolig bra! 7 løpere fikk med seg alle 6 løpene, og Andrea, Sigrid B, Kristine og Øystein L troner på topp med full pott, 600 poeng. Kjempeinnsats. Bilder under media og resultater for alle løpene, ranking mv finner du [her](#).

Resultater fra Wing6ern mandag 24. september:

Løype N

D/H 7-12

Johannes Midtbø 17.33

Ingrid-Therese Helland Eriksen 21.12

Asbjørn Midtbø 21.17

Jørgen Syvertsen 27.03

Øystein Lutro 32.56

Ann Tokle 39.44

Idun Tokle 40.03
Ylva Tokle 40.16

Løype C

D7-12
Kristine Klock Fleten 26.03
Sigrid Bratsberg 33.25
Andrea Vindal 38.16
Kjersti Midtbø 49.35
Eyvor Hoff Fullført

H7-12
Kristian Rekstad 33.12
Eirik Winter 46.06
Ottar Østvik Fullført

Løype B

D13-16
Mali G. Kanstad 29.40
Hege Døllner 46.43
Sigrid Østvik 51.59

H13-16
Tore G. Kanstad 36.49
Vebjørn Karoliussen Brutt

D17-39
Anne Helland Eriksen 49.12

D40-
Ingunn Morset 49.07

H40-
Knut Skjesol Brutt

Løype A

D13-16
Astrid Vassenden Fullført

H13-16
Mads Fornes 35.55
Ola Morset 39.31
Martin Morset 40.24
Martin Husbyn 45.58

H17-39
Erlend Skrøvseth 43.26
Marius Døllner Brutt

H40-
Terje Kanstad 38.23
Stein Ove Østvik 44.52
Per Husbyn 47.05
Tor Gjermstad 51.28

Arrangører :
Lars Moholdt, Stig Alvestad, Jan-Egil Wagnild, Mathias Bjugan, Jostein Kvakland, Øystein Kvaal Østerbø, Lene Bergersen, Elise Egseth, Audun B. Nilsen

Takk for innsatsen til alle.... Premieutdeling vil bli annonsert senere.

VM2010 - organisasjon

2007-09-29 av Bjørn Bjugan

Minner medlemmer og andre interesserte om at det i disse dager er tidspunktet for å melde seg dersom du har et snev av lyst til en lederjobb i forbindelse med VM 2010. Grunnlaget og spesifikasjonene er sendt ut via medlemslista. Ta kontakt med undertegnede og vi tar en samtale om saken. Dette blir spennende!

VM-hilsen Bjørn

NC for juniorer

2007-09-25 av Lars Skrøvseth

Finalen i NC cupen ble avsluttet i tilknytning til Liersprinten sist helg. Fjerdeplass sammenlagt både til Mathias og Tore. Mathias er i form og løp inn til en sterk 2. plass i finaleløpet. Neste år er det slutt på 4.plasser - da lukter det medalje.

Ungdomsløpene med 3 Wingere på topp

2007-09-23 av Åse Rita Ellingsen



**Resultater og strekktider fra årets siste ungdomsløp finnes på hjemmesiden til Freidig. Etter løpet var det avslutning med premiering på Ugla skole i regi o-kretsen. Gratulerer til Ola, Hege og Andrea som sammenlagtmestre. Kjempebra!
(Foto: Liv Tennes, mamma'n til Andrea)**

Før den store finalen

2007-09-23 av Åse Rita Ellingsen

Rankingen etter 5 løp er nå oppdatert. Så langt jeg kan se, er det 7 deltakere som ligger an til å nå 6 løp. Det er imponerende av Øystein L, Sigrid B, Andrea, Kristine, Martin H, Erlend og Marius!

Videre er det 9 deltakere som alle kan nå 5 løp, blant dem Asbørn, Eskild og Ingvild. Den litt eldre ungdommen får ha meg unnskyldt i denne sammenhengen. Mange av klassene er avgjort i forhold til hvem som "vinner". I gutter 17-39 derimot er det 5 poeng mellom Erlend, Jan-Egil og Mathias. Spørs om Jan-Egil ga fra seg den seieren gjennom å ta ansvaret for det siste arrangementet? Eller har du satt bort kakebaksten slik at du kan ta opp kampen med juniorene i løypa?

Det viktigste med Wing6ern var at vi skulle samles til en liten intern konkurranse i klubben, ha det sosialt og trivelig sammen, samtidig som det var muligheter for å få seg en tur i skogen. Før siste løpet er det 100 forskjellige deltakere som har vært innom. Arrangører og kakebakere inkludert, så er tallet 109. I tillegg kommer foreldre, kaffedrikkere og kakespisere som ikke vises på noen liste, men som er minst like viktige i denne sammenhengen! Ganske utrolig spør du meg.

Lykke til på mandag alle sammen.

Målsettinga nesten nådd

2007-09-22 av Lars Skrøvseth

Vi nådde nesten målsettinga med to medaljer i helgas NM, men måtta ta til takke med en bronse og en 4. plass. Stig gjorde jobben, stafettgutta var nær ved. I morgen er vi klar for NC og Liersprint.

NM - Natt og juniorstafett

2007-09-21 av Bjørn Bjugan

NM natt, juniorNM stafett og CC-avslutning for juniorer arrangeres av Lierbygda utenfor Drammen denne helga. Nattløpinga foregår allerede i kveld. Vi ønsker lykke til!

■ [Lierbygda](#)

Siste løp i Wing6ern, 24. sept.

2007-09-19 av Åse Rita Ellingsen

Det 6. og siste løpet i klubbkarusellen arrangeres på Tømmerholt mandag 24. september. Fri start mellom kl. 17.30 og 18.30. Oppfordrer til tidlig start. Løyper for alle. I tillegg blir det åpent hus fra kl. 18.00 til ca 20.00. Jeg forventer at du stiller når elitegjengen vårres stiller med løyper og hjembakt til åpent hus. Innbydelsen følger:

Innbydelse til 6. og siste løp i "WING6ERN"

Når: Mandag 24. september
Hvor: Tømmerholt

Start: 17.30-18.30 (gjerne start så tidlig som mulig pga mørkret)
Hvem: Alle med tilknytning til Wing
Formål: Ha det sosialt sammen, bli bedre kjent og samtidig få litt trim
Ansvarlig løyper: Elite
Rankingfører: Martin H(usbyn)
Ansv. åpent hus: Lene, Elise og Øystein

Det blir ÅPENT HUS (kl. 18-20 ca) og det betyr salg av kaffe og kaker til kr. 5 per stk. Det betyr også muligheter for å trekke innomhus hvis høstvær?

Det koster ikke noe å delta og saft får du selvfølgelig gratis etter å ha løpt.

Løyper - løypelengder - klasser:

N: nybegynner (følger ledelinjer) ca 1.5 km D/H 7-12
C: noen poster utenfor ledelinje ca 2 - 2.5 km D/H 7-12, D/H 13-16
B: mellom A og C, ca 2.5 - 3.5 km, D/H 13-16, D/H 17-40, D/H 40-
A: for de erfarne, ca 3.5 - 4.0 km, D/H 13-16, D/H 17-40, D/H 40-

Vi prøver fortsatt å lage løyper slik at det kan passe alle. Hovedsaken er at du møter opp –og tar utfordringen!
Alle i A og B tegner på egen løype, N + C får ferdigtrykte løyper på kartet.

EKT og tidtaking.

Premieutdeling annonseres senere, men det blir sannsynligvis en mandag med åpent hus, hvor vi "bare" er sosiale og har premieutdeling. Vi må ha rankingen klar –og premieringen –så håper du gir oss litt tid.

Elitegjengen ønsker alle velkommen til høstinnspurt på wing6ern!

Gildesprinten 2007

2007-09-18 av Terje Kanstad

Nå er vi omsider ferdig med Gildesprinten for i år og klubben vil gjerne takke alle som har stilt opp. Omfanget har økt og vi har hatt 5 arrangement med totalt 631 deltakere (!!): 5.trinn på Charlottenlund skole 12.juni, 5.trinn på Eberg skole 13.juni, 5.-7.trinn på Ranheim skole 28.august, 5.-7.trinn på Vikåsen skole 5.september og 5.-7.trinn på Solbakken skole den 11.september.

Stort sett har vi bare møtt blide og fornøyde elever og lærere som har gitt oss mange positive opplevelser og tilbakemeldinger. At Gildesprinten bidrar til økt rekruttering er det liten tvil om, og for oss arrangører er det spesielt morsomt å møte de yngste medlemmene våre i en situasjon som de mestrer godt og hvor de ofte er flinke i klassen. Enkelte lærere har også tatt litt tak i kartopplæring før og etter arrangementene våre og spurt etter hjelp og informasjonsmateriell.

[Se gjerne Mali og Heges reportasje med bilder fra arrangementet på Ranheim her.](#)

Trening mandag 17. september

2007-09-18 av Terje Kanstad

Til tross for høstvær med få plussgrader og regntunge skyer kom mange ivrige Wingere til Tømmerholt denne mandagen også.

Elleve rekrutter fullførte C-løypa som var lagt som stjerne-orientering med litt vanskeligere poster enn vanlig. Etterpå var det sprint-stafett med de samme postene, og her deltok også noen av de litt større ungdommene. Stor innsats av alle deltakerne!

Resultater:

1,6 km C-løype
Kristine Klock Fleten 15,47
Anders Langørgen 22,10
Vebjørn Karoliussen 22,32
Jørgen Syvertsen 30,29
Ottar Østvik 32,37
Eyvor Hoff 33,00
Elise Sørhøy 35,00
Frida Lunde Andersen 36,02
Idun Tokle 37,18
Ylva Tokle 38,52
Arin Tokle 38,57

Stafett 1,2 km

1) Eyvor-Lars-Stein-Ove 7,40
2) Frida-Marius-Anders 7,43
3) Jørgen-Mali-Ottar 7,51
4) Elise-Martin-Kristine 8,04

Minner om at det mandag 24. september er tid for årets siste løp i Wing6ern. Mer info kommer.

VM 2008 - Elise og Øystein på samling

2007-09-17 av Bjørn Bjugan

Elise og Øystein er tatt til VM-samling i Tsjeckia 8. - 13. oktober.

Øystein er også tatt til å delta i finalerunden i verdenscupen i Sveits 6. - 7. oktober

- [NOF med uttakene til VM-samling](#)
 - [NOF med uttakene til Verdenscupen](#)
-

Mot medaljehelg

2007-09-17 av Lars Skrøvseth

NM uka ble litt stang ut hva gjelder medaljer. Nå venter stang inn sier en optimistisk Lars Skrøvseth foran avreise til Drammen og Lierbygda. Natten er Stig sin, mens juniorenes 1. lag tar stafetten. 2. laget, eller guttelaget, deltar for å lære men lover å være med å slåss.

NM - stang ut

2007-09-17 av Bjørn Bjugan

NM-uka er over med mange fine wingresultater. 3 stk. 4.plasser skulle gjerne vært byttet med trinn på pallen, men vi kommer sterkere tilbake. Marte R. sin 4.plass på mellomdistansen er svært gladelig og kanskje litt overraskende for de fleste. Tore BB fikk også 4.plass på samme distanse. Stafettgutta lå lenge i tet og hadde i det store og hele en god dag. Avslutninga ble dessverre litt stang ut og dermed ble den en 4.plass også her. Gratulerer med mange gode plasseringer!

[Resultater](#)

Natt-O-trening man. 17 september

2007-09-16 av Jostein Alvestad

Oppmøte ved Fjellseter parkeringsplass kl.2000, merket fra veien til Skistua. Kort løype - A-nivå.

Trening 17.09

2007-09-16 av Lars Skrøvseth

Rekruttene trener fr Tømmerholtet kl. 18:00. Gruppe 2 stiller opp og bidrar med postutsett pluss påfølgende egentrening. Elitegruppa har nattrening senere på kvelden.

Innholdsrik tur til Østersund

2007-09-16 av Åse Rita Ellingsen

Ola Morset og de andre Wingerne er hjemme fra Østersund og refererer:

Da er vi kommet hjem etter å ha gjennomført årets tur til Østersund. Det ble en morsom og innholdsrik tur.

Det startet med Loffelunken på lørdag, herav gode resultater fra de fleste. Vind og temperaturer ned mot 3 grader var heller ikke noe problem for de 9 Wing-løperne.

Da kvelden kom var det klart for bading i Storsjö badet. Der ble det blant annet arrangert svømme-orienterings-stafett. Lagene ble mixet for at vi skulle kunne bli kjent med svenskene som også deltok her.

Søndag ble det "vanlig" stafett hvor Wing stilte med ett lag. Vi endte på en fin 7. plass. Marius sprang for et Trollelg lag. Alt i alt en veldig fin tur!

NM uka starter

2007-09-12 av Bjørn Bjugan

Torsdag 13.sept starter NM uka på Hedemarken. Wing sender en stor kontingent løpere som det stilles forventninger til. Vi ønsker lykke til og anmoder leserne om å heie på våre ambassadører i O-løypa!

Følg NM på OPN [her](#)

MNM på TV Nord-Trøndelag

2007-09-11 av Åse Rita Ellingsen

Sjekk <http://www.tvnt.no/>, velg WEB-TV, mandag 10.september og deretter Midt-Norsk. Flere kjente linselus.

Årets nest siste Wing6er

2007-09-10 av Åse Rita Ellingsen

Kveldens Wing6er var prega av at mange, spesielt de "store", hadde vært gjennom ei tøff løpshelg på Steinkjer (MNM). Utrolig mye folk totalt, foreldre, småforkjøla søsken, tilskuere, kaffedrikkere osv, men "bare" 28 i løypa. Familien Østvik Ratvik var der med NRK på slep. De beste trente litt for seg sjøl, NM venter i slutten av uka. Takk til Knut og Randi for løyper og åpent hus. Minner samtidig om årets siste Wing6er mandag 24. september.

Resultater følger:

Resultater :

Løype N – 2,0 km:

D/H 7-12

Asbjørn Midtbø 31.48

Elise Sørhøy 42.51

Øystein Lutro 42.56

Bendik Østvik 53.22

Andreas Helland Eriksen 58.56

Løype C – 2,1 km:

D7-12

Ingvild Stautland 32.51

Kristine Klock Fleten 32.54

Sigrid Bratsberg 41.35

Andrea Vindal 43.00

Frida Lunde Andersen, 1.20.50

Silje Nilsen Strandstad, 1.20.51

H7-12

Ottar Østvik, 42.35

Eskild Brandal Avlesbug 45.37

D13-16

Sigrid Østvik Ratvik, 34.30

Idunn Knain, 39.08

Ingrid Morset, 39.13

Kjersti Midtbø, 46.18

D17-39

Anne Helland Eriksen, 33.59

Løype A/B –3,0 km:

H13-16

Tore G. Kanstad 45.43

Martin Husbyn 56.15

D13-16

Mali G Kanstad, 1.01.26

Hege Døllner, 48.30

Astrid Vassenden, 54.16

H17-39

Erlend Skrøvseth, 33.54

Marius Døllner, 35.40

H40-

Svein Erik Bratsberg 23.29

Ole Lutro 45.55

Jon Vindal 57.23

Arrangører som ble notert: Knut Skjesol, Randi Skjesol, Anne-Lise Bratsberg og Åse Rita Ellingsen.

Hvis du oppdager feil, så sier du fra på e-post til aserita@online.no så retter jeg opp!

**

Vi møtes som nevnt til finale i Wing6ern mandag 24. september. Da forventer jeg fullt hus, og trengsel i skogen. Det er elitegjengen som har tatt på seg ansvaret for løypene. Det blir åpent hus, men mulig den samme gjengen trenger hjelp til å bake litt kaker? Så hvis noen har lyst til å bidra, er dere velkomne til det.

Ellers minner jeg om

1) Ungdomsløp nr 7, lørdag 22. september.

2) Jaktprøven, stafett som passer absolutt alle, og hvor stor og liten kan løpe på samme lag, søndag 23. september (Lavollen). Også N-åpen utenfor stafett. Følg med for info om påmelding osv.

MNM med flotte prestasjoner

2007-09-09 av Bjørn Bjugan

Jostein A. med dobbelt gull og stafettgutta i H17 viste de største musklene i helgens tøffe og våte MNM i Steinkjer.

Gratulerer til de og alle andre med medaljer og ellers flotte prestasjoner!

Mange wingere bodde på Koa Camping på Røra, det var både sosialt og avslappende.

- [Resultater MNM](#)
 - [Bilder](#)
-

Wing6er nr. 5, mandag 10. sept

2007-09-05 av Åse Rita Ellingsen

Det 5. løpet i klubbkarusellen arrangeres på Tømmerholt mandag 10. september. Fri start mellom kl. 18.00 og 19.00. Det blir som alltid, løyper for alle. I tillegg blir det åpent hus fra kl. 18.30 til ca 20.30. Møt opp til høstinnspurt. Innbydelsen følger:

Innbydelse til 5. løp i klubbkarusellen "WING6ERN"

Når: Mandag 10. sept

Hvor: Tømmerholt

Start: 18.00 – 19.00

Hvem: Alle med tilknytning til Wing

Formål: Ha det sosialt, bli bedre kjent og få litt trim

Ansvarlig løyper: Knut Skjesol

Rankingfører: Martin H(usbyn)

Ansv. åpent hus: Randi Skjesol ++

Det blir ÅPENT HUS, med salg av kaffe, vafler og kaker til kr. 5 per stk. Saft får du gratis.

Løyper - løypelengder - klasser:

N: nybegynner (følger ledelinjer), 2.0 km; D/H 7-12

C: noen poster utenfor ledelinje, 2.1 km; D/H 7-12, D/H 13-16

A/B: for de erfarne, 3.0 km; D/H 13-16, D/H 17-40, D/H 40-

Vi lager løyper som skal passe alle, også de som ikke er så veldig drevne ennå. Hvis det viser seg at noen "nye" voksne vil prøve seg i for eksempel ei C-løype, så løser vi det.... Hovedsaken er at du møter opp –og tar utfordringen! Kart med ferdigtegna løyper (kopiert) til alle!

EKT og tidtaking. Premiering ved sesongslutt (ca. oktober) til de yngste med flest løp.

Velkommen!

Sur og kald trening, 3. september

2007-09-03 av Anne-Lise Bratsberg

En ivrig gjeng nybegynnere og rekrutter stilte på trening mandag 3. september. I surt og kaldt høstvær er det morsomt når 10 stiller i nybegynnerløypa og 13 stiller i C-løypa! Flere av årets nybegynnere prøver seg nå etterhvert på C-løyper i trygge og kjente omgivelser. Det er flott!!!

Ungdommene og elitegruppa hadde løpetrening og gjennomgang av KM-løpene. Også her var det meget godt oppmøte.

Godt oppmøte er viktig for å etablere et sosialt miljø, noe vi nå er i ferd med å få til.

Resultater:

C-løype

Kristine Klock Fleten 30.44

Aina Welde 30.46

Andrea Vindal 35.05

Anders Langørgen 36.36

Marius Cervera Landsverk 54.37

Einer Herrem 54.35

Ingvild Stautland 58.26

Sigrid Østvik 50.11

Eskild Brandal Avlesbud 56.50 (mangler 1 post)

Kristian Rekstad 55.24

Frida Lunde Andersen 56.34

Sigrid Bratsberg 56.33

Øystein Lutro 1.26.14 (mangler 2 poster)

N-løype

Brage Solheim 32.23
Ottar Østvik 36.35
Håkon Larsen 36.34
Andreas Helland Eriksen 33.17
Ingebrigt Sæther 33.17
Elise Sørhøy 39.44
Eyvor Hoff 39.51
Ingrid-Therese Helland Eriksen 33.51
Marie Brattøy Ustad 55.42
Ingrunn Kilskar 55.54

O-tur til Østersund 14.-16. september

2007-09-03 av Åse Rita Ellingsen

STOK inviterer barn og unge på denne årlige turen til Östersund. De yngste barna må ha med en voksen og andre foreldre er også velkomne til å delta. Det blir med voksen leder fra Wing. Deltakere fra Wing melder seg på til Ingunn Morset, iogd@online.no senest 10. September.

Program:

Fredag 14.:

Buss 1:

Heimdal stasjon 16.50

Stavset skole kl 17.05

Sverresborg ungdomsskole kl 17.15

Buss 1 kjører innom Moholt før de drar videre.

Buss 2:

Esso Moholt kl 17.30

Ankomst Østersund ca kl 22.00

Vi overnatter på F4, den gamle regimentsforlegningen ved flyplassen på Frösön. Vi har 30 senger i leiligheter med kjøkken og bad, resten bor på hardt underlag med dusj i gangen. Vi bor omtrent på samlingsplass.

Lørdag 15.:

O-løp, Loffelunken, start fra kl. 11.00

Pizzasising

Storsjøbadet, kl. 18.30-21.30

Søndag 16.:

O-løp, Älgjakten, stafett, 7-mannslag.

Første start kl.10.00

Middagsstopp på hjemveien, og vi er hjemme ca kl 20.00

Dette må du ha med:

O-tøy og o-sko

Kompass

Superundertøy

Overtreksdress

Regntøy og støvler

Varme klær

Badetøy og håndkle

Sovepose (og liggeunderlag for de som sover på gulv)

Toalettsaker

Tørrmat eller matpakker samt drikke til frokost og lunsj lørdag og søndag

Penger til pizza lørdag og middag på hjemveien søndag

Tips: Hengelås til skap i Storsjøbadet

Pris pr. person kr. ca. 800/660, avhengig av overnatting. Beløpet faktureres etterskuddsvis til klubbene. Dette dekker buss, overnatting og Storsjøbadet.

For påmelding til løpene, se STOKs hjemmeside, terminliste 2007 – Loffelunken/Älgjakten – Innbydelse eller:

Innbydelse Loffelunken: <http://freidig.idrett.no/o/arr/2007/diversedokumenter/Loffelunken.pdf>

Innbydelse Älgjakten: <http://freidig.idrett.no/o/arr/2007/diversedokumenter/Älgjakten.pdf>

STOK trening – tirsdag 04.september

2007-09-02 av Jan-Egil Wagnild

Moment økt:

5 runder (å 0.9-1.4 km) med ulike momenter.

EKT: ja

Sted: Bratsberg idrettsplass

Tid: Felles avløping til start kl 18.15 fra idrettsplassen

Ta med plastmappe!!

Kartpris: 20 kr

Påmelding: [jwagnild\(-*\)gmail.com](mailto:jwagnild(-*)gmail.com), innen mandag 3. september kl.20:00

[(-*-) erstattes med @]

Hvis spørsmål: ring tlf: 93036662

Mvh

Jan-Egil Wagnild

Trening mandag 03.09

2007-09-02 av Lars Skrøvseth

Rekruttene har egen ø-løype. Treningsgruppe 1(elite) og 2 har jogg/drill med påfølgende gjennomgang av KM løpene. Ta med alle KM kartene. Alle møter kl. 18:00 på Tømmerholtet, gruppe 1 og 2 løper ut rekruttpostene innledningsvis.

Vått KM stafett i Frol

2007-09-02 av Bjørn Bjugan

Seniorgutta slo til i suveren stil og vant dagens KM stafett arrangert av Frol. Ellers ble det KM sølv til jentene i D13-16. Gratulerer alle sammen!

- [Resultater KM Frol](#)
 - [Bilder](#)
-

KM med suksess

2007-09-01 av Bjørn Bjugan

Fredag arrangerte Wing KM i sprint på Rotvoll med mange fine resultater. Stig tok blant annet en suveren seier i H21.

I dag, lørdag fulgte han opp med nok en suveren seier på langdistansen i Selbu. Ja, det ble hele 6 gullmedaljer på guttene, i tillegg mange fine plasseringer og løp av de andre i dagens krevende løyper i Selbu. Gratulerer alle sammen!

- [Resultater KM Selbu](#)
 - [Bilder](#)
-

Eurometing med suksess!

2007-09-01 av Bjørn Bjugan

Stafettseier til Norge for herrer i dag med Audun BN og Øystein KØ på laget. Øystein tok spurten som vanlig. Jentelaget med Lene B og Elise E på laget løp inn til 5.plass

[Eurometing](#)

Eurometing

2007-08-31 av Bjørn Bjugan

4 wingere har i dag løpt sprint i Seefeld i Østerrike.

Litt blandede resultater med Elise som best på 6.plass.

[Eurometing](#)

Resultater KM Sprint

2007-08-31 av Marius Bjugan

[KM sprint](#)

23:37 Strekktider oppdatert

Lene med løyperekord og seier!

2007-08-28 av Jan-Egil Wagnild

I helga ble det arrangert bakkeløp ved Lardal, Vestfold. Nærmere bestemt 'Pinåsløpet'. Lene vant en klar seier i elite-klassen og satte løyperekord!

For mere info, se:

[kondis.no
resultater](http://kondis.no/resultater)

Veteran NM

2007-08-28 av Bjørn Bjugan

Siste helg ble det arrangert veteranNM på Voss. Knut Skjesol var eneste winger som tok turen. Han kom hjem med en flott 6.plass på langdistansen noe det er verdt å gratulere med! Flott!

[Arrangørens sider](#)

Løp 4 i Wing6ern

2007-08-27 av Åse Rita Ellingsen

Høstvær til tross, 43 deltakere, mer eller mindre fullført gjennom løypene til Martin M, mange foreldre og tilskuere. Det må sies å være veldig bra! Løypelegger Martin debuterte på sin 16-års dag. Ikke verst det. En stor takk til deg og resten av fam'en Morset som sto for åpent hus med kaffe, vafler, kaker osv. Som alltid trivelig på Tømmerholt! Resultater følger:

Resultater :

Løype N – ca 1,5 km:

D/H 7-12

Eskild Brandal Avlesbug 17.00

Johannes Midtbø 17.13

Mathias Vindal 19.20

Asbjørn Midtbø 21.30

Daniel Zhang 21.40

Ingunn Kilskar 30.32

Øystein Lutro 31.22

Sigurd Nordgård 33.46

Løype C – ca 2,5 km:

D7-12

Kristine Klock Fleten 20.59

Andrea Vindal 22.50

Oda Hemmer 26.50

Sigrid Bratsberg 26.58

Ingvild Stautland 30.41

Ingrid Therese Helland Eriksen 32.36

Karen Anna Kilskar 33.58

H7-12

John G Kanstad 25.13

Anders Langørgen 31.28

Ottar Østvik, ikke fullført

Løype B –ca 3,5 km:

D13-16

Sigrid Østvik Ratvik, ikke fullført

H13-16

Tore G. Kanstad 46.00

H40-

Jon Vindal 50.27

Løype A – ca 4,5 km:

D13-16

Mali G Kanstad, 1.02.15

Ingrid Morset, 1.08.52

H13-16

Ola Morset 42.41

Mads Fornes 43.40

Martin Husbyn 52.36

D17-39

Gitte Bromander 46.18
Lene Bergersen, fullført

H17-39

Stig Alvestad 40.03
Mathias Bjugan 42.30
Lars Moholdt 42.32
Jan-Egil Wagnild 44.09
Takashi 45.29
Audun B Nilsen 46.15
Erlend Skrøvseth 49.53
Marius Døllner 52.55
Jostein Kvakland, deltatt

H40-

Svein Erik Bratsberg 32.15
Stein Ove Østvik 44.41
Per Husbyn 50.20
Lars Skrøvseth 51.04
Ole Lutro 52.41
Tor Gjermstad 55.53

Arrangører som ble notert: Martin Morset, Ingunn Morset, Dag Morset, Terje Kanstad, Bjørn Bjugan, Anne-Lise Bratsberg og Åse Rita Ellingsen.

Noen som har havnet i feil klasse, fått navnet sitt feil skrevet, fått feil tid, føler seg glemt osv. Da sier du fra til aserita@online.no så retter vi opp.

**

Vi møtes til nytt løp i klubbkarusellen mandag 10. september, sannsynligvis på samme sted med åpent hus da også. Noen som har tid og lyst til å legge løyper og ta seg av åpent hus?

Ingen stor suksess på VM sprint

2007-08-27 av Jan-Egil Wagnild

Det gikk ikke helt som håpet under søndagens sprint for Øystein. Øystein ble nr 14, 58 sekunder bak Thierry Gueorgiou fra Frankrike.

For mere omtale, resultater og kart se [Øysteins hjemmeside](#)

Godt oppmøte og allsidig trening på Tømmerholt

2007-08-23 av Terje Kanstad

I alt 41 deltakere + foreldre og arrangører gjorde at det ble folksomt på mandagstreninga denne uka. Rekruttene startet med Touch-rugby som oppvarming og fortsatte med EKT-sprint i hagen på Tømmerholt. Mange var lynkjappe, og aller raskest var Silje Nilsen Strandstad med 32 sekunder. I elite gjengen endte den harde og prestisjefylte konkurransen til slutt med dødt løp mellom Mathias, Audun og Stig som alle brukte 23 sek. Tross flere forsøk klarte Tore til sin store fortvilelse "bare" 24. Ungdomsgruppa var ikke langt etter, og her var Ola raskest med 26 sek.

Lars hadde lagt gode og krevende løyper, og selv om enkelte brukte lang tid og spiste mye blåbær, kom alle fornøyde til mål. At orientering kan være spennende erfarte Kjersti og Asbjørn Midtbø som møtte ei stor elgku med to kalver i løypa, men de to tøffingene lot seg ikke skremme og fullførte løypa allikevel. Til slutt var det mange som badet i Tømmerholtdammen.

Resultater 20.8.2007:

N/C-løype:

Sigrid Bratsberg 39,02
Sigrid Østvik 41,51
Einer Herrem 42,17
Ingvild Stautland 42,29
Daniel Zhang 42,39
Frida Lunde Andersen 44,46
Silje Nilsen Strandstad 44,46
Andreas Helland Eriksen 46,43
Brage Solheim 48,27
Eldrid Bratsberg 48,58
Anders Langørgen 49,56
Kristian Rekstad 49,45
Øystein Lutro Blomsøy 50,20
Jørgen Syvertsen 50,22
Ottar Østvik 53,48

Ingrid Therese Helland Eriksen 55,27
Oda Hemmer 55,58
Karen Anna Kilskar 55,58
Eskild Brandal Avlesbug 65,16
Kjersti Midtbø 77,06
Asbjørn Midtbø 84,34
Kristine Klock Fleten (-2 poster) 23,46
Tiril Løkken

A-løype:

Stig Alvestad 22,44
Stein Ove Østvik 34,33
Marius Døllner 34,49
Ola Morset 34,49
Vebjørn Karoliussen 35,48
Ole Lutro 37,59
Per Husbyn 39,49
Martin Morset 40,01
Erlend skrøvseth 40,15
Martin Husbyn 40,16
Ingunn Morset 49,38
Ingrid Morset 49,41
Hege Døllner 87,18
Mali Gederaas Kanstad 87,18
Mathias Bjugan
Audun Bjerkreim Nilsen
Jostein Kvakland
Jan Egil Wagnild
Tore Bjørseth Berdal

Wing6ern, løp 4

2007-08-22 av Åse Rita Ellingsen

Så er vi i gang med første Wing6er etter ferien. 4. løpet i klubbkarusellen arrangeres på Tømmerholt mandag 27. august. Fri start mellom kl. 18.00 og 19.00. Det blir løyper for alle, gammel som ung. I tillegg blir det åpent hus fra kl. 18.30 til ca 21.00. Innbydelsen følger:

Innbydelse til 4. løp i klubbkarusellen "WING6ERN"

Når: Mandag 27. august

Hvor: Tømmerholt

Start: 18.00 – 19.00

Hvem: Alle med tilknytning til Wing

Formål: Ha det sosialt, bli bedre kjent og få litt trim

Ansvarlig løyper: Martin M(orset)

Rankingfører: Martin H(usbyn)

Ansv. åpent hus: Fam Morset

Det blir ÅPENT HUS, med salg av kaffe, vafler og kaker til kr. 5 per stk. Saft får du gratis.

Løyper - løypelengder - klasser:

N: nybegynner (følger ledelinjer), ca 1.5 km, D/H 7-12

C: noen poster utenfor ledelinje, ca 2 - 2.5 km, D/H 7-12, D/H 13-16

B: mellom A og C, ca 2.5 – 3.5 km, D/H 13-16, D/H 17-40, D/H 40-

A: for de erfarne, ca 3.5 - 4.0 km, D/H 13-16, D/H 17-40, D/H 40-

Vi prøver å lage løyper slik at det kan passe alle, også de som ikke er så veldig o-vante ennå. Hvis det viser seg at noen "nye" voksne vil prøve seg i for eksempel ei C-løype, så løser vi det.... Hovedsaken er at du møter opp –og tar utfordringen! N og C får ferdige kart med løyper, A og B tegner på løypene selv før start.

EKT og tidtaking.

Premiering ved sesongslutt (ca. oktober) til de yngste med flest løp.

Velkommen!!

Øystein sikkert videre på dagens sprint kvalik i VM

2007-08-18 av Jan-Egil Wagnild

Øystein gikk oppskriftsmessig videre fra dagens kvalik på sprint distansen. Han ble nummer 8 i sitt heat og gikk dermed greit videre. Alle norske løperene kvalifiserte seg forøvrig til finalen som går av stabelen neste

søndag.

Neste løp for Øystein er nå kvalifisering for mellomdistansen på mandag.

[Resultater](#)
[VM-sidene](#)

Trening mandag 20.08

2007-08-16 av Lars Skrøvseth

Mandag blir det trening fra Tømmerholt kl. 18:00. Løyper til alle - gruppe 1 og 2 har dirigenttrening.

Rekrutt-trening

2007-08-15 av Terje Kanstad

På første trening etter sommerferien, som ble arrangert fra Tømmerholt mandag 13.august, var det 10 deltakere. 7 fullførte C-løypa og 3 N-løypa, se resultater. Neste mandag er treninga fra Bekken P-plass kl 18.

Treningsresultater 13.august

C-løype (2,2 km):

John Gederaas Kanstad 27,57

Andrea Vindal 32,14

Vebjørn Karoliussen 33,00

Kristian Rekstad 34,26

Eskild Avlesbug 41,06

Jørgen Syvertsen 51,28

Øystein Lutro Blomsøy 51,34

N-løype (1,9 km):

Kristine Klock Fleten 25,53

Frida Lunde Andersen 40,31

Silje Nilsen Strandstad 40,26

O-teknisk trening Liaåsen mandag 13. juni

2007-08-12 av Jostein Alvestad

Felles avreise fra Esso-stasjonen på Moholt kl.1800

Treningen er type kortdistanse med vekt på skrålorientering

Knock-out fra Tore!

2007-08-12 av Jan-Egil Wagnild

Mathias i går, Tore i dag! Det var ikke tvil om hvem som var best i dag i H19-20E. Tore ydmyket resten av feltet og vant med over 6 minutter(!) i dagens norges-cup løp. Gratulerer!

Mathias greide ikke helt å følge opp gårdagens løp og ble nummer 10 i H17-18E.

[Resultater](#)

Mathias' første NC-seier!

2007-08-11 av Stig Alvestad

I dag gjorde Mathias Bjugan et storløp og vant H17-18 under Norgescupen i Sandnes. I det lettløpte parkterrenget holdt Mathias høy fart og gjorde ingen store feil. Det var lik løype for yngre og eldre junior og Mathias hadde 2. beste tid i H19-20, kun slått med 13 sekunder av Magne Dæhli!

De som var på ukens onsdagintervaller ved Tømmerholtdammen var forsåvidt klar over at Mathias var i go'form, da han presset Øystein KØ på alle dragene. Likevel er det meget oppløftende at han fikk til det o-tekniske også.

Tore B. Berdal hadde litt bom og ble nr. 6 i H19-20.

I morgen er det langdistanse i rogalandsk gaupeterreng, satser på at våre menn slår til!

Ola viste styrke i HL

2007-08-06 av Lars Skrøvseth

Ola Morset dokumenterte i helga at han kan når det gjelder. Med en 11.plass ble han klubbens klart beste løper. Mali kom inn til en plassering blant beste halvdel, men er nok ikke fornøyd med det. Snart står sprinten for tur. Se ellers resultater på hovedlopet2007.com.

KLARE FOR HOVEDLØPET

2007-07-31 av Lars Skrøvseth

Sju løpere fra Wing stiller på startstreken i helgas Hovedløp. Sju løpere - alle med premiemuligheter om det klaffer. Vi ønsker Vera, Astrid, Mali, Ingrid, Mads, Martin M og Ola lykke til. Og visdomsordet er - Bruk det dere har lært.

O-ringen avsluttet

2007-07-29 av Lars Skrøvseth

Kortversjonen fra O-ringen tilsier at vi hadde mange bra resultater, men de aller fleste misset den ene dagen som da gjorde at den store sammenlagtplasseringen uteble. Men vi hadde ei fin uke i Mjølby trass både regn og saftige bomber. Noen kommentarer som illustrerer ulike fargerike settinger følger.

*Bedre å komme bare 12 minutter for sent til start enn en time sier en optimistisk Terje Kanstad etter første dag.

*Da samme svenske, på søken etter samme post som meg, passerte meg for 5. gang på samme kolle, ante det meg at jeg var på feil plass, sier en lett fortvilet Inger Marie.

*Forsto ikke hvorfor dama ble så irritert da jeg veiledet etter beste evne - jeg satt jo bare en kilometer fra der jeg trodde jeg satt, sier en lett oppgitt Mathias Bjugan.

*Irriterende at svenske stier svinger samme vei to ganger etter hverandre uttrykker en indignert Astrid Vassenden.

*Jeg trodde alle svenske stier fulgte daler og søkk tordner en fortvilet Jostein Alvestad etter å ha blitt fintet ut av en sti på åsrygg.

*Større prestasjon å trække i stykker en bro enn å stemple på en post meddeler en smilende Per Husbyn etter meldingen - Ej godkjent.

*Endelig fikk jeg bruk for vektklassen min smiler en særdeles godt fornøyd Lars Skrøvseth etter å ha kollidert med en svenske i skogen.

*YES!!! Martin Morset med klar tale etter et nærmest prikkfritt løp.

For resultater se o-ringens egen hjemmeside.

2. plass til Øystein i Verdenscup sprint!

2007-07-25 av Stig Alvestad

Under dagens Verdenscup-sprint var Øystein råsterk og tok 2. plassen 5 sekunder bak franskmannen Thierry Gueorgiou. Elise tok en god 15. plass i damenes finale og Audun fikk 9. plassen i herrenes B-finale.

Det var svært nære på at Øystein halte i land seieren, men han tapte de viktige sekundene i den første halvdel av løypa. Etter 10 minutters løping var franskmannen 9 sekunder foran Øystein, men derfra og inn var Øystein raskere enn samtlige. Det er små marginer som avgjør og det skal bli spennende å høre hvordan Øystein er fornøyd med løpet.

Elise og Audun har også gjort solide løp, selv om jeg vet de har mer inne. Jeg tviler på at det er mange klubber som slår den samlede innsatsen til vår Wing-tropp på dagens sprint.

Gratulerer til Øystein med suverent årsbeste for ham personlig og i klubben for øvrig. Dette smakte godt for oss hjemmesittere ;)

Midt-norsk mesterskap 7.-9. sept

2007-07-20 av Åse Rita Ellingsen

MNM arrangeres på Steinkjer 7.-9. september. Info og påmelding er lagt ut på www.mnm2007.no. Det er reservert overnatting på Koa camping på Røra.

Det blir ca 20 km å kjøre til Steinkjer, men løpene går på sørsiden av byen. Du finner info om campingplassen her: koa-camping.no

Påmelding til overnatting sender du til Åse Rita på telefon 99169608 eller e-post [aserita\(at\)online.no](mailto:aserita(at)online.no) innen onsdag 22. august.

Påmeldingsfristen til løpene er mandag 27. august.

Håper mange setter av helga og blir med på tur til jubileumsbyen!

O-Ringen med 20 wingere

2007-07-18 av Bjørn Bjugan

En stor flokk wingere drar i år til Mjølby for å delta på årets svenske happening som starter med første løp mandag 23.juli. O-Ringen samler det som kan krype og gå av svenske o-løpere så her blir det noe å bryne seg på for trønderske føtter og ikke minst hoder.

■ [O-Ringen](#)

3 wingere til Verdenscupen i Sverige

2007-07-16 av Bjørn Bjugan

Elise, Audun og Øystein ble i dag uttatt til å representere Norge i Verdenscupen i Sverige. Deres muligheter til å bli med til VM i Ukraina er dermed fortsatt svært store da VC blir den siste muligheten til å vise seg fram. Lykke til!

- [Uttak av lag til Verdenscupen hos NOF](#)
-

VM-uttagningsløp med fine resultater

2007-07-15 av Marius Bjugan

Gratulerer spesielt til Elise, Audun, Øystein og Stig med flotte løp i helga. De har alle lagt inn gode søknader med hensyn til VM-plass. Vi følger spent med i prosessen videre med uttak til Verdenscup og VM. [Disse bildene](#) er tatt av vår utsendte medarbeider Siri Helgemo.

- [Ringerike](#)
 - [Larvik](#)
-

VM-uttakningsløp

2007-07-13 av Bjørn Bjugan

Fredag 13. og lørdag 14.juli avvikles uttakningsløp til VM i Ukraina henholdsvis på Ringerike og i Larvik. Fredag er det langdistanse og lørdag sprint. Flere av våre løpere har store muligheter til å bli med dersom de presterer i helga. Lykke til alle sammen!

- [Ringerike](#)
 - [Larvik](#)
-

Drakter er kommet

2007-07-10 av Bjørn Bjugan

Endelig er det kommet drakter, og nå finnes de tilgjengelig stort sett i alle størrelser. I juli vil drakter etc. kunne prøves og kjøpes hjemme hos Bjørn B. Fra august vil de bli flyttet til Tømmerholtet. Løp og kjøp!

Tur-o, alle poster er ute

2007-07-09 av Bjørn Bjugan

Nå er alle 90 tur-o-postene satt ut, og dermed er startskuddet for siste etappe gått. Lykke til med sankinga av poster og poeng! For de som ønsker å kjøpe tur-o er det fortsatt mulig hos Hank Sport, Lefstad og Axel Bruun.

O-Kontakt endelig ute!

2007-07-02 av Martin Morset

O-kontakt er endelig ute for andre gang i år. Det ligger for nedlasting under "media", eller klikk på "Les O-Kontakt" til høyre på denne siden. Sjekk mail for passord!

Vi beklager at det ble en del rot med bilder og lignende.

Trening mandag 25.06

2007-06-22 av Lars Skrøvseth

Treningsgruppa 2 og rekrutter har trening fra Tømmerholtet mandag 25.06 kl. 18:30. N og C løype for rekruttene, mens gruppe 2 trener "Følg John". Vi sees.

Klubbmesterskap (med resultater)

2007-06-21 av Åse Rita Ellingsen

52 deltakere stilte opp på kveldens klubbmesterskap fra Tømmerholt. Takk til alle, både deltakere, tilskuere og medhjelpere for nok en trivelig kveld med grilling, kaker og kaffekos. En spesiell takk til Gunnar og Torid for løyper mm.

- [Resultater](#)
- [Wing6ern](#)
- [Bilder](#)

Vi tar nå delvis sommerferie, det vil si at gruppe 2 annonserer trening førstkommande mandag. Planer for høsten står på programmet.

Det er ellers mange ferieløp å være med på, sjekk STOK sin terminliste og kalenderen øverst på sida.

Ellers nevner jeg her de to lokale mesterskapshelgene til høsten: 31.8 - 2.9 (KM) og 7.-9.9. (MNM). Hold av disse to helgene, vi satser på stor deltakelse -også i stafettene som går på de to søndagene.

Til slutt: følg med på hjemmesiden også utover i sommerferien... plutselig kan det være noe av interesse.

GOD O-SOMMER - VI SEES SNART!

Kongen av Jukola

2007-06-18 av Lars Skrøvseth

Det har skjedd en omskriving av norsk historie. Magnus Berrføtt har møtt sin overmann, den nå kjente Mads Berrføtt. Tittelen ble tildelt Mads etter å ha løpt 7-8 km i finskt steinterrang uten såle på den ene sko. Vi gratulerer med den heroiske innsatsen. Andre kommentarer følger.

NÅ OGSÅ MED TRUDES ANALYSE OG RESULTATLINK!

Som trener for treningsgruppe 2 er det dessuten hyggelig å notere en etter omstendighetene fenomenal innsats av ungdommen i Jukola. De var der for å lære og, etter min vurdering, sikre en plass noe foran sisteplass. Så ble det med en tresifret plassering og langt over min målsetting. Må også rette en takk til seniorseniorene som bidro til at laget ble fulltallig. Det verste jeg har opplevd så langt uttaler en etter hvert reoptimistisk Tor Gjermstad.

Bilder av Mads Berrføtt og andre konger av de finske skoger finnes i fotoalbumet...

- [Analyse av Wings lag i Jukola](#)
 - [Resultater](#)
-

Trening denne uke

2007-06-17 av Lars Skrøvseth

Grunnet Jukola blir det ingen trening mandag 18.06. Minner derimot om klubbmesterskapet på onsdag, se annonsering under.

Klubbmesterskap/ Wing6ern 3, 20. juni

2007-06-14 av Åse Rita Ellingsen

Onsdag 20. juni arrangerer vi klubbmesterskap normaldistanse sammen med 3. løp i Wing6ern. Innbydelse følger:

Innbydelse til

KLUBBMESTERSKAP normaldistanse/ 3. løp i WING6ERN

Når: ONSDAG 20. juni

Hvor: Tømmerholt

Start: 18.00 – 19.00

Hvem: Alle med tilknytning til Wing

Formål: Ha det sosialt sammen, bli bedre kjent og samtidig få litt trim

Ansvarlig løyper: Gunnar Østerbø

Ansv. åpent hus: Liv Tennes og Anne Melkild

Det blir selvfølgelig ÅPENT HUS og det betyr salg av kaffe og kaker til kr. 5 per stk. Det koster ikke noe å delta og saft får du gratis.

Vi satser på fint vær og fyrer opp grillen. Det betyr at vi ordner med grill og kull, og hver enkelt tar med grillmat til eget forbruk. Sett av hele kvelden til hyggelig lag sammen med wingere på Tømmerholt.

Løypelengder og klasser:

Løype 1 -A: ca 3,5-4 km D13-16A, H13-16A, D17-40A, H17-40A, D40-A, H40-A

Løype 2 -A/B: ca 3 km D13-16B, H13-16B, D17-40B, H17-40B, D40-B, H40-B

Løype 3 -C/B: ca 2 km D7-12, H7-12

Løype 4 -N: ca 1,5 km D7-12N, H7-12N

Alle får ferdigtrykte løyper på kartet.

EKT og tidtaking.

Påmelding ved oppmøte -eller aserita@online.no før tirsdag kl. 22.

Premiering til de yngste og noen andre? Møt opp, delta, så kanskje?

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!

Wing6ern, løp 2

2007-06-13 av Åse Rita Ellingsen

Det andre løpet i klubbkarusellen ble avviklet fra Tømmerholt mandag. Veldig bra med 39 deltakere på startstreken. I alle fall når vi vet at mange er travelt opptatt på denne tiden av året samtidig som det plutselig var slutt på finværet

Terje var ansvarlig for løypene, Oddveig og Lisbeth tok kjøkkentjenesten og bød på kaker, vaffel, saft og kaffe. Igjen en trivelig kveld på Tømmerholt!

Resultater :

Løype N – ca 2,0 km:

D/H 7-12

Kristine Klock Fleten 19.11
Andrea Vindal 21.14
Brage Solheim 20.06
Asbjørn Midtbø 29.54
Øystein Lutro Blomsøy 43.03
Jørgen Syvertsen 43.01
Birk Gravdahl 40.16
Marlou Ettema 46.06

Løype C – ca 2,0 km:

D7-12

Sigrid Bratsberg 30.55

H7-12

Vegard Løkken 29.40
Eskild Brandal Avlesbug 30.46
Anders Langørgen 34.36
Kristian Rekstad 35.05

D17-39

Inger Ytterhus 60.49
Inger Lise Aastum 60.49

Løype B –ca 3 km:

D13-16

Sigrid Østvik 52.42
Hege Østnor Døllner 60.57
Ingrid Morset fullført

H13-16

Tore G. Kanstad 33.39

H40-

Jan Magne Avlesbug 39.46

Løype A – ca 4,1 km:

D13-16

Astrid Vassenden 75.24

H13-16

Ola Morset 40.33
Martin Husbyn 44.26
Mads Fornes 44.46
Martin Morset 45.33
Kristian Pedersen 47.15

H17-39

Lars Moholdt 36.52
Jan-Egil Wagnild 37.05
Mathias Bjugan 37.07
Erlend Skrøvseth 46.44
Marius Døllner 54.01

D40-
Eli Langørgen 63.34

H40-
Harald Førde 39.31
Tormod Maske 45.11
Dag Erik Helland 48.15
Ole Lutro 53.25
Lars Skrøvseth 54.51
Per Husbyn 64.10
Gaute Fornes 65.09

Arrangører som ble notert: Terje Kanstad, Oddveig Alvestad, Lisbeth Bjugan, Dag Morset og Anne-Lise Bratsberg.

Noen som har havnet i feil klasse, fått navnet sitt feil skrevet, fått feil tid, føler seg glemt osv. Da sier du fra på aserita@online.no så skal vi rette opp....

[Ranking og resultater](#)

**

Vi møtes til nytt løp i klubbkarusellen med innlagt KLUBBMESTERSKAP ONSDAG 20. JUNI fra Tømmerholt. Informasjon kommer ... følg med!

Verdenscup i Finland

2007-06-11 av Bjørn Bjugan

5 wingere skal delta i verdenscup i sprint i Finland torsdag. Vi ønsker Lene, Elise, Audun, Stig og Øystein lykke til!

Omtale her:

- [OPN med lagene og omtale](#)
- [WC Lapua](#)

Midt-Norsk Ungdomsfestival

2007-06-11 av Åse Rita Ellingsen

Da er MNU over for i år, og jeg vil takke alle for en dugnadsånd som overgår alt. 14 WING-medlemmer har presteret et arrangement vi kan være stolte av:

I løpet av helga har 64 deltakere løpt alle løypene som Stig og Jan-Egil hadde lagt. Ingen rotet seg bort, verken på vei til arenaene eller i løypene som var godt "merket" av Erlend, Marius og Lars M. Åse Rita og Tor gjorde en super jobb med arena og sekretariat. Per beholdt som vanlig roen ved tidtakinga og hadde hele tiden kontroll. Anne-Lise lever fremdeles opp til ryktet som "Bastian" i tillegg til å være reiseleder og busskoordinator sammen med Terje.

Nytt av året var en "splitter ny" foreldregjeng: Anne, Ingeborg og Petter, som serverte velsmakende mat til sultne deltakere og stab. Petter er også Wing sin nyoppdagede buss-sjåfør, som nok skal få være med på flere turer! Undertegnede serverte tilsammen 75 liter saft, og vil med dette igjen takke dere alle for jobben som ble gjort!

(For dere som vil vite mer om MNU 2007, kommer nok både resultater og bilder snart...følg med!)

Ingunn Morset

MNU

2007-06-09 av Åse Rita Ellingsen

Til nysgjerrige foresatte og andre. Vi har det kjempebra på Oppdal. Strålende vær, solbrente kropper, leirmestre er kåret og team-konkurransen ferdig. Nå venter middag og sosialt samvær i kveld før vi avslutter med stafett i morgen. Til de som skal hente sine søndag: Bussen stopper ved City Syd/ besinstasjonen (Hydro). Antatt ankomst ca 16.30. Derfra kjører vi videre til Esso Moholt, ca 16.45+.

Wing6ern, løp 2

2007-06-08 av Åse Rita Ellingsen

Andre løpet i klubbkarusellen arrangeres på Tømmerholt mandag 11. juni. Fri start mellom kl. 18.00 og 19.00. Det blir løyper for alle, gammel som ung. I tillegg blir det åpent hus ca fra kl. 18.30 til 21.00. Vi håper på enda bedre oppmøte enn forrige gang! Innbydelsen følger:

Innbydelse til 2. løp i klubbkarusellen "WING6ERN"

Når: Mandag 11. juni
Hvor: Tømmerholt
Start: 18.00 – 19.00
Hvem: Alle med tilknytning til Wing

Formål: Ha det sosialt, bli bedre kjent og få litt trim

Ansvarlig løyper: Terje

Rankingfører: Martin H.

Ansv. åpent hus: Oddveig

Det blir ÅPENT HUS, med salg av kaffe, vafler og kaker til kr. 5 per stk. Saft får du gratis.

Løyper - løypelengder - klasser:

N: nybegynner (følger ledelinjer), ca 1.5 km, D/H 7-12

C: noen poster utenfor ledelinje, ca 2 - 2.5 km, D/H 7-12, D/H 13-16

B: mellom A og C, ca 2.5 - 3.5 km, D/H 13-16, D/H 17-40, D/H 40-

A: for de erfarne, ca 3.5 - 4.0 km, D/H 13-16, D/H 17-40, D/H 40-

Vi prøver å lage løyper slik at det kan passe alle, også de som ikke er så veldig o-vante ennå. Hvis det viser seg at noen "nye" voksne vil prøve seg i for eksempel ei C-løype, så løser vi det.... Hovedsaken er at du møter opp -og tar utfordringen! N og C får ferdigtrykte kart, A og B tegner på løypene selv før start.

EKT og tidtaking.

Premiering ved sesongslutt (ca. oktober) til de yngste med flest løp.

Vel møtt!

MNU

2007-06-06 av Åse Rita Ellingsen

Det er nå lagt ut PM/ informasjon og program for Midt-norsk ungdomsfestival. Se under MNU-logo til venstre og klikk videre på informasjonsknappen. Noe du lurte på, noe vi har glemt? Ta kontakt med Ingunn, iogd(at)online.no, tlf. 98054181.

Til informasjon er det påmeldt 64 ungdommer, og til sammen blir vi totalt 84 personer med smått og stort, ungt og gammelt? som skal bo sammen ei opplevelsrik helg på Oppdal.

Tur-orientering

2007-06-06 av Åse Rita Ellingsen

Postene 1 - 66 er nå satt ut!

Post 51 viste seg å være litt feilplassert -men skal nå henge på rett plass!

Sjekk ellers link i høyre marg for mer informasjon. Og ta gjerne en tur inn på www.turorientering.no også. Flere tur-o-deltakere har allerede registrert sine "klipp" og turer. God tur!

Nybegynner- og rekruttrening fra Tømmerholt

2007-06-04 av Anne-Lise Bratsberg

Strålende solskinn hvilte over Trondheim by og Tømmerholt under kveldens trening for nybegynnere og rekrutter. 18 unger møtte opp og gikk gjennom dagens løype.

Dagens tema var litt annerledes enn tidligere, og det ble vanskelig nok. Temaet var linjeorientering med postplukk. Det betyr at ungene skulle følge en bestemt trase som var avmerket på kartet. Langs traseen skulle de finne et gitt antall poster og merke disse av på kartet.

Følgende deltok på treninga:

Eskild Brandal Avlesbug

Asbjørn Midtbø

Johannes Midtbø

Einer Herrem

Marius Landsverk

Aidan Stautland

Jørgen Syvertsen

Øystein Lutro

Anders Langørgen

Kristian Rekstad

Birk Gravdal

Sigurd Nordgård

Silje Nilsen Strandstad

Frida Lunde Andersen

Oscar Torvik

Ingvild Stautland

Jakob Erikstad

Daniel Zhang

O-teknisk trening Fremo mandag 4. juni

2007-06-03 av Jostein Alvestad

Kompassorientering i flatt og lettløpt terreng.
Felles avreise fra Esso-stasjonen på Moholt, kl.1800.
Merket på vei mellom Flå og Hyttfossen i Klæbu.

Oppstart trening ca. kl.1830.

Seier i H15 i Freidigstafetten

2007-06-03 av Åse Rita Ellingsen



På en svært så varm dag gikk seieren i H15 til Jostein K, Jan-Egil, Tore BB og Mathias i dagens Freidigstafett ved Tikneppen. Andre som bør nevnes er Martin H, Ola og Martin M som endte på 4. plass av 15 lag. Gratulerer! Vi andre slet i tunge myrer, bomma litt og ja, venter på nye sjanser kanskje? Resultater mm er lagt ut på hjemmesiden til Freidig. [Ville, vakre og råde bilder finner du her](#)

Ungdomsløp 2

2007-06-01 av Åse Rita Ellingsen

Ungdomsløp 2 arrangeres onsdag 6. juni på Saupstad skiarena. Innbydelse finner du her:
<http://home.no.net/stok/Div/Innbydelse-ungdomsl-2-2007.pdf>

Påmelding til Ingunn på e-post:
iogd@online.no innen mandag kl. 15.00.
Oppgi navn, klasse og evt eget brikkenummer.
Alle rekrutter og ungdommer oppfordres til å stille opp.

O-Ring fristen nærmer seg!

2007-05-31 av Martin Morset

Fristen for påmelding til årets svenske 5-dagers er i morgen. Det er allerede mange fra wing som har meldt interesse. For å se en liste over Wings påmeldte, gå til O-ringens [påmeldingsliste](#). Hvis du vil lese mer om o-ring, gå til Wings [egen informasjonsside](#) eller [o-ringens offisielle side](#). Vi gleder oss til en uke med orientering i sverige, ta steget du også!

Midt-norsk ungdomsfestival 8.-10. juni

2007-05-30 av Åse Rita Ellingsen

Har du meldt deg på? Hvis ikke haster det nå for fristen går nemlig ut torsdag 31. mai. Se link i høyre marg for informasjon og påmelding. Vi satser på ei kjempehelg på Oppdal. Bra vær blir det å. Bli med du også!

NM sølv til Stig

2007-05-27 av Jan-Egil Wagnild

Stig tok en flott sølvmedalje i helgens NM ultralang for seniorer. Audun Weltzien tok gullet. Gratulerer!

Tore ble beste wing junior og ble nummer fire etter litt sykdom denne uka.

[Resultater](#)

Ungdomsløpene starter 31. mai

2007-05-25 av Mads Fornes

Torsdag 31. mai arrangerer Malvik IL årets første ungdomsløp ved Sveberg skole i Malvik. De som ønsker å delta sier fra til Anne-Lise på telefon 99002927 eller epost: [albrats\(at\)online.no](mailto:albrats(at)online.no) innen tirsdag kl. 22.00. Innbydelsen finner du på hjemmesiden til Malvik: www.malvik-orientering.no. Oppfordrer alle rekrutter og ungdommer til å stille opp.

Freidigstafetten søndag 3. juni

2007-05-25 av Åse Rita Ellingsen

Her bør vi stille lag i alle alderstrinn, jo flere -desto mer artig. Innbydelse og informasjon finner du via STOKs terminliste eller Freidig sin hjemmeside: <http://freidig.idrett.no/o/>

Her er det også muligheter for å prøve pre-O og være med på en lagkonkurranse for ungdom i tillegg til selve stafetten.

Det er litt overlapp i klassene, men vi foreslår følgende strategi:

D/H13-16 løper primært i denne klassen

D/H15- 17 år og eldre

Veteran supplerer eventuelt 15-, ellers D/H 135 og D/H175

Send din påmelding inneholdende navn og brikkenummer (eventuelt alder) til :

ungdom: Lars - lars.skrovseth(at)visiontech.no – 93087809

jun/sen: Jan Egil - jawagn(at)frisurf.no - 93036662

veteran: Åse Rita – aserita(at)online.no - 99169608

Frist tirsdag 29. kl. 22.00

mvh
innpiskerne

Finn Fram dagen 23. mai

2007-05-22 av Åse Rita Ellingsen

Da er det like før. Wing arrangerer Finn fram dagen i morgen onsdag 23. mai med start fra Bekken p-plass mellom kl. 17.00 og 19.00. Her får du prøve (tur-) orientering helt gratis. Ta med deg familie, venner, naboer og kjente, og kom og prøv!

Kart og informasjon deles ut på Bekken og postene settes ut i terrenget mellom Bekken, Estenstadhytta og Tømmerholt.

Finn Fram dagen er åpen for alle som har lyst til å lære litt mer om kart og orientering, og som kanskje har som mål å komme seg litt utenfor de vanlige stiene i marka. Orientering er en flott aktivitet som absolutt hele familien kan bedrive sammen. Ungene sammenligner gjerne orientering med skattejakt.

Estenstadhytta er også åpen.

For mer informasjon, ta kontakt med Åse Rita på telefon 99169608, e-post: aserita(at)online.no

Velkommen -og god tur!

Wings Treningspakke 2007

2007-05-22 av Jan-Egil Wagnild



Wings treningspakke blir å finne hos Hank Sport Moholt f.o.m 25.mai!

Treningspakken inneholder 10 o-tekniske økter;

- **Fremo - Mellomdistanse, 6.2 km, 19 poster**
Kontinentalt terreng. Lettløpt, groper
- **Fuglmyra - 4,9km, 18 poster**
Stier, steiner, bekker og skrenter er fjernet fra kartet
- **Hangervottan - 4.0km, 17 poster**
Enmannsstafett, 4 runder.
- **Hangervottan - Kortdistanse, 4.1 km, 14 poster**
- **Månen/Vikarauntjønna - Downhill, 3.4km, 12 poster**
- **Liaåsen - Langdistanse, 11.7km, 25 poster**

- **Månen - Lang mellomdistanse, 6.8km, 20 poster**
- **Månen - Mellomdistanse, 5.2km, 16 poster**
- **Liaåsen - Postplukk, 4.7km, 19 poster**
- **Røstadmarka - Langdistanse, 8.3 km, 19 poster**

Se [kart](#) over øktplasseringene.

Pakken koster i år som i fjor 250 kr.

Løp og kjøp!

Midt-Norsk Ungdomsfestival

2007-05-22 av Marius Bjugan

Stig har laget en flott flyer i forbindelse med MNU 2007. Se den og annen info om årets arrangement [her](#).

Tur-orientering

2007-05-22 av Åse Rita Ellingsen

Postene 1 - 53 er nå satt ut, det betyr at Siimsåsen og Lomtjønna er klare for å tas. Sjekk link i høyre marg for mer informasjon. Ta gjerne en tur inn på www.turorientering.no også. Flere tur-o-deltakere har allerede registrert sine "klipp" og turer. God tur!

Bilder fra første WING6ERN

2007-05-21 av Jostein Alvestad

Bildene finnes under Media ->foto/filmalbum

■ [Bilder](#)

KJEMPEÅPNING PÅ WING6ERN!

2007-05-21 av Åse Rita Ellingsen

Det kunne ikke startet bedre. 1. løpet i klubbkarusellen er vel gjennomført med flotte løyper av Jostein A, kjempeinnsats på kjøkkenet av Anne HE, Ingrid Therese (delvis på krykker) og Dag pluss noen bakere. Takk til dere! Og så var det et suverent vær på verdens fineste plass i nettopp slikt vær; Tømmerholt.

Deltakelsen: 51 løpere på startstreken inkludert et par gjesteløpere fra Tsjekkia. Kjempebra! Men jeg tror deltakelsen blir slått allerede neste gang, 11. juni. For da kommer du som ikke deltok i dag.... Jeg utfordrer med dette bredden (den litt eldre ungdommen?) i klubben. Kom og ta opp kampen med ungdommen (den yngre). Det er plass til dere også, både i skogen og på Tømmerholt.

Resultater :

Løype N – ca 1,5 km:

D/H 7-12

Ragnhild Kolstad 31.07

Daniel Zhang 35.38

Johannes Midtbø 24.47

Asbjørn Midtbø 25.17

Eskild B Avlesbug 19.43

Marlou Ettema 28.38

Birk Gravdahl 38.23

Brage Solheim 42.08

Jørgen Syvertsen 44.45

Øystein Lutro 45.03

Bendik Østvik 37.26

Sara Pedersen 45.05

Ingrun Kilskar 45.16

D13-16

Idunn Knain 28.39

D17-39

Marion Bentjes 30.39

Løype C – ca 2,0 km:

D7-12

Sigrid Bratsberg 30.55

Kristine Klock Fleten 25.34

Karen Anna Kilskar 28.38

Oda Hemmer 28.38

Ingvild Stautland 42.23

Andrea Vindal 23.24

H7-12

Anders Langørgen 41.17

Kristian Rekstad 41.20

Oskar Torvik 41.30

Jakob Erikstad 28.57

D13-16

Sigrid Østvik 30.48

H40-

Stein Ove Østvik 15.08

Løype B –ca 2,8 km:

D13-16

Astrid Vassenden 44.54

H13-16
Øystein Skandsen 55.39
Vebjørn Karoliussen 1.11.38

D17-39
Clara Karoliussen 1.11.38

H17-39
Jon Magne Avlesbug ikke fullført

H40-
Stein Ove Erikstad 34.53

Løype A – ca 3,7 km:

D13-16
Mali G Kanstad 53.43
Ingrid Morset 1.03.46

H13-16
Martin Morset 39.34
Martin Husbyn 46.17

H17-39
Jostein Kvakland 29.20
Chromy Adam 29.29
Jan-Egil Wagnild 29.58
Mathias Bjugan 33.03
Erlend Skrøvseth 36.29
Ales Hejna 42.50
Marius Døllner 49.07

D40-
Eli Langørgen 52.07
Ingunn Morset 1.11.33

H40-
Tormod Maske 36.11
Terje Kanstad 40.49
Lars Skrøvseth 42.11
Per Husbyn 46.53
Tor Gjermstad 48.45

Arrangører som ble notert på dette første karusell-løpet: Jostein Alvestad, Anne Helland Eriksen, Ingrid Therese Helland Eriksen, Dag Morset, Anne-Lise Bratsberg, Åse Rita Ellingsen.

Noen som har havnet i feil klasse, fått navnet sitt feil skrevet, fått feil tid, er glemt av osv. Da får vi skylde på at det ble så mange av dere... og så sier du fra til meg på aserita@online.no så skal jeg rette så godt jeg kan. Vi skal telle litt poeng etter hvert, Martin Husbyn jobber litt med det, så greit å få med de som bidro til deltakerantallet og gjennomføringen helt fra første stund.

Vi møtes til ny klubbkarusell MANDAG 11. JUNI. Terje Kanstad har ansvaret for løyper da, og så har kanskje Oddveig Alvestad vakt på kjøkkenet. Vi satser på samme opplegg som i dag, men hører veldig gjerne fra dagens deltakere og tilskuere hvis dere har innspill!

Det kommer noen bilder etter hvert også....

3 x bronse i NM sprint

2007-05-20 av Jan-Egil Wagnild

Lørdag ble det arrangert NM sprint i Sandvika. Elise tok bronzen i damenes senior klasse bak Marianne Andersen fra Nydalen og Ingunn Weltzien fra Tyrwing. I herrenes senior delte Audun og Stig bronse medaljen bak vinner Audun Weltzien fra Tyrwing og Anders Nordberg fra Bækkelaget. Gratulerer til alle tre!

Blant junior herrene gikk det noe tyngre og Mathias ble best med en 8.plass bak vinneren Olav Lundanes fra Emblem.

Mere info finnes her:

[OPN](#)
[NM sprint](#)

Wing6ern starter mandag 21. mai

2007-05-18 av Åse Rita Ellingsen

Første løpet i klubbkarusellen arrangeres på Tømmerholt mandag 21. mai. Fri start mellom kl. 18.00 og

19.00. Det blir løyper for alle, gammel som ung. I tillegg blir det åpent hus ca fra kl. 18.30 til 21.00. Vi håper på stort oppmøte. Innbydelsen følger:

Innbydelse til 1. løp i klubbkarusellen "WING6ERN"

Når: Mandag 21. mai

Hvor: Tømmerholt

Start: 18.00 – 19.00

Hvem: Alle med tilknytning til Wing

Formål: Ha det sosialt sammen med andre wingere og få litt trim

Ansvarlig løyper: Jostein A.

Rankingfører: Martin H.

Ansv. åpent hus: Anne H. E.

Når klubbkarusellen er på Tømmerholt, har vi åpent hus samtidig. Det vil ikke koste noe å delta, men vi innfører salg av kaffe og kaker/ vafler til kr. 5 per stk. Saft er gratis. Kakebaking -og ansvar for åpent hus vil gå på omgang.

Løyper - løypelengder - klasser:

N: nybegynner (følger ledelinjer), ca 1.5 km, D/H 7-12

C: noen poster utenfor ledelinje, ca 2 - 2.5 km, D/H 7-12, D/H 13-16

B: mellom A og C, ca 2.5 – 3.5 km, D/H 13-16, D/H 17-40, D/H 40-

A: for de erfarne, ca 3.5 - 4.0 km, D/H 13-16, D/H 17-40, D/H 40-

Vi prøver å lage løyper slik at det kan passe alle, også de som ikke er så veldig o-vante ennå. Hvis det viser seg at noen "nye" voksne vil prøve seg i for eksempel ei C-løype, så løser vi det.... Hovedsaken er at du møter opp –og tar utfordringen! Alle tegner på egen løype før start. De som trenger hjelp skal få det.

EKT og tidtaking.

Premiering ved sesongslutt (ca. oktober) til de yngste med flest løp.

Løp 2 blir mandag 11. juni og

Løp 3 blir onsdag 20. juni med innlagt klubbmesterskap. På klubbmesterskapet vil vi koble klasse og løype for å kunne kåre klubbmestere, men dette kommer vi tilbake til.

Vel møtt!

3 wingere på ski-o-landslaget

2007-05-16 av Bjørn Bjugan

Øystein KØ, Lars M. og Marte R. er alle inne på ski-o-landslaget for 2008. Lykke til med satsinga alle sammen!

■ **NOF med uttakene**

Stor deltakelse i regnet

2007-05-14 av Lars Skrøvseth

Klubbens yngste trosset regnvær og stilte til start på mandagens machoøvelse - finn post 4 uten ledelinje. Takk også til de som stilte opp som følge og stor takk til Knut som tok arrangementet på kort frist. Resultater følger, noen ble desverre ikke registret grunnet hukommelsen til Lars.

N/C

1. Øystein Skandsen 21.09

2. Kristine K. Fleten 26.42

3. Daniel Zhang 27.24

5. Birk Gravdahl 28.00

6. Asbjørn Midtbø 28.20

7. Marlou Etterna 30.53

8. Elise M. Sørhøy

9. Eskild B. Avlesbug 32.20

10 Johannes Midtbø 36.24

11 Jørgen Syvertsen 38.26

12 Øysetin Lutro 38.33

B/C

1 Kent Benjaminsen 23.32

2 Ingvild Skautland 23.49

Andrea Vindal 23.49

4 Anders Langørgen 28.56

Kristian Rekstad 28.56

6 Oskar Torvik 29.02

7 Christian J. Wist 30.28

A – kort

1 Ingrid Morset 36.36

A – mellom

1 Mads Fornes 33.18

Topplasseringer i bøtter og spann

2007-05-13 av Bjørn Bjugan

6 kretsmestere til arrangørklubben på mellomdistansen lørdag og en masse seire også i søndagens jaktstart. Øystein KØ har omtalt arrangementet og lagt ut bilder. Det samme har Freidig gjort på sine sider.

- [Øystein KØ](#)
 - [Spk Freidig](#)
-

O-utfordringer for ungdommene

2007-05-13 av Anne-Lise Bratsberg

12 mer eller mindre komplette lag stilte til start på ungdomsarrangementet.

Mathias Bjugan hadde laga ei flott løype som besto av både sommerfugler, micro-orientering og vannorientering. Vannorienteringa var skummel for noen og morsom for andre. Med poster under vann (ute i Tømmerholtdammen) og i fossen (utløpet av Tømmerholtdammen) ble det uvante utfordringer for store og små (og så håper vi ingen blir sjuk til 17. mai).

Micro-orientering bød også på utfordringer. De med kortest løpstid hadde ingen korrekte stemplinger på micro-orienteringa.

Trondheim Open - Vel blåst

2007-05-13 av Lars Skrøvseth

Tilbakemeldingene skulle tilsi at Trondheim Open ble en suksess med gode løyper, god flyt i arrangementet og 365 fornøyde kunder(lørdag). En takk til alle medarrangører er på sin plass, se under.

Som løpsleder ønsker jeg å rette en stor takk til alle dere som gjorde en kjempeinnsats, både i forveien og, ikke minst på arrangementsdagene. Og så er vi enig i at vi tar tak i de områdene der vi utfordres, samtidig som alle bidrar med tilbakemelding på punkter med forbedringspotensiale. Dette for at vi skal kunne lære og videreutvikle arrangementskonseptet vårt - dokumentert i Lukas 2.99.

T. Open med 315 startende lørdag

2007-05-11 av Lars Skrøvseth

Startlista lørdag viser hele 315 startende, veldig gledelige tall for oss i løpsledelsen. Startlister og PM er forøvrig lagt ut under arrangemetets område.

Nybegynner- og rekruttrening

2007-05-09 av Anne-Lise Bratsberg

Takk til alle som stilte som veiledere på mandagens nybegynner- og rekruttrening. Ny økt på mandag som kommer og håper dere har anledning til å stille da også.

Hilsen Terje og Anne-Lise

[Resultater treninger](#)

Trondheim Open - 300 deltakere

2007-05-09 av Lars Skrøvseth

Det nærmer seg 300 deltakere til årets Trondheim Open noe vi i løpsledelsen er meget godt fornøyd med. Vi ser fram til helga, håper du gjør det samme. Akkurat nå er det hvitt i deler av terrenget, men vi stoler på maisola.

Trondheim Open nærmer seg

2007-05-08 av Lars Skrøvseth

Det meldes godvær til helga og Wing OK hilser og ønsker deg hjertelig velkommen. For de som ønsker å løpe kun søndag har vi direkteløyper å tilby. Og så melder vi om ny vri hva gjelder startordning for seniorer, se under.

Startordning for seniorer med prolog opp til finalestart. Orienterer du sikkert opp til finalestart har du god tid, misser du kan du få tillegg i tiden tilsvarende det du benytter utover idealtid. Vi tester dette med formål at prologstart skjer på arena samtidig som løperne får testet kart og terreng før finalestart. Ordningen benyttes kun lørdag, søndag er det jaktstart fra arena.

Gjenglemte joggesko

2007-05-08 av Jostein Alvestad

Hvis noen savner 2 par joggesko, et par Nike og et par Asics, etter treningen fra Solbakken skole igår, ta kontakt på tlf. 90566513

Tur-orientering/ Vitalturen

2007-05-06 av Åse Rita Ellingsen

Wings Turorientering, post nr 1 - 33 er nå satt ut. Materiell får du kjøpt hos Hank Sport, G-Sport Lefstad i Munkegt, Axel Bruun i Prinsens gt. og på Estenstadhytta.

Nytt av året er at du også kan registrere dine tur-o-poeng på www.turorientering.no. Her kan du sammenligne deg med andre som er ute i samme ærend, skrive turlogg mv. Flere brukere har allerede registrert seg.

Årets vitalturposter er også satt ut. Sjekk www.vitalturen.no eller link i høyre marg under aktuelt.

Wing har 3 poster, hhv Estenstadhytta, Kristiansten festning og Devlebukta, mens Freidig har 3 poster på vestsiden av byen.

Det skulle være fine anledninger for mange turer i marka: God tur!

O-teknisk trening mandag 7. mai

2007-05-06 av Jostein Alvestad

Oppmøte Solbakken skole, kl.1830, kompass-løping - Vikåsen-kartet

Vårløpet i flott vær

2007-05-06 av Bjørn Bjugan

Vårløpet gikk av stabelen på Skatval i dag med kun 8 wingløpere på startstreken, men ellers med god deltagelse.

Mathias og Jostein tok dobbeltseier i H17-18 og Jostein A. trakk det lengste strået i H50.

- [Resultater](#)
-

NOM - Tore på 14.plass

2007-05-06 av Bjørn Bjugan

På langdistansen i dag fikk Tore en 14.plass som 3.beste norske. Juniorene har gjort en flott innsats i NOM, mens senioren har levert under middels denne gangen. Ingen medaljer er sjelden kost for norske seniorer. Se resultater og omtale på følgende steder:

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

NOM - stafett med gull til Tore

2007-05-04 av Bjørn Bjugan

Tore var med på det seirende juniorlaget i dagens stafettriller på Bornholm. De andre wingløperne lyktes ikke helt i dag.

Gratulerer til Tore!

Les mere på følgende nettsider:

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

Elise nr.6 i sprinten

2007-05-03 av Bjørn Bjugan

Elise tok en flott 6.plass i dagens åpne NOM. Øystein inn til 7.plass i en litt utfordrende sprintløype. Gratulerer til hele gjengen!

- [NOM](#)
-

NOM starter

2007-05-03 av Bjørn Bjugan

**I dag starter NOM på Bornholm med sprint på programmet.
5 wingere skal i aksjon og vi håper de vil lykkes!
Vi gleder oss til 4 dager med spenning.**

■ **NOM**

Veivalgstrening

2007-04-29 av Lars Skrøvseth

**Mandag 30.04 er det veivalgstrening for alle fra Tømmerholt.
Rekrutt/kursdeltakere møter kl. 18:00, øvrige kl. 18:30. Og etterpå er det åpent hus og Lars gir en kort status fra Trondheim Open.**

10mila - stang ut

2007-04-29 av Bjørn Bjugan

Målsettinga om å prege 10mila til langt på morgenkvisten lyktes ikke denne gangen. Audun løp en god og kontrollert 1.etappe der han vekslet som nummer 2. Men når Øystein ikke hadde dagen på 2.etappe ble det tungt videre utover natta. Med både ungdommer og veteraner på slutten ble det likevel en hederlig 136.plass. Vi kommer sterkt tilbake, kanskje allerede til Jukola.

■ **Resultater**

Tur-o-sesongen starter

2007-04-28 av Bjørn Bjugan

**Wings Turorientering, post nr 1 - 13 er utplassert. Materiell i salg hos Hank Sport, G-Sport Lefstad i Munkegt, Axel Bruun i Prinsens gt. og på Estenstadhytta.
God tur på leting etter o-poster!**

Kurs og trening med godt oppmøte

2007-04-25 av Anne-Lise Bratsberg

Også denne uka var det kurs og trening fra Vikåsen skole. Oppfølgingskurset har fortsatt godt oppmøte, og i det fine vårværet fikk nybegynnerne sin første tur i skogen med følge av erfarne instruktører. Neste uke fortsetter kursene på Tømmerholt hvor vi vil ha åpent hus og servere kaffe og kaker.

For nybegynnerne er det ikke så viktig med tida nå i starten, men å holde kontroll på retningene på kartet og vite hvor du er. Dette vil vi fortsette å trene på framover våren.

Vi oppfordrer alle Wing-medlemmer til å møte på mandagstreningene for å løpe sjøl og hjelpe til med instruksjon av rekrutter og nybegynnere.

Liste med oversikt over hvor treningene vil bli lokalisert de enkelte mandagene vil komme på nettsidene i løpet av uka.

Resultater trening 23. april:

Rekrutter N/C-løype

Vegard Nordgård Løkken	14,01	
Ottar Østvik	16,47	
Ingvild Stautland		17,23
Andrea Vindal	18,03	
Oskar Torvik	18,10	
Christian Jacob Wist	19,43	
Marius Landsverk		20,55
Einer Herrem	21,00	
Ingrid Therese Helland Eriksen	29,13	
Jakob Erikstad	32,19	

Rekrutter B-løype

Astrid Vassenden		17,34
Tore Gederaas Kanstad	21,00	
Sigrid Bratsberg		28,26

Nybegynnere N/C-løype

Asbjørn Midtbø	30,43
Johannes Midtbø	30,40
Elise Marlene Sørhøy	35,23
Marlou Ettema	35,30

Silje Strandstad		27,54
Frida Lunde Andersen	27,54	
Brage Solheim	30,33	
Daniel Zhang	30,42	
Jørgen Martin Syvertsen		33,58
Øystein Lutro Blomsøy	33,58	
Kristine Klock Fleten	34,02	

Ungdom & Elite - postplukk / A-løype

Jan Egil Wagnild		29,17
Mads Nonstad Fornes	30,05	
Audun Bjerkreim Nilsen	32,48	
Martin Morset	34,12	
Erlend Skrøvseth		39,41
Martin Husbyn	40,10	
Marius Døllner	42,47	
Ola Morset	43,40	

Mali Gederaas Kanstad, Ingrid Morset, Astrid Vassenden og Mathias Bjugan m fl deltok, men registrerte ikke tiden sin.

O-Kontakt på nett

2007-04-22 av Martin Morset

Det har tatt litt tid å få lagt det ut pga. passord ol., men nå er det ute! Passord er tilsendt på mail. Les o-kontakt [her!](#)

Kurs og trening fra Vikåsen skole mandag 23.april

2007-04-21 av Terje Kanstad

Nybegynnerkurs (inne & ute) og oppfølgingskurs (ute) kl 18
Rekrutt- og ungdomstrening kl 18.30

Trening og kurs-start

2007-04-17 av Terje Kanstad

Mandag 16.april startet Anne Lise nybegynnerkurs (13 deltakere) og Ingunn oppfølgingskurs (8 deltakere) for fjorårets nybegynnere på Vikåsen skole. Kursene fortsetter på Vikåsen neste mandag før vi flytter til Tømmerholt. I tillegg var det trening for de som har vært med en stund. I marka var det litt mye snø og for flere var løypa i vanskeligste laget, men ingen sure miner for det.

Neste mandag skal kursdeltakerne ut, og da er det behov for flere instruktører.

Resultatliste:

1,5 km C-løype		
Andrea Vindal	36,05	
Sigrid Bratsberg		39,17
Vegard Nordgård Løkken	46,19	
Ingrid Therese Helland Eriksen	58,00	
Ottar Østvik	59,00	
Bendik Østvik	59,17	
Sigrid Østvik	59,24	
Christian Jacob Wist		
Andreas Helland Eriksen		

2,5 km B-løype		
Ola Morset (motsatt retning)	28,48	
Hege Døllner	47,36	
Tore Gederaas Kanstad	53,00	

3,5 km A-løype (korridor-orientering)		
Mads N Fornes	37,09	
Martin Husbyn	40,54	
Marius Døllner	49,35	
Mali Gederaas Kanstad	50,56	

NOM med 5 wingere

2007-04-16 av Bjørn Bjugan

Hele 5 wingløpere har fått plass i den norske troppen til nordisk mesterskap på Bornholm 3.-6.mai. Med det er Wing den norske klubben med flest deltagere som representerer Norge i mesterskapet. Vi ønsker lykke til med konkurransene!

- [NOF med uttakene](#)
-

Nybegynnerkurs og Treninger fra Vikåsen skole mandag 16.april

2007-04-15 av Terje Kanstad

Nybegynner-kurs kl 18-19

Oppfølgingskurs for fjorårets nybegynnere kl 17-18

Trening for rekrutter (B & C-nivå) kl 18-19

Ungdomstrening kl 18.30

Norwegian Spring med toppresultater

2007-04-13 av Bjørn Bjugan

I dag var det sprint og det endte med seier til Øystein KØ. Ikke nok med det, men Audun BN og Stig delte tredjeplassen med dansken Mikkel Lund på andreplass. Elise løp inn til en flott 2.plass med Lene på 8.plass. Mathias endte på 7.plass. Gratulerer til alle!

- [Norwegian Sprint](#)
-

Suksessen videreføres

2007-04-12 av Marius Bjugan

Wing orienteringsklubb inviterer barn og unge mellom 10 og 16 år til [Midt-Norsk Ungdomsfestival](#) 8. – 10 juni. Arrangementet er et samarbeid med Sør-Trøndelag orienteringskrets.

Det vil bli løp, o-teknisk trening og sosiale aktiviteter. I år har vi valgt [Granmo Camping](#) like sør for Oppdal som base. Vi setter opp buss fra Trondheim. Bussen skal også benyttes til transport mellom løpenene. Alle detaljer er ikke på plass enda så følg med på våre nettsider . Det er allerede åpnet for online påmelding. Av arrangementsmessige årsaker, må vi sette en deltagergrense på 100 stk. Dvs det er lurt å være tidlig ute med [påmelding](#).

Trondheim Open flyttes

2007-04-12 av Lars Skrøvseth

Desverre har Nidaros Skytterlag dobbelbooket skytterhuset med den konsekvens at vi må se etter alternativ arena. Med så kort varsel ser vi ingen andre muligheter enn å flytte til Tømmerholtet. Vi ser derimot på muligheter for å trekke starten for KM et stykke unna arena for slik å nå et mest mulig nøytralt og etter omstendighetene jomfruelig terreng.

JK - Fine plasseringer

2007-04-10 av Bjørn Bjugan

Flere wingere ladet opp til Norwegian Spring med løp i England i påska. Øystein KØ vant sprinten som det beste resultatet. Verdt å merke seg er blant annet at Elise ser ut til å være i rute til sesongen. Vi gleder oss til helga når det virkelige alvor for våre beste løpere begynner.

- [Omtale på OPN.no](#)
 - [JK - resultater](#)
-

Tur-orientering 2007

2007-04-10 av Marius Bjugan

Info om årets tur-orientering ligger nå på nett.

Sprintcupløpet onsdag 11.april avlyst

2007-04-09 av Bjørn Bjugan

Grunnet snø er løpet på onsdag avlyst.

Vi ser etter muligheter for å arrangere senere, men terminlista er tett, så det er små muligheter. Sånn er det!

Oppdatert løperoversikt for Trondheim Sprintcup 2007

2007-04-04 av Jostein Alvestad

Under sidene for Trondheim sprintcup finnes en oppdatert oversikt over registrerte løpere. Alle bes om å sjekke at opplysningene om seg selv er korrekt. Eventuelle feil i oversikten eller informasjon om aktuelle løpere som ikke er registrert, sendes til [jalvest\(at\)online.no](mailto:jalvest(at)online.no).

Arrangørseminar 16.april

2007-04-04 av Bjørn Bjugan

Orienteringsskretsen gjennomfører det årlige arrangørseminaret mandag 16.april kl. 1800 på Marintek, Tyholt.

Alle i Wing som i løpet av sesongen har roller som løpsleder, løypelegger eller kontrollør oppfordres på det sterkeste til å delta.

- [Sør-Trøndelag Orienteringskrets](#)
-

Resultater åpent sprintklubbmesterskap

2007-03-29 av Marius Bjugan

Oppdatert torsdag kveld!

[Resultater](#) | [Strekktider](#)

O-teknisk trening mandag 26. mars

2007-03-25 av Jostein Alvestad

Oppmøte på parkeringsplass nord for NGU kl.1800, adresse: Leiv Eirikssons v 39. Ta med plastlomme.

FULL FART PÅ 800 M

2007-03-23 av Lars Skrøvseth

800 m testen i Leangen dokumenterte solid framgang for de fleste. Flere forbedret tiden nærmere et halvt minutt på ett år - sterkt. Bortsett fra at Martin M kjempet med ryggplager og Mads mistet rundetellinga gikk det bra.

Resultatliste inklusive tre Trollelgløpere som har trent delvis sammen med oss i vinter.

1. Trond Einar 2.27.1
2. Ola M 2.36.7
3. Erlend 2.40.8
4. Mads 2.41.5
5. Kristian Ø 2.45.7
6. Kristian P 2.47.3
7. Marius 2.50.2
8. Martin H 2.51.2
9. Martin M 2.53.0
10. Astrid 2.58.0

Lars takker for trivelig og inspirerende innesesong og gleder seg til sommersesongen. Da starter vi prosjekt "Kart med fart".

Oppstart hovedløpsprosjektet

2007-03-22 av Martin Morset

Det blir oppstartsmøte i Hovedløpsprosjektet 26. mars klokken 1800 på Marintek, Tyholt.

"Møtet er myntet på ungdommer fra 13 tom 16 år (født 1994-1991) og trenere/ledere i de respektive klubber som arbeider med ungdommer i nevnte alder. Foreldre er også velkomne.

Program som følger:

Trening. Sannsynligvis på snøfritt område og kart.
Informasjonsmøte
Samlinger i Hovedløpsregi sommeren 2007
Treningsplan for kretsen treninger på tirsdager
En god o-løper forteller om hvordan han/hun tenker
En løper som var med på Levanger 2006 forteller om sine opplevelser fra hovedløp og O-landsleir.
En matbit
Biler/video fremvising
Ordet fritt
Spesielle ønsker fra ungdommene

Tilbakemeldinger på siste års opplegg
Velkommen til oppstartsmøte
mvh
Sturla Sæther
Leder Hovedløps-prosjektet i STOK"

Anbefaler alle 13-16 åringer i klubben til å møte :)

Årets store undersøkelse

2007-03-20 av Åse Rita Ellingsen

Undersøkelsen skal nå ha nådd deg, enten som en lenke på epost eller havnet i postkassen din. Svar har så smått begynt å komme i retur, flott, men jeg vil ha flere svar ... Minner om svarfristen 22. mars.

Vi står foran en o-sesong med mange arrangement og vel så mange utfordringer. Som et ledd i gjennomføringen av sesongen vi har foran oss og videre veien mot VM2010, ønsker vi i styret å få sjekket ut hvilken kompetanse klubben har i sin midte.

[Les mer i infoskriv her](#)

[Lyst og kompetanseundersøkelse](#)

Ta kontakt med Åse Rita om du ikke får åpnet Word-filene eller har spørsmål til undersøkelsen.

800 meter finale

2007-03-18 av Lars Skrøvseth

Minner om at det onsdag er slutttest for innetrening med avsluttende 800m. Alle i treningsgruppe 2 anmodes om å stille opp. Vel møtt.

Trøndercup 3 og Klubbmesterskap: Resultater

2007-03-15 av Per Arne Troset

Det er arrangert Trøndercup 3 og klubbmesterskap i ski-o.

Løpet gikk fra Fjellseter.

Resultater

H 10-12 2km

1. Øyvind Wiggen, Byåsen 26,24
2. Martin Løvås, Nidarøst 27,03

D 13-16 3km

1. Marianne Løvås, Nidarøst 38,18

H 13-16 6km

1. Martin Husbyn, Wing 61,01 (Klubbmester)

D 17- 6km

1. Hanne Vefsnmo, Byåsen 39,45
2. Elise Egseth, Wing 40,02 (Klubbmester)
3. Guri Bjørndal, Byåsen 58,02

H 17- 8km

1. Øystein Kvaal Østerbø, Wing 42,35 (Klubbmester)
 2. Stig Alvestad, Wing 44,54
 3. Trond Sletner, Byåsen 47,24
 4. Snorre Hansen, Byåsen 55,12
- DNF Jan Skricka

H 45- 6km

1. Knut Skjesol, Wing 47,39 (Klubbmester)
 2. Tom Bugge, Byåsen 51,53
-

Klubbmesterskap Ski-o

2007-03-14 av Bjørn Bjugan

Torsdagens ski-o-løp vil også regnes som klubbmesterskap for Wing. Her har du en unik mulighet til å kapre heder og ære, men da må du møte opp. Klassene blir som i innbydelsen.

Vel møtt !

Ski-o: Trøndercup 3

2007-03-13 av Marius Bjugan

[Les innbydelsen her](#)

Vårformen i anmarsj

2007-03-13 av Lars Skrøvseth

Jostein arrangerte o-teknisk trening fra Charlottenlund skole 12.03 og det ble til dels løpt fort. Den enkelte må se på sin raskeste etappe kilometertid. Denne indikerer kapasitet, så er det bare å finne flyten og la den bli fasiten. Martin M imponerte, riktignok i nærterreng, men farta måtte han ordne med selv.

Resultater - post 1-2, post 3-4, post 5-6, sluttid

1. Tore 3.35(5.58), 4.09(6.23), 4.51(6.28), 12.35(6.17)
2. MartinM 4.25(7.22), 4.35(7.03), 4.45(6.20), 12.45(6.23)
3. Mads 4.53(8.08), 4.53(7.30), 5.00(6.40), 13.55(6.57)
4. Erlend 3.45(6.15), 4.35(7.03), 6.00(8.00), 14.20(7.10)
5. Marius 4.27(7.25), 4.15(6.32), 6.03(8.04), 14.45(7.22)
6. MartinH 4.00(6.40), 5.30(8.28), 5.42(7.36), 15.12(7.36)
7. Astrid 6.00(10.00), 12.03(18.30), 5.17(7.03), 23.20(11.40)

Det ble noen feilbookinger på microen men arrangøren mistet oversikten så dette er det ikke tatt hensyn til. Men medgir at noen rokkeringer hadde nok dette gitt på resultatlisten.

O-teknisk trening mandag 12. mars

2007-03-11 av Jostein Alvestad

Oppmøte på parkeringsplass ved Charlottenlund barneskole kl.1800, adresse: Tunv. 17, 7058 Jakobsli. Ta med hodelykt og plastlomme. Kart: Charlottenlund.

Vellykket Spaniasamling!

2007-03-09 av Mads Fornes

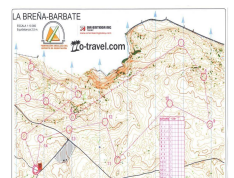
Deler av ungdomsgruppa valgte å være med på elitens samling i Spania, og vi er uten tvil fornøyde etter turen i sør. Her følger en liten rapport, da fra ungdommens opphold.



Vi, Martin M, Erlend, Martin H og Mads dro av gårde til Malaga torsdag 1. mars sammen med resten av eliten, Lars og Inger Marie. Det ble en litt dårlig start, vi måtte vente lenge på leiebilene. En feil gjorde at det kun var oppført 1 bil, da vi trengte 4. Tilslutt fikk vi endelig 4 ikke alt så for store [biler...](#) Husene vi bodde i lå en mil utenfor byen Barbate. Det var noen fine små hus, ett for eliten og ett for oss i ungdomsgruppa. Jeg glemte å ta bilder av huset, men [her](#) er noen bilder fra hjemmesiden deres.

Mat kjøpte vi inn på et slags supermarked som vi spiste til frokost, lunch og kveld. Det gikk vel i ferdigmat, sjokopålegg, og pasta for det meste:) , da de fleste av oss var litt småskeptiske til maten. Middag spiste vi ute omtrent hver dag. Noen utesteder var nok mer tvilsomme enn andre, [denne](#) maten var absolutt en av de bedre.

Vi hadde i utgangspunktet to treninger hver dag, en rolig tidlig på dagen, så dro vi tilbake til husene våre, spiste og slappet av litt før vi dro ut på den neste økta med høyere intensitet. Terrengnet var morsomt og utfordrende med mye sandbunn og undervegetasjon. Spesielt ett kart var vanskelig, da mye detaljer ikke var påtegnet, som foreksempel en 6 meter brei vei som gikk igjennom terrengnet. Pga mange nedoverkurver ble kurvene litt vanskelig å lese, når terrengnet er bortimot flatt, mens kartet har mange kurver ble dette utfordrende og tildels vanskelig å oppfatte.



Sprinten som vi hadde i en liten og trang by, Vejer ble et morsomt løp. Vejer er preget av mye bakke og trange smug, noe

som gjorde at det noen ganger ble vanskelig å se forskjellen på inngangen til et smug hvor posten lå, og inngangen til en "bolig".(trykk på bildene for større versjoner)

Lørdag fant vi ut at vi skulle ta oss en tur til Afrika (!) Vi hadde sett reklame for en båt da vi kjørte til Los Pinos (hotellet), så vi kjørte oss en tur dit hvor båten gikk fra. Da vi skulle kjøpe billetter ble vi frarådd å dra, en time i Tanger, Marokko var visst for lite tid. Dermed ble det at vi dro neste dag. Tanger ble en spesiell opplevelse... da vi kom av [båten](#) ble vi omtrent overfalt av folk som skulle være "guider" for oss. Vi ville jo selvfølgelig gå oss en tur i byen for oss selv, men disse guidene skulle absolutt følge med oss. En av dem (*ringet rundt på bildet ned til høyre*) ble med nesten hele turen, stoppet biltrafikken for oss når vi skulle over gater og han skulle vise oss til de beste restauranter og steder. Mannen hadde tydeligvis mange kontakter...



I gatene skulle alle selge oss div. varer. Jeg endte opp med en slags souvenir-tromme. Selgeren begynte på 10 euro, jeg kjøpte den for 1.50... Tre timer i Tanger ble meget nok, vi var glade for å komme på båten for å spise mat, noe vi ikke tok sjansen på i Marokko. Så, da har vi vært i Afrika også, men for å si det slik så drar vi ikke dit på en ny tur neste uke...



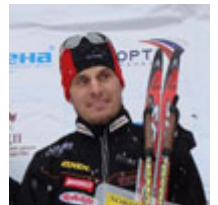
Vi dro hjem fra en fin samling med mye god trening/sosialt til Trondheim på mandag 5. mars, en uke før resten av eliten drar tilbake fra Spania.

Konklusjon: turen var vellykket!

VM - Bronse til Christian Hohl i stafett

2007-03-02 av Bjørn Bjugan

Christian gikk 1. etappe på det sveitsiske laget som i dag tok bronse i Ski-O-VM. Vi gratulerer med flott innsats og den andre bronsemedaljen til en Wingløper i dette VM. Marte tok tidligere i uka bronse på langdistansen.



Lars gikk 2. etappen på det norske herrelaget som endte på 8. plass.

Vi gratulerer alle med flott gjennomført VM!

- [Arrangøren med resultater](#)

VM - mellomdistanse

2007-03-01 av Bjørn Bjugan

Dagens mellomdistanse er over med resultater på det jevne for våre løpere. Marte ble nr. 11, Lars nr. 17 og Christian nr. 19.

Lars går 2.etappen på morgendagens stafett, og vi får håpe Christian går på det sveitsiske laget. Han ble i dag beste sveitser på mellomdistansen. Norge stiller ikke lag i dameklassen.

- [Arrangøren med resultater](#)

VM - Bronse til Marte

2007-02-27 av Bjørn Bjugan



I dagens langdistanse har det blitt bronse til Marte Reenaas. Vi gratulerer med en stor prestasjon!

HURRA !!

Marte var svært godt fornøyd med løpet som ble kronet med medalje. Lysten til å satse mere på ski-o er tilstede, og vi krysser fingrene for at så skjer.

Lars ble nummer 17 i dagens konkurranse og er ikke helt i slag da han sliter med litt sykdom, men denne karen kaster ikke inn håndkleet av den grunn.

Christian gikk ikke dagens langdistanse.

Ellers meldes det om supre forhold i utkanten av Moskva.

- [Arrangøren med resultater](#)
-

VM-sprinten med resultater på det jevne

2007-02-26 av Bjørn Bjugan

Marte ble nummer 9 i dagens meget jevne sprint. Under ett minutt til 1.plassen er flott. Christian og Lars kom i dag litt lenger bak de beste. Lars var denne gangen uheldig med stavbrekk som ødela løpet.

- [Arrangøren med resultater](#)
-

Seier til Øystein i Portugal

2007-02-26 av Per Arne Troset

Øystein har innledet sesongen med o-løp i Portugal. Lørdag løp han nattsprint, mens søndag ver det mellomdistanse.

Øystein vant like godt begge løpene.

Spesielt mellomdistansen på søndag hadde meget god internasjonal deltakelse, med bl.a flere norske landslagsløpere på startstreken.

Øystein er for tiden på landslagsamling i Evora, Portugal.

Resultater finner du her

http://www.gd4caminhos.com/index.php?option=com_content&task=view&id=183&Itemid=222

VM - Ski-o med 3 Wingløpere

2007-02-23 av Bjørn Bjugan

Marthe, Christian og Lars er på plass i Russland for å gå VM i ski-o. Med hele tre wingløpere blir det spennende å følge med. Vi krysser fingrene og ønsker lykke til!

- [Arrangøren](#)
-

Åpen O-teknisk trening Lørdag 24.02

2007-02-23 av Jan-Egil Wagnild

I morgen kjører Wing OK åpen o-teknisk trening.

Oppmøte: Spondal kl 14.00

Opplegg: 1-mannsstafett 4 runder á 6-7 min

Kartavgift (for ikke-medlemmer): 20 kr – ta med akkurat

Kart: Hangervottan

Vel møtt!

Påmelding til Jukola innen tirsdag 27.02.07

2007-02-22 av Jan-Egil Wagnild

Viser til utsendt mail på mailinglista. De som vil løpe Jukola, eller bare være der for å se på og støtte opp under herligheten, bes sende mail til undertegnede innen 27.02.07 evt ring tlf 93036662 om spørsmål. Dette blir morro!

O-teknisk trening mandag 19. februar

2007-02-18 av Jostein Alvestad

Oppmøte på parkeringsplass ved Devlebukta kl.1800, Adresse: Jørgen B Lysholms vei 64 A. Ta med hodelykt og plastlomme. Kart: Leangbukta

Finale TWC lørdag 17.02 - UTSATT

2007-02-16 av Jan-Egil Wagnild

Pga manglende deltakelse er årets finale utsatt. Vi arrangerer heller åpen klubbtrening samme dag, samme

sted og samme klokkeslett.

Med andre ord:

Åpen Wing trening
Fellesstart kl 13:00
5,6 km - tre runder gafling
Oppmøte: parkering nord for NGU
Kartavgift for ikke medlem: 30 kr

Vel møtt!

Delta i HL/OLL 2007?

2007-02-13 av Martin Morset

Blir du 14, 15 eller 16 år i år? Da kan du delta på Hovedløpet/O-landsleiren! Dette er årets høydepunkt for mange 14-16 åringer. I fjor var mange Wing-løpere med, og alle hadde ei fin uke med orientering og moro! Så sett allerede nå av uka for HL/OLL!

[Les mer på HL/OLL sidene!](#)

Finale TWC lørdag 17.02

2007-02-13 av Jan-Egil Wagnild

Lørdag 17.02 arrangeres finalen i årets TWC. Kartet som benyttes er Østmarkneset. Det blir jaktstart i både dame og herreklassene. Herrer starter kl 13:00, og damer 13:05. Vinnertid for herrer er ca 30 min. Damer og herrer løper samme løype.

Påmelding innen torsdag kl 24.00

De som ikke har løpt før, kan gå går ut i fellesstarten!

Mere info finner [her](#).

Marte og Lars til Ski-O-VM

2007-02-12 av Bjørn Bjugan

Etter helgens bravader i Ski-O-NM er Marte og Lars uttatt til VM i Russland fra 26.februar til 2.mars. Vi ønsker lykke til!

[Orienteringsforbundet](#)

O-teknisk trening mandag 12. februar

2007-02-11 av Jostein Alvestad

Oppmøte ved Strinda videregående skole kl. 1800 - ta med hodelykt og plastlomme! Samlingsplass er i skolegården. Adresse: Harald Bothners v 21

Nye medaljer i NM ski-o

2007-02-11 av Jan-Egil Wagnild

Marte tok i dag nok en gullmedalje. Denne gangen på kortdistanse med to og et halt minutt ned til sølvmedaljen. Øystein fulgte opp gårdagen med en ny sølvmedalje. Lars og Elise ble felt av samme tabbe ved feilnavigering helt på slutten, og mistet trolig medaljene sine på det. De endte på hhv 5. og 4. plass.

Resultater hos [arrangøren](#)

Suksess og atter suksess i ski-o-NM

2007-02-10 av Stig Alvestad

Lars Moholdt og Marte Renaas vant dagens langdistanse i ski-o-NM på Lian. Øystein Kvaal Østerbø fulgte opp med sølv, mens Elise Egseth tok bronse. Det kan gjøres bedre, teoretisk sett, men jeg synes vi skal være fornøyde med 4 medaljer til Wing. Gratulere!

Vassfjellet på Søndag

2007-02-07 av Martin Morset

Som mange av dere allerede har fått vite drar ungdomsgruppa til Vassfjellet Søndag. Her er litt mer info! OPPDATER 9/2!

Grunnet problemer med allerede lagte planer på lørdag prøver vi oss med å si Søndag. Vi har ordnet transport (Dag), så møt opp **hjemme hos Martin** klokken **09:30** så kjører vi kollektivt derfra. Vi har plass til syv personer, så hvis noen andre enn de som har sagt ifra skal bli med hadde det vært fint om de sa fra til meg først. Vi har transport hjem også.

Hvor lenge vi vil kjøre bestemmer vi oss for når vi kommer dit, da dette avhenger av kø og temperatur. Prisene varierer med alder og hvor lenge vi blir, så hver enkelt må sjekke [prisene](#). Har du ikke ski/brett kan du [leie der](#). Jeg kommer til å sjekke forholdene på fredag, hvis de ikke er gode annonserer jeg på forsiden.

Vi gleder oss til en fin dag i Vassfjellet, vel møtt!

Oppdatering:

I stedet for scandic, så møter man hjemme hos Martin (Churchills veg 12a). Det er også skaffet transport hjem.

Gate-o-løp på mandag

2007-02-02 av Jan-Egil Wagnild

Mandag 05.02 blir det ikke klubbtrening i tradisjonell forstand. Vi benytter oss av gate-o-løpet til Freidig i stedet for. Oppfordrer folk til å stille der.

Påmeldingsfristen er søndag 04.02 på [entry online](#).

Mere info ligger [her](#).

TWC løp 2 på lørdag

2007-02-01 av Jan-Egil Wagnild

Minner om 2. løp i Trondheim Winter Challenge førstkommende lørdag.

Påmelding og info på [løpenes hjemmesider](#).

O-teknisk trening mandag 29. jan.

2007-01-28 av Jostein Alvestad

Oppmøte ved Nardo skole kl. 1800 - ta med hodelykt og plastlomme! Samlingsplass er i skolegården. Adresse: Sunnlandsskrenten 16.

Ski-O

2007-01-28 av Bjørn Bjugan

Freidig arrangerte ski-O fra Granåsen i dag.

Mye snø gjorde forholdene vanskelige.

Se resultater [her](#)

Wingklanen til Nederland

2007-01-25 av Bjørn Bjugan

I dag dro 9 av våre beste løpere til Nederland på treningssamling. En munter og motivert gjeng dro tidlig med fly til Amsterdam før de fleste hadde tenkt å komme seg ut av dyna. Håper forholdene blir fine og at løperne får nyttig erfaring fra et annerledes terreng.

Les mere:

[Øystein KØ](#)

[i-ol.nl](#) Ser ut som det blir daglige oppdateringer.

NOM - Sølv til Øystein

2007-01-22 av Bjørn Bjugan

Øystein gikk et kjempeløp i Nordisk mesterskap i sprint i Finland sist fredag. Det ble belønnet med sølvmedalje.

Lars og Christian har også gjort sine saker bra.

Se resultater hos arrangøren.

[Orienteringsforbundet](#)

[Arrangøren](#)

O-teknisk trening mandag 22. jan.

2007-01-21 av Jostein Alvestad

Oppmøte ved Lade skole kl. 1800 - ta med hodelykt og plastlomme! Samlingsplass er i skolegården. Adresse er Ladehammerveien 45.

Trondheim Winter Challenge 2007

2007-01-17 av Jan-Egil Wagnild



NTNUI og Wing OK inviterer til vinterens store begivenhet for o-løpere i Trondheim!

Trondheim Winter Challenge (TWC) er en vinter-cup bestående av to løp pluss jaktstart finale, hvor begge de to første løpene danner grunnlaget for jaktstarten.

[Les mer på løpenes egne sider.](#)

Årsmøte - sakspapirer

2007-01-17 av Bjørn Bjugan

Sakspapirene til årsmøte er nå tilgjengelig. Egen e-post med passord er utsendt på medlemslista slik at sakspapirene kan leses på internett.

For de som ønsker papirkopi ta kontakt med Odd eller undertegnede.

Vel møtt til årsmøte på Tømmerholt tirsdag 23.januar kl.1900.

Trondheim 17.1.2007

Bjørn

Mitt drømmekart - bidragene er publisert!

2007-01-16 av Stig Alvestad

De innkomne bidragene var meget varierte, alt fra tradisjonelle drømmeterreng til ganske så uvanlige landskap. Kartene finner du [her](#).

O-Ringen 2007

2007-01-14 av Martin Morset

Informasjonsside for [O-Ringen 2007](#) er nå opprettet. Anbefaler alle å ta en tur innom!



O-Ringen Logo

O-teknisk trening mandag 15 jan.

2007-01-14 av Jostein Alvestad

Oppmøte ved Nardo skole kl. 1800 - ta med hodelykt og plastlomme! Samlingsplass er ved gate-"knekk" ca. 150 nordøst for skolen.

GULL + SØLV = KAKEFEST

2007-01-14 av Bjørn Bjugan

Etter helgens oppvisninger i stafett-NM i Ski-O med gull til guttene og sølv til jentene blir det selvfølgelig kakefest og feiring.

Onsdag 17. januar kl. 2030 inviteres alle medlemmer og støttespillere til feiring i Tungaveien 28 - ligger skrått over Tungaveien for Leangen ishall.

Tidspunktet er tilpasset rett etter treninga i Leangen onsdag.

Håper unge, gamle, aktive, passive, halte(undertegnede), andre skadde og friske møter opp til en markering av NM-medaljene.

Velkommen!

GULL og SØLV i NM ski-o stafett!!

2007-01-14 av Jan-Egil Wagnild

Helgas o-treff på Sjusjøen var preget av mange gode resultater fra våre delegater. Lørdag vant Lars den individuelle distansen i H21, med Øystein på en god 3. plass. Marte og Tore tok hver sin 3.plass i henholdsvis D21 og H17-20.

På dagens stafett, som var NM-distanse, tok herrene en soleklar gullmedalje, mens jentene tok en sterk sølvmedalje! På herrenes vinnerlag gikk Øystein, Christian og Lars, mens damenes lag besto av Elise, Lene og Marte. Gratulerer!!!

Herrenes andrelag gjorde også en god stafett og ble nummer 6. Her gikk Audun, Stig og Tore.

Resultater:

[Lørdag - individuelt](#)

[Søndag - NM-stafett](#)

Kongen på haugen Aconcagua!

2007-01-14 av Jan-Egil Wagnild

I romjula og starten på det nye året har Ola B., sammen med en gjeng medisin-studenter tatt seg opp til Aconcagua, en liten haug i Argentina. Haugen måles i dag til 6,962 m.o.h.

Nærmere info om ekspedisjonen finnes på [Dagbladets nettsider](#).

Lars M. til Ski-O NOM

2007-01-10 av Bjørn Bjugan

Lars er forhåndsuttatt til nordisk mesterskap i Ski-O i Finland 18.-21. januar.

Vi ønsker lykke til!

Førstkommende helg er det Ski-O-Treff på Sjusjøen med innlagt NM i stafetter.

Wing sender en stor delegasjon som er ute etter medaljer.

[NOF - forhåndsuttak](#)

O-teknisk trening mandag 08 jan.

2007-01-07 av Jostein Alvestad

Oppmøte Bekken parkeringsplass kl. 1800 - ta med hodelykt og plastlomme! Tre korte sløyfer.

Wing OK innbyr dere til årsfest!

2007-01-07 av Terje Kanstad

Som vanlig i Nardo FKs klubbhus i Nissekollen (Fiolsvingen 1) Lørdag 27. januar kl.19.00.

Opplegg: Tradisjonelt, festkomiteen bestiller mat. Mineralvann og øl kan kjøpes, mens annen drikke må medbringes.

Program: Taler, underholdning og dans

Antrekk: rent og pent

Pris: kr 225,-

Påmelding til: unni.nonstad(a)ntnu.no (92285492) innen søndag 20.januar.

Hilsen festkomiteen:

Unni Nonstad, Gaute Fornes, Odrun Gederaas og Terje Kanstad

TRENINGER

2007-01-03 av Lars Skrøvseth

Intervalltrening fra Leangen for gruppe 2 i kveld, styrketrening gruppe 2 og 3 fra Lade skole i morgen torsdag. Begge dager med start kl. 19:00.