

---

## God Jul og Godt nyttår!

2008-12-24 av Jan-Egil Wagnild

Styret i Wing OK ønsker alle en riktig god jul og et godt nyttår!

---

## Innkalling til Årsmøte i Wing OK; Torsdag 29.01.2009 kl 18:00

2008-12-21 av Jan-Egil Wagnild

Innkaller med dette til Årsmøte i Wing Orienteringsklubb. Innkalling blir også sendt ut pr. epost. Lovforslag ligger som vedlegg til e-post. Forslag som skal behandles på årsmøtet må være sendt til styret v/Jan-Egil Wagnild (jwagnild[atte]gmail.com) senest 2 uker før årsmøtet.

### Årsmøte 2008

Tidspunkt: Torsdag 29.01.2009 kl 18:00

Sted: Tømmerholt

#### Saksliste:

1. Åpning
2. Valg av ordstyrer, sekretær og representanter for å signere protokoll
3. Årsmelding
4. Regnskap
5. Innkommne forslag
6. Organisering av klubben
7. Lovendring Wing Orienteringsklubb
8. Fastsetting av medlemskontingent
9. Budsjett
10. Valg
  - Styremedlemmer
  - Revisor m/stedfortreder
  - 3 tingrepresentanter
  - Valgkomite

VEL MØTT!

---

## Vandelsattest

2008-12-16 av Jan-Egil Wagnild

NIF har bestemt at alle idrettslag skal avkreve "politiattest for personer som skal utføre oppgaver for laget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming".

Mere info om ordningen er lagt ut under 'Klubb'. Direktelink finnes

[her](#).

---

## Marte til topps også i dag

2008-12-14 av Bjørn Bjugan

Marte gikk til topps også i dagens Norgescup på Venabufjellet.

I tillegg mange andre gode wingplasseringer, Lars best med en 3.plass.

Vi gratulerer!

Resultater på arrangørens hjemmeside [her](#)

---

## Marte og Lars til topps i NC

2008-12-14 av Bjørn Bjugan

Marte Reenaas og Lars Hol Moholdt til topps i dagens Norgescup på Venabufjellet. Kjempeløp av begge i tillegg til mange andre gode wingresultater.

Vi gratulerer og ønsker lykke til videre!

Resultater på arrangørens hjemmeside [her](#)

---

## Trenerutdanning!

2008-12-07 av Jan-Egil Wagnild

Tidligere i år sendte jeg ut en e-post hvor jeg loddet stemningen for trenerutdanning. Nå skal det settes i gang et kurs i regi av STOK. Info fra STOK står under. Jeg vil at dere sender e-post til meg (jwagnild(atte)gmail.com) med hvilken trenererfaring dere har fra før og hvilket nivå dere ønsker kurs på

(utdanningen skal være trinnvis - dvs. du må gå grunnkurs før du tar trener 2 o.l.). Siden jeg skal sende samlet liste til STOK er fristen for å gi beskjed til meg 14.12. Håper på kjempeinteresse!!

Sakset fra STOK's hjemmeside:

"STOK-styret / Toppidrettsutvalget tar med dette initiativ til trenerutdanning i kretsen, i første omgang Grunnkurs og Trener 1. Mer info om hva disse kursene inneholder finner dere på [NOF's sider](#). Hvis det blir nok interesserte satser vi på å gjennomføre en kombinasjon av Grunnkurs og Trener 1 på 3-4 kvelder, en helg og en del hjemmearbeid. Oppstart relativt raskt over nyttår. Praksiskravet på 20 timer for Trener 1 kan dekkes også av tidligere praksis som trener, det må vurderes for hver enkelt. Målet er STOK bør ha minst 8-10 nye Trener 1 når vi møter sommeren. Dersom det er interesse følger vi opp med Trener 2 fra høsten 2009. Opplegget er egnet både for ERFARNE trenere som vil ha mer formell basis, og for NYE trenere som vil ha faglig basis. Innledere vil komme både fra NOF sentralt og lokale krefter (som vi har mange av). **VELDIG BRA** om dere bidrar til at vi får raskest mulig tilbakemelding om dette er interessant eller ikke, og hvem og hvor mange fra klubben som kan være aktuelle. Send gjerne med kontaktinfo også. FRIST for svar om hvem som kan være interessert (ikke endelig bindende påmelding, det tar vi senere) er 15.12., bruk [kmaroni\(at\)online.no](mailto:kmaroni(at)online.no)."

---

## O-kontakt - julenummer

2008-12-01 av Bjørn Bjugan

**Hei alle skrivelystne!**

**Ja, det er stort behov for flere bidragsytere til o-kontakt.**

Ungdom, mosjonister, eliteløpere, tilskuere eller støttespillere bes finne frem blyant og papir eller tastur umiddelbart. Vi må ha et fyldig julenummer, det setter vel du også pris på. Kart, bilder, flauter, humor og mye annet er det plass til.

Frysten skyves ut uka slik at det ikke kan skyldes på tid.

Jeg venter med lengsel på akkurat ditt bidrag.

---

## Salg av karttjenester

2008-11-25 av Jan-Egil Wagnild

**Vi går nå igang med 3. året på rad med salg av karttjenester. Vi tilbyr bla. synfaring og rentegningstjenester av profesjonelle synfarer og har veldig gode tilbud på våre tjenester hva gjelder kvalitet, pris og punktlighet sammenliknet med våre konkurrenter! Tilbudet gjelder for alle o-klubber i Norge og evt andre interesserte aktører.**

**Ta kontakt i dag - og spar klubbens dugnadskroner!**

Mere info finnes i menyen til venstre, eller [her](#).

---

## Gateløp og sesongfavslutning torsdag

2008-11-24 av Martin Morset

**Alle klubbens medlemmer med familie inviteres til en aktiv og trivelig samling på Lade skole torsdag klokken 1900. Premie til alle barn som har deltatt på Wing6'ern. Les invitasjon [her](#). Vi gleder oss!**

---

## WOC2010: Løypelegger-teamet er på plass

2008-11-22 av Jan-Egil Wagnild

**Denne uken ble det klart hvem som skal være løypeleggere under WOC2010 i Trondheim. Teamet er sammensatt av en gjeng meget kompetente folk bestående blant annet av Johan Ivarsson. Vi har tro på at det vil bli lagt krevende og gode løyper under mesterskapet.**

**For de som har ikke har fulgt med er det også klart at den Norske Stat sponser verdensmesterskapet med 1,4 millioner norske kroner, øremerket til kartutvikling.**

**Følg med på hjemmesidene til [WOC2010](#)!**

---

## Meeting Orientamento Venezia

2008-11-17 av Bjørn Bjugan

**Over 3000 deltagere i gatene i Venezia skapte en flott ramme rundt arrangementet. Øystein vant herrer elite, mens Elise ble nr. 5 i jenter elite. Flere kjente finnes også på resultatlistene, det er bare å lete. Gratulerer!**

## Sesongavslutning og premieutdeling for Wing6ern

2008-11-17 av Martin Morset

**Torsdag 27. november klokka 19:00** blir det gateløp på Lade med påfølgende premieutdeling og servering inne i gymsalen på Lade skole

Alle klubbens store og små er inviterte til å delta, mer detaljert invitasjon kommer snart

---

## PWT i Italia

2008-11-15 av Bjørn Bjugan

**Årets PWT runde som også er finale ble i dag avviklet i Lonigo i Italia.**

**Øystein kom på 3.plass, mens Elise ble nr. 4.**

**Lene og Erik T deltok også, og ble henholdsvis nr. 14 og 22.**

[PWT med resultater](#)

---

## Innkalling til ekstraordinært årsmøte torsdag 20.november kl.18:00

2008-11-06 av Jan-Egil Wagnild

**Wing Orienteringsklubb avholder ekstraordinært årsmøte torsdag 20.november kl.18:00.**

**Sted:** Tømmerholt

### Sak:

1. Oppretting av aksjeselskap for drift av Sportsforetning

### Bakgrunn:

Øivinds O-utstyr har i en årrekke drevet med salg av blant annet o-utstyr. Nå når han velger å gi seg, er styret i Wing Orienteringsklubb innstilt på å opprette et nytt AS, eid av Wing Orienteringsklubb, som skal drifte en ny Sportsforetning.

Styret har foretatt markedsanalyser og økonomiske analyser og vil presentere dette i en foretningsplan på det ekstraordinære årsmøtet. Nødvendige papirer sendes ut i forkant av møtet pr e-post.

### Styret foreslår følgende vedtak:

Wing OK belaster egenkapitalen for oppretting av det nye AS. Wing OK eier 100% av AS'et. Styret i Wing OK får fullmakt til å konstituere AS'ets styre som skal jobbe videre med gjennomføringen av foretningsplanen.

For nærmere informasjon tas kontakt med Jan-Egil W. på tlf. 93036662

Vel møtt!

For styret i Wing Orienteringsklubb  
Jan-Egil Wagnild  
leder

---

## Landslagsuttak med 3 wingere

2008-11-03 av Bjørn Bjugan

**Landslagsgruppene i 2009 kommer til å inneholde 3 wingere.**

**Elise og Øystein er denne gangen uttatt på Utviklingsgruppa til Orienteringsforbundet, mens Mathias er kommet inn på Juniorgruppa.**

**Gratulerer og lykke til!**

[Norges Orienteringsforbund](#)

---

## Bjørnarløpet

2008-11-03 av Bjørn Bjugan

**I dag ble det tradisjonelle Bjørnarløpet arrangert fra Remyra i Stjørdal.**

**Startlista viste at Wing nok kom til å dominere langløypa denne gangen. Under forholdsvis greie forhold var Stig den aller sterkeste i dag som til slutt endte med 4 wingere på toppen av resultatlista.**

**Ellers er verdt å nevne at Mali løp inn til 2.plass i dameklassen i kortløypa.**

## [Resultater](#)

---

### Seier til Øystein i Blodslitet 2008

2008-10-18 av Jan-Egil Wagnild

**Etter 26 km med knallhard orientering, ble det hele avgjort i et durablig spurtoppgjør. Anders Nordberg (Halden SK), Rasmus Søes (OK pan-kristianstad) og Øystein kom inn mot siste post sammens. I kjent stil parkerte Øystein resten med en sterk spurt og tok seieren i det prestisjetunge lang-løpet. Dermed motviser Øystein igjen alle antydninger om at han er en rendyrket Sprintløper. Gratulere til Øystein!**

## [Resultater](#)

---

### O-kontakt - julenummer

2008-10-16 av Bjørn Bjugan

**Nytt nummer av O-kontakt er på gang.**

Går ut fra at alle vet at jula nærmer seg med stormskritt.

Det betyr rundvask, julegaver, ribbefett og lutfisk for de fleste, men det betyr også at julenummeret av o-kontakt skal dumpe ned i postkassa eller pc'en.

Og skal det bli julenummer, må det også skrives og fotograferes.

Alle oppfordres til å sanke sammen sine tanker til en historie som kan formidles i o-kontakt.

Ingenting for lite, ingenting for stort.

bjorn(at)bjugan.no venter på stoff med frist 1.desember.

Hilsen Bjørn

---

### Ny VM-side på lufta

2008-10-15 av Bjørn Bjugan

**Den nye VM-sida er nå tilgjengelig. Her er det mye å se og lese, trykk [her](#).**

---

### Kurs i OCAD 26. oktober

2008-10-14 av Bjørn Bjugan

**STOK arrangerer OCAD-kveld søndag 26. oktober. Selv om det vil bli fokusert mest på OCAD for karttegning, vil det være mulig å få veiledning og tips på andre bruksområder som løypelegging også. Det er gratis å være med, men interesserte bes melde seg på til Morten Strand for å ha oversikt over hvor mange som kommer. For påmelding, se [innbydelsen](#).**

---

### Bronse til Mathias på U-EM i Sveits

2008-10-12 av Jan-Egil Wagnild

**Under dagens sprint i ungdoms EM i Sveits tok Mathias B. bronse medalje! Vi gratulerer med første internasjonale medalje!!**

## [Resultater](#)

[Artikkel på Adressa.no](#)

---

### Gildesprinten 2008 - takk til alle som stilte opp

2008-10-10 av Terje Kanstad

**Årets Gildesprinter er nå ferdig rapportert til NOF, og vi retter en stor takk til alle som entusiastisk var med og arrangerte. Mange positive tilbakemeldinger fra elever og lærere i år også.**

Vi hadde arrangement ved følgende skoler: Lilleby (21 deltakere), Bispehaugen (66), Charlottenlund (181), Ranheim (184), Vikåsen (242) og Solbakken (76). Til sammen blir det 770 deltakere og en fin økning i forhold til de 630 vi arrangerte for i fjor. Dersom noen vil lese mer om Gildesprinten er det arrangøroversikter og mange reportasjer på: <http://old.orientering.no/gildesprinten/Gildesprinten.asp> Tips om forbedringer og hvordan vi kan ha enda større nytteverdi av Gildesprinten i rekrutteringsarbeidet vårt mottas svært gjerne allerede nå slik at det kan bearbeides i løpet av vinteren.

---

### DnB NOR turen

2008-10-09 av Åse Rita Ellingsen

**Oppfordrer alle i klubben til å ta en siste innsjutt på DnB NOR turen. Vi passerer nå 1500 besøk på våre 9 poster. Klarer vi 2000 besøk før 1. november betyr det noen ekstra kroner i klubbkassen. Du har også**

**muligheten for å vinne premier. Alle under 12 år får til eksempel en buff fra DnB NOR etter å ha registrert 3 forskjellige turmål.**

Du kan ta alle turene på samme dag - og hver dag. Får du samtidig hjelp av familie, venner, naboer, kollegaer osv, når vi kanskje målet.

Jeg er sikker på at det er flere av dere der ute som har vært på tur uten å registrere denne. Ber om en liten innsats nå :-))Trenger du hjelp til å registrere deg og dine turer, si fra: aserita@online.no

---

## Klubbmesterskap natt, resultater

2008-10-08 av Åse Rita Ellingsen

**19 wingere i alle aldre møtte opp og løp årets klubbmesterskap natt. Spesielt imponerende av de unge i familien Midtbø! Siri og hennes gjeng fra HiST hadde lagt noen utfordrende løyper i terrenget fra Tømmerholt, rundt dammene og Estenstadytta. Etterpå var det klart for kaker, saft og kaffe før det hele ble rundet av med en storslagen premieutdeling. Godt å ha varmt hus å ty til i mørke, kalde høstkvelder. Resultatene følger:**

H10-13:

Johannes Midtbø 30.33 Klubbmester

Asbjørn Midtbø 33.10

D14-16

Kjersti Midtbø 40.36 Klubbmester

H14-16

Martin Husbyn 54.25 Klubbmester

H17K

Erlend Skrøvseth 44.21 Klubbmester

Marius Døllner 44.28

Jon Vindal 57.08

H17

Ola Berger 38.46 Klubbmester

Svein Erik Bratsberg 39.29

Dag Erik Helland 48.56

Harald Førde 51.47

Robert Strøm 104.06

Jostein Kvakland Disk

D50

Asbjørg E Olsen 50.42 Klubbmester

H50

Per Husbyn 45.37 Klubbmester

Steinar Åsvang 50.17

Rolf Hellan 57.53

Edmund Olsen 62.39

Georg Sørhøy Disk (kan skylde på lykta til Tor)

---

## Seier til Stig i Hu&Hei

2008-10-06 av Bjørn Bjugan

**Stig gikk av med seieren i årets våte og tunge utgave av Hu&Hei. Johan Ivarsson kom på andreplass vel ett minutt bak. Gratulerer til alle tøffinger !**

Resultater [her](#).

---

## Øystein i WC avslutning i Sveits

2008-10-05 av Bjørn Bjugan

**Øystein ble nr. 14 på mellomdistansen og nr. 8 på sprinten i WC avslutninga i Sveits i helga. Gratulerer med flotte resultater helt på tampen av en lang sesong.**

Alt om WC løpene [her](#).

---

## Klubbmesterskap natt, tirsdag 7. oktober

2008-10-02 av Åse Rita Ellingsen

**Tirsdag 7. arrangerer vi klubbmesterskap natt samtidig med bedrifts-o-løp fra Tømmerholt. Start mellom kl. 19.30 og 20.30. Ferdigtrykte kart. Husk kr. 50 i startkontingent.**

Etter løpet byr vi på kaffe og kaker innomhus. Vi setter opp en egen resultatliste for klubbmesterskapet, så alle må ta med seg strekktidslappen inn slik at vi får notert tiden!

Den korteste løypa er litt lettere enn de andre, og du får kartet når du melder deg på. Passer de yngste som har litt erfaring, og som har lyst til å prøve seg med lykt (hode- eller lommelykt). Vi anbefaler at flere går sammen.

Premier til alle som tar utfordringen!

Klasseinndeling og ca. løypelengder:

Ca. 2,0 km: D 10-13, H 10-13

Ca. 2,5 km: D 14-16, D50, D17kort (ved behov)

Ca. 3,5 km: D 17-, H 14-16, H50, H17kort (ved behov)

Ca. 4,5 km: H 17-

Velkommen til klubbmesterskapet i nattorientering 2008, også du som bare er tilskuer og vil holde arrangørene med selskap.

---

## Trening mandag 29.9.

2008-09-28 av Mathias Bjugan

**I morgen blir det o-teknisk trening fra Tømmerholtet. Oppmøte 17.45 slik at alle kommer i mål før det blir mørkt. Som oppvarming skal vi ha noe som heter capsstafett. Ta derfor med en ting som kan henges på en gren, og som tåler å bli litt skitten. Dette blir artig!**

---

## Rankingliste for Wing6ern

2008-09-28 av Martin Husbyn

Rankinglista fra Wing6ern er nå blitt ferdig og kan nåes [herfra](#)

---

## Wing6ern #6

2008-09-24 av Martin Morset

**Årets siste Win6-er er avviklet. Nok en gang med meget god deltakelse og innsats. Løypene var lagt i til dels svært kupert terreng og mørket kom sigende på etter hvert uten at noen så ut til å gi opp av den grunn! Det var 41 stk på lista denne gang. Premieutdeling vil bli arrangert ut på høsten en gang. Følg med! Her kommer resultatene..**

### RESULTATER Wing6ern #6

| Klasse | Løper                     | Løype | Tid      |
|--------|---------------------------|-------|----------|
| H7-12  | Johannes Midtbø           | N     | 00:19:30 |
| H7-12  | Asbjørn Midtbø            | N     | 00:25:23 |
| H7-12  | Mathias Vindal            | N     | 00:26:13 |
| H7-12  | Håkon Skaanes             | N     | 00:34:59 |
| H7-12  | Andreas Helland Eriksen   | N     | 00:36:19 |
| H7-12  | Arin Tokle Larsen         | N     | 00:58:51 |
| H7-12  | John G. Kanstad           | C     | 00:34:14 |
| H7-12  | Eskild Brandal Avlesbug   | C     | 00:41:16 |
| H7-12  | Jørgen Syvertsen          | C     | 00:43:46 |
| H7-12  | Ottar Østvik              | C     | 00:45:32 |
| D7-12  | Hedda Svorkmo             | N     | 00:34:19 |
| D7-12  | Vilde Brandal Avlesbug    | N     | 00:48:46 |
| D7-12  | Idun Tokle Larsen         | N     | 00:58:30 |
| D7-12  | Ylva Tokle Larsen         | N     | 00:58:43 |
| D7-12  | Ingrid Therese H. Eriksen | C     | 00:38:07 |
| D7-12  | Elise Sørhøy              | C     | 00:44:48 |
| D7-12  | Eyvor Hoff                | C     | 00:45:19 |
| D7-12  | Marte Skaanes             | C     | 00:46:28 |
| D13-17 | Hege Østnor Døllner       | A     | 00:50:11 |
| D13-18 | Mali G Kanstad            | A     | 01:19:00 |
| D13-19 | Sigrid Bratsberg          | B     | 00:56:37 |

|        |                       |     |               |
|--------|-----------------------|-----|---------------|
| D13-20 | Andrea Vindal         | C   | 00:29:12      |
| H13-16 | Ola Morset            | A   | 00:48:51      |
| H13-16 | Tore G. Kanstad       | A   | 00:59:36      |
| H13-16 | Martin Husbyn         | A   | 01:04:00      |
| H13-16 | Lasse Langstrand      | B   | 01:01:00      |
| H13-16 | Øystein Lutro Blomsøy | C   | 00:59:24      |
| D17-39 | Marte Reenaas         | A   | 00:45:31      |
| D17-39 | Liv Tennes            | C   | 00:28:33      |
| H17-39 | Christian Hohl        | A   | 00:43:31      |
| H17-39 | Marius Døllner        | A   | 00:50:11      |
| H17-39 | Mads Fornes           | A   | 00:56:19      |
| H17-39 | Erlend Skrøvseth      | A   | ikke fullført |
| D40    | Marit Varmedal        | C   | 00:59:04      |
| H40    | Svein Erik Bratsberg  | A   | 00:38:08      |
| H40    | Harald Førdedal       | A   | 00:45:23      |
| H40    | Ole Lutro             | A   | 01:06:00      |
| H40    | Dag Erik Helland      | B   | 00:33:57      |
| H40    | Petter Eriksen        | C   | disket        |
| H40    | Dag Morset            | Arr |               |
| H40    | Terje Kanstad         | Arr |               |

---

## Torsdagsløp 25.09 - muligheter for natt-trening

2008-09-23 av Jan-Egil Wagnild

**Dette er årets siste Torsdagsløp.** Torsdagsløpet denne uken arrangeres fra Wings klubbhus Tømmerholt Gård. Parkering vil være på Bekken Parkering. Arrangøren vil være til stede fra kl 17.45-21.00 slik at det blir mulighet til å trene natt-orientering i tillegg til dag-orientering. Det henges ut EKT og reflekser. Løypene kan fås med og uten ekstra moment. Ekstramomentet denne uken er kurveorientering.

Mere info og påmelding finnes [her](#).

---

## Motbakkeløpet Ranheim til topps

2008-09-23 av Terje Kanstad

Arrangeres av Ranheim skiklubb søndag 28. september. Starten er på Ranheim idrettspark v/ sjøkanten og målet på Solemsvåttan 420 moh. Flere Wingere har allerede bestemt seg for å være med. Tar du også utfordringen og konkurrerer med langrennsløperne? [Se innbydelse](#)

---

## Dugnad Tømmerholt lørdag 27. sept.

2008-09-22 av Åse Rita Ellingsen

**Lørdag førstkommende, 27. september,** inviterer huskomiteen til dugnad på Tømmerholt mellom kl. 10-16. Vi trenger hjelp til diverse arbeid både ute og inne (værvhengig). Du kan komme og delta hele eller deler av tiden. Alle hjelpemidler finnes på stedet. Enkel bespisning for de som deltar hele dagen. Ta på deg arbeidsklær og møt opp! Meld deg gjerne til tjeneste på tlf 920 39 575 (Tor).

---

## Jaktprøven, søndag 28. sept.

2008-09-21 av Åse Rita Ellingsen

**Påmelding til jaktprøven** er lagt ut under internpåmelding i høyre marg. Frist onsdag førstk kl. 1500. Du finner også innbydelsen på samme sted. Jaktprøven passer alle, uansett form og fasong. Også løype for N-åpen.

---

## Wing6ern, finale, mandag 22. sept.

2008-09-17 av Åse Rita Ellingsen

**Årets siste Wing6er** arrangeres fra Tømmerholt mandag 22. september, start 17.45-18.30. Familiene Morset og Gederaas Kanstad tar ansvar for løyper og kakesalg. Samtidig vil vi benytte anledningen til hedre de av

klubbens medlemmer som har vunnet medaljer i NM, student-VM mv tidligere i år. Oppfordrer store og små til å stille opp - velkommen!

---

## Østersunds-rapport

2008-09-15 av Åse Rita Ellingsen

**I helgen var Ola M, Ingrid M, Hege D og Andrea V, samt leder Liv, sammen med 30 andre ungdommer og ledere fra kretsen på o-tur til Østersund. Vi hadde en kjempefin tur, med to fine løp i furuterreng ute på ei øy. På lørdagens Loffelunken tok Ola seieren i H16, mens Ingrid tok en flott andreplass i D16. Andrea ble nr 4 i D14, og Hege nr 6 i D16.**

Lørdags ettermiddag ble det tid litt handling og pizzaspising før vi kunne leke oss to timer i Storsjøbadet. Mer lek og godterispising ble det om kvelden! Søndag var det 7-mannsstafett, og vi slo vi oss sammen med Byåsenløpere. Wing/Byåsen lå ei stund i ledelsen, men endte til slutt som nr. 8 og ble med det nest beste norske klubb. God innsats av alle sammen!

Liv pva alle på tur.

---

## Skolekart portalen

2008-09-14 av Jan-Egil Wagnild

**Alle skolekart i Sør-Trøndelag skal nå være fritt tilgjengelig på internett. I regi av STOK og i samarbeid med klubbene, Sør-Trøndelag fylkeskommune og Trondheim kommune er det nå opprettet et meget bra tilbud på Google Maps. Jeg anbefaler folk å ta en titt på disse sidene [her](#).**

---

## Hvilken forestilling på NM sprint - 1 gull, 1 sølv og 1 bronse!

2008-09-13 av Jan-Egil Wagnild

**NM sprint i Larvik ble en braksuksess for Wing OK. Mathias (H17-18) tok gull, Elise (D21) tok sølv og Tore (H19-20) kapret bronsemedaljen. Gratulerer til alle med en kjempeinnsats! Et lite skår i gleden; Øystein kom inn som seierherre i herrenes seniorklasse, men ble desverre disket i ettertid pga en ulovlig mur passering. Forbannelsen over Øystein i sprint-NM har derfor ennå ikke sluppet taket.**

Mere info på [arrangørens hjemmeside](#).

---

## Trening på mandag

2008-09-13 av Jan-Egil Wagnild

**Det vil bli o-teknisk trening på mandag. Nivå N/B/C.**

Oppmøte ved [Presthus gård](#)

---

## Er du nettbank kunde i DnB NOR? - da kan du gi norsk o-idrett 10 millioner kroner med noen tastetrykk!

2008-09-11 av Jan-Egil Wagnild

**Sakset fra DnB NORs hjemmeside [[hele saken](#)]:**

>>>>>>>>

### Årets gave

Tre allmennyttige formål konkurrerer om Årets gave på 10 millioner kroner fra Sparebankstiftelsen DnB NOR.

Det er DnB NORs nettbankkunder som bestemmer hvem som vinner. Avstemmingen foregår på [www.dnbnor.no](http://www.dnbnor.no) i hele september.

### Trøstepremie på 1 million

Men i denne konkurransen er det ingen tapere. De to som ikke får hovedgevinsten, får én million kroner til hvert sitt prosjekt.

### De tre konkurrentene

Les om de tre kandidatene og hva de ønsker å bruke 10 millioner kroner til dersom de vinner Årets gave.

Norges Naturvernforbund  
Norges Orienteringsforbund  
4H

>>>>>>>>>>

Mere info om Norges Orienteringsforbunds bidrag finnes [her](#).



Er du kunde hos DnB NOR - logg deg på nettbanken og stem nå!

---

## MNM - bilder

2008-09-08 av Åse Rita Ellingsen

Bilder fra hele MNM-helga ligger nå under media-knappen til venstre.

---

## Ukens Torsdagsløp - muligheter for Natt-trening

2008-09-08 av Jan-Egil Wagnild

Ukens Torsdagsløp vil gå fra parkeringa ved [Storsvingen](#). Det vil bli hengt ut reflekser slik at det blir mulig å trene natt. Arrangører vil bare være til stede frem til kl 20:00. Kart for natt-trening hentes der oppe. Eventuelle særavtaler kan gjøres ved klubbvis henvendelse til [jwagnild\(atte\)gmail.com](mailto:jwagnild(atte)gmail.com). Postene henger ute til lørdag morgen. Mere info og påmelding finnes [her](#).

---

## Trening mandag 8. september

2008-09-07 av Terje Kanstad

Klubbtreningen i morgen, mandag 8. sept. arrangeres fra P-plassen foran Leangen ishall kl 18. Vi bruker det nye sprint-kartet fra fredagens midtnorske mesterskap.

Kort og lang løype som er egnet for alle, men husk å ta med joggesko.

Ansvarlige for treninga er Jostein Kvakland (19) og Mathias Bjugan (18) som begge skal være rekrutt-trenere i høst (sammen med Anne-Lise og Terje) som en del av sin trenerpraksis i videregående skole.

---

## Stig suveren i Vestlandsmesterskapet

2008-09-07 av Bjørn Bjugan

Stig har vært en tur på Sør-Vestlandet og benyttet anledningen til å løpe i røttenes terreng. Han vant som ventet Vestlandsmesterskapet i suveren stil. Se omtale og resultater [her](#)

---

## MNM - flere Midt-Norske mestere

2008-09-07 av Bjørn Bjugan

Langdistansen ga 2 nye mestere, Mathias i H17-18 og Jostein i H50 løp inn til gullmedaljer, mens Helen fikk sølv i D17 og Mali i D15-16 og Steinar i H55 løp inn til bronsemedaljer.

I søndagens stafett ble det gull til Helen, Lene og Elise i D17.

Bronse til Mali, Hege og Ingrid i D13-16 og bronse til Svein Erik, Jan-Egil og Øystein i H17.

Gratulerer til alle!

[Midt-Norsk mesterkap](#)

---

## MNM sprint - vel blåst

2008-09-07 av Jan-Egil Wagnild

Tusen takk til alle som bidro på MNM!

---

## MNM stafett - lagoppstilling

2008-09-06 av Åse Rita Ellingsen

UK har tatt ut lagene til stafetten i morgen. Alle ønskes lykke til!

Informasjon om stafetten finner du under link til Midt-Norsk Mesterskap til høyre. Obs; start 1. etappe kl. 10:00.

Minner ellers om åpent hus for alle wingere fra kl. 1800 i kveld på Tømmerholt. Litt kos må vi ta oss tid til mellom slagene i o-løypa!

Lagoppstilling:

H13-16: Ola Morset - Tore G Kanstad - Martin Husbyn

D13-16 lag 1: Mali G Kanstad - Hege Døllner - Ingrid Morset

D13-16 lag 2: Andrea Vindal - Sigrid Bratsberg - Kjersti Midtbø

D17-: Helen Palmer - Lene Bergersen - Elise Egseth

H17- lag 1: Svein Erik Bratsberg - Jan-Egil Wagnild - Øystein Kvaal Østerbø

H17- lag 2: Jostein Kvakland - Martin Morset - Erlend Skrøvseth

H17- lag 3: James Taylor - Peter Hodgkinson - Marius Døllner

H150- : Jostein Alvestad – Frank Bjarkø – Terje Kanstad  
H175- lag 1: Lars Skrøvseth – Steinar Aasvang – Per Laksfors  
H175- lag 2: Robert Strøm – Tor Gjermstad – Reidar Skogseth

Lagkonkurranse - lag 1: Eldrid, Eskild og Mathias

---

## 3 Midt-Norske mestere i sprint

2008-09-06 av Bjørn Bjugan

**Freidig og Wing står som arrangører av Midt-Norsk mesterskap i orientering denne helga. Wing arrangerte sprint fra Leangen fredag kveld. Over 500 deltagere på startstreken, mange med adresse utenfor Midt-Norge. Flere deltagere også fra utlandet. Tydelig at VM i 2010 nærmer seg.**

**Mathias, Marte og Øystein ble mestere i henholdsvis junior- og seniorklassene. GRATULERER!**

**Lørdag og søndag tar Freidig over arrangementet med henholdsvis langdistanse og stafett fra Tunga Gård i Bymarka.**

[Midt-Norsk mesterkap](#)

---

## Nytt O-Kontakt ute! - Nå for alle

2008-09-03 av Mads Fornes

**Da er årets andre utgave av O-kontakt publisert, og ligger nå ute her på wingsidene, under media.**

**Link til bladet er også sendt ut pr. mail.**

**Siste nytt er at nå er vårt medlemsblad også tilgjengelig for andre enn kun medlemmer i Wing. Dette betyr at versjonen som nå er kommet ut på web, vil være uten passord. Det samme gjelder kommende versjoner.**

**Link til pdf-versjonen: [O-kontakt](#)**

Får du problemer med å få lest bladet, ta kontakt med meg på mads(at)loqal.no

---

## ÅPENT HUS PÅ TØMMERHOLT LØRDAG 6/9

2008-09-03 av Martin Morset

**Anne og Ingunn holder åpent hus med kaffe og vafler lørdag kveld etter langdistansen i Midt-Norsk Mesterskap og inviterer alle Wing-medlemmer inn.**

Denne gangen satser vi på å være innendørs, så det gjelder å komme i tide for å få plass i den beste sofaen. Vi holder døren åpen fra klokka 18:00 og håper på at mange tar turen oppover til en trivelig O-kveld sammen med med store og små Wing-venner

Av aktiviteter det helt sikkert ikke blir noe av er at

- Ingunn viser sine kart og veivalg fra O-ringen 2008
- Anne forteller om hvorfor hun bare løp 2 løp i svensk 5-dagers i sommer

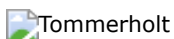
Aktiviteter som garantert vil finne sted er at

- Ungdommene spiller kort
- Du får en trivelig prat med sidemannen om dagens løp
- Vi benytter sjansen til å gratulere våre medaljevinnere fra NM i Tromsø

Innslag som kan forekomme er

- Kunstnerisk innslag av vår klubb-poet
- At noen tar med noe til kaffen/snacks eller liknende

Da håper vi på å treffe DEG lørdag  
Hilsen Anne og Ingunn



Fra sesongavslutningen desember 2007

---

## Torsdagsløp 04.09

2008-09-02 av Jan-Egil Wagnild

**Torsdagsløpet denne gang går fra [Solbakken Skole](#). Tema denne gangen vil være postplukk. I og med at det er MNM i helgen, er løypene lagt i nedoverbakke og er kortere enn vanlig slik at det ikke slites på overskuddet. Mere info og påmelding finnes [her](#).**

---

# Åpent hus på Tømmerholt lørdag 6/9

2008-09-02 av Martin Morset

**Anne og Ingunn holder Tømmerholt-dørene åpne fra klokka 18:00 førstkomende lørdag. Invitasjon kommer!**

---

## Wing6ern løp 5, resultater

2008-09-01 av Per Husbyn

**Kjempefint vær og 34 deltakere i den 5. Wing6ern for året.**

Resultater:

N-løype, 1.5 km

D7-12

Rikke Westrheim Johannessen 52.32

Vilde Brandal Avlesbug 39.49

H7-12

Asbjørn Midtbø 33.43

Bjørn Kåre Sæbø 28.03

Johannes Midtbø 22.17

Jonas Vindal 26.33

Mathias Vindal 24.13

Sondre Mehammer Eidsmo 35.24

C-løype, 2.2 km

D7-12

Elise Sørhøy 59.53

Eyvor Hoff 52.55

H7-12

Andreas Helland Eriksen 52.35

Endre Bruaset 25.47

Eskild Brandal Avlesbug 35.47

Jørgen Syvertsen 56.38

D13-16

Andrea Vindal 37.52

H13-16

Anders Langørgen 31.32

D17-39

Liv Tennes 27.56

D40

Marianne Brandal 33.21

H40

Petter Eriksen 41.55

B-løype, 2.9 km

D13-16

Sigrid Bratsberg 65.57

H13-16

Tore G. Kanstad 36.02

H40

Jon Vindal 30.25

A-løype, 4.3 km

D13-16

Mali G. Kanstad 52.39

Hege Østnor Døllner 58.50

H17-39

Erlend Skrøvseth 42.56

Marius Døllner 48.05

Martin Morset disk.

H40  
Svein Erik Bratsberg 32.06  
Tormod Maske 43.09  
Terje Kanstad 45.02  
Ole Lutro 45.25  
Terje Midtbø 49.50  
Reidar Skogseth 57.14  
Georg Sørhøy 60.45

Arrangører:  
Eli Langørgen  
Sverre Langørgen  
Martin Husbyn  
Ann-Karin Husbyn  
Per Husbyn

---

## Intern påmelding for MNM stafett i dag; 01.09 kl 20:00!

2008-09-01 av Jan-Egil Wagnild

Påmelding gjøres [her](#)

---

## Midt-norsk mesterskap 5.-7. sept

2008-09-01 av Åse Rita Ellingsen

**Førstkommende helg er det MNM, Wing arrangerer sprint fredag 5. fra Leangen og Freidig arrangerer normaldistanse og stafett hhv lørdag 6. og søndag 7. fra Tunga i Bymarka. Info mm under link til arrangementet i høyre marg. Husk påmeldingsfrist i dag mandag 1. september.**

Alle melder seg på individuelle løp selv via info-siden. For stafetten melder du deg på vi internpåmeldingen. Pass på fristen også her slik at UK får tid til å sette sammen lag.

Det er mulig det blir en felles sosial samling for wingere lørdag (6.)kveld? Tømmerholt? Dette kommer vi eventuelt tilbake til!

---

## Wing6ern, løp 5

2008-09-01 av Åse Rita Ellingsen

**I dag, mandag 1. september arrangerer familiene Husbyn og Langørgen det 5. løpet i Wing6ern. Start mellom kl. 18 og 19 som vanlig. Oppmøte Tømmerholt. Åpent hus med salg av kaffe og kaker. Velkommen til alle!**

---

## NM-uka - 2 nye sølvmedaljer

2008-08-31 av Bjørn Bjugan

**Mathias sikret seg sølvmedalje på mellomdistansen lørdag i Tromsø, mens jentene løp inn til sølvmedalje i dagens stafett. De lå på medaljeplass gjennom hele løpet, og Elise avsluttet sikkert med 2.plass bak Fredrikstad.**

**Gratulerer til Marte, Lene og Elise med klubbens første stafettmedalje i jenteklassen!**

**Guttene var så sent som på sisteetappen i sølvmedaljeposisjon, men Øystein fikk en liten ekstratur som gjorde at det til slutt ble 6.plass. Stig fikk dagens beste etappetid på 2.etappe, mens Ola var litt under hans potensial på første etappe.**

**Uansett flott levert, og ikke minst spennende.**

**4 medaljer ble dermed fangsten totalt i Tromsø.**

[NM-uka i Tromsø](#)

---

## NM - 2 medaljer

2008-08-29 av Bjørn Bjugan

**I dagens langdistanse ble det sølv til Tore og bronse til Mathias i juniorklassene. Gratulerer!**

**Mellomdistansekvalifiseringa for seniorer endte med 5 wingløpere i finalen i morgen. Verdt å merke seg er at Ola fikk en 3.plass i sin gruppe. Ellers ble det finale på Elise, Lene, Marte, Stig og Øystein. Spennende finaler avvikles i morgen lørdag.**

[NM-uka i Tromsø](#)

---

## Østersund, 12.-14. september

2008-08-29 av Terje Kanstad

**STOK arrangerer sin årlige Østersundstur med deltakelse i O-løpene Loffelunken lørdag 13. og Elgjakten søndag 14. Det settes opp buss fra Trondheim med avreise ca kl 17 fredag og retur kl 20 søndag. Sosial ungdomstur som også passer for barnefamilier. Leder fra Wing er Liv Tennes. Det legges ut påmelding via internpåmeldingen.**

---

## Intervall lørdag 30. fra Tømmerholt

2008-08-27 av Terje Kanstad

**Lørdag er det intervalltrening for alle Wingere som ikke er på NM! Oppmøte på Tømmerholt kl. 11.00. Litt stjerneorientering og litt ren løpetrening.**

---

## Rapport fra mandagstrening

2008-08-25 av Lars Skrøvseth

**Og jeg som trodde at en aktiv KM helg satte stopper for treningsinteressen - jeg tok feil. Omkring 20 ungdommer og 10 voksne gjorde Røstadmarkmyra rundt til et lite "Tour de France". Her følger resultatene.**

C/B løype-2,7 km.  
Ingrid Therese Helland Eriksen 59.24  
Sigrid Bratsberg 44.36  
Andrea Vindal 44.29  
Elise Sørhøy 53.44  
Endre Bruaset 46.38  
Anders Langørgen 54.06  
Eivor Hoff 57.18  
Ottar Østvik 49.34  
Kjersti Midtbø (kom i mål)  
Eskil Avlesbug 1.09.00  
Ingunn Morset 28.23

N/C løype-1,1km.  
Andreas Helland Eriksen 20.22  
Hedda Svorkmo 22.42  
Johannes Midtbø 17.23  
Mathias Vindal 25.48  
Marie Ås Vestvik 28.41  
Sonja Elisabeth Hansen 28.41  
Jonas Vindal 34.17  
Bjørn Kåre Sæbø 31.25  
Vegard Storeng Fjeldstad 35.04

Unnskyld for alle skrivefeilene.  
Lars

---

## Moroløp med overnatting

2008-08-25 av Åse Rita Ellingsen

**Denne invitasjonen er til alle jenter i Wing mellom 11-16 år!  
Fredag 29. august arrangerer Mali og Hege et moroløp for alle jenter og gutter i kretsen i alderen 13-16.  
Løpet arrangeres fra Tømmerholt. Se egen [innbydelse](#).**

For å utvikle klubbmiljøet blant dere jenter i Wing i alderen 11-16 år, ønsker vi å invitere til overnatting på Tømmerholt i etterkant av løpet. Overnattinga skjer inne/ på låven/ i telt. Lørdag morgen blir det intervalltrening kl 11.00 med resten av ungdomsgruppa. Dette er et tilbud til både nybegynnere og dere som har vært med i noen år.

Fredagskvelden serverer vi pizza og lørdag serveres frokost.

Alle tar med sovepose, liggeunderlag, hodelykt, toalettsaker, brus og treningsklær.

Pris: 70 kr som betales av den enkelte for å dekke maten fredag.

Påmelding: På internpåmeldinga.

Frist: Torsdag 28. august 2008, kl 16:00.

Spørsmål: Send en epost til Anne-Lise på [albrats\(att\)online.no](mailto:albrats(att)online.no) eller ring/ SMS 99 00 29 27.

Håper så mange som mulig har anledning til å delta slik at vi blir bedre kjent og får det artigere sammen.

O-hilsen  
Liv og Anne-Lise

---

## Torsdagsløp 28.8 - Kvenildmarka

2008-08-25 av Jan-Egil Wagnild

**Torsdag er det klart for nytt Torsdagsløp. Denne gangen på OL Trollelgs kart; Kvenildmarka. Tema denne gangen er veivalg. Mere info og påmelding [her](#).**

---

## Treningstider for satsningsgruppa

2008-08-25 av Stig Alvestad

**Nå er det opprettet en [egen side](#) for de som trener mest i klubben, foreløpig er det kun en link til nåværende treningsplan som ligger der. Kanskje kommer det mer etter hvert.**

---

## KM stafett - 2 mestere

2008-08-24 av Bjørn Bjugan

**Juniorgutta og oldboysgutta fikk gull i dagens KM Stafett fra Saksvikvollen. Denne gangen måtte seniorene bite i gresset for konkurrentene, men når alle er friske og raske igjen vil de nok bite i fra seg. Gratulerer til vinnerne!**

[Resultater stafett](#)

---

## Trening mandag 25.08

2008-08-24 av Lars Skrøvseth

**Oppmøte kl 18:00 nær Nidaros Skytterbane. Etter ei lang KM helg blir tilbudet begrenset og rettet mot de yngste med ei N/C løype og ei C/B løype. Kombinasjon kompass/postplukk.**

---

## KM stafett - UK har talt

2008-08-23 av Lars Skrøvseth

**UK har nå tatt ut stafettlagene med lagoppstilling til morgendagens stafett. Vi viser her til Byåsens hjemmeside der alle lag etter hvert vil komme. Noen utfordringer for UK men vi tror vi landet på gode løsninger. Lykke til.**

---

## KM Langdistanse - 5 mestere

2008-08-23 av Bjørn Bjugan

**I dagens kretsmesterskap i langdistanse på Tiller ble det 5 mestere. Vi gratulerer!**

[Resultater langdistanse](#)

---

## KM Sprint - 6 mestere

2008-08-23 av Bjørn Bjugan

**Sprinten på Melhus endte med 6 kretsmestere til Wing.**

**Elise, Ola, Mathias, Øystein, Svein Erik og Jostein A. ble alle mestere på fredag kveld. I tillegg en rekke andre medaljer og gode plasseringer.**

[Resultater sprint finnes her](#)

---

## KM i helga

2008-08-22 av Bjørn Bjugan

**Melhus, Trollelg og Byåsen tar seg av arrangementene i helgens KM.**

**PM og startlister Sprint på Melhus finner du [her](#) og startlister langdistanse på Tiller finner du [her](#)**

---

## Jenteløp (med gutter) 29. august

2008-08-21 av Marius Bjugan

**Fredag 29. august arrangeres det et annerledes løp for deg mellom 13 og 16 år. Jenteløpet ble også arrangert i fjor, og nytt av året er at gutta også kan delta. [Se innbydelse her!](#)**

---

## Wing6ern løp 4, resultater

2008-08-19 av Åse Rita Ellingsen

**Da er vi i gang med høstsesongen for fullt! 47 deltakere på startstreken i den 4. Wing6ern av året. Været ble sånn passe vått og surt etter hvert, samtidig som mange hadde oppstart på skoleåret, så vi sier oss fornøyd med det!**

Kakesalget gikk i alle fall strålende, Johannes og Asbjørn viste gode selgertendenser og gikk tidlig tomme for vaffel!

Takk til arrangørmannskapet for vel gjennomført. Takk også til dere som tar utfordringen og stiller opp, enten det er som deltaker/ skygge eller bare tilskuer/ kaffedrikker. Det er alltid hyggelig med mye folk på og rundt Tømmerholt.

Neste Wing6er er mandag 1. september - vi sees!

\*\*

Ber alle fortsatt sjekke om de er plassert i riktig klasse/ løype og om navn er skrevet riktig. Endringer sender du til aserita@online.no.

Resultater:

N-løype 1,6 km

H7-12

Andreas Helland Eriksen 23.32

Asbjørn Midtbø 15.29

Jonas Vindal 25.11

Mathias Vindal 23.14

Johannes Midtbø 14.38

Vegard Storeng Fjeldstad 31.26

D7-12

Eldrid Bratsberg 27.17

Hedda Svorkmo 23.31

Idun Tokle Larsen 28.16

Ylva Tokle Larsen 28.01

Tora Storeng Fjeldstad 34.37

Vilde Brandal Avlesbug 34.51

C-løype 2,0 km

D7-12

Elise Sørhøy 34.50

Eyvor Hoff 63.48

Ingrid Therese H. Eriksen 39.55

H7-12

Einer Herrem 47.06

Endre Bruaset 25.37

Eskild Brandal Avlesbug 33.54

Håkon Skaanes 58.55

Jørgen Syvertsen 42.14

Ottar Østvik 28.44

D13-16

Oda Hemmer 49.23

Andrea Vindal 35.02

Kjersti Elisabeth Midtbø 53.22

H13-16

Anders Langørgen 25.27

Øystein Lutro Blomsøy Ikke fullført

D17-39

Liv Tennes 30.00 ca

D40-

Marianne Brandal 28.12

Ragnhild Børmer 45.10

H40

Petter Eriksen 27.54

B- løype 2,9 km

D13-16

Sigrid Bratsberg 90.16

A-løype 3,9 km

D13-16

Mali G Kanstad Ikke fullført

Hege Østnor Døllner Ikke fullført

H13-16

Martin Husbyn 50.56

Tore G. Kanstad 92.52

H17-39

Jan-Egil Wagnild 34.48

Martin Morset 46.51

Erlend Skrøvseth 50.34

Marius Døllner 56.29

Mads Fornes Fullført

D40

Eli Langørgen Ikke fullført

H40

Terje Kanstad 44.01

Lars Skrøvseth 50.57

Ole Lutro 51.57

Georg Sørhøy 61.41

Per Husbyn 71.14

Sverre Langørgen 107.26

Arrangører:

Terje Midtbø

Tor Gjermstad

Marit Varmedal

Anne-Lise Bratsberg

Åse Rita Ellingsen

---

## Torsdagsløp 21.08 - kurveøkt på laserscannet grunnlag!!

2008-08-18 av Jan-Egil Wagnild

**Oppmøte og parkering:** Oppmøte på ved [Tjønnstuggu](#).

**Kart:** Tjønnstuggu, 1:10 000, 5m ekvidistanse, utgitt av Malvik IL.

**Løyper:** Fire løyper, A-Vanlig A-Ekstra (ca 4.5km), B-Vanlig, B-Ekstra (ca 3 km).

**Moment:** Kurve orientering. Fjerning av detaljer. Her vil en lære å orientere på høydekurvene. Kurvebildet er laget med splitter ny teknologi; laserscanning fra fly. Dette er samme teknologi som vil brukes på VM-kartene i 2010. M.a.o er kurvebildet meget nøyaktig. Dette blir spennende å prøve!

**Frist [forhåndspåmelding](#):** onsdag 21.august, kl. 12.00 (på formiddagen).

**Husk at det er kontant betaling ved oppmøte!**

---

## KM - helg, 22. - 24. august

2008-08-16 av Åse Rita Ellingsen

**Førstkommende helg** er det KM-helg med sprint fredag 22. august på Gimse med Melhus il som arrangør. Hver enkelt melder seg på via EntryOnline innen søndag 17. august. Link fra innbydelsen under kalenderen over.

**Lørdag** arrangerer Trollelg KM normaldistanse fra Hårstad skole på Tiller. Søndag er det stafett fra Saksvikvollen med Byåsen il som arrangør.

**Du som vil være med på normaldistanse og/ eller stafett;** meld deg på via internpåmeldingen i høyre marg. Informasjon finner du i innbydelsene, bl.a. under kalenderen.

---

## Wing6ern løp 4, mandag 18. august

2008-08-16 av Åse Rita Ellingsen

**Da er vi i gang med innspurt på årets Wing6er.** 4. løp arrangeres fra Tømmerholt mandag 18. august. Start mellom kl. 18 og 19 som vanlig. Åpent hus med salg av kaker, vaffel og kaffe. Møt opp, ta gjerne med bærbotte, skogen og hagen er full av bær. Velkommen til alle!

---

## O-kontakt, frist 15.august



2008-08-14 av Bjørn Bjugan

**Fristen for stoff til neste nummer av O-kontakt er i morgen så nå begynner det å haste med å finne frem penn eller tastatur. Redaksjonen venter på mange spennstige og flotte innlegg.**

**For de som har bilder, send de gjerne med.**

**Stoff sendes bjorn(at)bjugan.no.**

---

## Torsdagsløp 14.08

2008-08-12 av Jan-Egil Wagnild

**Denne torsdagen er det igjen skråli-orientering som er tema. Oppmøte er Lia Pukkverk. Mere info og påmelding finnes [her](#).**

**Torsdagsløpene er som vanlig åpne for alle som har lyst, klubbmedlem eller ikke.**

---

## Bronse til Øystein

2008-08-11 av Bjørn Bjugan

**Øystein KØ løp inn til bronse i helgens NM Ultra-lang. Løpet ble arrangert av Modum og forgikk nord for Vikersund.**

**Se Øysteins egen beskrivelse [her](#)**

---

## Selbu OK som livreddere

2008-08-06 av Bjørn Bjugan

**Medlemmene i Selbu OK gjør en nyttig innsats som sauegjeterere, se beviset i denne reportasjen på hjemmesida til klubben.**

[Selbu OK](#)

---

## Treningsplan for ungdommene

2008-08-05 av Marius Bjugan

**Treningsplanen for høsten er tilgjengelig [her](#).**

---

## Hovedløpet - rapport fra Sigrid

2008-08-05 av Bjørn Bjugan

**Vi har fått rapport fra Sigrid Østvik som forteller om fine forhold og opplevelser på årets Hovedløp. Sigrid har vært uheldig og tråkket over tidligere i sommer, noe som har bidratt til at hun har stått over de største fysiske utfordringene på Hovedløpet og O-landsleiren. Da er det fint å bruke tiden til å skrive rapport til [old.wingok.no](#).**

Vi (Mali, Tore, Hege, Lasse, Ola, Ingrid, Sigrid, og lederne Terje og Ingeborg) har vært på Hovedløpet og Landsleiren er snart over, men først venter en til kveld med diskotek og middag, og en kretsstafett i morgen. Vi kom ned med tog, på torsdagskvelden, mens resten av kretsen tok fly fredag morgen. Siden vi tok tog, og kom før de andre, fikk vi nyte en rolig morgen med bading på stranda før treninga fredag ettermiddag. I helga var det først sprint på lørdag, og senere langdistanse på søndag. På søndag kveld var det bankett med blant annet bordstafett der oppgavene blant annet var å drikke et rått egg, knyte sko i blinde og synge bæ, bæ, lille lam med munnen full av mariekjeks. På mandag ble vi kjørt med buss ut til Knattholmen, et leirsted som ligger på en halvøy. Der var det mange forskjellige aktiviteter, og alle koste seg kjempemasse, selv om været ikke var helt på topp. Vi hadde håpet på sol og varme med masse bading, og et stort beachparty etterpå, men det pøste ned, så beachpartyet og grillingen ble flyttet til gymsalen på en av skolene vi ligger på. Men tross dårlig vær, tror jeg alle ungdommene fra Wing var uti vannet en stund. Vi som er unge nok til å være neste år, gleder oss veldig til å dra på hovedløpet igjen, og dere som er født i 95, og som skal være med neste år, bør bare glede dere!

Kryss fingrene for Team Sør-Trøndelag på kretsstafetten i morgen! Noen skal kle seg ut som pirater, så dette blir arti : - )

Resultat Sprinten 2. August:

Plass Navn Klasse Tid

64 Døllner,Hege Østnor D16 21:10 +06:57

8 Kanstad,Mali Gederaas D16 15:51 +01:38

49 Kanstad,Tore Gederaas H14 15:25 +04:38

100Langstrand,Lasse H14 28:23 +17:36

64 Østvik,Sigrid D14 31:07 +19:46

Resultat Langdistanse 3. August:

Plass Navn Klasse Tid

72 Døllner,Hege Østnor D16 1:42:34

23 Kanstad,Mali Gederaas D16 53:25  
49 Kanstad,Tore Gederaas H14 45:17  
23 Langstrand,Lasse H14-16C 50:09  
34 Morset,Ingrid D15 1:01:11  
24 Morset,Ola H15 52:09  
DNSØstvik,Sigrid D14

Hilsen fra Sigrid Østvik

---

## Hovedløpet

2008-08-05 av Bjørn Bjugan

**Orienteringsungdommene er nå midt inne i den hektiske hovedlandsleiren med aktiviteter nesten døgnet rundt.**

**Sprinten og langdistansen er tilbakelagt allerede, kun kretsstafetten gjenstår.**

**Mali har så langt levert det beste resultatet med sin 8.plass på sprinten.**

**Hele gjengen ønskes lykke til med resten av arrangementet, stå på! Vi venter på rapport fra dere etter hvert.**

[Arrangøren](#)

---

## Gull til Sverige og Erik på student-VM

2008-08-03 av Jan-Egil Wagnild

**Erik Thorsson viste seg nok en gang som en solid stafett-løper og var med på å ta Sverige inn til gull og førsteplass i student-VM i Estland. Vi gratulerer!!**

[Resultater](#)

---

## Hovedløpet og o-landsleir

2008-08-01 av Bjørn Bjugan

**Årets Hovedløp og o-landsleir for yngre arrangeres i Sandefjord. Allerede lørdag er det sprint på programmet, noe som er nytt av året, mens søndag er det langdistanse.**

Onsdag i neste uke er det kretsstafett på programmet, men før den tid er det mange utfordringer og hyggelige aktiviteter som møter de ca. 520 deltagerne fra hele landet.

Wing stiller med 7 ungdommer og 2 ledere.

Hege Østnor Døllner, Mali Gederaas Kanstad, Sigrid Østvik, Ingrid Morset, Tore Gederaas Kanstad, Lasse Langstrand og Ola Morset er Wings deltagere. I tillegg stiller Ingeborg Ratvik og Terje Kanstad som ledere.

Vi ønsker alle lykke til med deltagelsen i årets høydepunkt for ungdommen!

Det annonseres med tett oppfølging av arrangementet på nettet. Blant annet webTV.

[Arrangøren](#)

---

## Student VM i Estland

2008-07-31 av Jan-Egil Wagnild

**Wing OK har to løpere som løper årets student VM i Estland, Erik Thorsson og Helen Palmer.**

**På gårdagens Sprint distanse ble Erik nr 24 og Helen nr 14. Erik sto over dagens lang distanse, men Helen slo til med en flott 5. plass!**

**I morgen er det mellomdistanse, og på lørdag arrangeres stafetten. Etter alt og dømme løper begge våre løpere resten av distansene.**

**Følg med på resultatene [her](#)**

---

## Mange gode løp på Oringen og WC i Sälen

2008-07-31 av Jan-Egil Wagnild

**Over 20 løpere fra Wing var i Sälen og løp årets O-ringen. Der var det svært mange oppløftende resultater ikke bare blandt eliten men også bland de yngre som hevdet seg bra i de store 13-16 års klassene. Spesielt vil jeg trekke fram Ola Morset med sin solide 4.plass på åpningsdagen, og flere andre gode løp i en klasse med over 150 deltakere. Også Mali G. Kanstad viste frem et stor potensial med flere gode løp. Mathias Bjugan løp stabilt godt alle dager og kunne til slutt si seg fornøyd med en solid 9. plass sammenlagt i H18Elite.**

**I WC klassene løp Elise Egseth og Øystein K. Østerbø begge godt på sprint distansen og ble hhv. 12 og 6. Her må det nevnes at Marius Bjugan, nå Halden SK, løp inn til en sterk 4. plass. På langdistansen løp Øystein inn til en meget respektabel 4.plass. Dette er en distanse Øystein ikke har greid helt å overbevist på på en stund**

**nå, så dette var oppløftende. Totalt endte Øystein på en 6. plass sammenlagt i O-ringens Super Elit klasse mens Elise ble nr 17.**

---

## **Torsdagsløp - 31.juli flyttes til Rossmo**

2008-07-27 av Jan-Egil Wagnild

**Løypene fra forrige ukes Torsdagsløp blir brukt på nytt denne gangen. For de som skal på NM i Tromsø, kan denne økten være relevant. Denne gangen vil det også være mulighet for korridor orientering (korridor-o) for de som ønsker en liten vri på treningen.**

**Usikker på hva korridor-o er - se [her](#)**

---

## **Torsdagsløp 24.07**

2008-07-22 av Jan-Egil Wagnild

**Tema denne gangen er skrålorientering. Parkering er ved skytebanen på Rossmo. Løpene er åpen for alle som ønsker en treningsøkt i skogen. Mere info og forhåndspåmelding (innen onsdag 23.07 kl 12.00) [her](#)**

---

## **Antti kjemper om VM-gull i Pre-o**

2008-07-15 av Stig Alvestad

**Antti Rusanen som har løpt for Wing i vår ligger på 2. plass i Åpen klasse i presisjons-o-VM i Tsjekkia etter 1 av 2 dager, der sammenlagtresultatet teller når medaljene deles ut. Selv om Antti er finsk er han klubbens mann i denne sammenheng, derfor er det bare å håpe på at Antti tar innersvingen på tyske Anne Straube som leder. Lykke til!**

---

## **Torsdagsløpet 17.07.**

2008-07-14 av Lars Skrvøseth

**Downhill fra Liaåsen. Oppmøte på veien ved Reinåsen. Kjør opp og forbi Bratsberg Idrettsplass. Start fra kl 18:00. Velkommen.**

---

## **10. plass til Elise!**

2008-07-13 av Stig Alvestad

**Elise gjorde et jevnt godt løp og ble nr. 10 på dagens VM-sprint. Hun hadde noe småplukk, men burde likevel ha god grunn til å glede seg over en sterk debut i VM for seniorer. Øystein gjorde et meget godt løp, men tapte muligheten til å kjempe om bronsemedaljen da han mistet tidtakingsbrikken og tapte 50 sekunder.**

Tidligere Wing-løper Marius Bjugan hadde heller ingen god dag og kom på plassen like bak Øystein. Marius var en av flere som slet med å lese det tidvis meget detaljerte sprintkartet.

Det må likevel sies å ha vært en god dag for Norge, i og med at Anne Margrethe Hausken vant sitt første VM-gull noensinne. Store gratulasjoner til henne og Elise!

---

## **Elise og Øystein til VM finale**

2008-07-13 av Jan-Egil Wagnild

**Alle norske løperene gikk greit videre til VM finalen på sprint distansen. VM finalen sendes direkte på TV2 Sport og web TV i dag kl 16.40 til kl 19.00.**

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

---

## **Gressklipping på Tømmerholt**

2008-07-10 av Jan-Egil Wagnild

**Det er fremdeles plass til flere gressklippere i sommer. Jobben er veldig enkel - det skal ikke rakes, kun klippes. Det hele tar mellom 45-60 minutter.**

**Påmelding og info ligger [her](#).**

---

## **Tur-O, alle poster ute**

2008-07-08 av Bjørn Bjugan

**Alle 90 tur-o-postene er nå satt ut.**

**En tur i Strindamarka med mål å finne noen av disse postene er en meningsfull tur. God tur!**

Utsalgssteder for tur-o er:

Hank Sport, Lefstad Munkegt., Axel Brun Sport, Bunnpris Vikåsen, Estenstadhytta, Tur og Fritid Risvollansenteret.

---

## Ingen stor VM-dag for våre gutter

2008-07-03 av Jan-Egil Wagnild

Det ble ingen stor dag for Mathias og Tore i dag. For mye bom resulterte i 42. og 31. plass. Likevel et lyspunkt for Trøndersk og Norsk o-idrett: Ulf Forseth Indgaard fra Frol IL kapret VM-sølv. Vi gratulerer og håper våre to kommer sterkere tilbake på normaldistansen!

---

## Jr. VM Göteborg - Sprint og mellom kvalik

2008-07-02 av Jan-Egil Wagnild

Mandagens sprint distanse ble ikke det helt store for våre løpere. Det harde startfeltet gav ikke rom for for feil. Tore var med sin 27.plass best av våre to løpere, 58 sekunder bak den Tsjekiske vinneren Stepan Kododa. Mathias endt til slutt på 56. plass.

### [Resulater - Sprint finale](#)

På dagens kvalifisering på mellomdistansen kom både Tore og Mathias seg videre til A-finalen. De 20 beste fra hvert heat kvalifiserte til A-finale. Tore er tydeligvis i ferd med å finne god formen og vant likeså godt sitt heat. I morgen er det finale - og da deles medaljene ut. Vi gleder oss og ønsker lykke til!

### [Startliste - mellom finale](#)

---

## Treningspakken 2008 - Hank Sport, Moholt

2008-07-01 av Jan-Egil Wagnild

Som tidligere år ligger Wings Treningspakke ute for salg på Hank Sport Moholt. Treningspakken inneholder 10 treningsøker og koster 250 kr - altså; en treningsøkt, ferdigtrykte kart og uthengte poster til 25 kr!! Klubbmedlemmer kan få denne pakken til redusert pris (100 kr) ved å henvende seg til Stig Alvestad (stigala(atte)online.no).

Mere info finnes [her](#)

PS: (atte) = @

---

## Wing6ern - rankingliste

2008-06-28 av Martin Husbyn

Rankinglistene etter de tre første løpene i Wing6ern er nå klare. De finnes [her](#).

---

## Påmelding Torsdagsløp 26. juni på mail

2008-06-24 av Stig Alvestad

til stigala (a) online.no pga trøbbel med påmeldingssida. Frist er onsdag 25. kl. 2100. Spesifiser hvilken løype du vil ha; A-Vanlig, A-Xtra, B-Vanlig eller B-Xtra. Ekstramomentet denne gangen er kurvetrening, dvs at det kun er høydekurver på kartet.

Oppmøte blir Bekken P, kart selges mellom kl. 1745 og 1845. Kartet er Lomtjønna.

Se Torsdagsløp-siden for mer generell informasjon. Bruk link til høyre under Arrangement.

---

## Klubbmesterskapet – i vinden

2008-06-24 av Lars Skrøvseth

Klubbmesterskapet ble ikke velsignet av værgudene – men likevel et mesterskap i vinden og kanskje mer i vinden enn ønskelig. Mange hyggelige mennesker kastet derimot solstråler over arrangementet, et arrangement med 64 startende og der nærmere 100 var tilstede totalt. Les sluttintervju med Løypesjefen.

### [Resultater](#)

Hva følte du når det hele var over?

Lettere irritert selvsagt for de det er så mange rundt meg som er så mye flinkere enn meg.

Det var da en underlige vinkling?

Ja og i tillegg så er alle så ordentlig trivelig.

Og hva med tilbakemeldingene – hva sier deltakerne?

Ingen brukte stygge ord, de fleste sa vel lite, men flere låt nok vel. Men så må jeg tillate meg å nevne at jeg dagen etterpå ble velsignet med en mail hvis siste setning var som så: "Den beste løypa jeg har sett på lenge". Og når det er en kvalitetsløper som Svein Erik som sier det, da blir jeg smigret. Og så er det bare utrolig hyggelig.

Fikk du grillet?

Jeg spiste først ei rå pølse før premieutdelinga, deretter to sotstenger etterpå. Intet gourmetmåltid - mere spektakulært kanskje.

Noen spesielle oppfølginger?

Ja jeg skal på tur med to damer – Liv og Siri. Vi skal ha spesialundervisning i skogen for å analysere forskjellen på kolle og skrent og kolle og høydepunkt. Den første blir sikkert mest vrien.

Hvorfor er det en tendens til at det alltid er damer som krever oppfølging?

Det har jeg aldri tenkt over.

Irritert over at du selv ikke fikk deltatt?

I prinsippet ja, men nå når jeg sliter med en idrettskade er det greitt. Jeg liker ikke delta når jeg ikke kan vinne.

Dagens sluttord?

Tusen takk til Anne, Petter og Inger Marie og i tillegg - de elskverdige støttespillerne Åse Rita og Ebba. Og takk til alle dere som kom til Tømmerholtet denne kvelden. Uten dere hadde det blitt stusselig og vi ville ha sittet igjen med uttallige kart, masse sjokoladecake, en dunge med vafler, kaffe og diverse.

En god sommer ønskes – i eller uten o-dress.

---

## Ungdomsgruppa på O-festivalen

2008-06-24 av Martin Morset

**Da var årets O-festival vel overstått. Arrangementet ble sist helg arrangert på Siggerud sørøst for Oslo, og 7 ungdommer og to voksne fra Wing deltok på 3-dagers arrangementet.**

Vi deltok på et reise/overnattingsopplegg arrangert av Frol IL og vi hadde ei super helg på busstur og i sovesal/klasserom. Takk til Frol som viste at de har vært ute på tur før! I tillegg til ungdomsgruppa deltok noen Wingere på Verdenscup og flere eliteløpere sto også på startstreken individuelt og på stafetten søndag. I år hadde vi også to Wing-deltakere i Pre-O. Neste år arrangeres O-festivalen på Fossum og da satser vi på en minst like stor delegasjon fra Wing. Er du interessert i resultater gå inn på [O-festivalens hjemmeside](#)

---

## 4 Wing-løpere VM klare

2008-06-23 av Jan-Egil Wagnild

**I helga ble det klart at Mathias var klar for junior VM i Göteborg. I dag ble det klart at også Elise skal til senior VM i Tsjekkia. I tillegg kan det også nevnes at også eksil-Wingeren Marius Bjugan er klar for VM. Vi gratulerer!**

**Junior VM - Göteborg**

**- [30.06-06.07](#)**

- **Tore B. Berdal**
- **Mathias Bjugan**

**Senior VM - Tsjekkia**

**- [13.07-20.07](#)**

- **Elise Egseth**
  - **Øystein K. Østerbø**
- 

## Klubbmesterskapet for døra

2008-06-22 av Lars Skrøvseth

**I morgen, mandag 23. juni, braker det løs, årets nervepirrende storstatus kamp -Wings klubbmesterskap i orientering. [Innbydelsen er klar](#). Her et kort intervju med løypelegger Lars.**

Har du kontroll på løypene?

Ja flotte utkast ligger i safen.

Og kvaliteten?

Alltid i verdensklasse. Her er alt, for A klassen -veivalgsutfordringer du først finner ut av på sengekanten, o-teknisk detaljorientering du vil slite med og pikante rundturer du aldri glemmer.

Og N og C løypene?

Iht gode standarder og i trygge omgivelser.

Estenstadmarka er nedgrodd i juni - hva med det??

En utfordring ja, men derfor velger jeg mine piruetter i de områdene jeg vet har voksen skog.

Ellers noe spennende?

Ja - elitens DNA-motto vinner skal kåres. Den som lurar på hva det er må møte opp og overvære den gode orientering.

Sluttord?

Måtte den beste vinne og måtte ungdommen vise senioren at det kommer verdensmestre fra Wing også i 2020.

Hjertelig velkommen alle sammen - også du som foretrekker en kopp kaffe som alternativ til storskogen.

---

## Gresset gror på Tømmerholt

2008-06-22 av Åse Rita Ellingsen

**Det gror så fort og så mye at vi trenger hjelp av deg til gressklipping i sommer! Under internpåmeldingen i høyre marg er det nå lagt ut mulighet for å melde seg på for å gjøre en innsats.**

Vi trenger 1 ansvarlig per uke, og de første ukene - ferieukene - er selvsagt viktigst å få på plass. Er det noe du lurer på, tar du kontakt med huskomiteen: Tor Gj - Lisbeth B - Petter E - Oddveig A.

---

## 2.plass for herrene på O-festivalen

2008-06-22 av Jan-Egil Wagnild

**Wings herrelag løp inn til en solid 2.plass på dagens stafett i O-festivalen. Det sterke laget til Kristiansand var det ingenting å gjøre med denne gang. Vi gratulerer!**

---

## Tore med O-festivalseier

2008-06-21 av Bjørn Bjugan

**Tore vant i dag mellomdistansen i H19-20E i O-festivalen med klar margin. Ellers var det flere gode wingresultater.**

**Nevnes kan også at Mathias i dag har fått klarsignal til junior-VM i Gøteborg. 2 stk wingere til junior-VM borger for lokale tilskuere på arenaen om noen dager. Vi gratulerer!**

---

## Flott ramme rundt Ungdomsløp 4

2008-06-16 av Martin Morset

**Nesten 20 barn og ungdom fra Wing tok turen til Selbu for å løpe ungdomsløp i helga. Hovedløpsprosjektet hadde lagt ei treningssamling i tilknytning til løpet som over 30 løpere deltok på. Løypene gikk for det meste på Mosletta med samlingsplass, start og mål lagt til idylliske Bolomotrøa – akkurat slik vi "sofaløperne" liker det med god oversikt, over både løpere og vafler. Arrangementet gikk så langt jeg forstod meget bra. Selbu OK har lagt ut [bilder](#)  
Dag M**

---

## VM- og VC-uttak

2008-06-16 av Bjørn Bjugan

**Flere wingere er uttatt til diverse representasjonsutgaver. Her er en oversikt:**

**Øystein KØ er forhåndsuttatt til VM i Tsjekkia.**

**Tore BB er uttatt til junior-VM i Gøteborg, mens Anne Johanne L og Mathias B er reserver til samme VM.**

**Til verdenscupen under O-festivalen til helga er Elise E, Lene B og Øystein KØ uttatt.**

**Vi ønsker alle lykke til med løpinga!**

- [Uttak junior-VM](#)
  - [Nyhet med forhåndsuttak til VM](#)
  - [Uttak VC](#)
- 

## Trening fra Bekken P

2008-06-16 av Stig Alvestad

**I dag, mandag, kjører vi forrige ukes Torsdagsløp. De fleste bukkene står ute, så ta med brikke og bli med på veivalgstrening. To løyper, den lengste i underkant av 5km, den korteste er nærmere 3.5 km. Rekruttene har egen trening, denne er for alle dere andre!**

---

## Gode plasseringer i Jukola

2008-06-15 av Bjørn Bjugan

**Wings damelag ble til slutt nummer 22 etter en flott start av Marte. 1.laget til herrene ble til slutt nummer 39 som er beste plassering noen sinne. Her hang vi også med lenge, men det ble til slutt for tøff motstand helt i toppen.**

**Uansett, gratulerer med de beste plasseringene hittil i Jukola!**

- [Resultater hos arrangøren](#)
-

## Torsdagsløp i regn med innslag av løpende elg

2008-06-13 av Martin Morset

**Supre løyper lagt av Morten og Astrid i kveldens torsdagsløp. Vått var det, og veivalg langs vei og sti fristet.**

Deltakerne som trosset det sure været og løp 3,7 eller 5,7 kilometer på Månen i Estenstadmarka møtte entusiastiske arrangører ved målgang. Undertegnede fikk gleden av å være førstemann i mål (startet tidlig) og ble jublet til siste stempling på Bekken. Diskusjonen om hvem som skremte elgen først og hvor mange elger som ble observert pågår fortsatt. Wings tilbud om torsdagsløp anbefales på det varmeste, og resultater kommer visstnok også etterhvert.

Ønsker med det samme Wings Jukola-løpere lykke til i Finland i helga!

Ingunn Morset

---

## Tur-o-post 1-68 er ute

2008-06-11 av Åse Rita Ellingsen

**12 poster i Røstadmarka er satt ut for ivrige turorienterere. Det betyr at det nå er 68 poster ute. God tur!**

---

## Lagene til Jukola

2008-06-11 av Per Arne Troset

**UK ved Dag Erik og Per Arne har tatt ut lagene til Jukola. Dette blir bra:-)**

Damer

1. Marte R
2. Lene B
3. Helen P
4. Elise E

Herrer lag 1

1. Stig A
2. Erik T
3. Øystein KØ
4. KjellA K
5. Jostein K
6. Tore BB
7. Mathias B

Herrer lag 2

1. Lars M
2. Jan-Egil W
3. Harald F
4. Per Arne T
5. Dag Erik H
6. Allie B
7. Mads F

Herrer lag 3

1. Martin M
  2. Arne D
  3. Erlend S
  4. Martin H
  5. Tormod M
  6. Jostein A
  7. Marius D
- 

## Intervaller i dag, onsdag 11. juni

2008-06-11 av Terje Kanstad

**Dagens intervalltrening går fra Lohove. Oppmøte kl. 18.00.**

---

## Det ville ikke blitt MNU uten dere!

2008-06-09 av Martin Morset

**Takk kjære Wingere for uvurderlig hjelp med arrangementet. Dere bidro alle til at ting gikk knirkefritt slik at deltakerne fra kretsens klubber fikk en flott opplevelse**

Takk til Stig, Jan-Egil, Marius D, Antti, Elina, Anne-Lise, Terje, Petter, Anne, Ingeborg, Liv og Stein Ove for løypelegging, resultatservice, servering, oppvask, postutsetting, innkjøp, positive innspill, praktisk hjelp og moralsk støtte. At vi var mange voksne bidro til at det ble mindre arbeid på hver enkelt, selv om jeg er overbevist om at det var lite fritid på dere voksne som var med i helga.

Vil med det samme nevne Eli, Tone, Harald og Trond som var med som trenere/ledsagere. Veldig trivelig å ha dere med, og takk for hjelpa.

Ingunn Morset

---

## Vel blåst, MNU over for i år

2008-06-09 av Martin Morset

**Et eventyr i solen er over for denne gang. Det 4. MNU er gått over i historien som tidenes varmeste. 68 barn og 17 voksne puster nå ut etter en uforglemmelig helg på Oppdal**

To busser med spente deltagere ankom Oppdal idrettsplass til helgens første treningsøkt i sprint-løypa fredag ettermiddag. Etter kveldsmat og innstallering i hyttene på Granmo camping var det ny konkurranse på slåball-banen. Store og små i lek og moro til leggetid (og vel så det). At vi hadde med eksemplariske barn belyses av kommentaren til en Nederlender som ferierte på campingplassen. Han trodde vi var medlemmer av en religiøs sekt for det var så fredelig om kveldene!

Gradestokken viste nok omlag 30 grader da mellomdistansen startet i skogen ved Kaasen. Leirmestere ble Anna Solberg (Trollelg) og Anders Langørgen (Wing) i C-løypa, Jorunn Kvakland (Freidig) og Sigve Wanvik Krogstadmo (Selbu) i B-løypa, Mali Gederås Kanstad og Ola Morset (begge Wing) i A-kort og Mads Nonstad Fornes (Wing) i A-lang. Øvrige resultater er lagt ut på MNU-sida.

10 lag satt sammen på tvers av alder og klubb konkurrerte lørdag ettermiddag i 10 uformelle grener som for eksempel vannbæring med desiliterpresisjon, plystring og passering av hinder. Oppsetting av lagstelt ble gjennomført på mellom 3 og 6 minutter, så heretter er det barna som setter opp teltene på arena.

Granmo har ei trivelig stue der vi hadde premieutdeling og lørdagskos. Måltidene ble også servert her, og trivelig kjøkkenstab ønsket oss velkommen og la alt til rette. Vi takker vårt vertskap Randi Siri og Lars Hevle for at vi fikk komme på besøk.

Søndag forlot vi Granmo og satte kursen til Berkåk. Løypeleggerne hadde igjen gjort en super jobb, og alle kom igjennom løypa uten store problemer. Det var 21 lag som startet og vinner ble Trollelglaget med Sigrid Merete, Brynjar og Andrea K.

I år var det ekstra stor aldersspredning på deltakerne i og med at vi hadde med både 10-åringene som imponerte med stor selvstendighet, og juniorer på 17-18 år som fortsatt vil være med på samling.

På vegne av Wing takker jeg deltakere og ledere for ei uforglemmelig helg, håper vi sees igjen neste år.  
Hilsen Ingunn Morset

---

## Trening alle mandag 9. juni

2008-06-08 av Anne-Lise Bratsberg

**O-teknisk trening for alle fra Lohove mandag 9. juni kl 18:00. Oppmøte Lohove og følg merking til Fuglmyra.**

**Linjeorientering for nybegynnere og kompasstrening for rekrutter, ungdom og elite.**

---

## Gå en tur, gå en DnB NOR- tur

2008-06-05 av Åse Rita Ellingsen

**Hjelp oss å samle turer - noe som kan gi penger i lagskassa og fin trim for deg! 4 registrerte wingere per i dag, går som bare det, men vi trenger altså hjelp. Bli med og sett Wing på tur-kartet!**

Når du har vært på en av turene - ikke glem å registrere turen din. Følg link i høyre marg. Trenger du hjelp, ta kontakt: aserita@online.no, tlf 99169608.

Jeg er sikker på at mange av dere allerede har vært flere turer på Estenstadhytta - det henger en post der også! Og koden kan registreres hver gang du går turen, - gjerne hver dag.

God DnB NOR tur!

---

## Ungdomssamling i Selbu 13.-14. juni

2008-06-04 av Martin Morset

**Selbu OK inviterer til samling for 13-16 åringer i forbindelse med ungdomsløpet i Selbu 14.juni.**

Vi har fått utsatt påmeldingsfristen til 10. juni og håper at mange blir med. Interesserte Wing-ungdommer melder seg på via internpåmeldingen. Se invitasjonen [Her](#)

---

## Deltagerliste for MNU

2008-06-04 av Martin Morset

**Deltagerlista ligger under MNU 2008, kontroller at brikkenummeret ditt er riktig.**



Under MNU 2007 kan du se bilder fra i fjor, du får garantert sommerfugler i magen og kan ikke vente med å reise til årets samling.  
Bussen kjører fra Lerkendal fredag klokka 16:00 så vær ute i god tid så vi ikke blir forsinket.

---

## Wing6ern, løp 2, resultater

2008-06-02 av Åse Rita Ellingsen

**63 deltakere på årets andre Wing6er fikk en nydelig kveld på Tømmerholt. Det finnes vel ikke vakrere sted i slikt vær! Kort oppsummert: Sol, varmt, tøffe motbakker i A- og B-løypa, bading i dammen!, kaker og kaffe gikk unna, flott arrangert av familiene Tennes Vindal og Ratvik Østvik. Dette var bra - takk skal dere ha! Takk også til dere som tar utfordringen og stiller opp, enten det er som deltaker/ skygge eller "bare" tilskuer/ kaffedrikker. Resultater følger under:**

N-løype, 1.8 km

D/H7-12

Andreas Helland Eriksen 29.34  
Asbjørn Midtbø 17.38  
Bendik Østvik 25.18  
Bjørn Kåre Sæbø 48.59  
Elin Aune Forbord 27.52  
Endre Bruaset 19.29  
Erlend Røsten 24.41  
Hedda Svorkmo 22.54  
Idun Tokle Larsen 41.03  
Jenny Aune Forbord 28.01  
Jonas Vindal 33.43  
Markus Pedersen 21.58  
Mathias Vindal 28.03  
Sara Pedersen 36.27  
Ylva Tokle Larsen 41.01  
Tora Storeng Fjeldstad 33.39  
Sebastian Brevik 55.37  
Vilde Brandal Avlesbug 33.40

C-løype, 2.2 km

D7-12

Marte Skaanes 47.53  
Eyvor Hoff 48.49  
Elise Sørhøy 50.39  
Ingrid Therese H. Eriksen 54.24  
Ingvild Stautland 70.59

H7-12

Ottar Østvik 32.10  
John G. Kanstad 32.25  
Eskild Brandal Avlesbug 33.00  
Jørgen Syvertsen 40.30  
Daniel Zhang 50.40  
Vegard Storeng Fjeldstad 55.29  
Eystein Roaldseth Wullum 59.57  
Håvard Falch 69.47

D13-16

Oda Hemmer 32.19  
Andrea Vindal 37.15  
Sigrid Bratsberg 38.28  
Kjersti Elisabeth Midtbø 45.06

H13-16

Anders Langørgen 31.53  
Øystein Lutro Blomsøy mangler 1 post

D40-

Marianne Brandal 42.44

B-løype, 3.0 km

D13-16

Sigrid Østvik 59.07

D17-39

Elina Nieminen 59.14

D40-

Eli Langørgen 51.13

Anne Helland Eriksen 57.14  
Oddveig Alvestad 73.17

H40-  
Sverre Langørgen 40.55  
Jan Magne Avlesbug 47.06

A-løype, 4,1 km

D13-16  
Mali G Kanstad 56.23  
Hege Østnor Døllner 70.38

H13-16  
Tore G. Kanstad 54.38  
Martin Husbyn 55.37

D17-39  
Astrid Vassenden 68.57

H17-39  
Jostein Kvakland 35.40  
Lars Hol Moholdt 37.30  
Martin Morset 47.35  
Marius Døllner 48.31  
Erlend Skrøvseth 49.56  
Mads Fornes deltatt

D40-  
Ingunn Morset 76.28

H40-  
Svein Erik Bratsberg 30.01  
Harald Førde dal 37.40  
Ole Lutro 50.46  
Lars Skrøvseth 53.49  
Georg Sørhøy 66.06  
Per Husbyn 67.14

arrangører:  
Ingeborg Ratvik  
Stein Ove Østvik  
Jon Vindal  
Liv Tennes

I tilfelle feil i lista (navn/ klasse/ løype), send en epost til aserita@online.no.

---

## Detaljert program for MNU er lagt ut

2008-06-01 av Martin Morset

**Se arrangement/MNU 2008**

---

## Freidigstafetten

2008-06-01 av Åse Rita Ellingsen

**Gamlekara er best, det ble bevist på dagens Freidigstafett. Resultatene på hjemmesiden til Freidig viser ellers at det var mange wingere på startstreken. Men det resulterte altså i kun én seier: Gratulerer til Lars S, Tor og Knut. De andre kommer sterkere tilbake ved senere anledning.**

---

## Wing6ern, løp 2 - 2. juni

2008-05-31 av Åse Rita Ellingsen

**Mandag 2. juni møtes vi alle til 2. løp i Wing6ern. Start mellom kl. 18 og 19 fra Tømmerholt. Åpent hus som betyr salg av kaffe/ kaker. Velkommen.**

Denne gangen er det familiene Tennes Vindal og Ratvik Østvik som har tatt utfordringen. De arrangerer sitt første o-løp (tror jeg). Veldig bra! Bendik Østvik feirer til og med bursdagen sin samtidig som han hjelper til med arrangementet. Håper alle som kan møter opp og støtter arrangørene/ arrangementet.

Det er ingen påmelding, men ta med 10 kr til kart/ påmelding.  
Åpent hus: Salg av kaffe/ kake kr. 5 per stk. Saft er 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 er det lov.... Hovedsaken er at du møter opp og tar utfordringen!

I forbindelse med 3. løp i Wing6ern mandag 23. juni er det klubbmesterskap. Og vi feirer St. hans aften sammen på Tømmerholt med bl.a. varme på grillen. Alle tar med mat til eget forbruk. Egen premiering på klubbmesterskapet.

Oppdatert info kommer mellom hvert Wing6ern-løp. Følg med på hjemmesiden - og e-post.

---

## Tur-o-post 1-56 er ute

2008-05-31 av Åse Rita Ellingsen

**Tur-o-general John Troset melder om at postene 1-56 nå står ute. Siste tilskudd er 8 poster på Liaåsen. God tur!**

---

## Freidigstafetten søndag 1. juni

2008-05-30 av Åse Rita Ellingsen

**Lagoppstillingen for Freidigstafetten søndag finner du under her. Innbydelse med informasjon om sted, starttidspunkt, løypelengder osv finner du under Freidigstafetten i kalenderen øverst på siden.**

**Minner også om Kick-off for VM på Quality Panorama kl. 18.00 søndag. Her er det viktig at så mange wingere som mulig stiller opp!**

Freidigstafetten – Wing OK:

Lag 9-12:

1. Eldrid Bratsberg 131427
  2. Bjørn Kåre Sæbø
- (plass for 1 - 2 stk til, si fra til Anne-Lise, tlf. 99002927)

D/H13-16 –1:

1. Ola Morset 123865
2. Andrea Vindal (c) 119409
3. Sigrid Østvik 119408

D/H13-16 –2:

1. Mali G Kanstad 89021
2. Sigrid Bratsberg (c) 80518
3. Hege Østnor Døllner 109214

D/H13-16 –3:

1. Martin Husbyn 89025
2. Kjersti Midtbø (c) 131425
3. Tore G Kanstad 89022

H15- 1

1. Audun Bjerkreim Nilsen 401678
2. Kjell Arild Karlsen 127289
3. Stig Alvestad 129067
4. Erik Thorsson 488246

H15- 2

1. Mads Fornes 408441
2. Marius Østnor Døllner 102164
3. Erlend Skrøvseth 123856
4. Martin Morset 102168

H15- 3

1. Lars Hol Moholdt 63782
2. Jan Egil Wagnild 480217
3. Svein Erik Bratsberg 488283
4. Alastair Brunton 407618

H15- 4

1. Antti Rusanen 75729
2. Per Arne Troset 124722
3. Dag Erik Helland 123776
4. Astrid Vassenden 108953

D135:

1. Siri Drogset 123804
2. Åse Rita Ellingsen 72003

3. Ingunn Morset 125674

H175 -1:

1. Lars Skrøvseth 124721
2. Tor Gjermstad 72099
3. Knut Skjesol 71363

H175- 2:

1. Robert Strøm 72228
  2. Per Husbyn 93512
  3. Reidar Skogseth 72283
- 

## TV-team ferska på Tømmerholt

2008-05-29 av Stig Alvestad

**For 2. gang i løpet av ett år har det vært TV-innspilling på Tømmerholt. NRKs TV-team skulle egentlig ikke bruke så mye av hytta, men Oddveig Alvestads uanmeldte besøk avslørte at TV-folka fant seg meget godt til rette. Les mer om du vil ha resten av historien, pluss linker til filmsnutter.**

I fjor var NRK på Tømmerholt for første gang, i forbindelse med at familien Ratvik Østvik var med på "Klimauken". Denne gangen var det "Ken eller Torkil", et radioprogram på P3, som skulle spille inn kortfilm. Stikkord for innholdet i filmen er gissel, tvilsomme avhørsteknikker og 80-tallsmusikk. Det må også nevnes at hovedrollen spiltes av samme mann som hadde hovedrollen i Varg Veum-filmene;

Opprinnelig var planen at TV-teamet kun trengte tilgang til do og kjøkken. En annen leietaker som skulle ha privat selskap på hytta noe senere hadde allerede dekt på inne på stua; som dere skjønner er hytta en meget attraktiv plass. Da Oddveig kom innom hytta under en av pausene på TV-innspillinga, fant hun det hun trodde var en gjeng skoleungdommer sittende inne på den tidligere pent oppdekkede stua. Da hun lurte på hvilken skole de kom fra, viste deg seg imidlertid at det var TV-teamet.

Det er uvisst i hvilken stand stua var når det private selskapet kom til hytta senere, men jeg antar at den var i tipp topp stand igjen. Uansett en morsom episode.

Distriktsnyhet om [innspillinga](#).

"Ken eller Torkil"s egen [omtale av innspillinga](#). Mange filmsnutter på denne siden!

Pauseunderholdning for [overtrøtte skuespillere](#)?

---

## Midt-Norsk Ungdomsfestival nærmer seg

2008-05-29 av Martin Morset

**Nå er det snart klart for årets MNU, og vi som holder på med planleggingen gleder oss til en aktiv helg på Oppdal 6.-8. juni.**

Vi har allerede mottatt mange påmeldinger men har fortsatt plass til flere deltakere. Ledere hele helga blir trenere og voksne fra Wing samt flere fra elitegruppa som skal lage flotte løp for oss. Basen vår blir Granmo camping der vi skal ha det trivelig og sosialt sammen med andre orienteringsvenner.

Påmeldingsfristen er 1. juni og vi oppfordrer alle mellom 10 og 18 år til å melde seg på [HER](#)

---

## Trening mandag 26. mai.

2008-05-27 av Åse Rita Ellingsen

**Dagen derpå i forhold til Trondheim Open. Likevel stilte nesten 40 unger og ungdommer på klubbtrening. Flere prøvde seg på egen hånd for første gang og sprengte en mental barriere. Løypa var også vanskeligere enn det de fleste var vant til, så sjøl om løypene var korte, ble det skikkelig utfordring.**

**Mandag 2. juni er det 2. løp i Wing6ern fra Tømmerholt. Da stiller selvfølgelig alle, også elite, veteraner og rekruttforeldre!**

### Resultater:

Kortløype

Mathias Vindal 27:38

Marie Aas Westvik 31:26

Andreas Helland Eriksen 27:13

Sara Pedersen 31:27

Mathias Malvik Horgøien 19:11

Vemund Falch 28:52

Fabian Tørstad Rønning 19:15

Bjørn Kåre Sæbø 28:45

Eystein Roaldseth Wullum 19:01

Hedda Svorkmo 30:31

Vegard Storeng Fjeldstad 19:10

Håkon Skaanes 31:58

Marianne Stenkløv 58:31

Markus Pedersen 31:09

Endre Bruaset 19:10  
Sonja Elisabeth Hansen 31:21  
Rikke Westerheim 32:13  
Marie Svarlien 31:22  
Johannes Midtbø 19:22  
Idunn 36:50  
Ylva 36:50

#### B-løype

Andrea Vindal 32:11  
Ottar Østvik 38:20  
Frida Andersen 38:01  
Ingrid Therese Helland Eriksen 42:53  
Eskild Brandal Avlesbug 35:37  
Kristine Klock Fleten 34:09  
Øystein Lutro Blomsøy Deltatt  
Elise Sørhøy 42:54  
Sigrid Bratsberg 27:49  
Lasse Langstrand 35:10  
Anders Langørgen 28:09  
Ingvild Stautland 38:40  
Daniel Zhang 38:27

#### A-løype

Mali Gederaas Kanstad 54  
Sigrid Østvik 54  
Martin Husbyn 25:36  
Marius Døllner 28:44  
Erlend Skrøvset 28:43

---

## EM i Latvia

2008-05-25 av Bjørn Bjugan

**Mandag starter EM i Latvia med både kvalifisering og finaler i sprint. Elise og Øystein er våre deltagere. Vi ønsker lykke til!**

- [Arrangøren med omtale og resultater](#)

---

## Trondheim Open

2008-05-25 av Åse Rita Ellingsen

**Trondheim Open 2008 er historie. Vi har satt rekord i antall deltakere per dag –og sammenlagt. 374 på resultatlista i går, 395 på startlista for dag 2. Det var 67 deltakere på ungdomsarrangementet lørdag ettermiddag, nesten dobbelt så mange som i 2007.**

Takk til deltakere og tilskuere for ei utrolig fin helg i Bratsberg. Takk til værgudene som gjorde det hele så mye enklere. Til slutt; en enorm TAKK til alle gruppeledere og medhjelpere. Dette hadde som vanlig ikke gått uten dere!

**Resultater fra jaktstarten/ dag 2:**

- [Resultater](#)

---

## Samling på Oppdal

2008-05-25 av Åse Rita Ellingsen

**Vi avlyser klubbssamlingen på Oppdal! Litt laber interesse, det er mye som skjer. Vi satser heller sterkt på terminfestede arrangement førstkomende helg. Du finner bl.a. påmelding til Freidigstafetten under internpåmelding i høyre marg.**

---

## Trondheim Open, dag 1

2008-05-24 av Åse Rita Ellingsen

**Da har vi gjort unna første dag av Trondheim Open. En eventyrlig fin dag i Bratsberg, i alle fall for oss arrangører. Tilbakemeldinger tyder på at flere av deltakerne også hadde det ganske bra.**

**Resultater og startlister for søndag er nå klare. Alle N-klasser har fri start mellom kl. 11 og 12. Alle klasser uten jaktstart starter også mellom 11 og 12. Første start for jaktstartklasser er kl. 12.00.**

- [Resultater](#)
- [Startlister](#)

Som arrangør ble vi en ny erfaring rikere i dag; uanmeldt dopingkontroll. Lærerikt samtidig som det ga litt ekstra

spenning. Noen slet med å få ut den foreskrevne skvetten, men det virket som det gikk greit. Antidoping Norge var fornøyd både med informasjonen de fikk og arrangementet, og det skal vi ta med oss.

Velkommen tilbake i Bratsberg søndag. Det varsles fortsatt flott utevær!

---

## Trondheim Open - Startlister og PM Ungdomsarr.

2008-05-24 av Per Husbyn

**Oppdaterte startlister (inklusive etteranmeldingene) og PM for Ungdomsarrangementet er nå lagt ut. Bruk linken til Trondheim Open i høyre marg.**

---

## Kick-off VM2010

2008-05-23 av Bjørn Bjugan

**Vi oppfordrer våre medlemmer på det sterkeste om å møte på kick-off arrangementet søndag 1.juni kl.18:00. Varighet ca. 1,5 timer.**

**Det foregår på Quality Hotel Panorama på Tiller.**

Det blir også mulighet til å spise VM-middag mellom Freidigstafetten og arrangementet slik at det ikke er nødvendig å dra hjem i mellomtida.

Arrangementet vil inneholde alt om VM 2010 i tillegg til kunsteriske innslag. Politikere og andre myndighetspersoner vil også være tilstede og kaste glans over arrangementet.

Her bør alle møte opp som er interessert i å høre om VM og forberedelsene så langt.

Vi forutsetter at det vil kry av både wingmedlemmer og andre orienteringsinteresserte på arrangementet!

Vel møtt!

---

## Resultater Torsdagsløp

2008-05-22 av Stig Alvestad

**Resultater fra kveldens Torsdagsløp ligger nå ute på siden som ble brukt til forhåndspåmelding, altså [her](#). Vi satser på å gjøre det på samme vis fremover også.**

---

## Trondheim Open 24.-25. mai - Startlister

2008-05-22 av Per Husbyn

**Startlister for lørdag er nå tilgjengelig. Bruk link til Trondheim Open i høyre marg.**

**Kontroller at brikkenummer og klasse er riktig.  
Send epost til [phusbyn@online.no](mailto:phusbyn@online.no) ved endringer.**

**Etteranmeldte må påregne å starte først i sine respektive klasser.**

---

## Oppstart av Torsdagsløp - nr1 i dag!

2008-05-22 av Jan-Egil Wagnild

**Da er dagen kommet for Torsdags-løpenes oppstart på nyrevidert Fuglmyra-kart. Torsdagsløpene er startet for å etablere flere høykvalitets o-tekniske treningøker. Disse vil forhåpentligvis gjøre deg til en bedre o-løper og gi deg litt andre utfordringer enn kanskje ellers så monotone og "vanlige" o-løyper.**

**Til gud og hvermann - uansett klubb: Vel møtt!!**

**For mere info se [Torsdagsløpene](#)**

---

## Treningssamling Oppdal, 30.-31. mai

2008-05-21 av Åse Rita Ellingsen

**[Nå med link til påmelding!](#)**

**Denne helga samles vi alle, nybegynner og elite, ung og voksen på Oppdal for å bli kjent med hverandre og trene i litt anna terreng enn det vi er vant med til daglig. Vi drar med felles buss fredag ettermiddag og returnerer lørdag ettermiddag.**

**Søndag 1. juni, på formiddagen, stiller vi i Freidigstafetten og søndag kveld møter så mange som mulig på VM-kick-off på Quality Panorama på Tiller.**

**Informasjon/ Program følger:**

På Oppdal skal vi overnatte i hytter på Granmo camping.

Alle tar med sovepose eller sengeklær, grillmat og brødmatt/ pålegg ++ til eget behov. Hver familie tar også med en kake til felles kakebord fredag kveld.

Campingen har et stort flott fellesrom som vi disponerer.

Program for helga:

Fredag 30. mai:

16:00 – Avreise med buss fra Esso Moholt.

18:30 – Jukola-uttak /o-løp Kåsen.

19:30 – Avreise til campingen.

20:00 – Grilling og sosialt samvær. Alle tar med grillmat.

Lørdag 31. mai:

08:00 – Frokost.

09:30 – Postplukk Kåsen.

11:30 – Formiddagsmat på campingen. Rydding ut av hyttene.

13:30 – Stafett sentrum (mix elite, nybegynner, rekrutt).

16:00 – Retur Trondheim (matpakke på bussen).

18:00 – Ankomst Esso Moholt.

Søndag 1. juni:

11:00 – Freidigstafetten.

18:00 – Kick-off VM

Pris pr person for overnatting og transport: 400 kr

[Påmelding gjøres elektronisk her!](#)

Har du spørsmål kontakt:

Anne-Lise Bratsberg

Tlf: 99 00 29 27

e-post: albrats[a]online.no

---

## Problem med påmeldingssiden Torsdagsløp

2008-05-21 av Stig Alvestad

**Det er for tiden noe trøbbel med serveren der påmeldingssystemet ligger. Som en reserveløsning bes de som ønsker å melde seg på om å sende mail til stigala (a) online.no. Angi om du ønsker å løpe lang (ca 4.7 km) eller kort løype (ca 3.7 km).**

**Forhåndspåmeldingen var egentlig frem til kl. 1200 i dag, men pga trøbbel med påmeldingssiden vil alle påmeldinger motatt (til mailen over) innen 2300 i dag også regnes som forhåndspåmelding. Minner om at du ikke må være forhåndspåmeldt for å delta.**

---

## Tur-o-postene 1-48 er ute

2008-05-20 av Åse Rita Ellingsen

**Postene på Lomtjønna er nå satt ut. I tillegg står postene på Fuglmyra, Vikåsen og Siimsåsen ute. God tur!**

---

## Wing6ern, løp 1, 19. mai

2008-05-19 av Åse Rita Ellingsen

**Årets første Wing6er er historie! 55 deltakere på startstreken, bra så lenge været var bitte litt surt!! Mange tilskuere, og tildels fullt innomhus med mye godt til kaffen! Flott gjennomført av alle og takk til de ansvarlige: familiene Østnor Døllner og Skjesol. Resultater følger:**

Ber alle om å sjekke om de er plassert i riktig klasse/ løype og om navn er skrevet riktig. Alle har blitt et år eldre, og skribenten har ikke helt kontroll på hvor gamle dere er. Endringer sender du til aserita@online.no.

RESULTATER

N-løype 1,8 km

D/H 7-12

Andreas Helland Eriksen 29,29

Asbjørn Midtbø 20,43

Bendik Østvik 40,03

Daniel Zhang 24,44

Endre Bruaset 27,26

Hedda Svorkmo 41,49

Håkon Skaanes 27,55

Håvard Falch 37,11

Johannes Midtbø 25,39  
Markus Pedersen 26,07  
Martine Klock Fleten 43,11  
Mathias Vindal 27,59  
Ola Almås Jullumstrø 23,13  
Rikke Westrheim Johannessen 27,57  
Sara Pedersen 47,32  
Vegard Storeng Fjeldstad 23,12  
Vemund Falch 27,09  
Marie Svarlien 46,19  
Marte Skaanes 18,09  
Trym Svorkmo 45,37

#### C-løype 2,6 km

D7-12  
Kristine Klock Fleten 27,28  
Ingvild Stautland 31,16  
Ingrid-Therese Helland Eriksen 39,27

H7-12  
Jørgen Syvertsen 36,44  
Mathias Malvik Horgøien 48,58  
Fabian Tørstad Rønning 49,14  
Sondre Gustavsen 50,26  
Eystein Roaldseth Wullum 50,34  
Eskild Brandal Avelsbug 50,39  
Anders Langørgen deltatt

D13-16  
Andrea Vindal 31,26  
Sigrid Bratsberg 36,08

H13-16  
Lasse Langstrand 26,36  
Øystein Lutro Blomsøy 56,19

H40-  
Bjørn Syvertsen 38,53

#### B-løype 3,2 km

D13-16  
Sigrid Østvik brutt

D17-39  
Elina Nieminen 45,42

D40-  
Siri Drogset 43,56

#### A-løype 3,9 km

D13-16  
Hege Østnor Døllner 67,45  
Mali G Kanstad 68,36

D17-39  
Helen Palmer brutt

D40-  
Ingunn Morset 66,26

H13-16  
Tore G Kanstad 55,35

H17-39  
Stig Alvestad 34,49  
Mathias Bjugan 35,31  
Erik Thorsson 35,48  
Antti Rusanen 36,49  
Martin Morset 40,31  
Erlend Skrøvseth 51,44

H40-  
Ole Lutro 48,14  
Tor Gjermstad 50,58



Lars Skrøvseth 51,29  
Jon Vindal 53,27  
Georg Sørhøy 61,39  
Stein Ove Østvik 62,27

Arrangører  
Marius Døllner  
Henrik Døllner  
Laila Østnor Døllner  
Birgit Østnor  
Knut Skjesol  
Randi Skjesol  
Anne-Lise Bratsberg  
Terje Kanstad

---

## Oversikt EKT-materiell

2008-05-18 av Marius Bjugan

**En oversikt over klubbens postenheter o.l. er å finne under "Klubb > Materiell".**

---

## Forhåndspåmelding Torsdagsløp 2008

2008-05-18 av Stig Alvestad

**Da er det mulig å forhåndspåmelde seg til det første Torsdagsløpet 22. mai. Følg link til Torsdagsløp under Arrangement-linkene til høyre på denne siden. Du sparer 5 kr ved å forhåndspåmelde deg!**

---

## Trondheim Open 24. - 25. mai

2008-05-17 av Åse Rita Ellingsen

**Vårens grønneste eventyr nærmer seg!**

**Minner om ordinær påmeldingsfrist mandag 19. mai. Bruk link til Trondheim Open i høyre marg.**

**Yr.no varsler om knallvær neste helg. Da skulle det meste være i rute. Ingen grunn til IKKE å ta en tur til Bratsberg i alle fall. Vi sees - velkommen!**

---

## Wing6ern, mandag 19. mai

2008-05-14 av Åse Rita Ellingsen

**Så er det igjen klart for klubbkarusell. Wing6ern ble startet opp i 2007 med veldig godt oppmøte. De fleste så ut til å trives med litt konkurranse internt i klubben. spennende å konkurrere i samme løype som familie og venner. Og dette er muligheten for at også begynner-mor og -far kan prøve seg på egen hånd. Uhøytidlig og sosialt!**

Målet med Wing6ern er å samle alle i klubben til et felles arrangement med ujevne mellomrom. Vi har nå stilt med enorme 55 deltakere på 2 av årets sprintcupløp, så vi venter storinnrykk på Wing6ern. Ingen grunn til at noen blir heime altså. Ta gjerne med en nabo eller venn/ venninne som har lyst til prøve seg.

Plan for Wing6ern vårsesongen 2008:

19. mai: Familiene Skjesol og Østnor Døllner

2. juni: Familiene Tennes/ Vindal og Ratvik/ Østvik

23. juni (klubbmesterskap): Familiene Skrøvseth og Helland Eriksen

Sted: Alle løpene går fra Tømmerholt.

Start: Fri start mellom kl 18.00 – 19.00. Ingen påmelding

Pris: 10 kr og du får ferdig påtegnet kart

Åpent hus: Salg av kaffe/ kake 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 er det lov.... Hovedsaken er at du møter opp og tar utfordringen!

EKT og tidtaking.

Regler for poengberegning:

- Vinner får 100 poeng, arrangør får 75 poeng
- De resterende løperne får poeng beregnet ut ifra vinnertiden, 20 % bak = 80 poeng osv.
- Fullført løp gir minimum 25 poeng
- Poeng avrundes til hele tall

Martin Husbyn er ansvarlig rankingfører.

Etter siste løp inviterer vi til sesongavslutning/ premieutdeling til de "minste" (tom 16 år) med flest løp. Kanskje kan det vanke premier på noen store som har markert seg gjennom sesongen også?

23. juni feirer vi St. hans aften på Tømmerholt og fyrer opp på grillen. Alle tar med mat til eget forbruk. Egen premiering på klubbmesterskapet.

Oppdatert info kommer mellom hvert Wing6ern-løp.

Vel møtt alle!

---

## Midt-Norsk Ungdomsfestival 2008

2008-05-13 av Marius Bjugan

**Wing orienteringsklubb inviterer barn og unge mellom 10 og 18 år til [Midt-Norsk Ungdomsfestival 6. – 8. juni](#). Arrangementet er et samarbeid med Sør-Trøndelag orienteringskrets.**

**Det vil bli løp, o-teknisk trening og sosiale aktiviteter. Nytt i år er tilbudet til 17 og 18 åringer. Som i fjor har vi valgt [Granmo Camping](#) like sør for Oppdal som base. Vi setter opp buss fra Trondheim. Bussen skal også benyttes til transport mellom løpene. Alle detaljer er ikke på plass enda så følg med på [old.wingok.no](#). Der vil det også bli åpnet for online påmelding. Av arrangementsmessige årsaker må vi sette en deltagergrense på 100 personer. Påmeldingsfristen er satt til 1. juni 2008. Dvs det er lurt å være tidlig ute med påmelding.**

---

## 2 wingere til EM

2008-05-13 av Bjørn Bjugan

**Elise og Øystein ble i dag uttatt til EM i orientering i Latvia i slutten av mai. Vi gratulerer og ønsker lykke til!**

**Se uttak og omtale hos NOF og OPN.no!**

---

## Finn Fram dagen, søndag 18. mai

2008-05-12 av Åse Rita Ellingsen

**Dette er et arrangement som er åpent for alle som har lyst til å prøve enkel (tur)orientering gratis. Vi deler ut kart og informasjon på Bekken søndag 18. mai, mellom kl. 11.00 og 13.00.**

**Løypa går langs sti og vei opp til Estenstadhytta og videre til mål på Tømmerholt. Deltakerpremie til alle som fullfører og leverer klippekort før kl. 15.00.**

**Ta med familie, venner, naboer og legg søndagsturen til Strindamarka.**

**Det blir muligheter for å kjøpe tur-orientering.**

---

## Pinseløp på Hedmarken

2008-05-12 av Åse Rita Ellingsen

**Flere av våre løpere, 25 i tallet, deltar i pinseløpene på Hedmarken i helga. Løpene teller bl.a. som EM-uttak og i Craft-Cupen.**

- [Resultater og annen informasjon finner du her.](#)
- 

## Tur-o-post 1-33 er ute

2008-05-08 av Åse Rita Ellingsen

**Ivrig turorientere har allerede rukket å etterlyse flere poster! Vi kan nå berolige med at post 1 - 33 er ute. Det betyr at postene på Fuglmyra, Vikåsen og Siimsåsen er på plass. Nytt salgssted for tur-o-materiell er Tur og Fritid som holder til i Ingeborg Aasv. 2/ Risvollanseteret.**

Tur-o-konvolutter er ellers utlagt for salg hos: Hank Sport, Lefstad i Munkegt., Axel Bruun i Prinsens gt og på Estenstadhytta. Trondhjem Turistforening har også konvolutter men ikke ekstra kontrollkort.

Flere tur-o-deltakere har allerede registrert poster - og turblogger på turorientering på nett: [www.turorientering.no](#)

God tur-o!

---

## Mange Wingere til oringen i Dalarna

2008-05-08 av Terje Kanstad

Til O-ringen i Saalen i Dalarna 21.-25.juli har Wing nå bestilt 28 overnattingsplasser i hytter og leiligheter. Hvem de 28 er kan du se under aktivitet/o-ringen i menyen til venstre. Det er ennå lenge til påmeldingsfristen går ut, men dersom du vil bo sammen med oss andre bør du snarest sende en e-post til: [terje.kanstad@ntnu.no](mailto:terje.kanstad@ntnu.no).

---

## Tømmerholt - trening 5. mai

2008-05-05 av Åse Rita Ellingsen

**Treninga mandag 5. mai ble avvikla fra Tømmerholt. Nå er det endelig bart, og vi kan boltre oss i terreng framover.**

**I konkurranse med sjukdom og mange andre aktiviteter møtte 9 nybegynnere, 18 rekrutter og 5 ungdom/senior.**

**Kompasskurs og tommelfingergrep begynner nå å komme på plass.**

**Resultater følger:**

Kortløype

Mathias Vindal 38:42

Andreas Helland Eriksen 48:13

Sara Pedersen 23:27

Erlend Røsten 37:00

Hedda Svorkmo 48:27

Håkon Skaanes 36:22

Bendik Østvik 35:42

Endre Bruaset 36:09

Sondre Gustavsen 34:31

Mellomlang løype

Andrea Vindal 50:43

Ottar Østvik 29:21

Sigrid Østvik 29:21

Johannes Midtbø 17:34

Asbjørn Midtbø 33:49

Oda Hemmer 1:06:58

Frida Andersen 1:06:59

Karen Anna Saur Kilskar 1:07:01

Ingvild Stautland 1:04:17

Ingrid Therese Helland Eriksen 51:52

Eskild Brandal Avlesbug 45:52

Kristine Klock Fleten 36:52

Øystein Lutro Blomsøy 46:30

Einer Herrem 49:05

Marius Landsverk 49:02

Elise Sørhøy 52:02

Sigrid Bratsberg 54:00

Tore Gederaas Kanstad 33:25

Lang løype

Mali Gederaas Kanstad 36:48

Martin Morset 34:47

Erlend Skrøvseth 33:47

Marius Døllner 37:40

Georg Sørhøy 52:25

---

## O-Kontakt ute!

2008-05-04 av Mads Fornes

**Da er endelig et nytt O-kontakt ferdig, og kan nå leses elektronisk. Passord er utsendt på klubbens mailingliste, så les O-kontakt [her!](#)**

Om du får problemer med å lese bladet elektronisk, kontakt Mads på [mads\(at\)loqal.no](mailto:mads(at)loqal.no) , eller vent til at papirutgaven kommer i posten!

---

## Trening alle mandag 5. mai

2008-05-04 av Anne-Lise Bratsberg

**Felles klubbtrening fra Tømmerholt for alle treningsgruppene i Wing.**

**Linjeorientering for nybegynnerne, 1,6 km.**

**Kompass trening for rekruttene, 2,27 km.**

**Kompass trening for ungdom/ elite, 2,42 km.**

**Oppmøte kl. 18.00 på Tømmerholt.**

**Kart er kopiert opp.**

---

## 4 KM-gull til Wing

2008-05-04 av Bjørn Bjugan

**4 KM-gull i mellomdistanse til wingere i lørdagens konkurranse i Bjugn. Gratulerer til Mali, Astrid, Mads og Elise med edelt metall!**

- [Resultater hos Bjugn il.](#)
- 

## Ski-o-landslagene for 2008/2009

2008-04-30 av Bjørn Bjugan

**3 av 5 løpere på det norske elitelandslaget i skiorientering for neste sesong er wingere. Vi gratulerer Marte Reenaas, Lars Hol Moholdt og Øystein Kvaal Østerbø med uttaket. Lykke til!**

- [Overikt over uttakene hos NOF](#)
- 

## Resultater Lohove 28. april

2008-04-28 av Anne-Lise Bratsberg

**I lunt, men overskya vårvær møtte 30 nybegynnere/ rekrutter til trening. Ca. 15 medlemmer/ elite møtte også til trening. Linjeorientering på de yngste på Steinåsen, og 37 poster fordelt på i underkant av 7 km for de eldste.**

Kommentarer fra dagens trening var at det var lett å se behovet for å lære tommelfingergrepet. Ellers var det fint og bart i terrenget, og for de som såg seg godt rundt var det masse blåveis.

Neste trening er fra Tømmerholt mandag 5. mai (må vel regne med noe snø i terrenget da). Møt opp kl 18.00 på Tømmerholt. Det blir felles trening for alle. Kompass for medlem/elite/rekrutt og linje for nybegynnere.

Hvordan finne fram? Parker på Bekken parkeringsplass. Følg vegen som går til Estenstadhytta. Tømmerholt er den gamle garden med Trondheims flotteste utsikt før du kommer til Estenstadhytta.

Resultater:

Kortløype

Mathias Vindal 45:45  
Marie Aas Westvik 43:50  
Andreas Helland Eriksen 48:54  
Sara Pedersen 41:55  
Erlend Røsten 44:14  
Håvard Falch 53:40  
Vemund Falch 50:10  
Bjørn Kåre Sæbø 49:59  
Hedda Svorkmo 49:07  
Håkon Skaanes 53:45  
Bendik Østvik 57:44  
Marianne Stenkløv 59:45  
Markus Pedersen 41:56  
Sonja Elisabeth Hansen 44:09  
Rikke Westerheim 33:16  
Marie Svarlien 33:11

Lang løype

Andrea Vindal 1:18:40  
Ottar Østvik 1:17:44  
Oda Hemmer 1:15:07  
Ingrid Therese Helland Eriksen 1:21:59  
Eskild Avlesbug 1:28:21  
Kristine Klock Fleten 1:19:09  
Kjersti Midtbø 1:19:08  
Øystein Lutro Blomsøy 1:12:17  
Einer Herrem 1:21:58  
Marius Landsverk 1:20:53  
Elise Sørhøy 1:20:53  
Sigrid Bratsberg 1:15:08  
Lasse Langstrand 1:08:33  
Tore Gederaas Kanstad 1:08:34

---

## TIOmila 2008

2008-04-28 av Jan-Egil Wagnild

**Årets tiomila gikk ikke helt som ønsket. Men, det var mange gode enkeltprestasjoner. Dame laget lå veldig bra an og vekslet som nr 10 da Anne Johanne kom inn etter 3. etappe. Da skjer det som ikke skal skje - Disk. Og da velger jeg å sende en offisiell tupp i rævva til Sport Ident som nok en gang avsrør sin utilstrekkelighet og svakhet som stempingssystem. At det faktisk er mulig å bare delvis registrere en**

stempling er ikke noe annet enn utrolig. Det ble registrert at hun hadde stemplet på en post, men ikke på hvilken. Dermed ble de diskvalifisert. Dette har skjedd på Tiomila mange ganger tidligere med andre lag og faktisk også under internasjonale mesterskap. Dette er kanskje ikke riktig fora å ta det opp i, men dersom noen forsvarere av Sport Ident leser dette, må de gjerne sende meg en e.post og forklare hvorfor dette systemet fremdeles brukes - for jeg skjønner det ikke. Damelaget gjorde en god innsats og løp inn til en 21.plass.

Herrelaget fikk en vanskelig start. Men, jeg vil berømme støtteapparatet og de etterfølgende løperene for en veldig bra opphenting og en utrolig god moral utover natten - det vitner om stolthet og god selvdisciplin. Slikt skal vi alle være stolt over. Underveis ble det gjort mange gode og en del svært sterke etapper.

For å oppsummere - TIOmila hadde mange lyspunkter som viser at vi har noe på gang. Nå er det Jukola som teller!

---

## Frist bestilling av klubbteøy 27. april

2008-04-25 av Jan-Egil Wagnild

Som tidligere utsendt e-post sier er siste frist for bestilling av klubbteøy 27. april. Vi må bestille en minimumsantall av drakter og kommer ikke til å gjøre det i denne omgang om ikke antallet er tilstrekkelig. Derfor oppfordres alle som ønsker teøy om å gi beskjed nå. Ingen flere oppbestillinger er planlagt i år. Epost med bestilling sendes til jwagnild{atte}gmail.com

---

## Lagene til TIO

2008-04-23 av Per Arne Troset

**Nå nærmer det seg TIO-mila og UK har tatt ut lagene.**  
**Årets TIO-mila arrangeres i traktene rundt Arlanda utenfor Stockholm**

Damer:

- 1) Marthe Reenaas 6,7 km
- 2) Lene Bergersen 6,2 km
- 3) Anne Johanne Lind 5,2 km
- 4) Helen Palmer 6,2 km
- 5) Elise Egseth 8,2 km

Herrer:

- 1) Audun Bjerkreim Nilsen 12,7 km
  - 2) Stig Alvestad 12,3 km
  - 3) Kjell Arild Karlsen 6,9 km
  - 4) Ola Berger 16,5 km
  - 5) Antti Rusanen 6,9 km
  - 6) Erik Thorsson 9,6 km
  - 7) Tore Bjørseth Berdal 9,6 km
  - 8) Svein Erik Bratsberg 5,7 km
  - 9) Jostein Kvakland 5,7 km
  - 10) Mathias Bjugan 17,5 km
- 

## Helen uttatt til EM i Latvia

2008-04-22 av Jan-Egil Wagnild

Etter bronsemedaljen på langdistansen i det britiske mesterskapet, ble Helen belønnet med en plass på [laget som skal representere Storbritannia](#) på årets EM. Årets EM går av stabelen i Latvia 25.mai-1.juni. Her håper vi at flere av våre løpere skal delta. Gratulerer!!

---

## Bronse til Helen Palmer

2008-04-22 av Bjørn Bjugan

**Helen Palmer tok bronse i Det britiske mesterskapet i langdistanse i helga. Gratulerer med prestasjonen!**

■ [Resultater her](#)

---

## Rotvoll - trening 21. april

2008-04-21 av Anne-Lise Bratsberg

**I strålende vårvær stilte hele 43 barn og unge på kveldens trening i terrenget rundt StatoilHydros forskningscenter på Rotvoll. "Det var mye morsommere å løpe på Rotvoll enn på Vikåsen, for på Vikåsen var jeg jo kjent." Sitat fra en av årets nybegynnere.**

Flere av klubbens eliteutøvere stilte som instruktører, og Adresseavisen var tilstede for å lage en reportasje som kommer i sportsdelen i løpet av uka.

Under fana Aktivitet og Ungdom ligger en del informasjon som er relevant for de som deltar på treningene.

Under følger lenke til innbydelsen til torsdagens sprintcupløp på Hoeggen skole:  
<http://old.wingok.no/sprintcup/2008/3/Innbydelse.pdf>

Alle som ønsker må bare komme og delta på løpet. Wing låner ut brikker til de som ikke har sjøl.

Resultater:

Navn/ Tid

Kortløype

Mathias Vindal 28:23

Marie Aas Westvik 45:52

Andreas Helland Eriksen 30:49

Sara Pedersen 41:03

Erlend Røsten 30:00

Mathias Malvik Horgøien 35:19

Håvard Falch 33:54

Vemund Falch 32:58

Fabian Tørstad Rønning deltatt

Bjørn Kåre Sæbø 34:05

Eystein Roaldseth Wullum 30:55

Hedda Svorkmo 46:03

Vegard Storeng Fjeldstad 35:22

Håkon Skaanes 33:29

Bendik Østvik 32:08

Markus Pedersen 41:10

Endre Bruaset 31:01

Ola Almås Jullumstrø 32:56

Sonja Elisabeth Hansen 45:41

Sondre Gustavsen 35:15

Rikke Westerheim 45:49

Eivind Bruaset 31:04

Asbjørn Midtbø 27:22

Johannes Midtbø 27:02

Lang løype

Andrea Vindal 27:02

Ottar Østvik 26:38

Frida Andersen 46:24

Oda Hemmer 47:21

Ingrid Therese Helland Eriksen 38:57

Astrid Kristiansen Røsvoll 39:08

Åsne Kristiansen Røsvoll 49:05

Eskild Avlesbug 40:41

Kristine Klock Fleten 24:49

Kjersti Midtbø 33:19

Jørgen Syvertsen 32:44

Øystein Lutro Blomsøy 36:50

Einer Herrem 37:57

Marius Landsverk 37:51

Elise Sørhøy 38:56

Karen Anna Saur Kilskar 47:28

Sigrid Bratsberg deltatt

Lasse Langstrand 19:53

Tore Gederaas Kanstad 20:55

---

## Tur-o-post 1-14 er ute

2008-04-21 av Åse Rita Ellingsen

**Årets turorientering er i gang, post 1-14 er utplassert.**

**Tur-o-konvolutter er utlagt for salg hos: Hank Sport, Lefstad i Munkegt., Axel Bruun i Prinsens gt og på Estenstadhytta.**

**Noe snø i terrenget, men fullt mulig å oppsøke postene. God tur!**

---

## Natt-NM

2008-04-19 av Dag Erik Helland

**2 medaljer til Wing-løpere**

Elise Egseth tok sølv i D-21. Tore Bjørseth Berdal tok bronse i H19-20. Stig Alvestad ble nr.8 i H-21, 27 sekunder fra bronzen.

Har vært spennende å følge med på live-oppdatering på nettet.

---

## Resultater fra o-skole 14. april

2008-04-17 av Anne-Lise Bratsberg

**Hele 45 nybegynnere/ rekrutter fikk prøvd seg i terrenget ved Vikåsen skole mandag 14. april. Så mange unge har Wing aldri hatt på treningene før. For mange var dette årets første tur med kart og kompass. Det blir en spennende sesong med alle disse spreke o-løperne.**

Takk til alle som deltok som instruktører, håper dere stiller opp neste gang også.

Terje hadde laga og satt ut tre løyper: N, C og B.  
Oversikt over tider finnes under.

Neste uke møtes vi kl. 18:00 ved forskningscenteret til StatoilHydro på Rotvoll.

### Navn Tid

#### Nybegynnerløype

Mathias Vindal 48:22  
Marie Aas Westvik 50:31  
Andreas Helland Eriksen 46:38  
Ingrunn Saur Kilskar 57:27  
Sara Pedersen 1:00:16  
Erlend Røsten 51:33  
Mathias Malvik Horgøien 31:06  
Håvard Falch 49:05  
Vemund Falch 50:29  
Fabian Tørstad Rønning 31:30  
Bjørn Kåre Sæbø 52:58  
Eystein Roaldseth Wullum 30:55  
Vegard Storeng Fjeldstad 48:07  
Martine Sofie Wold 59:23  
Håkon Skaanes 44:11  
Jenny Aune Forbord 1:00:59  
Elin Aune Forbord 1:00:56  
Bendik Østvik 51:11  
Marianne Stenkløv 56:57  
Markus Pedersen 1:00:12  
Endre Bruaset 1:05:13  
Ola Almås Jullumstrø 48:07  
Sonja Elisabeth Hansen 50:37  
Rikke Westerheim 50:29  
Eivind Bruaset 56:41  
Asbjørn Midtbø 20:15  
Johannes Midtbø 23:03

#### C-løype

Andrea Vindal 35:50  
Ottar Østvik Deltatt  
Frida Andersen 48:03  
Oda Hemmer 48:04  
Ingrid Therese Helland Eriksen 1:11:23  
Astrid Kristiansen Røsvoll 48:02  
Åsne Kristiansen Røsvoll 48:03  
Eskild Avlesbug 1:22:42  
Kristine Klock Fleten 41:49  
Kjersti Midtbø 58:18  
Jørgen Syvertsen 42:58  
Øystein Lutro Blomsøy 45:38  
Einer Herrem 1:12:44  
Marius Landsverk 1:12:42  
Elise Sørhøy 1:11:23

#### B-løype

Sigrid Bratsberg 1:07:42  
Lasse Langstrand Deltatt  
Tore Gederaas Kanstad 35:36

---

## Åpent hus og salg av Trimtex-tøy

2008-04-13 av Jan-Egil Wagnild

**Førstkommende tirsdag (15.04) kl 19:00-22:00 er det åpent hus på Tømmerholt med salg av klubbteøy. Den nye kolleksjonen fra Trimtex har nå kommet og skal legges ut for salg. Vi sitter ikke med et stort lager i denne omgang men skal bestille opp mere. Førstemann til mølla gjelder. Vi regner med at mange har lyst på tøy. Vi kommer til å gå tom, men ønsker at klubbens medlemmer kommer nå og prøver tøy slik at vi raskt kan sende en ny bestilling med riktig antall og riktige størrelser.**

**Samtidig har vi et lite lager igjen med det gamle klubbteøyet som selges til reduserte priser.**

**Vi stiller i stand med kaffe, kaker og hyggelig stemning!  
Velkommen til en trivelig kveld!**

---

## **Uttakingsløp til TIO**

2008-04-12 av Per Arne Troset

**Vi har i dag gjennomført uttakingsløp til TIO. Løpet gikk i på Sveberg, og det var flotte forhold med lite snø i skogen.**

**Løpet ble arrangers med 1,5 km prolog med påfølgende 6 km jaktstart.**

Resultater Sammenlagt 6,1km (Prolog 1,5km+ Jaktstart 4,6km) Damer

- 1 Marte Renaas, Wing 66.37
- 2 Sofie Aarnes, NTNUI 71.40
- 3 Jenny Persson, NTNUI 72.15
- 4 Ida Svanberg, NTNUI 75.59
- 5 Elina Nieminen, Wing 90.00

Resultater Sammenlagt 7,5km (Prolog 1,5km+ Jaktstart 6,0km) Herrer

- 1 Stig Alvestad, Wing 53.58
- 2 Mathias Bjugan, Wing 56.24
- 3 Rune Strandberg, NTNUI 57.18
- 4 Jörgen Ohlin, OK Linné 58.00
- 5 Svein Erik Bratsberg, Wing 59.00
- 6 Sindre Haverstad, NTNUI 60.26
- 7 Øystein Jaren Samulsen, NTNUI 60.27
- 8 Espen Fiskum, NTNUI 60.29
- 9 Felix Breitschädel, NTNUI 61.20
- 10 Simen Bjøringsøy, NTNUI 63.59
- 11 Trond Strandberg, NTNUI 64.43
- 12 Anders Henriksson, NTNUI 55.34
- 13 Petter Reinemo, NTNUI 55.40
- 14 Stian Grann, NTNUI 66.49
- 15 Antti Rusanen, Wing 68.35
- 16 Per Wirhen, Byåsen 71.01
- 17 Knut Sveinung Rekaa, NTNUI 71.30
- 18 Henrik Ruud, NTNUI 72.19
- 19 Mindaugas Lukauskas, Trollelg 72.29
- 20 Asbjørn Bjørgum, NTNUI 98.00

Resultater Prolog Damer 1,5km

- 1 Mali Fjogstad Nilsen, Kongsberg 13.10
- 2 Marte Renaas, Wing 14.24
- 3 Ida Svanberg, NTNUI 15.15
- 4 Elina Nieminen, Wing 17.12
- 5 Sofie Aarnes, NTNUI 17.26
- 6 Jenny Persson, NTNUI 17.46
- 7 Anne-Lise Bratsberg, Wing 19.19
- 8 Line Sjødin Drange, NTNUI 22.10

Resultater Prolog Herrer 1,5km

- 1 Mathias Bjugan, Wing 9.30
- 2 Rune Strandberg, NTNUI 9.44
- 3 Jostein Kvakland, Wing 9.49
- 4 Sindre Haverstad, NTNUI 9.53
- 5 Stig Alvestad, Wing 9.57
- 6 Simen Bjøringsøy, NTNUI 9.59
- 7 Kjell Arild Karlsen, Wing 10.03
- 8 Knut Sveinung Rekaa, NTNUI 10.31
- 9 Per Wirhen, Byåsen 10.35
- 10 Svein Erik Bratsberg, Wing 10.42
- 10 Øystein Jaren Samuelsen, NTNUI 10.42
- 12 Erik Thorsson, Wing 10.52
- 13 Stian Grann, NTNUI 10.56
- 13 Lars Eid Nilsen, NTNUI 10.56
- 15 Petter Reinemo, NTNUI 11.07
- 16 Anders Henriksson, NTNUI 11.14
- 17 Jörgen Ohlin, OK Linné 11.21
- 18 Antti Rusanen, Wing 11.23
- 19 Felix Breitschädel, NTNUI 11.25
- 20 Espen Fiskum, NTNUI 11.39
- 21 Henrik Ruud, NTNUI 11.50
- 22 Trond Strandberg, NTNUI 11.59
- 23 Anders Brattli, NTNUI 12.04
- 24 Kristian Kullerud, NTNUI 12.15
- 25 Håkon Teigen, NTNUI 12.16
- 26 Mindaugas Lukauskas, Trollelg 12.18



27 Vergard Brun Saga, NTNUI 13.19  
28 Per Einar Pedersli, Trollelg 13.24  
29 Lars Martin Haftstad, Byåsen 13.54  
30 Tormod Maske, Wing 14.03  
31 Ola Morset, Wing 14.43  
32 Trond Einar Pedersli, Trollelg 15.20  
33 Kristian Øien, Trollelg 15.35  
34 Erlend Skrøvseth, Wing 15.55  
35 Marius Døllner, Wing 17.12  
36 Asbjørn Bjørgum, NTNUI 18.35  
37 Erik Fristad Drageseth, NTNUI 19.19

---

## Sprintcup løp 2 på Nidarø

2008-04-09 av Bjørn Bjugan

**Løp 2 ble i kveld arrangert av Freidig på Nidarø med over 270 deltagere. Det er lenge siden sist så mange deltok i et sprintcupløp. Flotte løyper, denne gangen med mye byløping.**

- [Resultater fra løp 2 i sprintcupen](#)

---

## Påmelding Tio-testløp

2008-04-08 av Stig Alvestad

**Lørdag arrangerer vi Tiotestløp, hovedsaklig for Wing og NTNUI, men andre klubbers løpere er frie til å delta. Påmelding til lørdagens testløp (prolog og jaktstart i dagslys) gjøres [her \(lørdag\)](#), mens fredagens testløp (nattløp herrer, dag damer) arrangeres av NTNUI og de som skal være med da melder seg på [her \(fredag\)](#)**

---

## 4 wingere på VM-samling i Tsjekkia

2008-04-08 av Bjørn Bjugan

**Lene, Elise, Audun og Øystein er denne uka på VM-samling i Tsjekkia i regi av Orienteringsforbundet. Totalt 24 løpere er med denne gangen i forberedelsene til å kunne få billett til VM senere i sommer. Det arrangeres 3 løp i løpet av oppholdet der det mest sannsynlig er viktig allerede nå å vise seg fram for å kunne bli med når VM-medaljene skal deles ut.**

- [Løpene i Tsjekkia](#)

---

## Sprintcup - løp 2 Ila/Kalvskinnet

2008-04-08 av Bjørn Bjugan

**Ryktene sier at det kommer til å bli morsomme og flotte sprintløyper fra Nidarøhallen denne uka. Husk at arrangementet denne gangen er onsdag 9.april med start mellom 18:00 og 19:30.**

- [Innbydelse på sprintcupside](#)

---

## Nattrening 7. april

2008-04-06 av Stig Alvestad

**Mandag kveld blir det nattrening på Chamonix, oppmøte kl. 2100 [her](#). Ta med plastmappe! Åpent for alle klubbens medlemmer. Det blir flere runder i området som ble brukt til sprintcup 1.**

---

## Sprintcup - løp 1 i Chamonix

2008-04-05 av Bjørn Bjugan

**Stor deltagelse og fine forhold møtte ca. 250 løpere i Chamonix torsdag ettermiddag. Området er lite, men med kartbytte og mye kryssing ble løpet o-teknisk svært krevende. Området er ikke brukt til løp tidligere så mange var her for første gang.**

**Løpsleder Knut Skjesol hilser staben som alltid stiller opp mange takk for glimrende innsats!**

- [Bilder](#)
  - [ØKØ med omtale og kart](#)
  - [Resultater](#)
-

## Resultatene fra løp 1 i Trondheim Sprintcup er lagt ut

2008-04-03 av Jostein Alvestad

### Se resultatene under sidene for Trondheim Sprintcup.

Følgende ukjente brikker er registrert i mål uten å være registrert i løperbasen. Vi ber om at de som har løpt med disse brikkene sender melding pr e-post med navn, klasse og brikkenummer til [jalvest@online.no](mailto:jalvest@online.no)

Ukjente brikkenr:

116465, 119577, 102174, 483340, 127288, 86421, 102165, 118530, 89024, 96312.

---

## Torsdagsløp 2008 - hva er det?

2008-03-31 av Stig Alvestad

**Det er et sabla godt tiltak som kloke hoder i klubben har kommet frem til at vi bør ha. Dette er treningsløp som lar deg løpe en vanlig løype, eller en vanlig løype med litt ekstra. Vi starter opp i slutten av mai, så frem til da får dere lese her hva dette er for noe: [Torsdagsløp 2008](#)**

---

## Oppdaterte kartsider

2008-03-31 av Stig Alvestad

**Kan melde at kartseksjonen av Wing-sida har fått seg en overhaling, noe den burde gjort for lenge siden. Alt er ikke komplett og det kan ha sneket seg inn noen feil, ta i så fall kontakt med meg.**

---

## Oppdatert løperdatabase for Trondheim sprintcup

2008-03-31 av Jostein Alvestad

**Oppdatert løperdatabase for sprintcupen er lagt ut under Trondheim Sprintcup. Alle interesserte bes om å sjekke at de er registrert med riktig informasjon om, klubb, klasse og brikkenummer.**

Hvis informasjon mangler eller ikke er korrekt, vennligst gi beskjed så raskt som mulig pr e-post til [jalvest@online.no](mailto:jalvest@online.no).

---

## Mandagstrening

2008-03-29 av Dag Erik Helland

### Åpen for alle

Elitegruppa kommer til å ha O-teknisk trening 4 mandager fremover f.o.m 31.03

Dette er i utgangspunktet en natt-økt, men alle poster blir markert både med refleks og postflagg slik at en kan velge mellom dag- og nattløping.

Treninga er derfor åpen for alle som ønsker en O-teknisk økt.

For De som ønsker å løpe 31.03 send en mail til:

[dag.erik.polygon@vinjes.no](mailto:dag.erik.polygon@vinjes.no)

Dette for å få skrevet ut nok kart.

---

## Innbydelsen til løp 1 i Trondheim Sprintcup

2008-03-28 av Marius Bjugan

**Endelig er Trondheim Sprintcup snart igang igjen, og innbydelsen til det første løpet ligger på arrangementet sin hjemmeside. Klikk deg inn via logoen i venstre marg!**

---

## Resultater Klubbmesterskap Sprint

2008-03-26 av Marius Bjugan

**Resultatene er klare. Klikk deg inn på løpets side.**

---

## Nybegynnerkurs/o-skole - nå også nivå 2!

2008-03-26 av Anne-Lise Bratsberg

**Wing orientering tilbyr også i år nybegynnerkurs/o-skole for de som ønsker å lære og lese kart og bruke litt kompass. Mer informasjon finner du [her](#).**

**Nå ligger det også ute informasjon om o-skolen for de som kan litt fra før!**

---

## JK 2008 - jentene vant stafetten

2008-03-25 av Bjørn Bjugan

**Wings jenter vant stafetten i England i mandag.  
Se link til resultater i tidligere artikkel.**

**Gratulerer!**

---

## Åpent klubbmesterskap i sprint - siste nytt

2008-03-24 av Bjørn Bjugan

**Skulle noen være i tvil om at vinteren vil sette en stopper for arrangementet, kan det opplyses om at forholdene er topp. I dag, mandag er det fine forhold, kun noen få centimeter snø her og der, men svært gode løpsforhold.**

**Velkommen til årets første eventyr!**

- [Innbydelse](#)
- 

## Elise og Stig til topps

2008-03-24 av Bjørn Bjugan

**Elise og Stig gikk helt til topps i påskeløpene i henholdsvis England og Tsjekkia i påska.**

**Elise vant sammenlagt JK 2008 som ble arrangert utenfor London. Distansene var mellomdistanse og langdistanse.**

**Stig gikk av med sammenlagtseieren i påskeløpene i Tsjekkia. Distansene var en lang mellomdistanse og to langdistanser.**

Utover disse to toppresultatene var det også mange andre flotte resultater. Øystein KØ ble blant annet nummer 6 sammenlagt i England i en sterk herreklassse.

Gratulerer til alle, dette lover godt for sesongen!

- [JK 2008 med resultater](#)
  - [Påskeløpene i Tsjekkia](#)
  - [OPN med omtale av Elise](#)
  - [OPN med omtale av Stig](#)
- 

## Påskeløp i øst og vest

2008-03-22 av Bjørn Bjugan

**Påske betyr at mange av våre beste løpere drar utenlands for trening og konkurranse, slik også i år. Noen drar i østerled, mens en annen gruppe drar vesterut.**

**Noen er også på Eliteserietevling i Ronneby i Sverige.**

JK i England er fast reisemål for noen, og de svikter heller ikke i år. Løpene foregår i området rundt London med første løp på fredag.

Den andre gruppa har reist til Tsjekkia og skal finne raskeste vei mellom sandstein i et krevende terreng.

- [JK 2008 med omtale og resultater](#)
  - [Påskeløpene i Tsjekkia](#)
  - [ØKØ med omtale](#)
  - [Eliteserietevling i Ronneby](#)
- 

## Åpent klubbmesterskap sprint - endelig

2008-03-11 av Bjørn Bjugan

**Snøen forsvinner i rekordfart, det er vår og det betyr åpent klubbmesterskap i sprint, vårens første eventyr. I år legges arenaen til Ringve videregående skole med ny vri på traseene. Det betyr nye utfordringer i delvis nytt terreng.**

**Vel møtt til vårens første utfordring!**

- [Innbydelse](#)
- 

## Tur-orientering - postene er klare!

2008-03-04 av Marius Bjugan

**Vi har nå publisert et kart med 89 av årets 90 poster inntegnet. Klikk deg inn på tur-orienteringssiden via menyen.**

---

## Hitrasamling

2008-03-03 av Dag Erik Helland

**Litt snø, men ellers fine forhold. En vellykket samling med 4 økter fordelt på 2 dag- og 2 nattøkter i ett for de aller fleste 2 helt nye terreng.**

men ellers fine forhold.

En vellykket samling med 4 økter fordelt på 2 dag- og 2 nattøkter i ett for de aller fleste 2 helt nye terreng.

Vi er 12 personer som har løpt i tildels tunge myrer i ett utfordrende terreng blant mye hjort.

---

## 3.plasser i MOC

2008-03-03 av Bjørn Bjugan

**Elise og Øystein endte begge på 3.plass sammenlagt i MOC 2008. Lene og Stig ble nummer 6 etter at alle hadde levert flotte løp.**

**Elise vant forøvrig det første sprintløpet, noe som det tok tid før arrangøren annonserte.**

**Se kart og omtale hos Øystein og arrangøren.**

- [Øystein med kart og omtale](#)
  - [MOC 2008](#)
- 

## MOC igang

2008-02-28 av Bjørn Bjugan

**Mediterranean Open Championship er igang med sprint i Oria i Sør-Italia. I dag gikk første løp med mange wingere i toppen.**

**Øystein og Elise inn til 3.plasser, mens Stig fikk en 4.plass.**

- [World of O med reportasje og bilder](#)
  - [Resultater](#)
- 

## O-teknisk trening mandag 25. februar kl1800

2008-02-23 av Jostein Alvestad

**Oppmøte på parkeringsplass ved Devlebukta (Jørgen B Lysholmsv) kl.1800. Løype - kortdistanse, husk hodelykt, piggsko og kartmappe.**

**PS: Påmelding til [jalvest@online.no](mailto:jalvest@online.no) senest søndag kl2000.**

---

## Åpent hus/ teorikurs

2008-02-19 av Åse Rita Ellingsen

**Minner om åpent hus på Tømmerholt mandag 25. februar, kl. 18 - 21. Velkommen til kaffe, vaffel og hyggelig o-prat. Anledning til å kjøpe o-klær (noname) til redusert pris -med forbehold om at vi har størrelsen din.**

**Torsdag 6. mars blir det teorikurs del 2.**

Det betyr oppfølging av nybegynnerkurset vi hadde i høst. Kurset blir på Gløshaugen kl 18.00 og passer for alle som ønsker en oppfriskning før sesongstart. Dette gjelder rekrutter, ungdom og voksne.

Kommer tilbake med mer info etter hvert, men du kan gjerne sende en påmelding til [aserita@online.no](mailto:aserita@online.no) allerede nå.

---

## 3.plass i stafett

2008-02-18 av Bjørn Bjugan

**Lars gikk 2.etappe på Norges 1.lag i dagens stafett i Bulgaria. Det gjorde han så godt at Norge ledet med 1 minutt før siste etappe. Det holdt derimot ikke helt inn, men laget tok en glimrende 3.plass.**

**2.laget med Øystein på 1.etappe havnet på 6.plass.**

**Marte gikk i dag på et mikslag som gikk inn til 4.plass.**

**I junior-VM gikk norges guttelag inn til sølv, mens jentene tok bronse.**

**Gratulerer til alle!**

- [Arrangøren med resultater](#)
- 

## Nye toppresultater i Bulgaria

2008-02-15 av Bjørn Bjugan

**Lars gikk inn til 3.plass i dagens fellesstart, mens Marte ble nummer 4. Flotte resultater i hard konkurranse med verdenseliten.**

- [Arrangøren med resultater](#)
-

## Meget sterk laginnsats i Bulgaria

2008-02-14 av Stig Alvestad

**Klubbens ski-o-ess er i aksjon i forbindelse med verdenscupen i Bulgaria. Under dagens sprint ble det 2. plass til Marte Renaas, 7. plass til Lars Moholdt og 9. til Øystein Kvaal Østerbø.**

Det er imidlertid litt surr i resultatlistene til arrangøren, så vi tar et lite forbehold om alt er 100% korrekt. Uansett, en meget god dag i Bulgaria! Det ble også sølv og bronse til Norge i junior-VM i ski-o som blir arrangert samme sted.

---

## Gruppe II til STORVALLAN

2008-02-12 av Lars Skrøvseth

**Så er vi klare for avgang til årets første treningsamling - høydetrening i de svenske alper. 13 påmeldte, i hovedsak ungdom, drar fra byen fredag kveld. Turens manager og sport director melder om spennende dager og råstilig opplegg. Vi andre gleder oss.**

---

## Dobbel sølv i ski-o NM stafett

2008-02-09 av Øystein Kvaal Østerbø

**Wing vant i dag sølv både for damer og herrer under NM stafett i ski-orienteering som ble arrangert fra Movann nord for Oslo.**

På dame-laget gikk Elise Egseth, Lene Bergersen og Marte Reenaas, mens herre-laget bestod av Christian Hohl, Øystein Kvaal Østerbø og Lars Moholdt. Lillehammer og Lillomarka vant. Resultater vil bli å finne via [ski-o.com](http://ski-o.com).

 **Top-3 i herre-klassen med Wing på 2. plass, vinneren Lillomaraka og Tønsberg på 3. plass**

---

## O-teknisk Trening

2008-02-08 av Dag Erik Helland

### Trening lørdag

Det blir intervall-inspirert O-teknisk trening lørdag 09.02  
Oppmøte: Esso Moholt kl.13.00

---

## Leverandøravtale med Trimtex

2008-01-28 av Jan-Egil Wagnild

 **Wing Orienteringsklubb har f.o.m 2008 ingått ny leverandør-avtale med Trimtex. Designet på drakter beholdes imidlertid så godt som likt med det tidligere designet. Trimtex har i en årrekke levert o-tøy av høy kvalitet og Wing Orientering er fornøyd med inngåelsen av dette samarbeidet. Informasjon om bestilling og priser på løps- og overtrekkstøy kommer på e-postlister om kort tid.**

Nyhet på [Trimtex' Hjemmeside](#)

---

## Lederskifte og hederspris

2008-01-27 av Åse Rita Ellingsen

**Etter 7 år som leder har Bjørn valgt å gi seg. Et enormt stykke arbeid er lagt ned og deltakerne på årsfesten fikk et lite resyme at dette. Det som vises best er sannsynligvis Trondheim Open og Tømmerholt.**

**Bjørn ble på årsfesten tildelt sportsklubben Wing's hederspris, diplom med merke, for sin innsats for klubben. Gratulerer – vel fortjent!**

Jan-Egil ble valgt som ny leder på årsmøtet. Med seg i styret får han Per H som ny nestleder. Som styremedlemmer ble Per Arne (ny), Ingunn og Åse Rita valgt. Henholdsvis med ansvar for satsningsgruppa, barne- og ungdomsgruppa og arrangement/ teknisk gruppe. Bjørn gir seg ikke helt, og blir med videre i styret som varamedlem.

---

## Ski-O NM med medaljer

2008-01-27 av Jan-Egil Wagnild

**Årets NM i ski-o resulterte i tre medaljer til Wing. Lørdag ble det arrangert mellomdistanse, mens søndag var det duket for langdistanse. Fasiten på det hele ble 3 sølvmedaljer. Marte Renaas tok sølv på begge distansene mens Lars H. Moholt sanket medalje på søndagens langdistanse. Vi gratulerer!**

[Resultater og info](#)

---

## O-teknisk trening mandag 28. januar kl1800

2008-01-26 av Jostein Alvestad

**Oppmøte på Parkeringsplass ved Statoils forskningssenter på Rotvoll kl.1800. Løype - kortdistanse, husk hodelykt, piggsko og kartmappe.**

**PS: Påmelding til [jalvest@online.no](mailto:jalvest@online.no) senest søndag kl2000.**

---

## Stafett bronse til Øystein

2008-01-20 av Bjørn Bjugan

**Øystein gikk på Norges lag som lørdag tok bronse i EM i ski-o . En noe overraskende medalje der Øystein gjorde sin del av jobben på en utmerket måte.**

**Se resultater hos [arrangøren](#)**

---

## Årsmøte - sakspapirer

2008-01-17 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 i Nissekollen lørdag 26.januar kl. 15:00.**

**Trondheim 17.1.2008**

**Bjørn**

---

## To topp 6-plasseringer i EM

2008-01-16 av Stig Alvestad

**Det ble 5. plass til Marte og 6. plass til Øystein i dagens langdistanse i EM. Dette må sies å være meget gode prestasjoner og begge ble best av de norske løperne. Gratulerer til begge to!**

Dagens langdistanse var med fellesstart, noe som gjorde at det ble flere tette oppgjør. I herreklassen gjorde tre svensker opp om seieren i en meget jevn avslutning der det bare skilte 11 sekunder mellom gull og bronse. Erik Rost stakk av med seieren til slutt.

Marte var i en spurtduell med russiske Natalia Tomilova, men måtte se seg slått med et fattig sekund.

Lars Moholdt hadde ingen god dag og var nesten fem minutter bak vinneren. Det ryktes at flere av de norske har vært plaget med mageproblemer i uka foran mesterskapet, men jeg vet ikke om dette gjelder Lars.

---

## Marte best i dagens EM-sprint

2008-01-15 av Stig Alvestad

**Under dagens sprint i ski-o-EM ble det en fin 7. plass til Marte Renaas, ca. 1.30 min bak den russiske vinneren Tatiana Vlasova. Av klubbens herreløpere var Øystein K. Østerbø best på 21. plass, også han 1.30 min bak vinneren i herreklassen.**

Dette viser at det er noe hardere konkurranse i herreklassen og særlig på en sprint får man svi for de feilene man gjør. De øvrige løperne i klubben, Lars Moholdt og Christian Hohl, plasserte seg på henholdsvis 29. og 35. plass. Beste herre blant de norske ble veteranen Eivind Tonna på 8. plass.

Uten at jeg sitter med førstehånds kunnskap om løpene bak resultatene, tror jeg våre løpere har mer inne. Morgendagens langdistanse vil ihvertfall være en mulighet til å gi gass om formen er god.

---

## EM i ski-o starter tirsdag

2008-01-14 av Bjørn Bjugan

**4 wingere stiller på startstreken under EM i ski-o når konkurransene tar til tirsdag.**

**Løpene kan følges live hos [arrangøren](#)**

---

## Oppmøtested O-teknisk trening i morgen kl.1800

2008-01-13 av Jostein Alvestad

**Oppmøtested er parkeringsplass ved Korsvika på Lade.**

**Ta med kompass, plastmappe, hodelykt og piggsko.**

---

## O-teknisk trening mandag 14. januar kl.1800

2008-01-11 av Jostein Alvestad

**Opplegget er karthusk, kart blir Ladehammeren. (Treningen kan bli flyttet til Fuglmyra hvis værforholdene tillater det.)**

**Oppmøte kl.1800, oppmøtested blir opplyst søndag kveld.**

**Jeg ønsker påmelding pr. epost senest søndag kl.2000 til [jalvest@online.no](mailto:jalvest@online.no) pga trykking av kart for treningen.**

---

## Hvor i huleste - og hva jeg trodde.

2008-01-10 av Marius Bjugan

**Jeg trodde at det skulle være mulig finne det eksakte stedet hvor bildet er tatt – stort sett bare v.hj.a. bildet, et o-kart og høyt kvalifisert tankevirksomhet.**

Da måtte du i tilfelle først spørre deg selv:

**Sp. 1) Hvorfor i huleste har John hengt opp en tur-o-post og tatt et bilde akkurat her??**

Svar 1A) For å arrangere en intern konkurranse \*

( fører deg inn på et blindspor )

Svar 2B) Som antydnet skal tur-o-post nr 29 – 2008

henge akkurat her. ( Nå inne på rett spor )

**Sp. 2) Skal post 29-2008 kanskje bli en "fotopost" ?**

Svar 2A) Ja ( er riktig )

2B) Nei ( er feil )

**Sp. 3) Hva må tilføyes til bildet for at den jevne turorienterer skal ha mulighet for å finne en "fotopost" som ikke er inntegnet på kartet?**

Svar 3A) Angivelse av fotoretning ( nødvendig her)

Svar 3B) Postbeskrivelse, - og kan det tenkes at det i det aktuelle området finnes en detalj som er så unik at bare: Post 29 - beskrivelse xxxx, bilde og kart gjør at plasseringen kan bestemmes eksakt.

( Nei er feil ) og følgelig ( Ja er riktig ).

**\*)**: Ideen om en intern konkurranse kom noe senere, og postbeskrivelsen ble utelatt for ikke å gjøre løsningen for enkel.

"Utvandret" klubbmedlem Marius Bjugan fant angivelig v.hj.a. avansert kart-krysspeile-virksomhet samt litt kvalifisert tankevirksomhet fram til eksakt riktig postplassering.

Og han ble derfor allerede 14. desember i fjor utropt- og behørig gratulert som vinner.

John

---

## Wing OK innbyr dere til årsfest!

2008-01-07 av Martin Morset

**Som vanlig i Nardo FKs klubbhus i Nissekollen (Fiolsvingen 1) Lørdag 26. 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 250,-betales ved oppmøte

Påmelding til: [iogd\(a\)online.no](mailto:iogd(a)online.no) (98054181) innen søndag 20.januar.

Hilsen festkomiteen:

Ann-Karin og Per Husbyn, Ingunn og Dag Morset

---

## Årsmøte - innkallelse

2008-01-07 av Bjørn Bjugan

**Årsmøte blir avholdt lørdag 26.1.2008 kl.15:00 i Nardo Fotballklubb's klubbhus i Nissekollen. Adresse er Fiolsvingen 1.**

Saksliste:

1. Åpning
2. Valg av ordstyrer og sekretær
3. Årsmelding
4. Regnskap
5. Innkomne forslag
6. Organisering av klubben
7. Budsjett

8. Valg
- styre
  - 3 tingrepresentanter STOK
  - revisor og stedfortreder

Forslag til årsmøtet sendes Bjørn Bjugan innen 15.januar 2008. Bruk gjerne e-post [bjorn@bjugan.no](mailto:bjorn@bjugan.no).

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

VEL MØTT !

For styret i Wing OK  
Bjørn

---

## Ocad-kurs tirsdag 8. januar

2008-01-04 av Åse Rita Ellingsen

**Minner om kurs i Ocad tirsdag 8. januar kl. 19:00-ca 21:00 på Tømmerholt. Ta med egen PC du som har mulighet for det.**

---

## SM i ski-o med wingseier

2008-01-03 av Bjørn Bjugan

**Øystein KØ gikk i dag inn til beste tid under SM i ski-o i Østersund. I tillegg fikk Lars dagens tredje beste tid. Gratulerer!**

- [Østersund OK med resultater](#)