
Seier til Lars og Marte i NC ski-o

2009-12-29 av Jan-Egil Wagnild

I sterk konkurranse mot norges og sveriges elite gikk både Marte og Lars til topps i norgescupløpet på Lyngna 3. juledag.

Gratulere!

- [Resultater på NOFs hjemmesider](#)
- [Omtale på ski-o.com](#)

Tenker du på å freshe opp garderoben til neste år?

2009-12-28 av Jan-Egil Wagnild

Informasjon for kjøp av løpstøy finnes nå under "Klubb -> [Klubbstøy](#)" i menyen til venstre

O-kontakt - Julenummer

2009-12-27 av Per Husbyn

O-kontakt feirer 30 års jubileum med et utvidet julenummer.

Les det her: [O-kontakt](#)

God Jul!

2009-12-23 av Jan-Egil Wagnild

God Jul til alle lesere!



Storsamling Oppdal 2009 - en suksess!

2009-12-22 av Jan-Egil Wagnild

Nærmere 60 klubbmedlemmer var med og tok del i årets storsamling på Oppdal. Oppskriften var tur/trening på lørdag med påfølgende lunsj, strategimøte, middag, kaffe, kaker og sosial hygge på kvelden. Søndag dro vi ut på grilling ved alpinanlegget på Stølen mens noen var på alpin og andre løp langtur innover fjellet.



På lørdagens strategimøte delte vi oss opp i 10 grupper med jevn spredning i alder. Hver gruppe fikk et arbeidsdokument med spørsmål og gruppeoppgaver som skulle besvares i fellesskap. Her skulle gruppene finne målsetninger og arbeidspunkter for hele klubben de neste 5 årene. Disse dokumentene er nå scannet og vil danne et solid grunnlag for vårt neste strategi dokument og implementeringsplan. Disse skal utarbeides av en oppnevnt komité. Komitéen oppnevnes på årsmøtet. De vil få en morsom, innflydelsesrik og interessant jobb når de strukturerer og plukker ut våre målsetninger og pønsker ut hvordan vi skal kunne klare å nå disse målene som vi sammen har satt oss.

Det er nå lagt ut en video som ble vist på årets storsamling. Videoen sammenfatter de 5 siste årene siden forrige strategidokument. I tillegg til flere bilder er det også lagt ut plantegninger som beskriver en visjon for vårt nye klubbhus

på Tømmerholt. Bilder og video finnes under "Media" i menyen til venstre, eller ved å klikke på linkene under.

- [Video](#)
- [Bilder fra Storsamlinga](#)

Tømmerholtrunden 2009 - uttrekkspremier

2009-12-17 av Jan-Egil Wagnild

Dette var et samarbeid mellom NOF og Wing OK for å rekruttere flere til turorientering. Det ble i sommer delt ut nærmere 350 kart fra kassen på Tømmerholt.

Det ble utlovet premier for de som registrerte seg på nett, og for de under 12 år som leverte inn utfylte kontrollkort.

Gavepremie for registrering på nett, turorientering.no gikk til:

- Håvard Johansen, Nardo

Premien er en liten tursekk verdi 600 kr, som ble gitt av [Axel Bruun Sport AS](#).

Uttrekkspremie for de som leverte utfylt kontrollkort ved kassen på Tømmerholdt ble:

- Perder Skolmli-Gramheim 4 år
- Amelie Wigum 7 år
- Ida Finne Evensen 9 år

Mini turkompass ble gitt med støtte fra Norges Orienteringsforbund.

Premier blir overlevert de heldige vinnere. For utlevering ta kontakt med [jon.vindal\[at\]ntebb.no](mailto:jon.vindal@ntebb.no)

Neste år kan et nybegynnerkurs være tingen, eller en tur –o pakke for 2010

Jon Vindal

Ungdoms- og breddegruppa

2009-12-14 av Terje Kanstad

De ivrigste deltakerne på høstens mandagstreninger i Leangenhallen har løpt 1000 m test. Veteranene Per & Steinar var raskest, men ungdommene med Marius og Tore i spissen lover å komme sterkere tilbake på neste test i Februar.

Resultater

Per Laksfors 3,47
Steinar Åsvang 3,54
Marius Døllner 3,56
Tore G Kanstad 3,58
Asbjørn Midtbø 4,05
Håkon Skaanes 4,05
Erlend Skrøvseth 4,27
Ingrid Th H Eriksen 4,31"
Kristine K Fleten 4,31
Kjersti Midtbø 4,31

Innkalling Årsmøte 28.01.2010

2009-12-14 av Jan-Egil Wagnild

Dag: Torsdag 28.01.2010

Tid: kl 18:00

Sted: Tømmerholt

Saksliste:

1. Åpning
2. Valg av ordstyrer, sekretær og 2 representanter for signering av protokoll
3. Årsmelding
4. Regnskap
5. Innkomne forslag

- Forslag til saker må være sendt til styret i Wing Orienteringsklubb **innen 14.01.2010**.

6. Organisering av klubben

7. Fastsetting av medlemskontingent

- Forslag fra styret: Innføring av støttemedlemskap

8. Budsjett

9. Valg

- Leder
- Nestleder
- Styremedlemmer
- Revisor m/stedfortreder
- 3 tingrepresentanter
- Valgkomite

VEL MØTT!

PS: Forslag til saker som skal opp i Kretstinget (STOK) må være sendt til styret i Wing Orienteringsklubb (jwagnild[att]gmail.com) **innen 05.01.2010**

Statusoppdatering frå Venabu

2009-12-12 av Mads Fornes

Dagens norgescupsåpning i skiorientering ble avholdt idag under [venabu open](#) i Ringeby. Wing var sterkt representert med 6 løpere og splitter nye lekre ski-o trikoter, tross alt sykdom som førte til at Marte og Christian måtte bli hjemme.



Lars H. Moholdt i ny klubbdress
(Foto: [ski-o.com](#))

Lars innfridde forventningene og vant lekende lett med overlegne **42** sekunder sammenlagt. Se også NOF's [omtale](#). I morgen, søndag venter langdistanse med fellesstart.
Vi sensurerer misunnelseutsagnene fra øvrige klubber angående de nye draktene ;)

Frist for innlevering av stoff til O-kontakt!

2009-12-08 av Mads Fornes

**Julen nærmer seg med stormskritt og årets siste O-kontakt skal produseres.
Ta pennen fatt og skriv noen ord!**



Alle bidrag, små som store, mottas med takk. Gjerne også bilder, kart, reisebeskrivelser mm.

Bidrag sendes til Mads Fornes [mads\(at\)logal.no](mailto:mads(at)logal.no) eller Per Husbyn [phusbyn\(at\)online.no](mailto:phusbyn(at)online.no)

Tips til tema å skrive om: Løp (kart, løyper, beskrivelser), Oppdals-samling, O-gallaen, WOC, Ski-O, reiser, treninger mm.

▪ **Frist 13.desember!**

Red.

Storsamling Oppdal 28.-29.11

2009-12-02 av Jan-Egil Wagnild

Hele 53 stk har meldt seg på storsamlingen til Oppdal. Det er kjempebra og jeg gleder meg til en samling med så mange deltakere! Det ser ikke ut til at det blir snø, så vi legger opp til en fin fottur, eller løpetur for de som ønsker det på Almannberget på lørdag og en tur opp fra Stølen på søndag med grilling. For de som vil stå alpint skal det være mulig på kunstsno i Stølen.



- [Program og info](#)
- [Gruppefordeling](#)
- [Hyttefordeling](#)

Annen info:

- [Basseng](#)
- [Alpint - Oppdal.com](#)
- [Granmo Camping](#)

WOC2010 - lyst til å bidra på mesterskapet?

2009-11-18 av Jan-Egil Wagnild

 Har du lyst til å bidra på neste års VM i orientering? WOC2010 ønsker seg deg og ditt bidrag.

For mere info gå inn på WOC2010s [stillingssider](#).

263 dager igjen...

Norsk O-galla: Marte kåret til årets beste ski-o løper

2009-11-08 av Jan-Egil Wagnild

Under årets O-galla 2009 ble Marte Reenaas kåret til årets beste ski-o løper. Gallaen foregikk på Rica Hell Hotell. Gratulerer til Marte!

Ellers så ønsker vi å gratulere ildsjelen Olve Morken (Ålen IL) med årets hederspris; veldig fortjent etter mange år med iherdig innsats og frivillige timer for orienteringssporten.

Ytterligere priser på [OPN](#)

Hyggelig treff på Tømmerholt

2009-11-01 av Anne E Helland

Takk til alle som tok turen til Tømmerholt i dag 1.november.

13 unge og 9 voksne møtte opp i dag.

Vi startet med stafetter, deretter var det lek og morro for både barn og voksne.

Etter ca en time ute i godværet, ble det servert boller, saft og kaffe inne på Tømmerholt.

Barna spilte kort, og praten gikk hos de voksne.

Takk for oppmøtet.

Hilsen arrangøren.

HUSK SOSIALT SAMVÆR PÅ TØMMERHOLT 1.NOVEMBER

2009-10-30 av Anne E Helland

Til alle i barne- og ungdomsgruppa + alle andre medlemmer.

Søndag 1. november er dere velkommen til sosialt samvær på Tømmerholt fra kl 12.00.

Vi kommer til å være ute først og gjennomføre noen leker, deretter går vi inn og koser oss med boller, saft og kaffe.

Husk kle dere etter været.

Foreldre og søsken er også velkommen + alle andre medlemmer.

Hilsen Liv og Anne i barne-og ungdomsgruppa.

Årsfest Wing OK 2010

2009-10-11 av Dag Erik Helland

Sett av lørdag 06.02.10

Mer info og påmelding kommer senere.

Mvh

Arr. komiteen

Ungdomstrening

2009-10-11 av Anne E Helland

Torsdag 22.oktober klokken 19.15 starter vi opp med trening på Lade skole.

Vi starter med oppvarming og jogging ute kl 19.15.

Kl 20.00 går vi inn i gym-salen på Lade skole, der det vil bli styrketrening, o-teknisk trening og ballspill.

Husk innesko.

O-galla 2009: 6.-8.november

2009-10-11 av Jan-Egil Wagnild

Årets o-galla arrangeres i år på Stjørdal. Her vil det være masse interessante foredrag og seminarer.

Anbefaler alle som er interessert i å lære noe nytt eller som ønsker å være med å diskutere i å melde seg på.

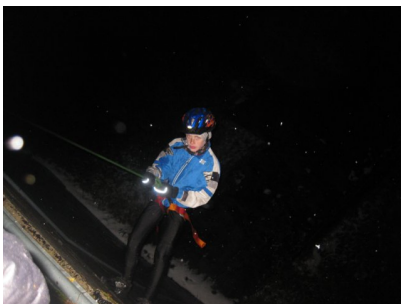
Det er mange forskjellige pakker å velge i, og når en ikke har behov for overnatting og ikke har større reiseutgifter gir dette mye kunnskap og sosialt samvær til en billig penge. Velg og vrak i forskjellige pakker og seminarer!

Påmeldingsinfo og program til o-galla finnes [her](#). Frist: 20.oktober.

I forbindelse med o-galla vil det også være en treningssamling sammens med landslaget for alle mellom 16-23 år. Påmelding og info finnes [her](#). Frist: 25.oktober.

Dagens multisport event bød på nye utfordringer!

2009-10-06 av Jan-Egil Wagnild



Hele 16 hardhauser stilte til start på multisport-konkurransen fra Tømmerholt. Etter et forrykende uvær i timene før, lettet heldigvis været noe.

Det ble en tøff og artig utfordring for mange. En av postene lå på Månen. Turen ned herfra bød på litt av hvert av dramatik. Særlig for de med sykkel. Rapellen ble et spennende høydepunkt for mange og selv om postbeskrivelsen var 'demning' var det mange som sprengte noen sperrer her.

Resultater for de som fullførte hele løypa:

Chris 40.14

Mathias 42.30 (måtte vente 3 min ved rapellen)

Jan E 46.30 (måtte vente ca 4.30 ved rapellen)

Alistair 54.15 (ukjent ventetid)

Noen bilder ligger [her](#).

Takk til alle oppmøtte!

Multisport mandag 5.oktober

2009-10-04 av Jan-Egil Wagnild

Bård Smestad inviterer alle til å prøve seg på Multisport på mandag!

Fellestart Tømmerholt, Estenstadmarka kl 1800

- 3.3 km sykkel-o
- 7 meter rapell (nedfiring i tau)
- 1 km fot-o (veksling fra sykkel-o til fot-o foregår på Tømmerholt)

Konkurransen er åpen for alle som vil, foreldre/elite/andre.

Påbudt med hjelm under sykling og rapellering

Ta med hodelykt/sykkel-lykt, klatresele (de som ikke har får låne) og hansker med lange fingre.

Anbefaler kartstativ på sykkel eller ski-o-stativ.

Tips for de uten stativ: fest kartet på hånden med teip eller strikk.

Det blir IKKE noe svømming, altså ingen redningsvest.

På sykkel-orienteringen er det lov å stemple på postene uten at sykkelen er med.

Det er også mulig å delta uten sykkel og uten å rapellere, for de som ønsker det.

Oppsummering utstyr:

- Terrengsykkel
- Hjelm
- Hansker med lange fingre
- Lykt
- Sykkel-sko/o-sko
- Klatresele (ta kontakt om du ønsker å låne)
- Kartstativ

Arrangør: Bård Smestad 91850407
smestad[at]multiadventures.net

Online resultater fra klubbmesterskap natt

2009-09-30 av Per Arne Troset

Resultatene fra klubbmesterskap natt finner du her
<http://www.brikkesys.no/result.php?id=177>

Klubbmesterskap - med påfølgende kveldsmat og sosial prat

2009-09-29 av Jan-Egil Wagnild

I forbindelse med morgendagens klubbmesterskap serverer vi enkel kveldsmat.

Velkommen inn til et varmt Tømmerholt til kveldsmat, varm drikke, sosial sammenkomst og premieutdeling.

Huset er selvfølgelig åpent selv om du ikke løper.

Storsamling på Oppdal 28.-29.11.2009

2009-09-28 av Jan-Egil Wagnild

'Nå reiser vi sammen til Oppdal'

Til alle medlemmer i Wing Orienteringsklubb

Dette blir årets sosiale hapening! Etter mang en sammenkomster i en ellers stressa eller 'pålagt' sammenheng møtes vi nå til en sosial helg på Oppdal.

Målet er å fylle opp en buss med minst 50 Wingmedlemmer og reise opp sammen på **lørdag** morgen. Her rekker vi en film på bussen før det bli muligheter til en skitur for de som vil det, eller badeland på Oppdal for de som ønsker det.

Deretter blir det felles lunch på [Granmo Camping](#) hvor vi overnatter i flotte godt isolerte hytter og leiligheter. Dette er samme plass vi har brukt som leir på Midt Norsk Ungdomsfestival. Planen er så å ha et lite morsomt foredrag om miljøskaping og team-building fra en innleid humorist og foredragsholder. Deretter deler vi oss opp i grupper og snakker litt sammen om hvordan vi vil at vårt 'Wing OK' skal bli. Dette blir et ledd i å utvikle et nytt strategidokument. Deretter blir det middag, kaffe og kaker og underholdning.

På **søndag** blir det en skidag hvor det blir muligheten til bortoverski og nedoverski. Vi griller og organiserer skileik og hoppkonkurranse! Deretter drar vi hjemover med bussen!

Dette blir en kjempeartig helg og en fin mulighet til å bli bedre kjent med hverandre!

Strategiarbeidet i Wing OK og strategidokumentet

Vi har nå i mange år hatt et strategidokument som har veiledet driften av klubben og ført oss dit vi er i dag. Dette har blandt annet gitt oss:

- Klubbhuset vårt på Tømmerholt
- Sportsbutikken Offtack AS
- Inntekter fra vår Synfaringsformidlingsvirksomhet
- En dobling i medlemsmassen
- En solid stamme eliteløpere som har gitt klubben medaljer i VM, EM, PWT, World Cup Nordisk Mesterskap og NM
- Stor økning av barn og unge på ungdomstreningene

Nå ønsker vi at dere skal være med på å bestemme hvordan din klubb skal utvikle seg videre. Vi fordeler oss i grupper slik at vi har god aldersspredning på gruppene og kommer opp med idéer og tanker på hvordan vi ønsker oss at ting skal bli i Wing OK. Vi tenker stort – ingenting er umulig; Vi har greid det umulige før! Hvordan er klubben min om 10 år?

Foreløpig program:

Lørdag 28.11

- Felles bussreise fra Esso Moholt til Oppdal
- Badeland evt Skitur
- Lunsj
- Humoristisk foredrag om teambuilding og motivasjon (innleid)
- Idédugnad og strategisamling: «Slik vil jeg at mitt Wing OK skal være!»
 - gruppearbeid og brainstorming
- Middag
- Kaffe, kaker, snacks og kveldsunderholdning
- Overnatting på Oppdal

Søndag 29.11

- Skitur med grilling, skileik og hoppkonkurranse
- Alpint for de som ønsker det - vi samordner grilling
- Hjemreise

Endelig info vil komme etter hvert.

Påmelding

Påmeldingen er i første omgang ikke bindende. Men, jeg ønsker en uforpliktende påmelding får å kunne gi et mere nøyaktig svar på hytter, få pris på buss, heiskort og basseng. Håper flest mulig er interessert. Jeg er som vanlig offensiv og satser på minst 50 ivrige Wing-løpere.

Dersom alle sammen får med "gjengen sin" blir det en kjempegjeng!

Etter en fantastisk innsats på årets Trondheim Open satser Wing OK på å dekke store deler av kostnaden pluss på en solid grupperabatt!!

Oppgi i merknadsfeltet om du ønsker:

Basseng eller ski på lørdag

Alpint eller langrenn på søndag

Det er selvfølgelig mulig å bare være der en av to dager!!

Påmelding gjøres [her](#)

- Jeg kommer, kommer du?

- Gammel og ung, stor og tung, 2 -100 år; Kom igjen!

På vegne av styret i Wing OK

Jan-Egil Wagnild

Styreleder

KLUBBMESTERSKAP NATT!

2009-09-28 av Per Arne Troset

På Tømmerholt onsdag 30. september

Sted: Tømmerholt

Dato: Onsdag 30. september 2009

Start: Fra kl. 20.00 til 20.30

Løyper:

1,0 km (Rekrutt - nybegynner)

2,5 km (B-nivå)

5,0 km (A-nivå).

Nybegynnere og rekrutter kan starte i par

Nybegynnere og rekrutter kan låne hodelykt fra Offtrack. Ta kontakt med Jan-Egil (jwagnild[att]gmail.com)

Etter løpet blir det sosial sammenkomst og enkel premieutdeling på Tømmerholt

VEL MØTT!

PS: [att] = @

Buss til blodslitet

2009-09-28 av Jan-Egil Wagnild

Dersom noen er interessert i reise med felles-buss til blodslitet;

Gi beskjed til Per Einar Pedersli i Trollelg (per.pedersli[att]vegvesen.no)

Fristen er i dag (28.09)

Ps: [att] = @

Lagoppstilling Jaktprøven

2009-09-26 av Ingunn Morset

Her kommer lagoppstillingen:

Lag 1

Robert

Kristine

Anne-Lise

Frode

Petter

Lag 2

Knut

Sigrid B

Ingrid-Therese

Vibeke

Ingunn

Hilsen Ingunn Morset

Hjelp!

2009-09-26 av Jan-Egil Wagnild

I forbindelse med skolesprinten har Terje behov for hjelp. Vi mangler fremdeles noen frivillige til følgende Skolesprint arrangement:

- **Tirsdag 29.9 kl 8.30-10.30 Solbakken skole (v/skolen)**
- **Tirsdag 6.10 kl 8.30-13.30 Ranheim skole (Hansbakkfjæra)**

Det er behov for hjelp til følgende:

- postuthenging
- postinntak
- instruksjon
- start
- tidtaking
- premieutdeling

...1 time, 2 timer 3 timer - alt hjelper på.

Oppfordrer på det sterkeste til å bistå Terje Kanstad om dere kan ta dere tida til det.

Ta kontakt med Terje - [terje.kanstad\[att\]ntnu.no](mailto:terje.kanstad@ntnu.no)

PS: [att]= @

JAKTPRØVEN (på Lian søndag kl 12:00)

2009-09-24 av Ingunn Morset

Wing mangler en løper til stafetten søndag. Vi har meldt på to lag, men det ene laget har foreløping bare 4 løpere.

Stafetten arrangeres slik at løpere i ulik alder og på ulikt ferdighetsnivå løper på samme lag, en artig variant!

Har du lyst til å bli med på søndag klokka 12 så send en melding til meg (980 54 181) Hilsen Ingunn

Wing6ern - løp 6

2009-09-23 av Per Husbyn

Resultater fra løp 6 og endelig rankingliste finnes her:

[Resultater Ranking](#)

Evt. feil meldes på epost til phusbyn@online.no.

"SØNDAGSSAMLING"

2009-09-23 av Anne E Helland

Hver 4.søndag/siste helg i måneden, inviterer vi til søndagssamling på Tømmerholt fra kl 12.00.

Vi skal leke, trene, spise og bli bedre kjent.

Dette er primært et tilbud til barn og ungdom med familie, men alle medlemmer er hjertelig velkommen.

Første treff blir søndag 1.november kl 12.00.

Barne- og ungdomsgruppa.

Wing6ern - finale i dag

2009-09-21 av Jan-Egil Wagnild

Minner alle om finalen i årets Wing6er i dag. Elite-gruppa arrangerer og det rapporteres om kake, vafler og gode løyper med utgangspunkt fra vårt klubbhus på Tømmerholt.

Kartsalg fra klokka 1730, fri start fram til klokka 1830 (det begynner å bli tidligere mørkt) Alle betaler kr 10 for kartet.

Vel møtt!

JAKTPRØVEN, en stafett for alle

2009-09-17 av Ingunn Morset

Da er det mulig å melde seg på til Jaktprøven som arrangeres på Lian søndag 27/9. Invitasjonen ligger på hjemmesida til Freidig. Vi skal stille 5-manns lag der alle løper på sitt eget nivå.

Det er mulig for nybegynner-voksne å løpe B-løypa, og vi ønsker å stille med flest mulig lag fra Wing.

Påmeldingsfristen er onsdag 23/9 klokka 18:00 via internpåmeldinga her på hjemmesida.

Wing6ern - løp 5

2009-09-16 av Per Husbyn

Resultater fra løp 5 og oppdatert rankingliste er nå klar. Du finner dem her: [Resultater Ranking](#)

Sesongavslutning for Ungdomsløpene 2009

2009-09-14 av Jan-Egil Wagnild

Sør-Trøndelag Orienteringskrets inviterer herved alle som har løpt ungdomsløp i år til en sosial avslutning med gratis pizza og brus!!

Arrangeres Lørdag 19.september kl 16.00 på Uгла skole

Program:

- Gratis Pizza og brus til alle
- Utdeling av ledertrøyer
- Utdeling av sammenlagtpremier til de som har deltatt i 6, 7 eller 8 løp

Arr. STOK v / Rekruttutvalget

NM-bronse til herrene!

2009-09-14 av Jan-Egil Wagnild

Etter en thriller avslutning på 3. etappe ble det bronse til herrene på NM-stafett. På laget løp Ola Berger, Mathias Bjugan og Øystein K. Østerbø. Gratulere! I tillegg ble det en meget sterk 11.plass til 2.laget som besto av Lars Moholt, Tore B. Berdal og Chris Forne.

NM-gull til Mathias, Sølv til Øystein!

2009-09-12 av Jan-Egil Wagnild

Mathias løp i går inn til NM gull i H19-20 på langdistansen i NM i Haltdalen i går. Seiersmarginen ble på over 2 minutter. Øystein tok sølvmedaljen på seniorennes langdistanse på torsdag.

Enda står mellomdistanse og stafett for tur!

Gratulerer!

[Resultater og info](#)

Wing6ern, 14. september

2009-09-09 av Ingunn Morset

Da kjører vi i gang med det nest siste løpet i vår klubbkarusell.

Mandag 14. 9 møtes vi på Tømmerholt, kartsalg fra klokka 1730, fri start fram til klokka 1830 (det begynner å bli tidligere mørkt) Alle betaler kr 10 for kartet.

Arrangører denne gangen er Midtbø, Bjarkø m. fl

Etter løpet holder vi åpent hus og serverer enkel kveldsmat for dn som har lyst til å bli igjen litt.
vel møtt

VM 2010 - Drømmejobben venter.....

2009-09-08 av Bjørn Bjugan

I august neste år er det VM i Trondheim.

Vi tar en ny runde med gjennomgang av jobber som det kan velges blant. I forbindelse med Wing6ern på mandag 14.september blir det en ny mulighet til å melde seg på. Tenk litt gjennom hva du ønsker å gjøre under mesterskapet før mandag. Se gjerne på nettsidene hvor det også selvfølgelig er mulighet til å melde sin interesse.

Se [her](#) for oversikt over ledige jobber.

KM stafett: Laguttak yngre og eldre ungdom

2009-09-05 av Terje Kanstad

Etappefordeling se her

D 13-16:

1. Andrea
2. Kristine
3. Sigrid B.

H 13-16

1. John GK
2. Oskar
3. NN

D 135

1. Heidi
2. Åse Rita
3. Trine

H 135

1. Svein Erik
2. Stein Ove
3. Terje

H 175

1. Frank
2. Steinar
3. Per L

1. Lars
 2. Tor
 3. Robert
-

KM-stafett

2009-09-05 av Dag Erik Helland

Laguttak D-17 & H-17

D-17:

Helen
Hege
Emily

H-17:

Chris
Mathias
Øystein

Jostein K.
Mads
Tore B.

Erlend
Marius D.
James

Lagene er tatt ut av Dag Erik m/flere.....

Lykke til i morra :-)

Wing6ern - løp 4

2009-09-01 av Per Husbyn

Resultater fra løp 4 og oppdatert rankingliste er nå ute på nett. Du finner dem her: [Resultater Ranking](#)

14. plass til våre juniorergutter i NM stafett

2009-08-30 av Jan-Egil Wagnild

Etter en litt tung start endte det til slutt med en respektabel 14.plass for våre junior-gutter i NM jr. stafett i Porsgrunn. Laget besto av Jostein Kvakland, Mads Fornes og Mathias Bjugan. Flott innsats gutter!

Wing6er og feiring!

2009-08-29 av Jan-Egil Wagnild

I forbindelse med mandagens Wing6er blir det kakefeiring av helgas NM medaljer og kongepokal. Samtidig feirer vi den flotte VM innsatsen i Ungarn. Velkommen til alle!

NM Gull og Kongepokal til Øystein!

2009-08-29 av Jan-Egil Wagnild

Så skulle det endelig lykkes skikkelig for Øystein. Øystein tok en overlegen seier i dagens NM sprint i Porsgrunn. Seiersmarginen var på hele 19 sekunder. Dermed ble det NM gull og Kongepokal til Øystein. Gratulere!

Ikke nok med det; Wing fikk også to sølvmedaljer. Mathias tok sølvmedaljen i H19-20. Elise gjorde et meget sterkt løp i damenes sprint. Vinneren i dameklassen ble Marianne Andersen. Elise knep sølvet rett forran

fjorårets ener i internasjonal orientering - Anne Margrethe Hausken.

Gratulere til dere alle!!

[Resultater](#)

Høstens første Wing6er 31/8

2009-08-27 av Ingunn Morset

Vi starter høstsesongens første Wing6er oppe i høyden og inviterer til Downhill-orientering. Kartsalg (kr 10) ved Tjønnskuttu på Reppe fra klokka 18, deretter er det fri start fra tårnet på Solemsvåttan (402 moh) fram til klokka 19

Vi lager som vanlig løyper som passer alle, gamle, unge, erfarne og nybegynnere. Salg av kaffe, kake, saft. Vel møtt!

STOK arrangerer O-tur til Ålen og Røros 12.-13. september 2009

2009-08-24 av Terje Kanstad

Turen erstatter den tradisjoneller ungdomsturen til Østersund og det er avreise med buss fra Trondheim ca kl 10 Lørdag og retur fra Røros ca kl 16 søndag.

Turen erstatter den tradisjonelle Østersundsturen, og de under 12 år må ha med seg en voksen. Alle klubber som deltar må ha med minst en leder

Foreløpig program:

Lørdag

kl 1000 Avreise fra Trondheim med buss

Ankomst NM i Ålen tidnok til blomsterseremoni NM jr

Publikum på NM senior mellomdistanse + diverse aktiviteter på samlingsplass

Deltakelse i Trolltjønnpølet kl 16.

ca kl 18.00 Avreise til Røros -med overnatting på skole

Kveldsaktiviteter: div + bowling

Søndag:

10.00 Sprinttrening nært Røros sentrum

13.00 Historisk & sosial aktivitet på Røros

16.00 Retur til Trondheim

Pris: ca 500 per pers

Påmelding: se internpåmeldinga.

Påmelding til stafettlag i KM 6/9

2009-08-23 av Ingunn Morset

Nå kan alle som er interessert i å løpe stafett i kretsmesterskapet søndag 6/9 melde seg på via internpåmeldinga. Løpet arrangeres av Stjørdals Blink Orientering i Forradalen.

Koordinering av de respektive lagene blir gjort av

Terje for DH 13-16

Dag Erik for DH 17

Ingunn for DH 135 og 175

Fristen for å melde sin interesse settes til tirsdag 1/9 klokka 20. Håper alle som vet de skal være med melder seg på i god tid før fristen.

Mandagstrening for alle i morgen!

2009-08-23 av Mads Fornes

**Fra Lohove klokken 1800, med retningsendring for nybegynnere og kompasstrening for resten med koridor-o i de vanskeligste løypene.
Møt opp! :)**

Gull i midtnorsk til Mathias og Mali

2009-08-22 av Terje Kanstad

I dagens midtnorske mesterskap normaldistanse på Kvikne ble det gull til Mali Gederaas Kanstad i D17-18 og Mathias Bjøgan i H19-20.

Det var tunge løyper i et krevende skråli-terreng med våte myrer. Allikevel flott innsats de andre Wingerne også.

I Fredagens sprint ble det bare en medalje til Wing. Bronse til Mali i D17-20.

I morgen, søndag, er det stafett har vi størst forventninger til H17-laget med Lars Moholt, Ola Berger og Mathias på de tre etappene.

Sterk innsats i VM sprint

2009-08-20 av Stig Alvestad

Elise og Øystein kom begge på 8. plass i VM sprint finale i ettermiddag. Dette er meget flotte plasseringer, spesielt Elise har tatt et stort steg videre med denne plasseringen. Chris Forne tok en pen 20. plass og viser stabil løping blant verdens beste o-løpere. Olav Lundanes var best av de norske herrene på 4. plass, mens Anne Margrethe Hausken ble hakket bedre enn Elise på 7. plass.

Elise vant kvaliken

2009-08-20 av Per Arne Troset

Elise imponerte stort i dagens kvalifisering på sprinten og vant sitt heat helt overlegent.

Øystein løp også bra og løp inn til en 5. plass i sitt heat. Også Chris og Iount er kvalifisert for dagens finale.

Følg med på NRK1 fra 16.30 i dag!!!!!!

Imponerende av Ionut

2009-08-20 av Per Arne Troset

Ionut Zinca leverte en imponerede innsats på mellomdistansen i VM. 8. plass, bare 2 min. bak Thierry Gueorgiou er vi fornøyd med.

Chris ble nr. 34.

Mer info -> <http://tajfutovb2009.hu/>

Se VM på NRK1!

2009-08-18 av Per Arne Troset

Endelig sender NRK VM i orientering direkte på TV.

Onsdag fra kl. 13.00 kan du følge mellomdistansen hvor både Chris og Ionut er i toppform og klar for kamp.

Torsdag fra kl. 16.30 kan du følge våre løpere, med Elise og Øystein i spissen, kjempe om VM-medaljer på sprinten.

Klar for langfinale

2009-08-18 av Per Arne Troset

Alle våre løpere er klare for finale på langdistansen i VM.

På mandagens kvalifisering gikk Elise, Chris og Ionut greit videre. Elise hadde et "middels" løp men 8. plass var mer enn nok til å komme videre. Ionut fortsetter å imponere med 5. plass i kvalifiseringen.

Lang finale går på søndag.

Chris og Ionut klar for finale på mellomdistanse

2009-08-16 av Per Arne Troset

Det har i dag vært mellomdistansekvalifisering i VM i Ungarn.

Best av våre løpere løp Iount Zinca med en tredjeplass i sitt heat. Bra innsats også av Chris Forne som er greit videre med en 8. plass. Helen Palmer ble dessverre slått ut.

Mer info -> <http://news.worldofoc.com/2009/08/16/woc-middle-qual-map-and-results/>

Salg av klubbteøy på Tømmerholt mandag 17.08

2009-08-14 av Per Husbyn

Førstkommende mandag, samtidig med treningen, blir det mulighet for å kjøpe Wing-klubbteøy på Tømmerholt.

I løpet av sommeren har vi fått ny forsyning fra Trimtex, slik at vi nå har de fleste størrelser tilgjengelig av de forskjellige typene. Prisene er uendret fra i fjor.

I tillegg har vi igjen et lite lager av klubbttøy fra den forrige leverandøren (Noname). Dette selges til sterkt reduserte priser.

3. plass totalt til Chris Forne i Sveitsisk 6-dagers

2009-08-11 av Stig Alvestad

Chris har løpt jevnt bra i sveitsisk 6-dagers og endte på en meget fin 3. plass totalt. Han ble kun slått av de sterke sveitserne Benno Schuler og Andreas Muller. Gratulerer!

Resultater fra mandagstreninga

2009-08-11 av Terje Kanstad

25 deltakere på første trening på Tømmerholt etter ferien er flott. Neste trening er samme sted mandag fk kl 18.

Resultater. Trening 10.august

N-løype

Birk Gravdahl 17.30

Sondre Eidsmo 24.30

Andreas Helland Eriksen 24.48

C-løype

Mathias Vindal 20.47

Oskar Torvik 22.54

Vibeke Klock Fleten 25.09

Håkon Skånes 27.53

Øyvind Skånes 27.54

Johannes Midtbø 28.13

Eskild Avlesbug 30.48

Einer Herrem 32.16

Jørgen Syvertsen 54.58

Asbjørn Midtbø Deltatt

B-løype

Ottar Østvik 30.38

Kristine Klock Fleten 31.11

Ingeborg Ratvik 39.57

Jan Magne Avlesbug 40.54

Øystein L Blomsøy Deltatt

A-løype

Erlend Skrøvseth 33.13

Mads N Fornes 34.59

Ole A Lutro 35.19

Tore G Kanstad 36.51

Martin Husbyn 39.55

Jon Vindal 40.07

Sigrid Østvik Deltatt

Mandagstrening 10.august

2009-08-09 av Terje Kanstad

Fra Tømmerholt kl 18. N, C, B og A-løype (3 km).

Midtnorsk mesterskap på Kvikne

2009-08-07 av Terje Kanstad

Arrangeres 21-23.august med sprint fredag, normaldistanse lørdag og stafett søndag. Vi har reservert "flatseng-overnatting" på Kvikne skole fordi det er for langt (50 km) å kjøre til annen tilgjengelig overnatting.

Meld fra til terje.kanstad@ntnu.no hvis du vil være med på fellesopplegget, men meld deg på løpene på vanlig måte.

Innbydelse til Tømmerholt-stafetten

2009-08-04 av Per Arne Troset

Tirsdag 11. august arrangerer Wing Tømmerholt-stafetten. Stafetten arrangeres parallelt med KM-stafett for bedriftsorientering.

I Tømmerholt-stafetten er det 2 klasser, damer og herrer. Begge klasser løper 3x3,6km med 14 poster på hver etappe.

Kartet, Tømmerholt, i målestokk 1:7500 er synfart i år og er helt nytt. Løypene er lagt relativt flatt, men med o-tekniske utfordringer. Det er forsøkt å unngå å legge poster i tett skog.

Begge klasser har fellesstart kl. 17.30.

Påmelding sendes på mail til per.arne@troset.no innen mandag. 10. august kl. 09.00. Startkontingent er 3xkr. 60,- pr. lag. (180,-) Det er mulig å etteranmelde seg frem til rett før start, men da tilkommer et grovt etteranmeldingsgebyr (+50%)

Det er lov å mixe lag fra forskjellige klubber. Løypene blir nok litt i vanskeligste laget for helt uerfarne løpere, men stafetten er åpen for alle løpere fra 13 år og oppover.

Vinnerlag i både dame- og herrelag får en blomsterkvast i premie.

PS! Informasjon om og påmelding til KM stafett i bedriftorientering finner du på bedrifts-o-kretsens hjemmeside www.orinetering.stbik.no. Bedriftsstafetten har fellesstart kl. 17.40

VEL MØTT til en rask, men o-teknisk krevende stafett

Ny Bronse til Norge og Wing i World Games!

2009-07-19 av Jan-Egil Wagnild

Etter to sinnsyke etapper av Øystein og Elise, tok det Norske laget bronse i dagens Mix-stafett i World Games. Det norske laget besto, i løpende rekkefølge, av Lars Skjeset, Mari Fasting, Øystein og Elise.

På gårsdagens mellomdistanse tok Elise 7. plass mens Øystein endte på på en solid 6. plass. Dermed viser både Øystein og Elise veldig bra progresjon i formen og kan dermed begge anses som medaljekandidater på VM i Ungarn 16.-23. august.

Gratulere til både Øystein og Elise med daljene og innsatsen i World Games.

- [Resultater](#)
 - [Omtale på NOF](#)
 - ["Bronse til Egseth i World Games" - www.adressa.no](#)
 - ["- Viktigere en VM" - www.adressa.no](#)
 - [Bilder, kart og omtale på Øysteins hjemmeside](#)
-

Bronse og 4. plass i World Games!

2009-07-17 av Jan-Egil Wagnild

Elise løp inn til en sterk bronsemedalje på dagens sprint i World Games i Taiwan i dag. Vant gjorde finske Minna Kaupi.

Øystein løp inn til 4.plass, i underkant av 3 sekunder bak bronse medaljen. Russeren Andrey Khramov vant.

[Resultater World Games](#)

World Games 2009

2009-07-15 av Jan-Egil Wagnild

World Games regnes som OL for ikke olympiske idretter. Elise og Øystein er tatt ut som to av fire løpere som skal representere Norge i Orientering. Løpene går i Taiwan 17.-19.juli.

Følg med på løpene [her](#).

Grand match of the year: Fjell-O i Ålen

2009-07-10 av Jan-Egil Wagnild

Midt oppi disse VM tider er det også knallhard konkurranse blandt klubbens bred(d)e. Oppfordrer alle til å følge med på helgens duell i årets Fjell-O i Ålen. Soperpar 1, bestående av Harald Førde og Dag Erik Helland møter superpar 2 Per Arne Troset og Tormod Maske i årets hatoppgjør i Holtålen skoger. - Jeg har ladet opp med en enorm slankekur i form av omgangssyke, så dette blir en lettere affære enn først antatt, sier Per Arne til wingok.no (fritt gjennfortalt, red.anm)

Resultater følger på [Fjell-O's hjemmesider](#).

Mathias komfortabelt videre til finalen i jr VM

2009-07-09 av Jan-Egil Wagnild

Mathias gikk greit videre til morgendagens finale på mellomdistansen i jr VM i Italia. Totalt 10 av 12 løpere

fra det norske laget tok seg videre.

Følg med Mathias Live på arrangementets [hjemmesider](#).

Elise og Øystein uttatt til VM - totalt 5 Wing løpere

2009-07-09 av Jan-Egil Wagnild

Elise og Øystein kvalifiserte seg til VM i Ungarn 18.-23. august. Dermed ser det ut til at Wing har hele 5 løpere med i årets VM. Følgende løpere er tatt ut:

- Øystein Kvaal Østerbø
- Elise Egseth
- Helen Palmer (GBR)
- Chris Forne (NZ)
- Ionut Zinca (RO)

Det norske [uttaket og etappefordeling](#)

Mathias nr 7 på jr.VM

2009-07-06 av Jan-Egil Wagnild

Mathias løp meget godt på dagens åpningsdistanse i jr VM i Italia. Det endte med en 7. plass på dagens sprint, snaue 30 sekunder bak den sveitsiske vinneren Matthias Kyburz.

I morgen løpes det langdistanse. Torsdag er det mellom kvalifisering, fredag mellom finale og på lørdag avsluttes mesterskapet med stafett.

Resultater og info finnes på [arrangementets hjemmesider](#).

Gressklipping Tømmerholt

2009-06-30 av Åse Rita Ellingsen

Gresset på Tømmerholt gror godt og vi må dele på klippingen i sommer. Gå inn på [internpåmeldingen](#) i høyre marg og skriv deg inn med ukenummer.

Har du noen blomsterpotter til overs - og evt noen sommerblomster (stauder) som kan flyttes på - hadde det gjort seg rundt trappa og ved verandaen.... Fritt fram!

Ta gjerne et tak med ugresset også hvis du er i nærheten, evt stopper for å drikke kaffen din på verandaen på Tømmerholt.

Takk for hjelpen - og riktig god sommer!

O-festival i fantastisk sommervær..

2009-06-29 av Ingunn Morset

..og Wing-delegasjonen har hatt ei aktiv og trivelig helg i skogene utenfor hovedstaden. Vi slo leir i hytter på Bogstad Camping som var i gangavstand til Arena.

3 dagers orienteringsløp i temperaturer opp til 30 grader i skyggen ble gjennomført av unge og eldre Wingere, og dette frister allerede til gjentakelse. Resultater kan du se på [o-festivalen.com](#), men vil du få med deg den trivelige sosiale stemningen blir du med oss neste år!

Klubbmesterene er kåret

2009-06-23 av Ingunn Morset

Takk til arrangør-familiene som gjorde klubbmesterskapet til en flott kveld for små og store! Det er mye planlegging og innsats som ligger bak et slikt arrangement og vi i styret er glade for at vi i Wing kan dele på oppgavene.

Klubbmestere i alle klasser er kåret og resultatene finnes her:

- [Resultater](#)

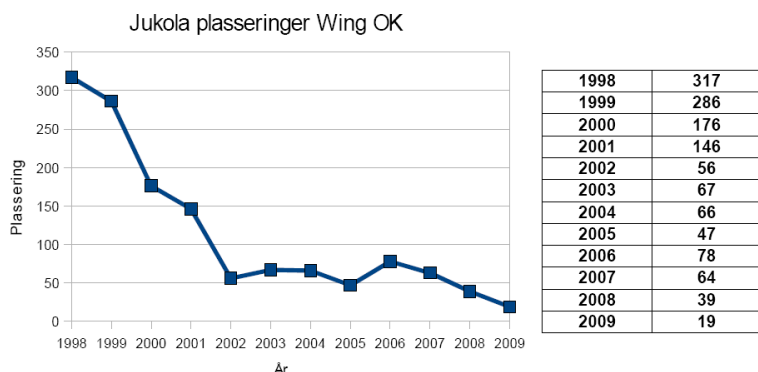
Jeg benytte sjansen her til å ønske alle en god sommer. Noen tar helt fri fra orientering, for andre betyr sommeren intense uker med ferieløp og mesterskap. En delegasjon fra Wing drar allerede førstkommende helg til O-Festivalen i Asker. Deretter står junior VM for døra for eliten, og andre ferieløp for oss andre som synes det er gøy med orientering.

Wings Jukola og Venla historie

2009-06-22 av Jan-Egil Wagnild

Wing er nå i ferd med å etablere seg i toppsjiktet på Jukola. Under vises Jukola statistikken for herrene. Og for den observante, kurven går den riktige veien.

Både damene og herrene satte i år klubbrekord. Herrenes gamle rekord var fra i fjor og var da nr 39.



Damenes gamle rekord var ikke eldre enn et år gammel, da de i fjor løp inn til en 22. plass. Plasseringer i dette sjiktet må vi helt tilbake til 1994 for å finne, da Wings damelag løp inn til en 24. plass. Følgende løpere løp på laget i 1994:

- Heather Monro
- Karoline Bredland
- Kjellrun Sporil
- Yvette Hague

Nye klubbrekorder:

- Herrer: 19. plass
- Damer: 11. plass

Innbydelse KLUBBMESTERSKAP normaldistanse og 3. løp i WING6ERN

2009-06-20 av Ingunn Morset

Når: Mandag 22. juni

Hvor: Tømmerholt

Start: kl. 18.00 – 19.00

Innbydelse

KLUBBMESTERSKAP normaldistanse og

3. løp i WING6ERN

Når: Mandag 22. juni

Hvor: Tømmerholt

Start: kl. 18.00 – 19.00

Ansvarlig løyper: Jon V

Ansv. åpent hus: Familiene Brandal/ Avlesbug, Storeng/ Fjelstad og Tennes/ Vindal

Åpent hus betyr salg av kaffe og kaker til kr. 5 per stk. Saft får du gratis. Vi satser selvfølgelig på fint vær og fyrer opp grillen. Det betyr at vi ordner med grill og kull, og hver enkelt tar med grillmat til eget forbruk. Sett av hele kvelden til hyggelig lag sammen med andre wingere på Tømmerholt.

Startkontingent: kr. 10

Løyper: Starten er på Kvernhusflata og løypene er lagt i terreng som ikke har vært brukt til wing6er i år.

Løypelengder og klasser:

Løype 1 (A): 3,8 km: H13-16, D17-39, H17-39, H40

Løype 2 (B): 3,0 km: D13-16, H13-16B, D17-39B, H17-39B, D40, H40B

Løype 3 (C): 2.1 km: D7-12, H7-12, D13-16C, H13-16C

Løype 4 (N): 1,5 km: D7-12N, H7-12N

Ferdigtrykte kart/ løyper til alle. EKT og tidtaking.

Påmelding ved oppmøte.

Klubbmestere kåres i alle klassene unntatt N-klassene.

Premiering: Ingunn og Laila melder om fantastiske premier. Møt opp, delta, så kanskje det kan bli en overraskelse.

Ta med:

Brikke og kompass (de som har, øvrige får låne). Grillmat til eget bruk Godt humør og god tid.

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

PS: Salg av turorientering til medlemspris. Kr. 170,-

Gratis tur-o "Tømmerholtrunden" er for alle, registrer på www.turorientering.no så er du med i trekningen av gavekort på kr 500 fra Estenstadhytta.

Klubbmesterskap og feiring

2009-06-18 av Jan-Egil Wagnild

Husk på klubbmesterskapet på mandag. Samtidig tar vi en feiring av oss selv og av de fantastiske prestasjonene på Jukola i helga som var. Møt opp og bli med på morroa! Til de som stiller på langløypa - jeg skal slå dere alle!

VM 2010 - Drømmejobben venter.....

2009-06-17 av Bjørn Bjugan

I august neste år er det VM i Trondheim.

Nå er det på tide å velge drømmejobben, og i forbindelse med Wing6ern og klubbmesterskapet på mandag blir det muligheter til å melde seg på. Tenk litt gjennom hva du ønsker å gjøre under mesterskapet før mandag. Se gjerne på nettsidene hvor det også selvfølgelig er mulighet til å melde sin interesse. Se [her](#) for oversikt over ledige jobber.

..og av Wing-Gutta!

2009-06-14 av Mads Fornes

Herrelaget løp inn til en bra 19. plass i årets Jukola-stafett mot 39. plass i fjor og 65. året før, her ligger det an til en suveren seier neste år! Wings andrelag i herreklassen havnet på en 393. plass av de 1400 lagene, med Emily Wall som ankerkvinne. Resultater og mellomtider finner du [her](#)

Lagene var som tidligere annonsert;

Herrer lag 1

- 1 Ola Berger
- 2 Stig Alvestad
- 3 Chris Forne
- 4 Erik Thorsson
- 5 Ionut Zinca
- 6 Mathias Bjugan
- 7 Øystein Kvaal Østerbø

Herrer lag 2

- 1 Jostein Kvaklad
- 2 Jan-Egil Wagnild
- 3 Bård Smestad
- 4 Per Arne Troset
- 5 Dag Erik Helland
- 6 Harald Førde
- 7 Emily Wall

Damer

- 1 Marte Reenaas
 - 2 Lene Bergersen
 - 3 Helen Palmer
 - 4 Elise Egseth
-

Sterkt av Wing-Jentene!

2009-06-14 av Mads Fornes

Damestafetten av Jukola, Venela i Mikkeli endte for Wing sitt damelag idag med en 11. plass!, 11 plasser bedre enn fjorårets 22.plass. Marthe gjorde en suveren 1. etappe, og ledet ved veksling, 8 sekunder foran svenske Johanna Svensson. Resten av laget løp også gode etapper, gratulerer til Marthe, Lene, Helen og Elise!

Wing stiller i kveld med et sterkt herrelag i jukola-stafetten, det kommer til å bli veldig spennende! Følg med utover natten på [web-tv](#) og [live-resultater](#) fra klokken 2200 norsk tid!

120 deltakere i mål på Finn-Fram-Dagen ,

2009-06-14 av Ingunn Morset

O-sporten ble i dag presentert for turgåere fra Bekken parkeringsplass og det var mange ivrige deltakere.

Takk til medhjelperne Hege, Laila, Andreas, Petter, Jon og Åse-Rita.

Turorientering - alle postene er ute!

2009-06-11 av Åse Rita Ellingsen

Alle 90 postene er nå satt ut. Ønsker alle mange fine turer i marka. Minner også om muligheten for å prøve tur-orientering gratis. Kart finnes under link i høyre marg eller i kasse på stabburet på Tømmerholt. Husk også registrering på nett: <http://turorientering.no>

Hovedløpet 2009

2009-06-10 av Jan-Egil Wagnild

Info fra STOK:

"Det nærmer seg årets store o-begivenhet for alle ungdommer i alderen 14-16 år, og i den forbindelse har vi i Hovedløpsprosjektet begynt å planlegge turen nedover til Drammen.

I år har vi valgt buss som transportmiddel, og vi reiser nedover fredag 07. august fra morgenen av, slik at vi rekker frem til oppsatt trening.

Retur onsdag 12.august etter kretsstafetten. Klokkeslett for avreise kommer vi nærmere tilbake til.

Vi ønsker at dere kommer med påmelding til klubbens kontaktperson i Hovedløpsprosjektet innen 25.juni, om dere ønsker å bli med bussen tur/retur.

Vi gjør oppmerksom på at dette kun er påmelding til busstransporten. Påmeldingen til selve Hovedløpet og O-landsleiren må man gjøre selv inne på hjemmesiden:

<http://www.hovedlopet2009.no/> "

**Påmelding til bussen gjøres til Liv Tennes
liv.tennes[atte]tele2.no**

PS: [atte]=@

Wing6ern løp 2

2009-06-08 av Martin Husbyn

Resultater fra dagens løp og oppdatert rankingliste er nå ute på nett. Du finner dem [her](#).

Lagene til Jukola

2009-06-08 av Per Arne Troset

Laguttak til Jukola er gjort. Stafetten arrangeres 13-14. juni i Mikkeli i Finland

Damer

1 Marte Reenaas
2 Lene Bergersen
3 Helen Palmer
4 Elise Egseth
Res: Emily Wall

Herrer lag 1

1 Ola Berger
2 Stig Alvestad
3 Chris Forne
4 Erik Thorsson
5 Ionut Zinca
6 Mathias Bjugan
7 Øystein Kvaal Østerbø
Res: Jostein Kvakland

Herrer lag 2

1 Jostein Kvaklad
2 Jan-Egil Wagnild
3 Bård Smestad
4 Per Arne Troset
5 Dag Erik Helland
6 Harald Førdedal
7 Mads Fornes
Res: Emily Wall

Per Arne

Følg med våre løpere på Nordisk Mesterskap

2009-06-05 av Jan-Egil Wagnild



I helgen skal Elise, Helen, Øystein og Mathias løpe Nordisk Mesterskap. Allerede i morgen er det klart for langdistanse.

Noen av løpene inngår også i årets verdenscup.

Startlister, resultater og info finnes på [arrangementets hjemmeside](#).

Felles reise og overnatting til O-festivalen

2009-06-05 av Jan-Egil Wagnild



O-festivalen arrangeres i Oslo (Bærum) Fredag 28.juni - søndag 30.juni. Flere yngre og eldre "Wing-ungdommer" har allerede bestemt seg for å dra nedover, og foreløpig har vi bestilt 20 sengeplasser i hytter med kjøkken på Bogstad camping (1,8 km fra

samlingsplassen). Overnattingspris ca 230 per pers per døgn. Litt avhengig av hvor mange som vil være med vil det bli organisert fellestransport med buss, tog og/eller privatbiler. Sannsynligvis avreise tidlig fredag morgen og retur seint søndag kveld.

For mer info se: [O-festivalsens hjemmesider](#).

Løpsprogrammet inneholder også verdenscup med overføring på storskjerm og GPS-tracking slik at vi kan heie på klubbens eliteløpere.

Påmelding på løpene bør dere helst ordne selv (frist 7.juni (søndag fk)), men send snarest beskjed til meg dersom dere vil delta på fellesopplegget og/eller løpe stafett.

Hilsen
Terje
[terje.kanstad[atte]ntnu.no]
atte=@

MNU nærmer seg

2009-06-03 av Ingunn Morset

Program og PM er nå lagt ut på MNU sidene.

2. løp i Wing6ern

2009-06-03 av Ingunn Morset

Løp nummer 2 arrangeres mandag 8. juni på Tømmerholt.

Møt opp til uhytidelig internkonkurranse i klubben. Målet med Wing6ern er å samle alle i klubben til et felles arrangement med ujevne mellomrom. Ingen grunn til at noen blir hjemme, ta gjerne med en nabo eller venn/venninne som har lyst til prøve seg.

Løypelegger Svein-Erik Bratsberg melder om løyper som passer 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! Vi låner ut tidtaksbrikker til alle som ikke har.

Arrangørene familiene Torvik og Børmer melder om salg av suppe og rundstykker

Plan for Wing6ern vårsesongen 2009:

1. 18. Mai på Tømmerholt Familiene Bjugan og Morset
2. 8. juni Bratsberg/Torvik/Børmer
3. 22. juni (klubbmesterskap) Familien Vindal

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

Pris: Alle betaler kr 10 for kartet

Løyper:

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-

3. løp arrangeres 22. juni. Da kombinerer vi Wing6ern med klubbmesterskap 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 – sjekk også old.wingok.no

Vel møtt alle!

Prøv tur-o gratis

2009-06-02 av Marius Bjugan

Norges Orienteringsforbund og Wing OK inviterer deg til å prøve turorientering. [Les mer her...](#)

Gleder oss til MNU på Oppdal

2009-06-01 av Ingunn Morset

Det nærmer seg MNU og innspurten i forberedelsene er i full gang. Løypene er lagt og går snart i trykken, PM legges ut ganske snart. Bussene kjører fra Lerkendal fredag kl 16 og vil stoppe på buss-stoppen ved Shell på Heimdalsmyra og på Ler for ta med deltakere som har varslet om at de vil plukkes opp på veien.

Påmeldte:

Bendik Standal
Terje Sørgård
Sigurd stenvik
Håkon Selmer
Tormod Hovdenak Stenersen
Kjersi Midtbø
Jorunn Kvakland
Sigrid Østvik
Ingrid Morset
Ola Morset
Andrea Vindal
Kristine K. Fleten
Sigrid Bratsberg
Anna Solberg
Karoline Wollan Benum
Marte Hoff Hagen
Ingrid-Therese Helland Eriksen
Ingrid Liabakk Eriksen
Karen Oline Kolstad
Mette Evjen Røset
Vegard Sporstøl
Kaja BøTimestad
Ottar Østvik
John Gederaas Kanstad
Ingeborg Eide
Brage Jørum
Eldrid Bratsberg
Øystein Lutro Blomsøy
Ane Svegård Bye
Eskild Brandal Avlesbug
Emilie Liabakk Eriksen
Oskar Torvik
Torbjørn Lunde
Jonas Duffy
Inger Videm
Bendik Østvik
Dina Evjen Røset
Andreas Helland Eriksen
Ronja Kjelaas
Ronja Kjelaas
Vegard Hassel
Frída Sæther

Brage Sæther
Kristian Magnus Øien
Pauline Røstum Bellingmo
Marie Svarlien
Sara Øian

Turorientering - nye poster ute

2009-05-29 av Åse Rita Ellingsen

Pinsa kan du bruke til å finne nye tur-o-poster på Lomtjønna, nr. 41 - 55, og Liaåsen, nr. 56 - 62. God pinse - god tur-o!

Minner om registrering på nett: turorientering.no

Trondheim Sprintcup - PM finale

2009-05-27 av Bjørn Bjugan

PM Trondheim Sprintcup - finale er nå lagt ut [her](#).

Litt info:

Det blir ikke mulig å parkere inne på Luftkrigsskolens område for andre enn arrangørene. Deltakere henvises til P-plasser på Persaunet. Følg anvisning.

Det presiseres også at alle under 13 år kan starte allerede fra kl. 1800.

Velkommen til spennende dyster i krevende løyper!

4 Wing-løpere til Nordisk Mesterskap i Finland!

2009-05-26 av Jan-Egil Wagnild

4 løpere er tatt ut til å løpe Nordisk Mesterskap (NOC). NOC går i Salo i Finland i perioden 6.-10.juni. Våre deltakere er Mathias, Elise, Øystein og Helen. Mesterskapet er åpent for andre nasjoner en de nordiske og sistnevnte skal representere Storbritannia.

Rankingliste for Wing6ern er nå ferdig

2009-05-26 av Martin Husbyn

Rankinglista fra Wing6erns første løp er ferdig og kan lastes ned som excel-ark [herfra](#).

Freidigstafetten

2009-05-25 av Ingunn Morset

Strålende sol, trivelig arena og et flott arrangement av Freidig dannet rammen rundt årets Freidigstafett. Arena i år var Baklidammen i Bymarka. Wing stilte lag i nesten alle klasser. 3 ungdomslag deltok, samt et lag i barnekonkurransen.

Beste Wing-plassering sto vårt H15 lag for: det ble 2. plass på Jan-Egil, Svein-Erik, Chris og Erik. Våre veteran-herrer tok 3. plass med Robert, Tor og Ole på laget.

KM junior stafett

2009-05-24 av Jan-Egil Wagnild

KM junior stafett arrangeres i år samtidig med MNU. Det er egen påmelding for KM klassene (D/H 16-20).

Innbydelsen til KM junior stafett finnes [her](#)

Søk på drømmejobben for WOC2010

2009-05-24 av Jan-Egil Wagnild

Det er nå opprettet en egen side for å søke på jobber til WOC2010. Her kan du legge inn CV, se på og søke på mange spennende jobber for neste års orienterings VM.

Søk [her](#)

Freidigstafetten - lagoppstilling

2009-05-23 av Åse Rita Ellingsen

Her følger lagoppstilling for Freidigstafetten i morgen. Sjekk navn og brikkenummer, eventuelle endringer tar vi i sekretariatet i morgen. Lykke til!

Det er parkering og start ved Baklidammen. Start fra kl. 11:00. N-åpen fra kl. 10:30. For nøyaktig starttid per klasse, se startlista som er lagt ut hos Freidig: <http://freidig.idrett.no/o/>

DH13-16 - 1

- 1 Ola Morset 123865
- 2 Ottar Østvik 119407
- 3 Kjersti Midtbø 131425

DH13-16 - 2

- 1 Tore Gederaas Kanstad 89022
- 2 Kristine Klock Fleten 145071
- 3 Sigrid Østvik 119408

DH13-16 - 3

- 1 Sigrid Bratsberg 80519
- 2 John Gederaas Kanstad 131380
- 3 Andrea Vindal 119409

D15

- 1 Helen Palmer 407588
- 2 Anne-Lise Bratsberg 80518
- 3 Emily Wall 131416

D135

- 1 Siri Drogset 123804
- 2 Åse Rita Ellingsen 72003
- 3 Ingunn Morset 125674

H15

- 1 Jan-Egil Wagnild 480217
- 2 Svein Erik Bratsberg 138554
- 3 Chris Forne 131426
- 4 Erik Thorsson 488246

H135

- 1 Jostein Alvestad 129068
- 2 Dag Erik Helland 123776
- 3 Terje Kanstad 125672

H175

- 1 Robert Strøm 131378
- 2 Tor Gjermstad 72099
- 3 Ole Lutro 69159

DH9-12

- Eldrid Bratsberg 131427
- Mathias Vindal 131421
- Johannes Midtbø 131419
- Plass til 1-2 stk til hvis noen har lyst!

N-åpen Jonas Vindal 119410

Resultater fra den første Wing6ern

2009-05-22 av Ingunn Morset

Perfekte forhold på tømmerholt da den første wing6ern ble arrangert sist mandag. Arrangører var Bjugan og Morset. Neste løp i klubbkarusellen er 8. juni. Rankingsjef Martin vil legge ut poengliste etterhvert

Navn Løype Tid Klasse

- Eskil B. Avlesbug C 00:21:02 D/H 7-12
- Asbjørn Sæbø C 00:21:03 D/H 7-12
- Mathias Vindal C 00:22:42 D/H 7-12
- Johannes Midtbø C 00:23:07 D/H 7-12
- Vegard S. Fjeldstad C 00:25:31 D/H 7-12
- Håkon Skaanes C 00:26:11 D/H 7-12
- Bendik Østvik C 00:44:42 D/H 7-12
- Eldrid Bratsberg C deltatt D/H 7-12
- Birk Gravdal N 00:17:51 D/H 7-12
- Håvar Svorken N 00:19:41 D/H 7-12
- Sarah Brynhildsen N 00:21:24 D/H 7-12
- Marte Grønvik N 00:22:40 D/H 7-12
- Jonas Vindal N 00:23:46 D/H 7-12
- Andreas Helland Eriksen N 00:24:10 D/H 7-12
- Sondre M. Eidsmo N 00:24:10 D/H 7-12
- Kamilla Meslo N 00:26:39 D/H 7-12
- Joachim Hågensen Herje N 00:37:19 D/H 7-12
- Isak Gimnes N 00:37:50 D/H 7-12

Vera Stræte Updal N 00:38:42 D/H 7-12
Elias Hoffart N 00:46:39 D/H 7-12
Jakob Slørdal N 00:46:40 D/H 7-12
Sondre Eidsmo N deltatt D/H 7-12
Vegard Brevik N deltatt D/H 7-12
Svein Erik Bratsberg A 00:39:28 D/H 40+
Ole Lutro A 00:51:14 D/H 40+
Lars Skrøvseth A 00:53:44 D/H 40+
Terje Kanstad A 00:55:54 D/H 40+
Stein Ove Østvik A 01:01:21 D/H 40+
Per Husbyn A 01:02:15 D/H 40+
Jon Vindal A 01:03:18 D/H 40+
Tor Gjermstad A 01:05:35 D/H 40+
Bård Smestad A deltatt D/H 40+
Arne Helland A deltatt D/H 40+
Jan Magne Avlesbug B 01:13:06 D/H 40+
Ragnhild Børmer C deltatt D/H 40+
Jan-Egil Wagnild A 00:41:45 D/H 17-40
Mali G Kanstad A 00:46:05 D/H 17-40
Marte Renaas A 00:49:49 D/H 17-40
Mads Fornes A 00:51:01 D/H 17-40
Martin Husbyn A 00:53:45 D/H 17-40
Marius Døllner A 00:56:31 D/H 17-40
Hege Østnor Døllner A 01:12:46 D/H 17-40
Sigrid Østvik A deltatt D/H 13-16
Tore G. Kanstad A deltatt D/H 13-16
Sigrid Bratsberg B 01:04:32 D/H 13-16
Kristine Klock Fleten B 01:08:48 D/H 13-16
Andrea Vindal B 01:10:59 D/H 13-16
Kjersti Elisabeth Midtbø B 01:34:53 D/H 13-16
Vemund Falch C 00:24:26 D/H 13-16
Einer Herrem C 00:24:58 D/H 13-16
Fredrik Meslo C 00:25:40 D/H 13-16
Oskar Torvik C 00:31:37 D/H 13-16
Bjørn Kåre Sæbø C 00:34:31 D/H 13-16
Øystein L. Blomsøy C 00:41:09 D/H 13-16
Lisbeth Bjugan, arrangør
Bjørn Bjugan, arrangør
Mathias Bjugan, arrangør
Åse-Rita Ellingsen, arrangør
Knut Skjesol, arrangør
Dag Morset, arrangør
Ingunn Morset, arrangør

Lagoppstilling Freidigstafetten

2009-05-22 av Ingunn Morset

Endelig lagoppstilling vil bli lagt ut her på hjemmesida på lørdag kveld. Det er fortsatt plass til flere barn i lagkonkurransen for barn opp til 12 år. Interesserte kan sende SMS med navn og brikkenummer til meg (Ingunn Morset)

Trondheim Sprintcup - innbydelse finale

2009-05-20 av Bjørn Bjugan

Da er innbydelsen for finalen i Trondheim Sprintcup lagt ut på sprintcupsidene. Trykk på logo i høyre marg.

Trondheim Open 2010: Replay av Live Tracking

2009-05-19 av Jan-Egil Wagnild



På hjemmesidens [resultatsider](#) er det nå mulig å se replay av Live Tracking fra damenes og herrenes jaktstart.

Se også [bilder fra Trondheim Open 2010](#)

Tur-o-postene på Siimsåsen er ute

2009-05-18 av Åse Rita Ellingsen

Nye turmål er klare, postene 31-40 er satt ut på Siimsåsen. God tur!
Minner samtidig om muligheten for å registrere tur-o-klippene på nett; www.turorientering.no

Midt-Norsk Ungdomsfestival 2009

2009-05-18 av Ingunn Morset

Wing orienteringsklubb inviterer barn og unge mellom 10 og 18 år til [Midt-Norsk Ungdomsfestival](#) 5. – 7. juni. Arrangementet er et samarbeid med Sør-Trøndelag orienteringskrets.

Det vil bli løp, o-teknisk trening og sosiale aktiviteter. 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 2009. Dvs det er lurt å være tidlig ute med [påmelding](#).

I forbindelse med MNU 2009 arrangeres Kretsmesterskap i stafett for juniorer søndag 7. Juni på Berkåk. Egen invitasjon og påmelding til dette kommer på hjemmesida til Wing.

Påmelding Freidigstafetten: frist 20. mai kl 16:00

2009-05-16 av Jan-Egil Wagnild

Da er det lagt ut en internpåmeldingsside til Freidigstafetten. Meld dere på slik at vi vet hvor mange lag som vi melder på. For at påmelder skal rekke å melde på lagene settes intern påmeldingsfrist til onsdag 20.mai kl 16.00.

Påmeldingssiden finnes [her](#).

[Innbydelse](#)

Første løp i Wing6ern

2009-05-13 av Martin Morset

Vi sparker i gang Wing6ern med vårens første løp på Tømmerholt mandag 18. mai. Alle klubbens medlemmer, venner og familie er velkommen til å delta i vår uhøytidelige klubbkarusell

WING6ERN 2009

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 nybegynnernes foreldre 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. Ingen grunn til at noen blir hjemme, ta gjerne med en nabo eller venn/ venninne som har lyst til prøve seg.

Plan for Wing6ern vårsesongen 2009:

Løp nr. Dato: Ansvarlige:

1. 18. Mai på Tømmerholt Familiene Bjugan og Morset
2. 8. juni Familien Skrøvseth
3. 22. juni (klubbmesterskap) Familien Vindal/Avlesbug

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

Pris: 10 kr gir ferdige kart

Åpent hus: Salg av kaffe/ kake kr. 10 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! Vi låner ut tidtaksbrikker til alle som ikke har.

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?

22. juni kombinerer vi wing6ern med klubbmesterskap 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 – sjekk også [old.wingok.no](#)

Vel møtt alle!

Hovedløpsprosjekt-samling for alle ungdommer mellom 13 og 16 år 23.-24.mai.

2009-05-12 av Jan-Egil Wagnild

Vi møtes i Nilsbyen i Trondheim kl. 18 på lørdag 23.mai for grilling og sosial lagkonkurranse på tvers av klubbene. Vi overnatter inne, og drar i samlet tropp til Freidig-stafetten etter frokost på søndag.

Bli med da vel!!

Ta kontakt med Liv Tennes på trening eller på mail: liv.tennes(at)tele2.no hvis du ønsker å være med.

[Innbydelse](#)

Klubbtrening mandag 11. mai

2009-05-11 av Martin Morset

treningen i dag er fra Lohove. Start for alle fra klokka 1800, nybegynnere, rekrutter, ungdom og elite

Trondheim Open 2009

2009-05-10 av Trondheim Open

Tusen takk for innsatsen til alle deltakere under arrangementet. Det er mektig imponerende å se hvilken dugnadsånd og kompetanse det er i klubben. Det var deltakelse fra hele landslaget, og fransk seier (Francois Gonon) i H21 jaktstart viser også den betydelige internasjonale deltakelsen. Dameklassen, D21 i jaktstart ble vunnet av Marianne Andersen, Konnerud IL. Bra deltakelse og bra prestasjoner også fra Wing-løperne. Vi fikk vist sanntids GPS-tracking på skjerm på arena ved hjelp av Bård Smestad, NOKIA og Telenor. Dette viser nok litt av fremtidsbildet av O-sporten. Løpet fikk masse pressedekning, mange helsider i Adressa, direkte på NRK MidtNytt på fredag, TV-Adressa m.m. vitner om at pressesjef Jan-Egil har gjort en god jobb, og at O-sporten er interessant for media!

Stein Ove Østvik, løpsleder

Tur-o-postene 1-30 er ute

2009-05-10 av Åse Rita Ellingsen

Postene på Reppesåsen er satt ut og det betyr at postene 1-30 nå er ute for alle ivrige postletere. God tur.

Trondheim Open - Gjenglemte tøy

2009-05-10 av Bjørn Bjugan

Gjenglemte tøy kan hentes i Prestekrageveien 29B eller på Sprintcupen på onsdag.

O-Kontakt på nett for alle!

2009-05-07 av Mads Fornes



O-Kontakt som ble sendt ut på mailinglistene for en ukes tid siden ligger nå også ute på nett sammen [resten](#) av numrene, og kan leses [her](#). Som tidligere er ikke O-Kontakt lengre passordbeskyttet, så kan også leses av andre enn bare klubbens medlemmer.

Klubbtrening på Tømmerholt i dag klokka 18:00

2009-05-04 av Martin Morset

Sesongens første fellestrening med både nybegynnere, rekrutter og ungdom arrangeres i kveld fra klubbhuset vårt i Estenstadmarka.

Vi håper også at endel fra elite, breddegruppa og andre tar turen på trening i kveld. Vi behøver skygger/hjelpere til nybegynnerne.

Nybegynnere skal trene på følgende: Ulike ledelinjer, tommelfingergrepet, retning, karttegn.

Rekrutter skal trene på følgende: Kutting mellom ledelinjer.
Ungdom: Orientering langs tydelige høyder.
Junior/senior: Kurveorientering.
Så møt opp i kveld da folkens, det blir tilbud til alle, både trening og sosialt!
Hilsen Ingunn Morset

Trondheim Open 2009 - allerede 300 startende påmeldt

2009-04-29 av Jan-Egil Wagnild



[Bilder fra Trondheim Open](#)

Fem dager før første ordinære påmeldingsfrist har vi nå over 100 påmeldte.

Påmelding gjøres [her](#), eller via [hjemmesidene](#).

Husk også på påmelding til ungdomsarrangementet Påmelding finnes [her](#) eller du finner den i [innbydelsen](#).

For mere info se www.trondheimopen.no

Tur-o-postene 1-23 er satt ut

2009-04-29 av Marius Bjugan

Det våres i skogen, postene på Vikåsen er nå satt ut i et tilnærmet snøfritt område.
God tur!

RBK og Landslaget tilstede på Trondheim Open

2009-04-27 av Jan-Egil Wagnild



Spillere fra Rosenborg Ballklubb vil være tilstede på Lerkendal på fredagens sprint.

Norske landslagsløpere i orientering vil løpe sprint-duell mot Rosenborgs spillere - hvem går seirende ut av duellene?

Alle barneklasser vil ha samme siste post. Raskeste gutt og jente t.o.m 14 år, fra siste post til mål, vinner hver sin signerte RBK-trøye.

Barneklassene vil motta sin premie fra Rosenborgs helter, som er i storform om dagen!

Årets tur-o er i gang

2009-04-26 av Åse Rita Ellingsen



Postene 1 - 14 er nå satt ut på Fuglmyra. Egen informasjon om tur-orientering, hvor du kan få kjøpt konvolutter mv, finner du i venstre marg. God tur-o!

Booking av Tømmerholt

2009-04-21 av Jan-Egil Wagnild

Alle som benytter seg av Tømmerholt (innendørs), må booke først til Tor Gjermstad. Vi leier ut til folk utenom klubben, og da er det dumt om det blir dobbeltbookinger her.

Dette gjelder også møter som avholdes på Tømmerholt. Bookingkalender og info om booking ligger under ['Tømmerholt'](#) i menyen til venstre.

O-teknisk trening for alle i dag mandag 20.april

2009-04-20 av Terje Kanstad

Oppmøte kl 18.00 på Statoil-Rotvoll's P-plass.

TIOmila 2009

2009-04-18 av Per Husbyn

TIOmila går av stabelen denne helga i Skåne. Wing stiller med både dame- og herrelag. Dameklassen starter lørdag kl 13.45, mens herreklassen starter kl 21.30. Løpet kan følges via Web-TV og med online resultater:

[TIOmila 2009.](#)

Lykke til!

Sprintcupen - Løp 1 tilbakelagt

2009-04-16 av Bjørn Bjugan

Så er Sprintcupen i gang, og i dag er løp 1 gjennomført fra Lade skole.

Over 230 deltagere gjennomførte løpet til tross for at mange allerede er på veg til Tio.

Flott vær og fine løpsforhold preget ettermiddagen på Lade.

For resultater, følg linken til egne sprintcupsider.

VM-bronse til Ingrid Morset

2009-04-13 av Jan-Egil Wagnild

VM i ishockey gikk av stabelen i Graz i Østerrike der det endte med bronse for det norske damelaget og Ingrid. Gratulere!

Mere info hos [Adressa.no](#)

Trondheim sprintcup 2009

2009-04-13 av Bjørn Bjugan

Ja, så er den lokale sesongen like rundt hjørnet.

Alle må huske å sjekke egne opplysninger i løperdatabasen som ligger på [www.sprintcup.no](#).

Angående parkering så benyttes de offentlige parkeringsplassene rundt omkring i området. På Lade skole er det svært begrenset med parkering, kun for arrangører.

Hovedløpsprosjektet: Samling i Bjugn

2009-04-09 av Jan-Egil Wagnild

STOK i regi av Hovedløpsprosjektet inviterer deltagere i alderen 13-16 år til å delta på treningssamling i Bjugn.

Mere info finnes [her](#).

Påmelding til Liv Tennes innen 22.april - [liv.tennes\[att\]tele2.no](#)

([att] = @)

Grasrotandelen til Wing Orienteringsklubb

2009-04-09 av Jan-Egil Wagnild



**Gi din støtte til Wing OK!
[Så enkelt kan det gjøres!](#)**

GRASROTANDELEN 

Solid start på sesongen!

2009-04-04 av Mads Fornes

I helga ble det som kjent avholdt NM-Natt fredag kveld, og i dag var det Craft-cup sprint som sto på programmet. Årets første konkurransehelig ble ingen dårlig prestasjon, av tre wingløpere på resultatlistene var samtlige på pallen

-begge dagene! Gratulerer med medaljer!

Resultatene ble;

Mathias - Sølv på NM-Natt, Bronse på Sprinten
Elise - Bronse på NM-Natt, Sølv på Sprinten
Øystein - Bronse på NM-Natt og Sprinten

Uoffisielle resultater finnes [her](#)

Trondheim Open 2009

2009-04-04 av Jan-Egil Wagnild

Trondheim Open har nå fått sine egne web-sider. Gå inn på www.trondheimopen.no. Spre budskapet - dette blir et knall arrangement!!

NM Nattorientering Haugesund

2009-04-03 av Per Husbyn

NM Nattorientering arrangeres i nærheten av Haugesund fredag 3. april. Følgende Wing-løpere er å finne på startlisten: Elise, Mathias, Stig og Øystein.

Lykke til!

Arrangørens hjemmeside: www.nm2009.no

Løpene kan følges "live" fredag fra kl 22: [Live](#) (Starten er utsatt til 2230 pga forsinkelser med fly!)

Ifølge Betsafe er Anne Margrethe Hausken og Anders Nordberg favoritter. Men det er også mulig å spille på Wing-løperne. Seier til Elise gir 15 i odds, mens Øystein og Stig har odds 6 og 7.

Trondheim Sprintcup 2009

2009-04-02 av Bjørn Bjugan

Så er det på'n igjen. Trondheim Sprintcup 2009 starter med 1.løp torsdag 16.april fra Lade Skole. Wing er arrangør i år både av løp 1 og finalen som går av stabelen 28.mai.

For mere informasjon se www.sprintcup.no

Resultater fra gate-o-løp

2009-03-23 av Jan-Egil Wagnild

I eliteklassene ble det seier til Chris Forne, Wing og Sofie Aarnes, NTNUI. 35 deltakere startet.

Resultatene fra gate-o-løpet er nå klare.

Resultatene finner du på www.brikkesys.no

Gate-o-løp 23. mars

2009-03-19 av Jan-Egil Wagnild

Wing arrangerer gate-o-løp (nærløp) mandag 23. mars fra Leangen

Finale i Gate-o-cupen med jaktstart

Sted: Leangen Ishall/Tungaveien

Tid: Jakstart starter kl. 19.00

Kart: Leangen/Strindheim 1:5000, 5m, 2008

Løyper: 5km/3km

Klasser: D/H 13-16, D/H 17-, D/H 40-

Påmelding: Forhåndspåmelding innen mandag 23. kl. 10.00
via internpåmeldingen

Innbydelse fines [her](#).

SMS-varsling satsningsgruppa

2009-03-18 av Per Husbyn

Det er nå opprettet en SMS-tjeneste beregnet på satsningsgruppa. Tjenesten brukes for å gi/motta korte beskjeder via SMS.

Les videre for å finne ut hvordan du bruker tjenesten...

Det vil hovedsaklig være trenerne som legger inn meldinger. Alle som abonnerer på tjenesten vil få tilsendt meldingene på sin mobil.

Eksempel på melding: "Treningen i kveld er flyttet til Lade pga mye snø i Bymarka. Møt opp kl 18 ved Lade skole."

For å starte tjenesten, send følgende SMS på mobilen:

WINGELITE START til 2097

For å melde seg av tjenesten, send følgende SMS:

WINGELITE STOPP til 2097

Tjenesten koster kr 2 pr mottatt melding, som belastes telefonregningen.

Trondheim Sprintcup med egne hjemmesider!

2009-03-18 av Jan-Egil Wagnild

Trondheim Sprintcup har nå fått egne hjemmesider. Resultater og annen info vil bli lagt ut her.

www.sprintcup.no

Vellykket samling på Hitra!

2009-03-08 av Mads Fornes

Her kommer en liten oppdatering på hvordan helga har vært for elitegruppa; Vi dro av gårde i privatbiler fra Trondheim i fire-tiden på fredag, og kom til Dolmsundet før sju.

Totalt var vi 11 som deltok på samlingen, hvor vi bodde i romslige [leiligheter](#) ved Dolmsundet hotell. Etter innkvartering løp vi en nattøkt på Barman, et noe gammelt kart men der ute endrer ikke terrenget seg så mye, det er ikke noen fare for å løpe seg inn i et enormt boligfelt som ikke er på kartet akkurat! Dag Erik hadde gjort en strålende jobb på dagtid før resten kom, og satt ut alle postene på den ca 6 km lange økta. Behagelig varm temperatur og ingen nedbør. Lørdagen ble noe våtere, spesielt for meg som våknet av at senga var gjennomvåt.. da ikke min feil, men en hissig lekkasje i taket. Original og ubehagelig vekkerklokke, virket veldig bra. Vi kjørte til Hokkeltind hvor opplegget bestod av en oppvarmingsrunde med kompasstrening (kartet klippet vekk mellom postene) og så to runder med postplukk, mange poster og retningsforandringer. Etter dusj, mat og litt soving var vi klare for ny økt et par timer etter den forrige. Her var det enmannsstafett som stod på programmet, tre sløyfer og fellesstart. Mathias gikk av med seieren her. Begge dagene var terrenget omtrent 100% snøfritt, kan ikke huske å ha tråkket i snø under noen av øktene, så her fikk vi god utbytte av en barmarkstrening i et terreng hvor vi ikke er så mye i. Blir ikke helt det samme som å hoppe rundt i sporene i Leangenbukta.. En pizzamiddag på den lokale restauranten rakk vi også før vi vendte hjemover etter en flott samling med tre økter på under et døgn –god utnyttelse! Søndag var vi tilbake i vintermodus, og to timers skitur fra Lohove ble dagens økt på morgenen. Litt mye granbar og mose i løypa, men ellers bra.

- En flott treningshelg!

Mads Fornes

Sko savnes!

2009-03-07 av Martin Morset

Etter årsfesten har noen fått med seg ei svart/brun venstre Ecco-sko str 45 for mye. Det er også sannsynlig at du mangler en sko av samme type, bare i størrelse 43. Hvis du har denne skoen, og vil ha din egen tilbake, kontakt Ingunn på iogd (snabel-a) online.no.

Gode løp i VM ski-o

2009-03-05 av Per Arne Troset

Både Lars og Øystein gikk gode løp i dagens langdistanse. Det endte med 10. og 11.plass. Marte er fortsatt syk.

Mer info -> <http://www.ski-o.com/>

O-teknisk trening lørdag kl 11:00

2009-02-27 av Jan-Egil Wagnild

Det blir o-teknisk trening på lørdag 28.02 ved NGU. Flere korte runder.

Påmelding og mere info finnes [her](#).

Treningssamling 6.-8. mars 2009 Hitra

2009-02-24 av Per Arne Troset

6.-8 mars arrangerer vi treningssamling for WING elite

Opplegget er som følger:

Fre 6. mars:
10.00 Sprinttrening (3x4x150m) i Leangenhallen
16.00 Avreise til Hitra fra Esso Moholt
19.00 Nattøkt 4 evt. 6 km Barman

Lørdag 7.mars
09.30 Postplukk, Hokkeltind
14.00 Stafett-trening, fellesstart
17.00 Hjemreise

Søndag 8.mars
11.00 Langtur på ski, Bratsberg

Påmelding på http://arkiv.wingok.no/_Oniverse/entry/ innen tirsdag 3. mars kl. 20.00
De som kan stille med bil gir beskjed om dette ved påmelding

På Hitra skal vi overnatte i hytter ved Dolmsundet.
Ta med sengtøy/sovepose

Kostnader:
Dersom det ikke blir veldig stor deltakelse regner vi med at klubben dekker kostnadene til reise og overnatting.
Mat ordner den enkelte med selv.

Lyst- og kompetanseundersøkelsen 2009

2009-02-20 av Åse Rita Ellingsen

Årets lyst og kompetanseundersøkelse er sendt alle wingmedlemmer som står oppført på e-post-lista. Har du ikke fått den, men har lyst til å delta, send meg en e-post på [aserita\(at\)online.no](mailto:aserita(at)online.no). Svar sendes på samme adresse. Vi trekker ut 10 buff'er blant innkomne svar!

Grasrotsandelen - la litt av dine penger dryppe på oss!

2009-02-17 av Jan-Egil Wagnild

Fra og med 1. mars 2009 vil Grasrotandelen i Norsk Tipping tre i kraft. Du, som spiller hos Norsk Tipping, kan være med å gi inntil 5% av det du spiller for til oss - klubben i ditt hjerte. For å gjøre dette må du aktivt gi beskjed om at du ønsker at dine prosenter skal gå til Wing Orienteringsklubb.

-Hvordan gjør jeg så dette? Det finner du mere informasjon om [her](#).

På forhånd takk - dine prosenter gagnar deg selv, som medlem, og alle andre av våre medlemmer.

2 x WING i NM ski-o stafett

2009-02-16 av Per Arne Troset

Wing vant begge klassene i NM ski-o stafett

Både dame- og herrelaget tok gull i NM ski-o stafett.

På damelaget gikk Elise, Lene og Marte mens herrelaget besto av Øystein, Christian og Lars M.

Mer info på orineteringsforundets sider:
<http://www.orientering.no/t2.asp?p=63680&x=1&a=244131>

Vinter-ungdomssamling for Wing OK

2009-02-11 av Marius Bjugan

Arrangeres fredag 27. februar til søndag 1. mars på Patrusli Gård i Stugudal.

[Se innbydelse](#)

Resultater treningsløp 09.02.09

2009-02-11 av Per Husbyn

36 løpere fra 9 forskjellige klubber stilte til start på mandagens treningsløp ved Offtrack sine lokaler. Resultater følger:

- [Resultater](#)
- [Strekktider](#)

Gå til [Offtrack](#) sine sider for å finne ut hvem som ble den heldige vinner av et par o-sko.

Gull til Lars

2009-02-08 av Per Arne Troset

Lars Moholdt tok lørdag gullmedalje i NM ski-o mellomdistanse

Lars vant herreklassen suverent. NM blir arrangert av Eiker OL. Sølvnet gikk til Eivind Tonna, Lillomarka OL mens Ove Sætra, Asker SK noe overraskende tok bronsemedaljen. Øystein Kvaal Østerbø ble nr. 6.

I dameklassen tok Marte Reenaas sølvmedalje, knepent slått av Stine Olsen Kirkevik fra Asker.

Offtrack AS - Trondheims spesialforretning for o-utstyr

2009-02-01 av Jan-Egil Wagnild

Hei alle,

Etter vedtaket fra ekstraordinært årsmøte er nå sportsbutikken Offtrack AS en realitet.

Vi selger det meste av o-utstyr.

Åpning vil være Mandag 09.02 kl 18:00

Vi arrangerer o-løp fra lokalene på Tungaveien 28, rett ved Leangen is-hall på åpningsdagen Start mellom kl 18 og 20. Vi trekker ut en vinner av ett par valgfrie o-sko blandt alle startende.

Mere info finnes på våre nye sider; www.offtrack.no. Vi har gode åpningstilbud på hodelykter og VJ sarvasko.

Spre dette budskapet videre til alle!

For Offtrack AS

Jan-Egil Wagnild

Marte med nytt GULL i NOM

2009-01-28 av Bjørn Bjugan

Marte gikk inn til en suveren seier i dagens langdistanse i Orsa. Hun vant langdistansen med over 4 minutter, dvs ren utklassingsstil. GRATULERER igjen til Marte!

Lars gikk inn til en flott 5.plass, Øystein nr. 11 og Christian nr. 20.

Se resultater hos [arrangøren](#).

Reportasje og bilder hos [NOF](#).

GULL til Marte i Åpent Nordisk Mesterskap

2009-01-27 av Bjørn Bjugan

Marte feide all motstand av banen og seiret i dagens sprint i Nordisk i Orsa i Sverige. I følge rapportene gikk hun et nærmest prikkfritt løp.

GRATULERER!

I herreklassen ble det 12.plass til Lars, Øystein og Christian delte broderlig 17.plassen.

I Junior-VM som arrangeres samme sted gikk Hans Jørgen Kvåle inn til bronse.

Se resultater hos [arrangøren](#).

Reportasje og bilder hos [NOF](#).

Reportasje og bilder også hos [Ski-o.com](#).

Husk å melde deg på årsfesten

2009-01-20 av Martin Morset

Lørdag 31. januar kl. 19.00 er det WING- årsfest i Storstua i Charlottenlundhallen. Vi bryter litt med tradisjonen og flytter festen til Charlottenlund i år. Der skal vi ha en trivelig kveld med god mat og drikke, sang, taler og overraskende underholdning (tradisjonen tro)

Kroner 250 betales ved oppmøte (inkl drikke til maten)

Bindende påmelding til Ingunn Morset på E-post "[iogd\(at\)online.no](mailto:iogd(at)online.no)" innen 25/1

Årets festkomite er Anne og Ingunn

PS Vi behøver noen kakebakere til festen, meld dere gjerne til festkomiteen.

Lars nr. 4 i Ski-O Touren

2009-01-18 av Bjørn Bjugan

Sammenlagt gikk Lars inn til en 4. plass i Ski-O Touren i Mellom Europa. Han har levert jevne resultater hele uka som til slutt ble belønnet med å bli nest best av nordmennene. Eivind Tonna ble nr. 3. Gratulasjoner til gutta!

Se resultater hos [arrangøren](#).

Ski-O Touren søndag

2009-01-11 av Bjørn Bjugan

Lars ble i dag nr. 8 på langistansen i Ski-O Touren. Avstanden til de beste var liten, noe som betyr at Lars leverte et flott løp. Christian ble nr. 30.

Se resultater hos [arrangøren](#).

Lars startet flott i Ski-O Tour

2009-01-10 av Bjørn Bjugan

Lars gikk inn til 5.plass i dagens mellomdistanse i Østerrike. Det ble dermed en flott start i Ski-O Touren. Løpene fortsetter i morgen med langdistanse.

Se omtale og resultater via [NOF](#).

Trening mandag kveld

2009-01-04 av Stig Alvestad

Mandag kveld blir det natrening på Lade. Oppmøte kl. 1800 på Rema 1000 ved Lade kirke. Ta med plastmappe og lys. Selv om du er godt kjent, lover jeg at det skal bli krevende! Men vil også ha noen løyper som er lettere ;) Veibeskrivelse her; <http://tiny.cc/gAIEK>