
Jukola / Venla 2012

2011-12-29 av Lars Skrøvseth

Innbydelse er nå lagt ut på www.jukola.com/2012. Minner om interesselistinga i løpet av året. Vi går nå mot to lag både på herre og damesiden. Dette blir show.

Seier til Lars i Sverige

2011-12-18 av Bjørn Bjugan

På dagens mellomdistanse i Sverige gikk Lars helt til topps med et meget sterkt startfelt på plass. På gårsdagens sprint ble det en fjerdeplass, også seier til Norge her ved Hans Jørgen Kvåle. Lars reaksjoner etter dagens seier kan leses på orientering.no.

Marte ble nummer 2 på gårsdagens sprint og nummer 4 på dagens løp.

Christian gikk inn til en 11.plass på sprinten, resultatene i dag er foreløpig ikke lagt ut, men kan etter hvert ses på arrangørens sider.

Dette lover godt for den videre sesongen.

Omtale av Lars på orientering.no

Resultater kommer [her](#)

Ski-o-sesongen i gang i Sverige

2011-12-16 av Bjørn Bjugan

Marte, Christian og Lars måler krefter med de beste svenskene og andre nordmenn i svenske Evertsberg både lørdag og søndag. Selv om Lars har konkurrert i Finland tidligere i vinter, er dette første konkurranse med alle nordmennene på plass.

Marte forteller om sine sesongplaner til orientering.no

Info om arrangementet og startlister finner du via ski-o.com

Julegavetips

2011-12-09 av Åse Rita Ellingsen

Sliter du med å finne den rette gaven, mangler du ekstragaven til familie og venner, gaven til deg selv fra nissen? Lag - og gi et gavekort på Wings tur-o 2012. Du må selvsagt huske på å kjøpe - og levere gaven ved utgivelse ca medio april.

Nissetrening

2011-12-09 av Liv Tennes

Torsdag i neste uke blir det nissetrening! Ta på deg nisselua og kom til Berg skole klokka 18.00. De eldste tar først turen ut, mens de yngste har Nissetrening fram til klokka 19. Lurer på hva dette er? Egentlig vanlig trening, men med ekstra godt humør, samt julebrus og klementiner til slutt!

Trenere: Bernt, Cathrine og Heidi

Intervaller og tøff matching

2011-11-30 av Lars Skrøvseth

Mandagens intervalløkt samlet nærmere 20 ungdommer med en innstilling som lover det beste for 2012. Neste mandag utfordres eliten til å stille - da kan det bli enda tøffere. Jakten på jukola og NM jr stafett løpere er i gang fra UK sin side.

Flott innsats på innetreninga

2011-11-24 av Liv Tennes

Hele 6 stykker møtte opp på tirsdagens innetrening for de yngste. Supert når vi blir nok til å være to lag i ballspill. Rumpefotball, hurtighetsdrag, stafett, styrke og tierpasninger sto på programmet. Flott innsats på styrkeøvelsene.

Neste torsdag er det Bernt som står for treninga - vel møtt!!

Torsdagstrening

2011-11-21 av Liv Tennes

Er du mellom 9 og 12 år? Vi vil gjerne ha DEG med på trening på torsdager mellom klokka 18-19 på Berg skole. Jo flere vi blir, jo artigere får vi det sammen på trening. Vi har oppvarming, hurtighetsøvelser, styrke og lek. Denne uka er det Liv som skal være trener.

Velkommen!

O-boka 2011

2011-11-15 av Åse Rita Ellingsen

Ønsker du å kjøpe O-boka 2011, ta kontakt med Åse Rita, e-post aserita(alfakrøll)online.no eller SMS 99 16 96 08. Mange fine bilder av wingere og andre kjente. Fin julegave til familien, besteforeldre osv.

Faktura leveres med boka, kr. 390,-, av dette går 80 kroner til klubben.

Se [her](#) for mer info.

Torsdagstrening 10.11

2011-11-09 av Liv Tennes

For gruppe 2 er treningen fra Berg skole kl 1800. Oppvarming fra kl 1800. Deretter 6-7 km fast runde som vi løp forrige uke. Test med tidtaking for den som vil. Kart med inntegnet løype for de som ikke løp sist uke.

Gjelder alle fra 13 år og oppover!

Elise og Helen i New York marathon

2011-11-06 av Wing Orientering

To av våre damer gjorde unna en litt lenger søndagstur enn normalt i dag! Vi gratulerer Elise og Helen med utrolig flott gjennomføring i New York marathon, tider hhv 3:06 og 3:20.

Marte med ny pris

2011-11-05 av Wing Orientering

Marte fikk i kveld pris som årets ski-o-løper for tredje gang på rad! Vi gratulerer.

Øvrige prisvinnere på O-gallaen finner du [her](#). Årets storsamling med innlagt O-galla arrangeres i Halden.

Intervalltreninga i gang i Ranheimshallen

2011-10-31 av Liv Tennes

I dag ble det løpt tøft på kortintervaller i Ranheimshallen. Heidi ledet an troppene først ute og så inne med andre joggesko på beina. Oppmøte er hver mandag klokka 19.30 i hallen. Dette er ei trening som er med på å legge grunnlaget for en ny sesong med bedre utholdenhet og bedre kapasitet.

Torsdag møtes vi ved Berg skole kl. 18.00 presis. De yngste skal trene inne fra 18-19 sammen med Liv, de eldste skal ut å løpe ned Cathrine og Heidi før de trekker inn for styrke og ballspill.

Treningsplan per dd finnes [her](#).

Vel møtt på basistrening!

Sesongavslutning på Tømmerholt

2011-10-23 av Åse Rita Ellingsen

Hyggelig sesongavslutning på Tømmerholt i dag, svært hyggelig å se så mange nye! Det ble ganske trangt om plassen, men heldigvis nok kaffe, saft og kaker. Mange ble premiert for innsatsen i årets Wing4er og flere gikk hjem med nye klubbklær.

Nå blir det tid for trening framover, følg med her for mer info! Og det er tillatt for alle å ta initiativ til treff framover.

Ski-O sesongen like rundt hjørnet

2011-10-18 av Bjørn Bjugan

Høsten er over oss, og med det er våre ski-o-løpere i startgropa for en ny sesong.

Verdensrankingen ved inngangen til sesongen viser at Marte Reenaas ligger helt øverst i dameklassen, mens Lars Hol Moholdt er beste norske med en 7.plass blant herrene.

Verdensrankingsløpene begynner allerede 3.desember med løp i Finland, og fortsetter med en rekke høydepunkter og rankingløp helt til 25.mars.

I slutten av februar er det EM i Ukraina.

Det kommer til å bli en spennende sesong med våre løpere i toppen.

Oversikt over de viktigste løpene hos orientering.no

Verdensrankingen hos IOF

Intervalltrening - Bekken - onsdager kl. 18:00

2011-10-12 av Wing Orientering

Det blir motbakkeintervall fra Bekken hver onsdag framover, til vi starter opp innomhus.

Åpent for alle, store og små, ungdom og elite, barn, far og mor! Møt opp kl. 18:00. Ferdig oppvarmet møter du senest 18:20.

Bjørnarløpet

2011-10-09 av Jon Vindal

Stjørdal-Blink arrangerte Bjørnarløpet fra Selbuskogen sist lørdag. I tillegg til det 15.5 km lange Bjørnarløpet, løpes Pætløypa på "bare" 8 km! Wing stilte med 2 deltakere denne dagen, og gledelig nok ble det 3. plass i Pætløypa til Sindre. Gratulerer! Jostein A slet seg gjennom den lengste varianten, og må vel si seg fornøyd med ei lang økt?

[RESULTATER](#)

Sesongens siste trening

2011-10-04 av Liv Tennes

Høsten er definitivt her og o-sesongen er mer eller mindre over. På siste trening som var kveldsmat med god kakao, lek i hagen og avsluttet med o-løype i mørket med hodelykt på hodet! For mange var dette første gang, og stiene så litt annerledes ut i mørket på tur ned fra Tømmerholt og til målgang på Bekken. 24 stykker prøvde seg i løypa.

Resultater:

N-løype

Sebastian 9.01

Jonas 16.28

Mathias B. 16.52

Maria 16.54

Nikolai 34.46

Marit 34.46

C-løype

Sarah 14.20

Anna 16.32

Susanna 17.52

Vegard 20.24

Sondre 20.29

Marte 28.31

Kristiane 28.31

Martine 28.31

B-løype

Eskild 12.05

Johannes 12.09

Asbjørn 12.21

Birk 14.19

Mathias 16.18

Eldrid 21.58

Hanne 21.58

A-løype

Kjersti 30.57

Kristine 31.50

Sigrid 31.52

Løypelegger: Bernt
Trener: Anne-Lise
Kveldsmat: Heidi m.fl.

FØLG MED PÅ NETTSIDENE VÅRE -VI MØTES OGSÅ OM VINTEREN!!

1. og 7. plass til Wing på Jaktprøven!

2011-09-25 av Wing Orientering

I supert høstvær og med flotte løyper, ble det en artig dag for de 2 Winglagene som løp Jaktprøven. For resultater og strekktider se freidigsiden [her](#).



Wingnatta 22. september

2011-09-22 av Jon Vindal

Wing OK inviterer til natt-løpet Wingnatta fra Tømmerholt torsdag 22. september.

Arena: Tømmerholt i Estenstadmarka

Parkering: Bekken P-plass. 700 m gange langs vei til arena.

Start: Fri start mellom kl. 20.30-21.30, nær Tømmerholt

Trykk "hele saken" for å se innbydelsen

Resultater [HER](#)

Arena: Tømmerholt i Estenstadmarka

Parkering: Bekken P-plass. 700 m gange langs vei til arena.

Start: Fri start mellom kl. 20.30 - 21.30, nær Tømmerholt

Klasser og løypelengder:

5,0 km H21-

3,8 km D21-, H17-20, H35-

3,2 km D17-20, H15-16, D15-16, D35-, H50-, D50-

1,9 km D/H10-14 parløp

Kvitteringssystem: Emit

Påmelding: Påmelding i løpet av tirsdag 20. September på [brikkesys.no](#)

Etteranmelding frem til 20:00 på løpsdagen mot 50 % tillegg.

(Også mulig på [brikkesys.no](#))

Startkontingent:

TOM 16 år kr 30,- per løper

FOM 17 år kr 60,- per løper

Regningen sendes til klubbene etterskuddsvis.

Salg av kaffe, kaker og pølse/brød.

Premiering: Ingen

Løpsleder: Lars Skrøvseth

Løypelegger: Helen Palmer

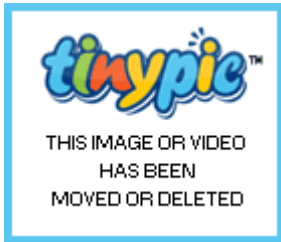
Resultater vil bli lagt ut på: [wingok.no](#)

Multisport -rått og vått

2011-09-21 av Jon Vindal

En entusiastisk gjeng trosset lett gråvær og kom på trening med sykkel og hjelm. De fleste fikk lånt seg kartstativ og så bar det ut i skogen etter en fellesstart. 10 stykker tok den korteste løypa på 3 km og 11 kastet seg ut i langløypa på 5 km. Noen av postene ble tatt til fots, og noen mistet ledelsen sin på et uheldig veivalg rundt dammene. Sisteposten var ute i vannet, så det var en blaut, men fornøyd gjeng som fikk varm saft av Petter i mål på Tømmerholt. Arrangører var Bård, Heidi og Morten.

For resultater, les videre



Kort løype, 3 km

Jonas 41.00

Andreas 41.25

Eldrid 44.27

Sebastian 45.32

Bendik 55.39

Malin/Synne/Kristine 58.00

Martine 59.05

Vegard 61.00

Lang løype, 5 km

Svein Erik 35.30

Arvid 42.53

Eskild 45.35

Jan Magne 46.40

Johannes 46.37

Asbjørn 47.33

Oskar 48.16

Mathias 55.39

Sigrid 65.00

Birk 87.40

Ottar deltok også

Anna løp noen poster

Takk til arrangøren for en annerledes trening! Flott å se ungene kaste seg ut i nye utfordringer!

Jaktprøven 25. sept. - Lagoppstilling

2011-09-21 av Vibeke Klock Fleten

Her er lagene, vel møtt på Lavollen med start kl. 12.00

Lag 1:

1. Lars S.

2. Kristine

3. Eskild

4. Agnar

5. Stein-Erik

Lag 2:

1. Sarah

2. Anna

3. Martine

4. Susanna

5. Vibeke

Bli med på en uhøytidlig og artig stafett der alle nivå og aldre kan løpe på samme lag. Søndag 25/9 kl. 12.00 på Lavollen i Bymarka. Dette blir en fin avslutning på en lang o-sesong. Gå inn på internpåmeldingen, les innbydelsen og meld deg på, vi sees!

Klubbmesterskap natt

2011-09-18 av Wing Orientering

Legges til Wingnatta. Les innbydelse og meld deg på via Brikkesys, jf link i nyhet over.

Sesongavslutning på ungdomsløp

2011-09-17 av Jon Vindal

I kveld var det sesongavslutning for ungdomsløpene på Ugly skole for alle som hadde deltatt på 6, 7 og 8 løp denne sesongen. Rekruttene og ungdommene i Wing er en svært ivrig og stabilt deltagende gjeng! Hele 21 fikk ekstra premier i kveld. På løpene har vi vært mellom 21-25 løpere, noe som viser at vi lykkes godt med de vi har med i klubben vår.

8 løp: Sebastian, Andreas, Sarah, Eldrid, Hanne, Asbjørn, Johannes, Birk, Kristine, John og Kjersti

7 løp: Jonas, Martine, Eskild og Sigrid

6 løp: Marte, Kristiane, Mathias, Anna og Andrea

Gratulerer til alle sammen! Sats videre neste sesong, og velkommen til at enda flere av nybegynnerne våre blir med oss på løp neste år.



Ungdomsløp 8/ Tour de Trondheim

2011-09-17 av Liv Tennes

Som en del av Tour de Trondheim ble sesongens siste ungdomsløp arrangert av NTNUI oppe i Tullan i Malvikmarka. Ukjent terreng for de fleste! Vi hadde med 24 av våre unge medlemmer, og fikk flere gode plasseringer i dag. Aller artigst var seieren til Asbjørn i en svært god H13-14 års klasse. Kristiane fikk også med seg en førsteplass i D11-12N, foran klubbvenninnene Marte og Martine. Kjersti fikk en 2. plass i D17-18, og Sebastian løp aller raskest gjennom N-åpen! I H17-18 ble det en gledelig seier til Sindre som er godt tilbake etter sykdom.

Svein Erik dro hjem en 3. plass i H40 og Jostein en 2. plass i H50-. Vi gratulerer alle løperne våre!

Alle resultatene finner du [HER](#)

Strekktider [HER](#)

Tour de Trondheim

2011-09-16 av Liv Tennes

Tour de Trondheim er i gang med skogssprint oppe ved Gråkallen. Full fart nedover skråliene, og god stemning på samlingsplass. Vi fikk 2 seire: Jostein i H50 og Mathias i H11-12. Kristine kom inn til en super 2. plass i D15-16. Martine ble nr 5 i D11-12, med Anna og Sarah på plassene rett bak. Flott innsats!

Av rekrutt og ungdom løp også Jonas, Asbjørn, Eskild, Johannes, John, Andrea og Kjersti. I morgen er vi klar for ungdomsløp langt inne i bushen i Malvik!

Resultater fra fredagens sprint finner du [HER](#)

Strekktider [HER](#)

Jentesprell

2011-09-15 av Liv Tennes

Søndag arrangerer Wingeling jentesprell på Tømmerholt for de yngste jentene i klubben vår. Alle jentene mellom 10-17 år er invitert! Det blir trening ute først, ta med brikke og kompass og møt i treningstøy. Ha med klær til å skifte når dere skal kose dere inne etterpå.

Tidspunkt: 12.00-15.30

Avslutning for ungdomsløp

2011-09-13 av Liv Tennes

Avslutningen for ungdomsløpene 2011 blir lørdag 17.9 på Ugla skole klokka 18.00. Alle som har deltatt på 6, 7 og 8 løp denne sesongen får utdelt sammelagtpremier og gratis brus og pizza. Ledertrøyene skal deles ut til odel og eie til sammelagtvinnerne, i Wing er det Kjersti som allerede har vunnet klasse D17-18.

Wing4ern, finale på hjemmebane

2011-09-12 av Åse Rita Ellingsen

Da er vi i mål med wing4ern for i år! Godt oppmøte av ung og gammel, fersk og erfaren i kveld. Postuthengern beklager at en stein hadde "forsvunnet" i N og C-løypa, uansett veldig god innsats av alle i disse løypene! Dere er flinke!

Kaker, pølse og kaffe fikk foto å gå på, takk for en fin kveld på Tømmerholt.

Resultater [her](#)

Ranking etter det siste løpet i Wing4ern [her](#)

Wing4er 4 - mandag 12. september

2011-09-12 av Jon Vindal

Siste Wing4er for i år arrangeres fra Tømmerholt mandag 12. september. Husk å gjøre unna valget tidlig på dagen, så rekker du begge deler! Det blir løyper for alle - og kaker, pølser, saft og kaffe - dvs sosialt som vanlig.

Løyper/ løypelengder:

A - 3,8 km

B - 2,9 km

C - 2,1 km

N - 1,6 km

Klubblederen har prøvd seg som løypelegger med litt ekstern bistand ... tar du sjansen?

Start mellom 17:45-18:30 (det blir mørkt litt tidligere, men er meldt bra vær...)

5 minutter å gå til start.

Salg av kaffe og kaker OG varme pølser!!

Velkommen til en fin høstkveld på Tømmerholt.

Følg NM-stafetten direkte

2011-09-11 av Mathias Bjugan

Kl. 0930 startet damenes stafett i NM som foregår på Romerike. Herrenes start går kl. 1145. Wings lag er som følger:

Wing OK Lag 1

Marte Renaas

Emily Wall

Helen Palmer

Wing OK Lag 1

Ola Berger

Tomas Udrzal

Chris Forne

Wing OK Lag 2

Lars Hol Moholdt

Svein Erik Bratsberg

Bård Smestad

Det er både gps-tracking og radioposter. Speakerlyd kan man også høre på. Følg NM-stafetten live [her](#)

Loffelunken i Østersund

2011-09-10 av Liv Tennes

10 av våre ungdommer deltar i helga på tur til Østersund. I dag har de løpt Loffelunken. Johannes løp inn til en 3. plass i H14, med Asbjørn som nr 6, Eskild nr 7 og Birk nr 9. Arvid ble også nr 3 i klassen H16. I D16 var nok en gang Kristine best av jentene våre, i dag nr 7, med Andrea på plassen bak og Sigrid som nr 10 av totalt 17 løpere. Eldrid og Andreas løp også i dag, og i likhet med Anne-Lise fikk de hver sin 9. plass.

I kveld står bading i Storsjøbadet for tur etter litt pizzaspising. Vi ønsker alle lykke til med morgendagens 7-mannsstafett!

Husk påmeldingsfristen til Tour de Trondheim

2011-09-10 av Liv Tennes

Frist for påmelding til neste helgs løp er søndag 11. september! Særlig viktig for deg over 13 år, for etteranmeldingsavgiften er 50% dyrere enn vanlig takst for dere!

Fin fart på ungdomsløp 7

2011-09-09 av Liv Tennes

Sesongens nest siste ungdomsløp ble i går arrangert av Nidarøst i lettløpt terreng på Dragvoll. Hele 25 unge Wingere var i aksjon i sola, super innsats av alle. De som lyktes best var Martine som vant D11-12N foran Marte, og Kjersti i D17-18. Hanne ble nr 2, og Mathias endte som nr 4 i H11-12. Både Sarah og Kristine fikk med seg hver sin fine 6. plass. Viktigst av alt: Vi ser at det gror gode vennskap mellom løperne våre!

Siste ungdomsløp arrangeres neste lørdag som en del av Tour de Trondheim. Meld dere gjerne på sprint på fredag ettermiddag også. Påmelding via Eventor for alle med egen brikke. Dere andre bruker interpåmeldinga vår.

3 wingere til finale mellom

2011-09-09 av Bjørn Bjugan

Marte, Chris og Øystein kvalifiserte seg til lørdagens finale mellomdistanse.

Lykke til ønskes!

Løpene kan følges live på arrangørens hjemmesider.

[NM 2011](#)

NM på Romerike nærmer seg

2011-09-05 av Bjørn Bjugan

Torsdag starter NM med langdistanse for senior i Romeriksåsen sør for Gardermoen. Arrangør er Raumar Orientering.

Det fortsetter med mellomdistanse og avsluttes med stafett på søndag....

Det blir noen spennende dager der mulighetene til topplasseringer absolutt er tilstede for wingerne som deltar. Spesielt stilles det stor spenning til stafettene der det er store muligheter til gode plasseringer. Wing har en flott historie å vise til de seneste årene med god medaljefangst. Dette kan fortsette også i år. Løperne ønskes lykke til!

Løpene kan følges live på arrangørens hjemmesider.

[NM 2011](#)

Medaljedryss i helga

2011-09-04 av Liv Tennes

Wing har fått flere nybakte krets mestere denne helga. Lørdag var det tunge løyper i Melhus og der tok Jostein gull i H55-, mens det svært gledelig ble sølv til Johannes i H13-14! Sølv ble det også til Svein Erik i H45. Sebastian viste nok en gang alle ryggen i N-åpen.

Søndag var det felles stafett for Sør-Trøndelag og Nord-Trøndelag på Selbuskogen. Flotte løyper og nok en gang tungt terreng, men vi kan gratulere Bernt, Jostein og Svein Erik som GULLvinnere i H135. Sølv ble det i D17 til Marte, Tiia og Helen. Bronsejentene i D13-16; Kristine, Andrea og Sigrid var kjempefornøyde med løp og medalje. Guttene i H13-16 kom inn på 4. plass i vår krets. Vi er stolte av alle sammen!

Fullstendige resultater finner du [HER](#)

Resultatliste individuell klasser (ikke KM-klasser), [HER](#)

I tillegg kan vi si at Wing tapeserte "pallen" i Direkte B. Internt oppgjør i familien Fleten gav Stein Erik førsteplass foran Vibeke, og med en Susanna i fremgang på tredje. Vi gratulerer også dem!

Trening uke 36

2011-09-04 av Liv Tennes

Mandag: Klubbtrening kl 18.00 ved skytebanen ved Jonsvatnet. Kompasstrening. Møt opp!!

Onsdag: Intervalltrening for ungdommer fra Lohove kl 18.00. Pyamideintervall.

Torsdag: Ungdomsløp fra Dragvoll. Arrangør er Nidarøst. Påmelding via Eventor eller interpåmeldinga (for de uten egen brikke).

KM helg

2011-09-02 av Liv Tennes

Flere Wingløpere skal i aksjon for edle medaljer denne helga. Lørdag er det KM lang på Melhus, og forhåpentligvis er det fortsatt krutt i beina til KM stafett på søndag. Denne gang arrangert av Stjørdals-Blink på Selbuskogen.

Vi ønsker alle våre løpere lykke til!

Gode resultater på ungdomsløp 6

2011-09-01 av Wing Orientering

På Saupstad skistadion var det flere av de unge løperne våre som lyktes. Særlig gledelig var 3. plasser til Asbjørn i H13-14 og John i H15-16. I tillegg til Sarah sin 2. plass i D11-12. Marte vant D11-12N foran Martine med Kristiane på 4. plass. Hanne og Kjersti vinner fortsatt sine klasser, men mangler konkurrenter.. I N-åpen løp Sebastian sterkt, dagens andre beste tid der, og i sitt aller første ungdomsløp mestret Mathias B postene godt og var inne med syvende beste tid i samme klasse. Vi er også stolte av alle de andre som løp fine løp og gjorde så godt de kunne!

Neste torsdag går ungdomsløpet fra Dragvoll. Meld dere på via Eventor eller i interpåmeldinga (høyre marg).

Fullstendige resultater fra kveldens løp finner du [HER](#)



Tur til Østersund

2011-08-31 av Liv Tennes

Neste helg blir det tur til Østersund. Lørdag skal det løpes o-løp, Loffelunken. Anne-Lise og Petter reiser med 11 av våre ivrige ungdomsløpere. Meld dere på lørdagens løp via internpåmeldinga snarest! Mer info om turen kommer...

Ungdomsløp 6

2011-08-29 av Liv Tennes

Trollelg inviterer til ungdomsløp fra Saupstad skistadion torsdag 1. september. Til nå har 23 barn og unge fra Wing meldt seg på! Alle som er registrert i Eventor melder seg selv på der, mens nybegynnere eller andre uten egen brikke melder seg på i interpåmeldinga (høyre marg) innen i morgen. Skriv på at du må låne brikke. Dette er flotte løp som passer for deg som er helt nybegynner, og som du burde bli med på. Premier til alle.

Les invitasjonen [HER](#)

Wing4er 3 i ukjent terreng

2011-08-29 av Åse Rita Ellingsen

Kveldens wing4er ble en fin utfordring for ferske (og også mer erfarne) o-løpere. Det er god trening å prøve seg i nytt terreng, og det er lov å bomme, spesielt på trening. Mange tråkk i skogen gjorde sitt til at noen fikk en bra runde i løypa – mens klubblederen plukka sopp.... 42 wingere i løypa og 5-6 arrangører - takk til alle for en fin kveld i skogen.

Trollelg la også klubbtreningen sin i våre løyper i dag. Hyggelig med flere løpere i skogen når vi først arrangerer.

Resultater [HER](#)

Ranking liste etter 3 Løp [Ranking](#)

Wing4er 3 - mandag 29. august

2011-08-28 av Jon Vindal

Mandag 29. august fortsetter vi med tredje løp i Wing4ern. Løpstreningen må holdes ved like i disse mesterskapstider, så håper mange stiller opp selv om arrangementet legges til Leinstrandmarka denne gangen.

Les videre...

Wing4er 3:

Når: Mandag 29. august
Hvor: Smistad/ P-plassen til Rønningen
Start: kl. 18.00 – 19.00

Påmelding via brikkesys for alle som har egne brikker:

[HER](#)

Ellers mulig med påmelding før start.

Parker på p-plassen til Rønningen like sør for Granåsen/ Smistadgrenda. Samlingsplass like ved/ sør for p-plassen. Beregn noen minutter å gå til start.

Per Ivar og Jens Kjetil har lagt løyper som skulle passe alle.

Klasser og løyper for alle!

N og C har målestokk 1:7500, A og B har 1:10000.

Løypelengder:

N – 1,3 km

C – 1,8 km

B – 2,7 km

A – 4,0 km

Startkontingent kr 10.

Kaffe og kaker a kr 5.

Saft er gratis.

Vi sees - Vel møtt til alle!

MNM - våt stafettsøndag

2011-08-28 av Åse Rita Ellingsen

Ei lang MNM-helg er over, og avslutningen ble svært våt! Om regnet innvirket på konsentrasjonen og løpsevnen vites ikke, men noen gode resultater ble det i dag også. Veteranene Knut, Steinar og Frank innkasserte sølv, mens elitedamene Tiia, Pavla og Helen dro i land en bronsemedalje. Gode takter i både jente og gutteklassen - og ikke minst i lagkonkurransen for de yngste.

Resultater, oppsummering og noen bilder finner dere på Freidig sin hjemmeside. Takk for innsatsen!

MNM - stafett

2011-08-27 av Liv Tennes

I søndagens stafett stiller vi med følgende lag:

Lagkonkurranse:

Lag 1: Martine, Kristiane og Marte

Lag 2: Anna, Sarah, Andreas og Jonas

Stafett:

D13-16: Kristine, Andrea og Sigrid

H13-16: Arvid, Asbjørn og Johannes

D 17: Tiia, Pavla og Helen

D17 starter kl 10.00

H17 lag 1: Lars H M, Svein Erik og Tomas

H17 lag 2: Audun B N, Bård og Alastair

H17 starter kl 10.00

H35 lag 1: Per Ivar, Dag Erik og Jens Kjetil

H35 lag 2: Stein Ove og Jon V. løper, hvem vil ta siste etp?

H35 starter kl. 10.20

H175 lag 1: Knut, Steinar og Frank

H175 lag 2: Lars, Tor og Robert

H175 starter kl. 10.10

MNM langdistanse – mange gode resultater!

2011-08-27 av Åse Rita Ellingsen

Dagens langdistanse under årets midt-norske mesterskap gikk på VM-kart fra Skogly med 44 wingere på startstreken.

Ola er den eneste som kan titulere seg som midt-norsk mester, gratulerer! Vi kan også gratulere Kristine (nr. 2 av 30 i klassen), Sindre, Elise, Svein Erik og Knut med sølvmedaljer. Mest gledelig med Kristine og Sindre akkurat nå. Frank og Steinar gratuleres med bronsemedaljer. Resultater finnes på Eventor og på MNM-siden

via Freidig.

I morgen er det stafetter – alle ønskes en fin dag i skogen. Til de som ikke stiller på noe stafettlag så er det muligheter for direkte løype – i tillegg til å være publikum.

MNM Sprint - med gull til Elise!

2011-08-26 av Åse Rita Ellingsen

Midt-norsk mesterskap ble innledet med sprint fra Stavset skole i kveld. Byåsen var arrangør. 39 wingere på startstreken (pluss noen i direkte løyper) - og i mer eller mindre stor fart i boligområdene rundt skola. Totalt ca 475 deltakere fra Trøndelagsfylkene, Møre og Romsdal og Nord-Østerdal.

Vi gratulerer Elise med gull og som midt-norsk mester i D21, Svein Erik med sølv i H40 og Tiia med bronse i D21. Seier også til Martine i D11-12N, 5. plass til Chris, 6. plasser til Mathias og Kjersti, 9. plass til Arvid - i en stor 15-16 års klasse osv. Resultater finnes på Eventor eller MNM-sidene hos Freidig.

I morgen møtes vi alle til ny dyst fra Skogly. Freidig overtar arrangørrollen. Lykke til alle!

Ungdomstur til Østersund 9.-11. September

2011-08-24 av Liv Tennes

STOK inviterer til kretstur til Østersund. Vi reiser i felles buss fredag ettermiddag med retur søndag. Wing har de siste årene hatt med seg en bra gjeng. Turen er for 10-16 åringer, og leder fra Wing blir Anne-Lise. Andre foreldre kan også gjerne bli med. Overnatting blir på et ungdomsherberge. Lørdag deltar vi på "Loffelunken", mens det er 7-manns stafetten "Ælgjakten" på søndag. Lørdag blir det også gratis bading i Storsjøbadet. Ta kontakt med Anne-Lise eller Terje for mer info.

Påmeldingsfrist: 29.8. Bruk internpåmeldinga
Pris: ca 800 kr

Trening uke 34

2011-08-21 av Liv Tennes

Det blir trening for alle fra Lohove kl 18 på mandag. For de yngste vil det være fokus på veivalg. Vi ønsker alle vårens nybegynnere spesielt velkommen på trening, samt rekrutter, ungdommer og de mer voksne! Noen skal bruke høsttreningene på å gå opp et nivå og utvikle seg som o-løpere.

Tirsdag kan de over 13 år som ønsker det bli med på sykkelorientering arrangert av Freidig. Påmelding via Eventor.

Onsdag blir det intervalltrening på Lohove for ungdommer og eldre (13 år og oppover).

Fredag ettermiddag braker det løs med Midt-Norsk mesterskap. Også nybegynnere og rekrutter kan bli med denne helga. Les mer i tidligere sak, og meld på via Eventor!

Stobritannia nr. 10 i damestafetten

2011-08-20 av Mathias Bjugan

Helen løp 2. etappen for Storbritannia på dagens VM-stafett. De endte til slutt på 10. plass. Chris løp 2. etappen for New Zealand, og de endte på 23. plass. Norge tok en gledelig sølvmedalje på herrestafetten.

Resultater og gps-tracking fra stafetten finnes [her](#).

Nå er VM over for i år. Neste år arrangeres VM i Sveits.

Zinca best av wingerne på mellomdistansen

2011-08-19 av Mathias Bjugan

Zinca endte i dag på 20. plass i den svært krevende mellomdistansefinalen i VM. Chris endte på 29. plass. Verdt å nevne er at Olav Lundanes ble nr. 3, og tok dermed Norges eneste individuelle medalje i årets VM.

Også i dag var det mange gode løpere som bommet ekstremt mye. Flere løpere løp seg til og med ut av kartet. Anbefales derfor å ta en titt på gps-trackingen.

Dagens vinnere ble Thierry Gueorgiou fra Frankrike og Helena Jansson fra Sverige.

Resultater, gps-tracking og kart fra dagens løp finnes [her](#)

I morgen avsluttes VM med stafett. Starten går kl. 13:15 for damene og kl. 15:15 for herrene. Stafetten kan følges live [her](#). Det vil være gps-tracking, tv-sending, speakerlyd m.m.

NRK2 kommer til å sende stafetten i opptak i morgen fra kl. 18:45-20:10.

Flott innsats på ungdomsløp

2011-08-18 av Liv Tennes

Hele 23 Wingere startet på kveldens ungdomsløp på Lian. Sisteposten var i Lianvannet, med oppløpet delvis i vannet! Noen gikk rett på, andre var mer nølende ut i vannet.. Flere fine resultater. Kjersti og Hanne ble begge nr 1 i sin klasse, i tillegg vant Kristiane D11-12N med Martine som nr 3 og Marte som nr 4. Mathias endte på 3. plass i H 11-12, og Kristine og Arvid tok flotte 5. plasser i 15-16 års klassene! Sarah løp også sikkert i dag, kom inn som nr 6. I tillegg løp Sebastian 3. raskest i N-åpen! Der deltok også Nikolai.

Fullstendige resultater finner du [HER](#)

MNM i Trondheim

2011-08-18 av Liv Tennes

Midt-norsk mesterskap arrangeres av Byåsen og Freidig neste helg, 26.-28. august. Fredag er det sprint, lørdag langdistanse og søndag arrangeres det stafetter og lagkonkurranse for de som er 8-12 år. Vi ønsker mange deltakere fra Wing OK! Alle kan finne en løype som passer for dem, også alle barn og ungdommer. Gå inn via Eventor for påmelding til individuelle løp, og via internpåmeldinga for stafett og lagkonkurranse. Sees på arena!

Frist mandag 22.8. for individuelle løp (eventor) og søndag 21.8. for stafetten (internpåmeldingen).

Ungdommer på intervalltrening

2011-08-17 av Liv Tennes

I ettermiddag møtte 6 av våre spreke ungdommer opp på intervalltrening med sprintpreg. Litt uvant å løpe rundt i bygater, men opplegget laget av Per Arne for eliteutøverne tidligere i sommer funket også fint for Kristine, Sigrid, Andrea, Oskar, Arvid og Eskild, samt et par spreke fedre. Greit med gjennomkjøring før KM sprint på lørdag!

Tøff langdistanse i VM

2011-08-17 av Mathias Bjugan

Dagens langdistanse i VM var en real utfordring for løperne. Det var ekstremt teknisk, varmt og løpssidene var langt over stipulert. Helen ble nr. 23. Dette er Helens beste plassering noensinne i et VM! Sara Lüscher ble nr. 22 og Chris ble nr. 28.

Flere gode løpere bommet enormt under dagens løp. Minna Kauppi(7 gullmedaljer fra VM) fant ikke første posten og brøyt! 10 minutters-bommer var ikke et uvanlig syn. Det anbefales å ta en titt på gps-trackingen. Dagens vinnere ble Thierry Gueorgiou og Annika Billstam, begge med suverene vinnertider.

Resultater, gps-tracking og kart finnes [her](#)

I morgen er det hviledag, før det braker løs med mellomdistanse-finale på fredag. Til start fra Wing stiller: Chris Forne og Ionut Zinca.

Mellomdistanse-finalen kan følges live [her](#). Det vil være tv-sending, radioposter, gps-tracking m.m.

Ionut nr. 5 på sprinten

2011-08-16 av Mathias Bjugan

Ionut løp i dag inn til 5. plass på sprintfinalen i VM. Det er Ionuts beste plassering noen gang i et VM! Vi gratulerer! Øystein og Elise hadde en ikke fullt så god dag, og endte på henholdsvis 12. og 11. plass. Med det ble de Norges beste.

Sprinten foregikk i byen Chambéry. Det var en bysprint med trange gater og smug. Det innbøy til høy fart, og klurige veivalg.

Resultater og kart finnes [her](#)

VM-sprinten direkte på NRK1

2011-08-16 av Mathias Bjugan

Sprintfinalen i VM sendes i dag direkte på NRK1. Sendingen er fra kl. 16:15-1750. Følg Elise, Øystein og Ionut sin kamp om medaljer i godstolen!(med forbehold om at de kvalifiserer seg...)

Mange stilte på høstsesongens første mandagstrening

2011-08-15 av Svein Erik Bratsberg

Det var et stabilt regnvær i kveld, men likevel var det mange som stilte opp i høstsesongens første mandagstrening fra Tømmerholt. Men det er plass til flere.

Dagens tema var sikre veivalg og sikkert siste holdepunkt. Følgende personer deltok i dag.

N-løype

Kari Linea

C-løype

Sarah 27.01

Martine 37.12

Marte 36.24

Hanne 27.27

Mathias B. 63.25

Mathias V. 20.52

Vegard 32.07

Stein Erik F. 32.58

B-løype

Johannes 33.42

Asbjørn 29.45

Birk 34.25

Eskil 29.12

A-løype

Jon V. 47.33

John K. 64.27

Terje K. Deltatt

Sigrid 62.39

Andrea 56.52

Kristine 58.23

Per Ivar Skinderhaug 39.39

Arvid 48.26

Arrangører:

Liv

Svein Erik

Chris og Ionut til finalen i mellomdistanse

2011-08-14 av Mathias Bjugan

Både Chris og Ionut kvalifiserte seg i dag til VM-finalen i mellomdistanse. De ble henholdsvis 15. og 12. i sitt heat. Med det klarte Chris å kvalifisere seg til nok en finale. Imponerende!

I likhet med i går var løypene svært krevende teknisk, og flere gode løpere bommet seg bort. Deriblant Heidi Bagstevold fra Norge. Hun kom på 16. plass, og kom med det ikke videre til finalen. Ellers kvalifiserte alle nordmennene seg.

Resultater fra dagens løp, i tillegg til kart og bilder, finnes [her](#)

I morgen er det hviledag, før det på tirsdagen er klart for sprint. Til start, med tilknytning til Wing, stiller Elise, Øystein og Ionut. Sprint-kvalifiseringen starter kl. 09:00, og finalen starter kl. 1500.

3 av 4 wingere videre til VM-finalen i langdistanse

2011-08-13 av Mathias Bjugan

Helen Palmer, Chris Forne og Sara Lüscher kvalifiserte seg i dag til VM-finalen i langdistanse. Chris og Helen ble begge nr. 15 i sine heat, mens Sara løp inn til en knallsterk 3. plass. Ionut Zinca endte på en 20. plass, og kom med det ikke videre til finalen.

Det var en svært krevende kvalifisering som møtte løperne, spesielt teknisk. I alle heat var det store tidsdifferanser. Det tyder på mye bomming. Foruten wingerne, gikk alle nordmennene videre til finalen.

Resultat fra dagens løp, i tillegg til kart og bilder, finnes [her](#)

I morgen er det kvalifisering til finalen i mellomdistanse. Til start fra Wing stiller Chris og Ionut. Første start er 14:00.

Løpene kan følges live [her](#)

Ungdomsløp 5

2011-08-13 av Liv Tennes

Byåsen arrangerer ungdomsløp på Lian torsdag 18. august. Meld dere på via Eventor, frist er søndag 14.8. Vi håper å se mange fra Wing på startstreken.

Høstens stafetter - meld deg på nå!

2011-08-10 av Vibeke Klock Fleten

MNM arrangeres den 26.-28. august med stafett søndag, og KM stafett den 4. september. Påmelding for stafettene gjøres på internpåmeldingen!

MNM starter med sprint fredag fra Stavset, lørdag og søndag er det på Skogly i Leinstadmarka. De individuelle løpene melder en seg på selv via Eventor. For søndagens stafett er det bare å gå inn på internpåmeldingen i marginen og melde seg på, der ligger også informasjon om klasser og løypelengder.

KM stafett arrangeres av Stjørdals-Blink på Selbuskogen skisenter. Her er det også mulig å melde seg på allerede nå via internpåmeldingen. Mer informasjon kommer senere.

O-landsleir på Beitostølen

2011-08-09 av Liv Tennes

Gårsdagen bød på trening i terrenget og om ettermiddagen en fartsfylt knockout-out sprint fra sentrum og ned mot stadion. Postene var på kryss og tvers mellom hyttefeltene. Samme kart vil bli brukt på sprint under O-festivalen til neste år.. Denne gjengen har dermed en fordel. Korte startintervaller til tross, avviklingen gikk kjempebra og all stempling på post foregikk med EmitTag. Dessverre ble de fleste fra Wing knocked out, for kun de 36 beste i hver klasse gikk videre til morgensdagens finalerunder. Noen ble litt for nervøs og bommet. Vårt håp nå er Kristine. Hun løper kvartfinale omtrent kl 14 i morgen.

Dagen i dag startet med fint vær og frokost klokka 6.45 (ja, denne gjengen begynner å få dagsrytmen for skolestart på plass!), og deretter bussavgang for fjelltur. Løypa gikk delvis langs sti, over topper, ut i terreng for å finne poster/bokstaver som skulle bli et ord. De fleste gruppene var ute rundt 4 timer, flott trening og god erfaring. Det gjorde ingenting at det etter hvert kom regn.

Hovedløp lang

2011-08-07 av Liv Tennes

I grått vær og i skogsterreng rundt skistadion på Beitostølen ble det gjort opp om plasseringer i langdistanse. Også i dag var det passering på arena med storskjerm og oppdatering av resultater. Sør-Trøndelag hadde nok en god dag, hele fire medaljer: Gull til Andreas Sølberg fra Leik i H16, sølv til Byåsens Øyvind Wiggen (H15) og til Gina Mølnevik (D15) fra Freidig. Gårsdagens gullmedaljevinner, Ingeborg Eide fra Byåsen (D14) tok i dag bronse. I tillegg ble det flere topp ti plasseringer.

Fra Wing løp Arvid best i H15, han endte på 27. plass og fikk dermed premiering som den eneste fra klubben. Sigrid løp sikkert i D16 og endte som nr 33, Andrea ble nr 45. Kristine ble i dag nr 39 i D15. I H14 løp Johannes er fint løp og ble nr 31 med Asbjørn som nr 49. Altså ingen disk, noe klubbleder Liv er svært fornøyd med! God innsats av alle!

I kveld er det diskotek og litt senere leggetid. I morgen starter O-landsleiren hvor deltagerne er delt i treningsgrupper etter alder. Det skal både løpes gjennom dagens løyper for å ta lærdom av egne vurderinger, og det skal være knockout-out sprint kvallik for alle. Rapport følger i morgen...

Hovedløp sprint

2011-08-06 av Liv Tennes

Hovedløpet i sprint ble arrangert ved Fagernes. Arena var nesten 2 km fra start, og det viste seg at starten gikk i skogsterreng på ei halvøy nær sentrum. Ved arena var det to passeringsposter og sekundering, noe som stresset flere i dag, i tillegg til en kort, teknisk krevende runde med park/bygninger etter passering med mange små detaljer. Sør-Trøndelag har i kveld feiret dagens gode resultater fra kretsen. I D14 ble det gull og bronse til Ingeborg Eide og Emma Arnesen (Byåsen), samt sølv til Frida Sæther (Freidig) i D15. I tillegg ble det fjerdeplasser fordelt på to gutter og to jenter. For Wingløperne ble det dessverre disk på Sigrid og Johannes, begge misset en kode hver. Kristine ble nr 31, Andrea nr 36, Asbjørn nr 39 og Arvid nr 61. Nye sjanser på morgendagens langdistanse fra idrettsstadion på Beitostølen!

VM i Frankrike med 6 wingere

2011-08-06 av Marius Bjugan

Snart er det tid for VM i Savoie i Frankrike. Et år er gått siden den store festen i Trondheim, det blir spennende og se den videre utviklinga av verdensmesterskapene.

Savoie ligger mellom vinterlympiabyene Albertville og Grenoble.

Løperne venter krevende og et spesielt terreng som gir store tekniske utfordringer. Alle har ikke taklet dette like godt, tiden vil vise.

For presentasjon av programmet og wingløperne - Les hele saken.

Program:

Lørdag 13.aug. - Langdistanse kvalifisering
Søndag 14.aug.- Mellomdistanse kvalifisering
Tirsdag 16.aug. - Sprint kvalifisering og finale
Onsdag 17.aug. - Langdistanse finale
Fredag 19.aug. - Mellomdistanse finale
Lørdag 20.aug. - Stafett

Presentasjon av løpere med Wingtilknytning:



Elise Egseth - representerer Norge
- sprint



Chris Forne - representerer New Zealand
- mellomdistanse
- langdistanse
- stafett



Sara Lüscher - representerer Sveits
- langdistanse



Helen Palmer - representerer Storbritannia
- langdistanse
- stafett



Ionut Zinca - representerer Romania
- sprint
- langdistanse
- mellomdistanse
- stafett



Øystein Kvaal Østerbø - representerer Norge
- sprint

Norge har fortsatt ikke tatt ut stafettlagene, likedan med damelaget til Sveits, så endringer kan det bli for flere wingere.

Vi ønsker spesielt våre løpere LYKKE TIL !

- [VM i Savoie](#)

På plass på Beitostølen

2011-08-05 av Liv Tennes

6 Wingere er nå på plass på Beitostølen sammen med 42 andre ungdommer fra kretsen vår. Alle har fått trent i terrenget i dag og sett hvordan steinene må ha en viss størrelse for å være merket av på kartet, og hvordan myrene oppfører seg her nede. I morgen er det sprint nede på Fagernes, vi busses nesten 4 mil dit. Det skal være både forstart, prestart og start -litt nytt for mange. Disse deltar fra Wing:

H14: Asbjørn og Johannes

H15: Arvid

D15: Kristine

D16: Sigrid og Andrea

Vi er inkvartert i flotte leiligheter på Stølstun (samme plass som Vibeke har bestilt til oss for O-festivalen 2012!). Både guttene og jentene virker veldig fornøyde med standarden.

Avreise Hovedløpet/ O-landsleir

2011-08-03 av Liv Tennes

Avreise er klokka 7.00 fra Esso på Moholt fredag 5. august. Vær ute i god tid! Du må ha med en god matpakke og godt med drikke både til bussturen og i forkant av trening på Beitostølen. Middag blir på Bergo hotell kl 18.00. Vi skal ligge på Stølstun. For mer informasjon om starttider, overnatting, pakkedliste mm, se arrangørens [nettside](#)

Du kan også se på dette programmet for de første dagene [HER](#)

Fra Wing reiser Andrea, Sigrid, Kristine, Arvid, John, Asbjørn og Johannes, samt Liv som leder.

Vi ønsker alle lykke til med sprint lørdag og langdistanse søndag!

Hovedløpssamling tirsdag 2. august

2011-07-31 av Liv Tennes

For de som reiser med tog: Togavgang er kl. 9.10 fra Trondheim Sentralstasjon (ankomst Stjørdal 09.49) med retur fra Stjørdal 16.52. Husk å ta med penger til togbillett og skift for to treningsøkter! Det blir servert varmmat på Selbu før andre økt. Det kan være greit å ha med seg godt med drikke. Leder fra Sør-Trøndelag under samlingen er Liv Tennes. Jeg skal ikke ta tog, men møter dere på stasjonen på Stjørdal.

Bussavgang fredag for avreise til Beitostølen er klokka 7.00 fra Esso på Moholt! Ha med matpakke og drikke for turen/ettermiddagen. Middag blir først klokka 18.00

Mini-VM med Elise og Øystein ++

2011-07-22 av Bjørn Bjugan

Lørdag 23.juli blir det Mini-VM i sprint i Trondheim med VM-løperne Elise og Øystein i spissen. Klokken 10:00 er det kvalifisering med påfølgende finale kl.16:00. Arena denne gangen er Bybrua. Vil du utfordre VM-løperne er det bare å stille opp, her blir det fart og spenning. Media er også invitert til råkjøret i sentrum av Trondheim.

Vel møtt!

Omtaler av Chris suverene løp i Meråker

2011-07-12 av Bjørn Bjugan

Det har ikke gått upåaktet hen at Chris utførte en fenomenal bragd i Meråker i helga. Nedenfor linker til en del av omtalene i media:

- [Meråker Mountain Challenge](#)
 - [Twenty Six Peaks Extremity Race](#)
 - [Kondis med flere bilder fra løpet](#)
 - [Stjørdalens Blad](#)
 - [Adressa](#)
 - [Trønder-Avisa](#)
 - [Dagens Næringsliv](#)
 - [OPN.no](#)
 - [NRK](#)
-

Chris knuste rekorden i 26 Peaks Extremity Race

2011-07-10 av Wing Orientering

 **Chris har kommet i mål i Meråker etter et utrolig løp. Han brukte 26 timer 51 minutter og 5 sekunder, noe som er en forbedring av løyperekorden på et halvt døgn. Støtteapparatet har hatt det travelt med å være på avtalt sted med mat og drikke, da Chris har stormet frem i et større tempo enn noen trodde var mulig.**

GRATULERER!

- [Meråker Mountain Challenge](#)
 - [Twenty Six Peaks Extremity Race](#)
 - [Kondis med flere bilder fra løpet](#)
 - [OPN](#)
 - [NRK Midtnytt - innslaget starter etter 3 minutter](#)
-



Chris tar utfordringen

2011-07-08 av Bjørn Bjugan

Lørdag kl. 0800 starter Chris sammen med 4 andre på helgens store kraftanstrengelse. 26 fjelltopper over 1000 moh skal passerer, over et snes antall mil, litt avhengig av veivalg. Dette kommer nok til å bli viet en del oppmerksomhet i helga, følg med. Ryktene sier at Chris har et godt støtteapparat og mer enn nok trening og erfaring til å sette ny rekord.

Tilsvarende utfordringer har han gjennomført en rekke ganger.

Du kan følge Chris og de andre deltakerne med live tracking [her](#).

Vi ønsker lykke til !

Chris har i Wing-miljøet lenge vært kjent som en hardhaus. Som navigator for det meriterte multisportlaget Team Nike, verdensmester i multisport for Kiwi og flere ganger verdensmester i [rogaining](#) er det ingen tvil om at Chris har vært ute en vinterdag før. Verdensmesterskapet i rogaining strekker seg utover 24 timer. Her skal man ta flest mulig poster i løpet av 24 timer.

9.juli 2011 kl. 0800 starter galskapen i Guddingsvika, Fersdalen i Meråker.
Chris representerer denne gangen Team Offtrack.

Torsdag kveld hadde NRK Midtnytt et innslag om løpet, link nedenfor.

- [Meråker Mountain Challenge](#)
- [Twenty Six Peaks Extremity Race](#)
- [Rå duell over 26 fjell - DN.no](#)
- [NRK Midtnytt - innslaget starter etter 3 minutter](#)

NM-relevante, O-tekniske selvtreninger i sommer/høst (elite)

2011-07-08 av Svein Erik Bratsberg

Det er laget et selvtreningsopplegg med 10 økter for bruk nå i sommer og høst.

De ti øktene er spredd på Jervskogen og i Strindamarka. Postene er markerte med hvite plaststrimler og blir stående ute til etter NM.

Tanken med treningene er at de skal være NM-relevante (Romerikssåsen).

Kartene for treningene distribueres via elite-gruppas epostliste.
Hvis du ikke abonnerer på denne, ta kontakt med Svein Erik sveinbra at idi.ntnu.no

God trening!

6 wingere til VM i Frankrike

2011-07-05 av Bjørn Bjugan

Korrigert nyhet:

Uttakene var ikke helt ferdig når denne nyheten ble skrevet første gang, men nå ser det ut som det meste er klart.

Det resulterte i at hele 6 løpere med tilknytning til Wing skal til VM i Savoie i Frankrike i periode 13.-20.august.

Helen Palmer skal løpe for Storbritannia, Chris Forne for New Zealand, Sara Lüscher for Sveits, Ionut Zinca for Romania, Elise Egseth og Øystein Kvaal Østerbø for Norge.

Vi ønsker alle 6 lykke til!

Se hjemmesiden til VM [her](#)

Hovedløpssamling 2. august

2011-06-27 av Liv Tennes

Alle ungdommer i alderen 13-16 år i både Sør- og Nord-Trøndelag inviteres til sprinttrening i Stjørdal Sentrum og påfølgende langdistanse på Selbuskogen. Dette er en dagssamling rett i forkant av avreisen til Hovedløpet, tirsdag 2. august.

Les hele innbydelsen [HER](#)

Påmelding via Palissoft innen onsdag 27. juli
<http://nydalen.idrett.no/pmdb/?arrid=1828>

Tøff trening med kart på styret

2011-06-27 av Liv Tennes

Mandagens trening var ledet av Marte, og flere fikk prøve sykkel-orientering for første gang. Løypa gikk både oppover og nedover, med poster på kryss og tvers, så innsatsen var det ikke noe å si på. Noen hadde et vel krevende veivalg.. Mange svette hoder og rundt 40-50 minutter med sykling ble til en svært god treningsøkt

for de yngste som syklet en runde. De eldste tok 2 runder, både kart A og B. Dagens råttass: Kristine!

Resultater:

1 runde:

Kart A:

Malin 54.35

Solveig 48.06

Vegard 51.41

Martine 41.12

Marte 43.05

Kart B

Hanne 38.29

2 runder:

Kristine A-B :39.13 (21.12-17.59)

Jan Magne A-B :40.45 (23.54-16.51)

Eskild B-A :46.07 (21.00-25.07)

Mathias A-B : 1.00.26 (40.19-20.07)

Sykkelorientering

2011-06-27 av Liv Tennes

Det blir sykkelorientering for alle grupper på vårens siste trening mandag 27. juni. Oppmøte klokka 18.00 på Tømmerholt med sykkel og hjelm. Første klubbtrening etter ferien blir 15. august.

Vi ønsker alle våre unge medlemmer en fin og aktiv sommer!

Dag 2 på O-festivalen

2011-06-25 av Liv Tennes

En topp dag på O-festivalen er snart over, og vi har det TOPP! I dag kom sola og hele 33 Wingere var i aksjon i skogen. God innsats av alle! Jonas og Nikolai deltok i N-åpen, og Mathias ble nr 7 i en stor H11-12 klasse. Det har utviklet seg en liten gruppe på 4 damer i klubben, D17C, som hadde en artig dag i skogen. Alle fullførte og ingen ble sist! Det ble mye snakk om neste mål for gjengen.. Etter løpene dro en delegasjon unger til Tusenfryd og hadde det supergøy, mens en annen delegasjon dro på shopping. Til kvelden hadde vi felles pizza på Vestby hyttepark, og deretter sosialt samvær ute i det fri. I morgen er det stafett, lagkonkurranse og individuelle løp. Følg med på nettsiden til O-festivalen for resultater.

O-festivalen på Nesodden

2011-06-24 av Wing Orientering

I dag starter O-festivalen på Nesodden sør for Oslo med sprint.

I morgen er det langdistanse og finale i Nordic Orienteering Tour, denne gjennomføres som jaktstart.

Søndag er stafetter.

Hele 37 deltagere har vendt nesen sørover og skal representere Wing.

Vi heier på våre løpere, både de som deltar i ordinære klasser og de som løper finalen i Nordic O-Tour.

Det er store muligheter til å følge med via linkene

- [O-festivalens hjemmeside](#)
 - [Livesenter](#)
-

Intervalltrening onsdag 22. juni

2011-06-21 av Liv Tennes

Det blir intervalltrening fra Lohove for alle over 13 år og oppover. Alle er velkomne til å delta, også voksne i klubben uten ungdom i heimen. Det blir O-tekniske øvelser, men ikke nødvendig med brikke.

Klubbmesterskap mellomdistanse/ Wing4er 2

2011-06-20 av Jon Vindal

Mandagens klubbmesterskap startet med godvær, men det ble litt hustrig etter hvert. Godt å varme seg ved grillen med noen pølser. Flott at flere hadde tatt med seg grillmat! Gode kaker og vafler til en billig penge hadde vi også. Flere av våre nybegynnere løp i dag, inkludert noen søsken. Raskest i N-løypa var Eivind og Kristiane. Ellers bød C-løypa på hjernetrim for de fleste løperne, den ene posten var ikke lett å finne... Postuthengeren innrømmer feil plassering (godt at de gode også kan gjøre feil). B-løypa var utfordrende, all honnør til innsatsen til de unge løperne våre. Takk til arrangørene, godt jobba!

Klubbmestere:

D/H 7-12C: Sarah og Mathias

D/H 13-16: Kristine og Arvid

D 17C: Vibeke

D 17-39B: Cathrine

D/H17-39: Marte og Ola B

D/H 40: Åse Rita og Svein Erik

H 60: Lars

[Resultater](#)

Supert i Selbu

2011-06-19 av Liv Tennes

Fredag til lørdag deltok 10 av ungdommene våre på Hovedløpsprosjekts-samling i Selbu sammen med godt over 60 andre ungdommer fra Sør- og Nord-Trøndelag. Fredag trente vi i fjellterreng, før vi inkvarterte oss i barnehage og samfunnshus og fikk servert nydelig grillmat. Lørdag sto sosiale øvelser på tvers av klubb og alder på programmet. God innsats og mye moro.

Utpå lørdagen var det ungdomsløp 4 i Selbu. Her deltok 22 Wingere, og vi hadde med Sebastian, Vegard, Nikolai, Kari Linnea, Fredrik og Annika i N-åpen. Flere gode resultater: Det ble dobbeltseier i D11-12N for Kristiane og Martine. Kristine løp inn til en flott 4. plass i D15-16, og Arvid tok en 5. plass i H15-16. I H13-14 endte Asbjørn og Johannes på forholdsvis 4. og 5. plass. Gratulerer!

Det ser ut til å bli hard kamp om klubbmesterskapstitlene i morgen..

Jukola 2011: Herrelaget inn til en respektabel 77. plass

2011-06-19 av Wing Orientering



Det ble ingen topp-plassering i år på herrenes lag, men med jevn løping uten de store blemmene ble det til slutt en respektabel 77. plass på Wings herrelag.

[Resultater](#)

Jukola 2011: Følg Wings herrelag live fra kl 21.55 norsk tid

2011-06-18 av Wing Orientering



På Wings 1. lag løper følgende løpere de enkelte etapper:

■ Chris Forne

- Tomas Udrzal
- Ola Berger
- Svein Erik Bratsberg
- Bård Smestad
- Lars Hol Moholdt
- Tore Bjørseth Berdal

Lenker:

- [Resultater Jukola - damer](#)
 - [Live Online Resultater Jukola - herrer](#)
 - [Jukola 2011](#)
-

Jukola 2011: Sterk innsats av Wing-damene

2011-06-18 av Wing Orientering



Årets Jukola arrangeres i år nær Hamina, i Finland. Og Wing stiller med 1 damelag og 1,5 herelag. Som vanlig arrangeres damestafetten på dagtid mens herrene løper natt til søndag. Damene har akkurat passert målstreken, og det med bravur.

Det var et meget jevnt og godt damelag som stilte til start fra Wing. Som vanlig startet Marte Reenaas ballet. Marte vekslet som nr 80, men var ikke mer enn snau 3.30 etter teten. Pavla Udrzalöva løp andre etappe og vekslet som nummer 70. Helen Palmer på 3. etappe hadde en god dag i skogen. Med 19. beste etappetid løp hun Wing opp til en 38. plass. På siste etappe var det vår sveitsiske venn Sara Luscher som løp. Etter meget sterk løping på siste etappe og jevn løping av hele laget endte våre damer til slutt på en sterk 19. plass.

Kl 22.55 (finsk tid) smeller startskuddet for herrenes stafett. 1504 lag á 7 etapper stiller på startstreken i det som er verdens største fellesstart i orienteringssporten.

På Wings 1.lag løper følgende løpere de enkelte etapper:

- Chris Forne
- Tomas Udrzal
- Ola Berger
- Svein Erik Bratsberg
- Bård Smestad
- Lars Hol Moholdt
- Tore Bjørseth Berdal

Lenker:

- [Resultater Jukola - damer](#)
- [Live Online Resultater Jukola - herrer](#)
- [Jukola 2011](#)

Nordic Tour 2011 - ingen stor åpning for Helen og Elise

2011-06-18 av Wing Orientering

WELITE Nordic Orienteering Tour arrangeres i år for andre gang og er et samarbeidsarrangement mellom orienteringsforbundene i Norge, Sverige og Finland. I år består touren av 3 etapper som arrangeres 16.-25. juni. Første etappe ble arrangert i Finland og besto av en kvalifiseringsrunde, finale (mellomdistanse) og til slutt en sprint. To Wing-løperestø på startstreken da løpet gikk i Porvoo i Finland - Elise Egseth (NOR) og Helen Palmer (GBR).

Det ble ingen stor suksess for våre løpere i første del av touren. Elise ligger nå på 24. plass sammenlagt, mens Helen ligger på 47.plass.

21. juni arrangeres neste etappe i Sverige-Göteborg, og vil da være en Knock-Out sprint. 25.juni vil finalen arrangeres i Oslo, men forlenget mellomdistanse jaktstart på programmet. Utgangspunktet for jaktstarten vil være resultatene fra etappe 1 og 2, smat opparbeidede bonussekunder.

Alle etappene inngår i årets World Cup. Elise ligger nå på 18. plass i World Cupen.

- [Nordic Tour](#)
- [IOF World Cup 2011](#)

Påmelding til Hovedløpet, siste uke!

2011-06-15 av Liv Tennes

Husk påmeldingen til årets Hovedløp på Beitostølen 5.-11. august for 14-16 åringer. Du må melde deg på både sprint, langdistanse og selve O-landsleiren. Wing OK dekker 1500 kroner per deltaker. For å få denne støtten skal du ha vært på de fleste klubbtreningene i vår, samt deltatt på ungdomsløp. Lurer du på noe? Ta kontakt med Liv.

<http://www.beitoworldcup.com/article.asp?w=57914080&x=10696>

Påmelding til bussturen er åpnet. Frist er 19. juni:

[Påmelding](#)

Pakkelisten for turen er også klar:

[Pakkliste](#)

225 km - 11 000 høydemeter!

2011-06-14 av Wing Orientering

WELITE 225 km - 11 000 høydemeter: Det er fasiten når man fullfører 'The Twenty Six Peaks Extremity Race'. Regjerende verdensmester i rogaining og tidligere verdensmester i adventure racing, Chris Forne utfordrer Hallgeir Martin Lundemo i det som omtales som verdens hardeste non-stop fjelløp.

Chris har i Wing-miljøet lenge vært kjent som en hardhaus. Som navigatør for det meriterte multisportlaget Team Nike, verdensmester i multisport for Kiwi og flere ganger verdensmester i [rogaining](#) er det ingen tvil om at Chris har vært ute en vinterdag før. Verdensmesterskapet i rogaining strekker seg utover 24 timer. Her skal man ta flest mulig poster i løpet av 24 timer.

9.juli 2011 starter galskapen i Guddingsvika, Fersdalen i Meråker. Chris, som vil representere Team Offtrack er allerede godt i gang med forberedelsene. I helgen ble halve løypa prøveløpt, og 80 km lange løpeturer er ingen uvanlig affære for stålmannen fra New Zealand. Lange turer må til dersom løyperekorden til Lundemo på 38 timer og 19 minutter skal slås.

Samtidig med det ekstreme løpet, forventes rundt 100 deltakere å stille i klassen for "vanlige" folk. Her løpes det kun 105 km. 10-15 løpere forventes å stille til start på ekstremløpet. Chris og Team Offtrack må regnes som favoritter.

- [Meråker Mountain Challenge](#)
- [Twenty Six Peaks Extremity Race](#)
- [Rå duell over 26 fjell - DN.no](#)

Påmelding til ungdomsløp 4

2011-06-13 av Liv Tennes

Ungdomsløp 4 skal være i Selbu lørdag 18. juni. Start vil være fra kl 14. Påmeldingsfristen nærmer seg raskt, gå inn på Eventor, finn datoen 18.6 og let opp ungdomsløp, og meld på! For mer informasjon, se i kalenderen vår eller i internpåmeldinga (høyre marg).

Vel møtt til løp og sosialt samvær!

Intervalltrening for deg over 13 år

2011-06-07 av Liv Tennes

Onsdag 8. juni er det intervalltrening for ungdom fra 13 år og oppover fra Lohove. Odrun skal instruere i løpsteknikk, blant annet i hvordan man best løper bakker. Flere spreke fedre bruker å delta, men det er også plass til mødre, juniorer og andre som føler seg i målgruppa. Oppmøte til vanlig tid: 18.00

Hovedløpsprosjektsamling i Selbu

2011-06-07 av Liv Tennes

13-16 åringer inviteres til samling med overnatting i Selbu fra fredag 17. til lørdag 18. juni. Samlingen avsluttes med Ungdomsløp 4 i Selbu 18. juni. Påmelding til samling og ungdomsløp skjer via Eventor, husk å melde på til begge deler. Transport til Selbu skjer via privatbiler klubbvis, før påmelding sørg for å ha avklart transport tur/retur Selbu. Sjøfør venter mens første treningsøkt gjennomføres for transport videre til overnatting.

Innbydelse til samling og ungdomsløp finnes her

Det blir trening og sosialt samvær på samlingen. Det er mulighet for å ligge i telt, ellers overnatter vi på Granlund skole. Fra Wing OK har allerede Eldrid, Hanne, Sigrid, Kristine, Asbjørn, Birk og Jonhannes meldt seg på.

Tøffe unger trener i regn!

2011-06-06 av Liv Tennes

Gradestokken viste mange grader, men regnet holdt seg ikke unna. Likevel trives vi på O-trening i skogen rundt Tømmerholt. I dag deltok 15 N- og C-løpere, 10 ungdommer og noen voksne. Er det ikke flere voksne som vil henge seg på Jan Magne?

De eldste holdt på med kurveorientering, de yngste skulle bryne seg på veivalg. Det viste seg at det mest opplagte ikke nødvendigvis var raskest, særlig mellom post 3 og 4, og 5 og 6!

Resultater fra treningen:

N-løypa

Solveig 46.12

Karita 46.14

Malin og Synne 39.14

Mathias 37.50

Vegard 27.26

Skjalg 29.47

Nikolai 58.43

Maria 39.24

C-løypa

Bendik 29.54

Sarah 32.02

Hanne 36.08

Anna 44.34

Sondre 46.43

Andreas deltatt

Susanna 43.26

B-løpere

Eskild

Asbjørn

Johannes
Eldrid
Fredrik

A-løpere
Kristine
Sigrid
Oskar
John
Andrea

Jan Magne

Trenere: Liv, Svein-Erik, Bernt og litt Anne-Lise
Saft: Anne
Løypelegger: Agnar
Postinntakere: Terje M og Stein Ove (A og B)

Neste trening er mandag 20. juni. Da er det Wing4er 2!

Påmelding til ungdomsløp 3

2011-06-06 av Liv Tennes

Torsdag 9. juni arrangerer Skogskarene ungdomsløp 3 på Skogly. Denne gangen må alle melde seg på via internpåmeldinga (høyre marg). Altså ingen påmelding i Eventor. Vi håper å ha med så mange som mulig av våre løpere i alderen 8-17 år, så meld dere på! For dere nybegynnere er dette en fin anledning til å kjenne på hvordan idretten utøves. Dere kan melde dere på i N-åpen eller i DH11-12N hvis dere er 11-12 år.

Vi sees! Nå er vi 18 som har meldt seg på, bli med du også!

Klubbtrening 6. juni

2011-06-05 av Liv Tennes

Mandag 6. juni trener vi fra Tømmerholt klokka 18.00. Velkommen til alle!

Husk også å melde dere på ungdomsløp 3 via internpåmeldinga i høyre marg! Løpet er på torsdag.

Trondheim Open - resultater

2011-06-05 av Bjørn Bjugan

Alle resultater fra årets Trondheim Open finnes via hjemmesiden [her](#).

Trondheim Open - dag 1 over

2011-06-03 av Bjørn Bjugan

Da er sprintarrangementet vel i havn.

For resultater og startlister i morgen gå via sidene til Trondheim Open.

Trondheim Open

2011-06-02 av Wing Orientering

Informasjon, startlister mm for Trondheim Open ligger under logo i høyre marg.

Vi ønsker alle velkommen til ei fin O-helg i Trondheim!

Klubbtur til O-festivalen 24.-26. juni- påmelding

2011-05-31 av Liv Tennes

Siste frist for reservasjon av hytter er 7. juni. Husk påmeldingfrist for løpene som er 13. juni!

Det er på tide å planlegge sommerløp. Håper så mange som mulig ønsker å med til Norsk O-festival helga 24.-26. juni! O-festivalen går i år av stabelen på Nesodden (Nesoddangen), se arrangørens nettside: www.o-festivalen.com

Påmelding til løpene gjøres av hver enkelt på arrangørens nettside. Første løp er sprint/kort mellomdistanse på fredag ettermiddag.

Det er bestilt 8 hytter på Vestby hyttepark som ligger ca 30 min kjøring fra arena. Det er plass til 6 stk i hver hytte og alle hyttene har eget toalett/dusj, kjøkken og dyne/pute. Pris pr døgn pr hytte er kr. 1100. Hjemmesiden er: www.vestbyhyttepark.no. Fra Vestby hyttepark er det kun noen minutters kjøring til Tusenfryd, og rett over gaten ligger Norges eneste merkevareoutlet!

Påmelding for overnatting og stafett på søndagen må markeres i merknadsfeltet i internpåmeldingen.

Bli med du også! Dette blir en sosial helg med mange o-løp og mye morro.

Sykkelorientering og o-løype

2011-05-30 av Liv Tennes

I kveld deltok 19 N- og C-løpere med stor iver i skogen rundt Tømmerholt. Flere løp uten skygge, og de mestrer stadig bedre karttegn og veivalg. Noen var uheldig og måtte klatre opp ei skrent! Mye læring i det. Vi avsluttet med klypestafett, der var det Maria som gikk av med seieren. Hun fikk tak i 4 klyper på andre runde!

Hele 12 stykker deltok på sykkel-orientering med oppvarming å sykle fra Tømmerholt og til Lohove, og derfra var det ei delvis krevende løype opp på stier tilbake til utgangspunktet. Ei annerledes og spennende økt som Marte hadde ansvaret for. Tøff innsats av alle!

Resultater fra treninga:

Sykkelorientering:

Arvid 25.38

Kristine 25.24

John 26.36

Johannes 29.26

Eskild 29.46

Birk 33.02

Oskar 34.21

Asbjørn 35.24

Sigrid 40.41

Ottar 48.28

Eldrid 49.35

Jan Magne sprek voksen

N- løype:

Jonas 18.00

Eivind 25.40

Erik 26.16

Mathias 37.43

Vegard 27.38

Malin 24.24

Solveig 32.15

Eskil 20.40

Maria 22.11

Henrik 26.35

Skjalg 27.01

Jennifer 38.54

Thomas 26.06

C-løype:

Andreas 48.41

Martine 50.20

Marte 51.45

Hanne 1.04.49

Kristiane deltatt

Sondre deltatt

Saft: Anne og Ingrid-Therese

Trening mandag 30. mai

2011-05-29 av Liv Tennes

Mandagens trening blir fra Tømmerholt klokka 18. Alle A- og B- løpere skal ha sykkelorientering. Møt opp på Tømmerholt presis med sykkel og hjelm! Marte skal lede økta for dere.

C- og N-løpere har vanlig o-trening med klypestafett!

Velkommen på trening :)

Trondheim Open - meld deg på

2011-05-29 av Wing Orientering

Da er det under ei uke igjen til årets begivenhet, Trondheim Open.

Husk påmelding innen fristen, mandag 30. mai kl. 18:00 for ordinær påmelding (utsatt 1 dag) og tirsdag 31.

mai for etteranmelding.

Velkommen!

[Trondheim Open](#)

Krevende Craftcup i Arendal

2011-05-29 av Jan-Egil Wagnild

 På dagens Craftcup og mellomdistanse i Arendal, ble Elise Egseth beste Wing-løper på en 10.plass. Løpet bar preg av krevende orientering og en del bomming for våre løpere. Helen fulgte tett bak Elise på en 12.plass.

[Resultater](#)

Dobbel NM-Gull

2011-05-28 av Wing Orientering

 Øystein Kvaal Østerbø og Elise Egseth sikret dobbel seier for Wing på dagens NM-sprint i Arendal. Men, herreklassen bød på litt dramatikk.

Med hele 22 sekunders seiersmargin, vant Elise en utklassingsseier på dameklassen i helgens NM sprint. Etter flere pall løp på denne distansen i NM, er dette et etterlenget NM gull for Elise.

Øystein, som nå er bosatt i Sverige og normal representerer Lidingö, representerer Wing på NM distansene. Og det gjorde han med bravur. Men, det skulle vise seg å bli litt dramatikk i herreklassen. Først så det ut til at Olav Lundanes, fra Halden skulle vinne, med Øystein på en andre plass. Etter Olav studerer kartet etter målgang, oppdager han at han har kryssset et forbudt område på et av sine veivalg. Dermed opplever Olav det Øystein også opplevde på NM-sprinten i Stavern 2008. I god fair-play-ånd, går Olav bort å diskere seg fra NM-gullet. Dermed er det Øystein som rykker opp som gull-medaljør og vinner, med en behagelig 14 sekunders margin ned til nummer to.

- [NM Sprint 2011](#)
 - [Agderposten - Gratulert av veninnene](#)
 - [Norsk Orientering - Dobbel gulljubel for Wing](#)
 - [Dagsavisen \(2008\) - Disket fra NM gull](#)
-

Fin fart i Granåsen

2011-05-26 av Liv Tennes

En flott ettermiddag i Granåsen, på tross av lett regn. Hele 23 av våre unge løpere deltok på ungdomsløp nr 2 arrangert av Freidig. Den bratteste utfordringen for de fleste var veien opp hoppbakken til start... Det er flott å se løperne våre, kjempeinnsats av alle sammen. Vi begynner å få små grupper i enkelte klasser, det lover godt for trening fremover. Vi nevner spesielt klassene D11-12N, der ble Martine, Kristiane og Marte henholdsvis 3, 4 og 5, og i H13-14 der Johannes ble nr 5, mens Asbjørn, Birk og Eskild jager bak! I dag var det Sebastian og Vegard som deltok i N-åpen, begge løp uten skygge, bra!

Resultater finner du [HER](#)

Mandag 23. mai møtes vi på Tømmerholt

2011-05-22 av Jon Vindal

Første løp i klubbkarusellen vår, Wing4ern, arrangeres fra Tømmerholt mandag 23. mai kl. 18:00. I tillegg vil det være åpent hus med servering, salg av klubbttøy og kl. 20:00 vil det være åpen generalforsamling i Offtrack AS. Etter generalforsamlingen vil det være et kort statusmøte for Trondheim Open.

Velkommen alle til løp, sosialt og/ eller møter!

[Resultater](#)

Info om Wing4ern:

Alle klubbens medlemmer med venner og familie er velkomne til å delta i denne uhøytidelige klubbkarusellen. Vi prøver å lage løyper som passer alle, også de som ikke er så veldig o-vante ennå. Dette er ikke noe "verre" enn en vanlig trening - hvis noen lurer...

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 tidtakingsbrikker til alle som ikke har.

Ansvarlig for løypene på den første Wing4ern er Jostein A.

Anne, Vibeke og Åse Rita sørger for noe attåt kaffe og saft. Vi tar symbolske priser for start (kart), kr. 10, kaffe, kr 5, og kake, kr 5. Saft er gratis.

Jon V og Jan Magne tar seg resultater og poengberegning.

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-

De to lengste løypene vil ha et "downhill-preg".

Neste løp i Wing4ern er 20. juni på Tømmerholt (klubbmesterskap mellom).

Regler for poengberegning:

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

Vel møtt alle!

KM mellomdistanse og Finn Fram dag

2011-05-22 av Wing Orientering

Congratulation to Chris with the victory Saturday! Chris ble vår eneste kretsmeister i gårsdagens mellomdistanse fra Frøset. Gratulerer!

Utover dette var det flere gode resultater å ta med seg. Her nevnes spesielt Mathias sin 2. plass i H11-12, Asbjørn og Kristine sine 4. plasser i hhv H13-14 og D15-16. Totalt 34 wingere på startstreken.

I dag, søndag, arrangerte vi Finn Fram dag i Strindamarka. Start fra Bekken i et gitt tidsrom med målgang på Estenstadhytta etter å ha gjennomført en fin løype langs sti og vei opp bakkene. Utrolig mange deltakere, blide var de også. Ikke var det snakk om at bakkene var tunge heller, her var det full fokus på neste post. 158 kontrollkort ble innlevert, i tillegg gikk foreldre og besteforeldre. 85 deltok på O-sti rundt Estenstadhytta!

Trygve trygg gjorde virkelig suksess! Fint at han kunne ta turen også til vårt arrangement.

Det er lagt ut noen bilder fra dagen (godt komprimert) i fotoalbumet under media i venstre marg.

Finn Fram dagen, søndag 22. mai

2011-05-20 av Wing Orientering

Søndag 22.mai arrangerer Wing OK den årlige Finn-Fram Dagen i Estenstadmarka fra kl. 10.30 til 13.00. Dette er en enkel orienteringsløype som blir delt ut fra Bekken p-plass og ender på Estenstadhytta.

Målet er å rekruttere flere inn i o-sporten! Ved Estenstadhytta vil alle (barn) som har vært innom postene på vei opp få utdelt en liten priemie. Der vil det også være mulighet for å snakke med både unge og voksne om det å drive med orientering, samt å få hilse på maskotten Trygve! Det vil også være salg av tur-o konvolutter.

Vi oppfordrer alle til å legge søndagsturen til Estenstadmarka sammen med familie, venner, naboer og kollegaer!

Ungdomsløp 1

2011-05-19 av Liv Tennes

En flott ettermiddag på Jervskogen er over, og hele 25 Wing'ere deltok på sesongens første ungdomsløp. Det er vi godt fornøyd med, og så satser vi på flere utover våren. Noen deltok på sitt første ungdomsløp, Hanne sprang som Wingløper for første gang. Kveldens beste resultater fra vår klubb var en 2. plass til Mathias i H11-12, og Johannes sin 6. plass i H13-14. Martine fikk også en flott 3. plass i D11-12N, en klasse hvor også Kristiane og Marte deltok. Flott innsats av alle!

Resultater fra løpet finner du [HER](#)

MNU 27. - 29. mai - Avlyst

2011-05-19 av Liv Tennes

Årets MNU er dessverre avlyst pga liten interesse.

Det er tid for å melde seg på MNU - Midt norsk ungdomsfestival. I år tar vi turen til Steinkjer, med løp på Levanger på veien nordover.

Du finner informasjon og påmeldingsmulighet i internpåmeldingen i høyre marg. Denne er åpen for eksterne deltakere også i dette tilfellet.

Bli med du også!

Freidigstafetten 15.mai - meld deg på!

2011-05-10 av Wing Orientering

Da er det på tide å melde seg på Freidigstafetten som i år arrangeres øverst i Trolla, søndag 15. mai kl. 11.00. Klikk [her](#) for å lese invitasjon fra Freidig.

Gå inn på internpåmeldingen og meld deg på! Oppgi klasse i merknadsfeltet, informasjon om klasser og løypelengde står i invitasjonen. Wing har tradisjon for å stille mange lag på denne stafetten, i fjor var det 30 Wingere som løp, håper vi blir enda flere i år!

Det er individuelle klasser for de under 12 år, samt direkteløyper for de som ønsker dette. De som skal springe direkteløype må melde seg på selv direkte til arrangør.

Her er det plass for alle. Bli med!!

Vilt og vrient på Vikåsen

2011-05-09 av Liv Tennes

Sommertemperatur var en flott ramme for kveldens klubbtrening. 32 rekrutter og ungdommer, samt en liten håndfull voksne deltok sammen med ivrige foreldre. De yngste startet med fangeleken før de tok fatt på løypene, både med og uten skygge. For noen ble det utfordrende løyper med solid bomming, men det lærer vi jo noe av?

Vi avsluttet med karttegnstafett på tvers av gruppene, fint for de yngste når de eldste deltar.

Kveldens deltagere:

N- 1.7 km
Eivind 28.23
Jonas 28.24
Henrik 30.54
Thomas 39.41
Kristiane 38.12
Martine 39.10
Sebastian 39.41
Marte 40.18
Nikolai 51.56
Vegard deltatt
Mathias B deltatt
Skjalg deltatt
Jennifer deltatt
Karita deltatt
Malin deltatt
Solveig deltatt
Maria deltatt

C- 1.8 km
Mathias 18.19
Bendik 32.09
Joakim deltatt
Hanne deltatt
Sarah deltatt
Anna deltatt

B- 2.2 km
Hallvard 26.45
Eskild 30.10
Johannes 30.33
Oskar deltatt
Eldrid deltatt

A- 3.6 km
Arvid 55.38
Kristine 1.01.13
Andrea deltatt
Kjersti deltatt
Ottar deltatt
Fredrik deltatt

Voksne:
Øystein
Marius
Stein-Ove
Harald
Per H
Ole L

Åse Rita
Stein-Erik

Trenere: Anne-Lise, Liv, Bernt og Svein-Erik. Lars hjalp til med tilbakemelding til noen av ungdommene.
Løypelegger: Are Bruaset
Saft: Delvis selvbetjening!

Klubbtrening 9. mai

2011-05-07 av Liv Tennes

**Mandagens trening blir fra Vikåsen skole kl. 18. Parkering foran skolen, samlingsplass bak skolen. Det blir løyper for alle, også klubbens voksne medlemmer ønskes velkommen på trening. Elite skal skygge ungdommene (A -løpere).
Vel møtt!**

Tur-o-postene 1-30 er ute

2011-05-07 av Wing Orientering

Tur-o-sesongen er godt i gang for ivrige postfinnere! Mange registrerte allerede på turorientering.no hvis du ønsker å registrere også på nett.

Informasjon om klubbens tur-o legges ut fortløpende under Aktuelt i høyre marg.

Vi ber ellers alle følge henvisning til anbefalt parkering på kartet. Husk at dyrka mark (gult med prikker) og hager mm (olivengrønn farge) er forbudte områder.

Vi ønsker alle fine turer i marka!

Klubbmesterskap sprint - sprintcup 4

2011-05-05 av Åse Rita Ellingsen

Stor deltakelse i kveldens sprintcup på Moholt. 278 totalt med 44 fra Wing.

**Resultater totalt finner du under sprintcup-logo i høyre marg. Resultater for vårt innlagte klubbmesterskap følger under. Gratulerer til alle vinnere – og også til alle som tok utfordringen i løyper med stor fart...
Premie? Må være å se seg selv øverst på lista.**

Resultater:

D-12, 1. 5 km

1. Sarah Louise Brynhildsen 20:29

H-12, 1.5 km

1. Mathias Vindal 9:56

2. Bendik Østvik 14:28

3. Andreas Helland Eriksen 14:50

Klassene under har alle 2,8 km (2 varianter):

D15-16

1. Kristine Klock Fleten 22:31

2. Andrea Vindal 23:34

3. Sigrid Bratsberg 23:59

D17

1. Elise Egseth 15:02

2. Pavla Udrzalova 17:07

3. Helen Palmer 17:18

4. Emily Wall 19:14

5. Kjersti Elisabeth Midtbø 27:46

H13-14

1. Eskild Brandal Avlesbug 21:10

2. Johannes Midtbø 21:24

3. Asbjørn Midtbø 23:39

4. Birk Gravidahl 29:13

H15-16

1. Arvid Lyngstad 20:40

2. John G Kanstad 21:01

3. Ottar Østvik 22:44

H17

1. Chris Forne 13:48

2. Ola Berger 14:01

3. Tomas Udrzal 14:05

4. Lars Hol Moholdt 14:21
5. Alastair Brunton 15:51
6. Ola Morset 16:49
7. Marius Østnor Døllner 20:35

D40

1. Ingunn Morset 27:34
2. Åse Rita Ellingsen 29:43

H40

1. Bård Smestad 15:24
 2. Svein Erik Bratsberg 15:46
 3. Bernt Brynhildsen 17:59
 4. Harald Førdedal 19:21
 5. Dag Erik Helland 19:26
 6. Jens Kjetil Mehammer 19:53
 7. Jon Vindal 20:02
 8. Per Ivar Skinderhaug 21:16
 9. Stein-Erik Fleten 23:19
- DSQ Stein Ove Østvik 19:36 (40)
- DSQ Jan Magne Avlesbug 20:41 (31)

H50

1. Terje Kanstad 20:45
2. Frank Bjarkø 20:58
3. Terje Midtbø 21:42

H60

1. Per Laksfors 17:58
2. Lars Skrøvseth 25:28

Med forbehold om justeringer jf offisiell liste for sprintcupen.

Vårsleppet og Blåveisløpet

2011-05-03 av Wing Orientering

Det er tid for løp med vårilige navn!

Lørdag 7. mai er det 2 løp på samme dag i Bjugn, søndag 8. mai står Frol (Levanger) for tur.

Innbydelse mv ligger i kalenderen over. Ordinær påmeldingsfrist for begge løpene er onsdag 4. mai. For Bjugn er det påmelding på e-post og for Frol er det påmelding via Eventor.

Klubbmesterskap sprint 5. mai

2011-05-02 av Åse Rita Ellingsen

Klubbmesterskap sprint er i år lagt inn i sprintcup-løpet til NTNUI torsdag 5. mai.

Alle som ønsker å delta bør melde seg på via Eventor innen onsdag kveld. Er det første gangen du bruker Eventor, må du registrere deg før du får lov til å melde deg på. Det er også mulig å melde seg på i løpet av torsdagen, men da via brikkesys. Følg informasjonen under Trondheim sprintcup i høyre marg.

Arena er på Moholt studentby, merket fra Jonsvannsveien.

Fri start mellom kl 18:30 og 19:30 - ved arena.

Klasseinndeling klubbmesterskap:

Løype C, ca 1,5 km: D/H -12, kart deles ut på arena – lov å ha med "skygge"

Løype A, ca 2,9 km: D/H13-14, D/H15-16, D/H17, D/H40, D/H50, D/H60, D/H70

Kart:

Moholt studentby, målestokk 1:5000. Ekvidistanse 2,5m. Sprintnorm. Utgitt 2009. Postbeskrivelsene er trykt på kartet.

Stor fart i Storvika for eliten

2011-05-02 av Svein Erik Bratsberg

Elitegruppa reiste i kveld til Størvika i Størdal for å prøve nytt terreng. Det ble en flott kveld ved badestranda i Stjørda.

Treningen bestod av linjeorientering som oppvarming. Så var det fellesstart for en enmannsstafett. Fire etapper for hver løper med 1 minutt pause mellom hver etappe.

Det ble en spennende stafett i et bratt, men artig terreng. Følgende deltok i kveld:

Chris
Emily
Bård

Lars M
Lars S
Marte
Helen
Pavla
Marius
Svein Erik
Øyvind Watterdal, OTO
Henrik Nielsen Solberg, Stj. Blink

Full fart på Festningen

2011-05-02 av Liv Tennes

En flott vårkveld med sol var en perfekt ramme rundt dagens o-trening. Korte sprint-løyper gav fart og krevde presisjon, en fin oppladning til torsdagens klubbmesterskap i sprint. Topp oppmøte, hele 30 av rekruttene og ungdommene våre, i tillegg til 7 nybegynnere. Vi startet med stafett, stiv heks og pølse-sura som oppvarming for de yngste. Etter å ha gjennomført løypa i fin stil løp flere gjennom løypa på hukommelsen, før vi samlet alle til en "ski-skytter"-stafett med strafferunder, innsats og humør. Vi sees på Vikåsen neste mandag!

Resultater fra treningen:

N-kort

Jennifer 7.12
Karita 21.08
Astrid deltatt
Solveig 14.54
Malin 14.49
Marie 7.14

N-lang

Mathias B 19.22
Vegard 7.23
Henrik 19.21
Sebastian 11.41
Thomas 11.55
Eivind 6.17
Skjalg 7.17
Nikolai 15.16

C-løype

Mathias 7.13
Andreas 7.25
Bendik 7.56
Joakim 8.14
Martine 9.03
Sarah 9.21
Marte 9.49
Anna 9.58
Kristiane 10.11
Hanne 10.11

B-løype

Johannes 8.49
Asbjørn 9.02
Eskild 9.30
Birk 12.03
Eldrid 13.07

A-løype

Oskar 10.35
John 12.12
Arvid 13.19
Kjersti 13.44
Andrea 14.05
Kristine 16.37
Ottar 16.58
Sigrid 17.55

Voksne

Terje M 12.48
Stein Erik 15.03
Per Ivar 15.47
Åse Rita 16.04
Jon deltatt
Cathrine 8.53 (B)

Løypelegger: Jon Vindal
Saft: Petter

Vibeke solgte masse klubbklær, Heidi skygget, Liv, Anne-Lise og Bernt var dagens trenere, og i tillegg deltok flere foreldre :)

Trening mandag 2. Mai

2011-05-01 av Liv Tennes

Klubbtrening for alle på Kristiansten festning mandag kl. 18. Særlig velkommen til nybegynnere /deltagere på o-skolen. Har du et barn i alderen 9-13 år som ønsker å lære orientering, bare møt opp! Det blir både N, C, B og A-løyper med ekstra momenter.

Parkering og samling ved Festningsgata 34, ved den gamle Festningen barnehage.

Vel møtt!!

Sprintcup 3

2011-04-28 av Wing Orientering

God Wing-deltakelse i dagens tredje sprintcupløp fra Hoeggen skole. 38 deltakere pluss foreldre/ tilskuere i et supert vårvær.

Fine resultater i flere klasser. Flere unge er på gang, noen eldre gjør det sterkt. Vi kniver med Byåsen om å bli beste klubb, så bli med alle som kan i de to neste løpene. Neste torsdag, 5. mai, har vi innlagt klubbmesterskap i sprint. Da er det ingen grunn til å være hjemme i alle fall! Og husk påmelding via Eventor.

O-Kontakt på nett!

2011-04-21 av Mads Fornes



Da er årets første [medlemsblad](#) publisert på nett, og er å finne som alle andre under "[Media](#)"

Til verdenscupkvalifisering med selvtillit

2011-04-17 av Wing Orientering



Det er med høy selvtillit Helen Palmer drar til Nord-Irland neste helg etter denne helgens bragder. Der vil britene ha sine uttaksløp til Nordic Tour og verdenscup-løp som avholdes i juni. Kvalifiseringsløpene avholdes i forbindelse med de tradisjonelle Jan Kjellström-løpene.



Etter en klar sprintseier, utklassing av resten av den norske eliten og et meget bra levert NM-natt er Helen topp motivert for resten av sesongen. Etter ett alternativt treningsprogram tidligere sesonger bestående av mye intervalltrening og hardøkter, har Helen nå gjort litt forandringer. 'Jeg føler meg allerede litt mer trygg på o-teknikken i år. Jeg har trent mere o-teknisk og jobbet my med hode og psyke. Fysisk har det også gått bra. Nå har jeg vært skadefri i nesten to år og hatt bra kontinuitet i treningen. Dette har gitt resultater, etter målbevisst trening.'

Denne helgens resultater gav Helen svar på den gode treningen hun har lagt ned, og endelig tok hun steget helt opp på toppen av seierspallen. 'Nattløp var krevende o-teknisk. Jeg taklet det bra men bommet på 5 av de 18 postene. Det er alt før mye. Men, resultat var jeg fornøyd med,' konstaterer Helen. På sprinten gjorde hun rent bord. 'Sprinten gikk overraskende bra. Kroppen var litt sliten etter nattløpet, men for meg var det nesten en fordel. Det gav meg god tid til å lese kart. Jeg tapt 20 sekunder på 1. post men etterpå gikk det veldig bra'.

Årets store mål for Helen er VM. Der representerer hun Stor-Britannia. 'Jeg vil kvalifisere meg til GBR VM-laget og virkelig nyte VM!' svarer Helen offensivt. ' Samtidig er det viktig for meg å prestere bra på NM og Jukola'.

[NC Larvik hjemmesider](#)

[Helens blog](#)

[JK 2011](#)

[Nordic Tour 2011](#)

[Omtale OPN.no](#)

Helen med klar seier i dagens Craft Cup

2011-04-17 av Bjørn Bjugan

Helen tok i dag en overlegen seier i Craft Cup løpet i Sandefjord. Distansen var sprint. Dette er Helens første

seier i Craft Cupen. Vi gratulerer hjerteligst med dette gjennombruddet, HURRA !

Tomas ble nr. 11 i dagens sprint.
Se øvrige resultater hos arrangøren.

Arrangøren [her](#)

Trondheim sprintcup 2

2011-04-15 av Liv Tennes

I går var Malvik arrangør for det andre løpet i sprintcupen. På startstreken sto blant annet 32 store og små fra Wing. Flott å se mange blå og hvite i løypene og på samlingsplass. Særlig i H40 stilte det en mannsterk gjeng. Super innsats av de fleste! Best av våre ble Pavla og Chris, som begge ble nr 2 på henholdsvis D/H 21-. Av de yngste løp både Sarah og Martine godt i D11-12. I tillegg deltok Eldrid, Kristine, Andrea, Sigrid, Kjersti, Andreas, Eskild, Birk, John, Arvid og Ola.

Bli gjerne med på neste løp som arrangeres av Nidarøst den 28.april. Husk å melde deg på til hvert enkelt løp (nytt av året). Wing ligger som nr 2 i klubbkonkurransen, så møt opp for å hjelpe oss til å kjempe i toppen!

Øvrige deltakere fra Wing:

D21-: Pavla og Emily

D40: Anne-Lise

H21-: Chris, Tomas, Alastair, Øysten og Marius

H40: Svein-Erik, Bård, Stein-Ove, Per Ivar, Jan Magne, Jens Kjetil og Bernt

H50: Jostein, Terje og Frank

H70: Robert

Mandagstrening 11. april

2011-04-11 av Liv Tennes

Gråvær gjorde ingenting for humøret og innsatsviljen til gjengen som var på trening i kveld. 27 av rekruttene og ungdommene våre møtte opp, i tillegg deltok 3 nybegynnere. N og C-gjengen startet med stiv heks, fangeleken, løype og til slutt ble det caps-stafett på tvers av gruppene. Særlig gledelig å se at noen av fjorårets nybegynnere løper godt uten hjelp fra skygge.

Neste trening er mandag 2.mai på Festingen kl. 18.00.

Resultater fra kvelden:

N+

Martine 18.11

Marte 19.15

Thomas 20.48

Jonas 21.15

Vegard 21.17

Henrik 25.36

Nikolai 31.28

N

Fredrik 27.19

Skjalg 27.28

Solveig 30.47

C 11-12 år (Ulikt antall poster):

Mathias 52.16

Joakim 29.43

Bendik 29.01

Sarah 20.35

Anna 40.02

Andreas 33.34

Sondre 43.41

A kort 13-14 år (Ulikt antall poster):

Johannes 21.10

Eskild 20.51

Asbjørn 22.49

Birk 24.02

Eldrid 52.13

A lang/kort 15-17 år:

Arvid 37.38

John 41.51

Kristine 41.34

Kjersti 44.35

Andrea 45.06

Sigrid 47.32
Fredrik 24.49
Ottar 25.54

Dugnad Tømmerholt

2011-04-11 av Wing Orientering

Det er tid for årets dugnad på Tømmerholt, tirsdag 26. april til søndag 1. mai. Låven skal få ny gavlvegg. Det skal også ryddes inne på låven og ryddes og vaskes inne i huset. Her er jobb(er) til den som vil!

Meld deg på med ønsket arbeidsoppgave og tid til disp til Knut S, tlf 97 17 73 61, e-post [rskjesol\(att\)broadpark.no](mailto:rskjesol(att)broadpark.no)

O-teknisk trening mandag 11. April kl.1800

2011-04-10 av Jostein Alvestad

Det blir O-teknisk trening mandag 11. April, oppmøte på parkeringsplass ved Statoils forskningscenter på Rotvoll, Arkitekt Ebbells vei 10 kl.1800.

Løpssesongen i gang!

2011-04-09 av Åse Rita Ellingsen

Da er løpssesongen i gang også! Takk til ansvarlige og medhjelpere som tok et tak i forbindelse med første løp i Trondheim sprintcup torsdag. Litt surt ble det, men ikke noe å si på løpsterreng fritt for snø! Herlig å være i gang igjen!

Info om sprintcupen ligger bak logo i høyre marg på forsiden. Her finnes også resultater å kose seg med, blant annet flere gode fra wing-løpere!

Hyggelig å se så mange dukke fram etter en lang vinter, i alt 258 startende fra 21 forskjellige klubber. 37 wingere på startstreken er bra, sett i forhold til mange kun i arrangementshabitt.

Torsdag 14. april er det Malvik som arrangerer, husk fortsatt å melde deg på via Eventor. Du som ikke har registrert deg – må gjøre dette først. Link til Eventor finner du også i høyre marg på forsiden.

For aktiviteter ellers framover, følg med i kalenderen. Vi prøver å holde denne så å jour som mulig!

Vil du bli med på nybegynnerkurs?

2011-04-09 av Liv Tennes

Klubbtreningene er i gang igjen, og årets nybegynnerkurs er åpen for dere som har lyst til å lære orientering. Kursdager er mandager, nå på mandag (11.4) er vi på Rotvoll klokka 18.00. Har du lyst å lære orientering og er mellom 9-13 år? Bli med på O-skole utover våren. For å finne ut mer om kurset, se i margin til høyre under "O-skole 2011" for informasjon og påmelding. Vi tar fortsatt i mot påmeldinger!

Velkommen tilbake til alle klubbens barn og unge, og spesielt til dere som gikk på nybegynnerkurs i fjor.

Sesongen er i gang!

2011-04-05 av Liv Tennes

Nå er vi i gang med klubbtreningene på mandager igjen! En stor gjeng møtte fram på Rotvoll kl 18 for kart, fart og saft. Stiv heks og karttegnstafett som oppvarming, og gode løyper til N/C løpere, B-løpere og A-løpere. Godt å kjenne på det å løpe på kart igjen. I tillegg hadde vi 3 nybegynnere på første kurskveld i dag, vi venter flere neste uke.

Resultater for kvelden - junior og elite inkludert:

N/C-løype

Andreas 14.17
Mathias 10.30
Sondre 24.12
Joakim 17.13
Bendik 14.04
Sarah 15.39
Anna 22.45
Sebastian 14.16
Henrik 19.29
Thomas 19.26
Nikolai 24.38
Marte A 15.19
Kristiane 13.53

Martine 14.38

B-løype

Eldrid 27.54
Johannes 19.42
Eskild 20.31
Asbjørn 22.18
Birk 24.28

A-løype

Kristine 24.42
Andrea 26.32
Sigrid 27.31
Arvid 21.38
John 23.32
Ottar 27.26
Oskar 29.50

Jenter junior:

1. Kjersti Midtbø 31.51

Jenter senior:

1. Marte Reenaas 18.31
2. Pavla Udrzalova 19.25

Gutter senior:

1. Chris Forne 14.54
2. Øystein K Østerbø 15.35
3. Tomas Udrzal 16.03
4. Christian Hohl 16.05
5. Jon Vindal 24.49
6. Per Ivar Skinderhaug 25.28
7. Jan Magne Avlesbug 27.19

Ny Wing-T-skjorte

2011-04-04 av Wing Orientering



Nå har vi fått en ny klubb-T-skjorte. T-skjorten er i et lett, pustende og slitesterkt stoff.

T-skjorten kjøpes hos
[Offtrack Butikk](#).
Utsalgspris er 250 kr.

Info om øvrigt klubbteøy finnes
[her](#).

Trondheim sprintcup, torsdag 7. april

2011-04-04 av Åse Rita Ellingsen

Wing OK inviterer til første løp i sprintcupen. Informasjon om arrangementet finner du [her](#)
Det meldes om bar mark på Lade.

Nytt av året er at alle som har tenkt å delta på løp/ arrangement må registrere seg i [Eventor](#)

Når du er registrert kan du melde deg på løp via Eventor. Dette betyr også at det blir påmelding til hvert enkelt løp i sprintcupen i år. Det er gjort klart for påmelding til det første sprintcupløpet.

Velkommen på løp!

HL-samling i Bjugn 9.-10- april

2011-04-02 av Liv Tennes

Bli med til Bjugn for sesongens første Hovedløpssamling! Det blir 3 treninger i løpet av helga, og mye sosialt samvær med ungdommer i alderen 13-16 år fra klubbene i kretsen. Overnatting skjer på Botngård Vel på feltseeng, så du trenger bare ta med sovepose og pute.

Påmelding innen 7.april: <http://www.doodle.com/6cdr9q4vdiw4ykp7>

Les hele saken for mer info...

Program:

Lørdag 9/4:

Kl 10.10: Avgang ferje fra Flakk til Rørvik

Kl. 12.00: Trening på Sandnes, 20 min kjøring fra Botngård (dvs. reisetid ca. 85 min fra Rørvik).

Kl 13.15: Avreise til Botngård Vel for spising (egen mat) og skifting, mulighet for dusj

Kl. 16.00: O-Sprint-trening Botngård

Kl. 17.00: Skift, mulighet for dusj

Kl. 18.00: Middag på Botngård Vel og sosiale gruppeaktiviteter

Kl. 23.00: Alle i seng, lys slukkes

Søndag 10/4

Kl. 09-10: Frokost, egen mat

Kl. 11.00: O-Trening

Kl. 12.00: Lunsj (matpakke)

Kl. 13.00: Start hjemreise

Overnatting vil skje på Botngård Vel på feltseng inkl. liggeunderlag: Ta med sovepose!

Reiseopplegg:

Privatbiler som organiseres av hver enkelt klubb og koordineres av klubbens hovedløpskontakt (Liv T). Husk å avklare reisen med din hovedløpskontakt før påmelding.

Pakkeliste:

O-tøy, treningstøy til tre ulike treninger

Kompass

Sovepose

Toalettsaker, Håndklær

Varmt tøy/regntøy/sko etter værmelding

MAT: Brød pålegg, drikke til lunsj (matpakke) og kveldsmat på lørdag, frokost og lunsj på søndag.

Penger til ferje etc.

Pakkedugnad for Tur-O - kommer du?

2011-03-30 av Liv Tennes

Snart er den nye tur-orienterings sesongen i gang, og i den anledning skal omtrent 500 tur-o konvolutter gjøres klare. Vil du bli med på dette? Møt opp på Tømmerholt torsdag 31. mars kl. 19.00 for å hjelpe til. Meld gjerne ifra om at du kommer til Jon Vindal på jon.vindal@ntebb.no eller mobil 901 59 969.

Film fra Innendørsmesterskapet

2011-03-29 av Wing Orientering

Wing OK



Laget av Andrea Vindal



Ski-O WOC 2011: Sølv til Marte Reenaas og bronse til Lars H. Moholdt

2011-03-27 av Wing Orientering

Det ble meget spennende på dagens stafetter. Marte Reenaas gikk ankeretappen på damenes lag som til slutt gikk inn til en sterk sølvmedalje etter å ha fulgt Russland helt inn til døren.

Etter andre og siste veksling lå de norske damene drøye minuttet bak de russiske damene. Finland lå på tredje med en betryggende margin på nesten 3 minutter opp til Norge og Marte. Marte går en trygg etappe og knapper og i mål skiller det 31,2 sekunder. Det ender med sølv og Martes andre medalje i dette VM.

Også i på herrenes stafett skulle det bli spennende. Ut på siste etappe har Finland snaue 50 sekunders ledelse på Sverige som igjen ligger 1.15 foran Norge og Lars Hol Moholdt. Russland puster Lars i nakken og ligger 7 sekunder bak ut fra veksling. Gafflingsforskjeller gjør at russeren og Lars veksler med å ligge på 3.plass, og på siste meldepost ligger Russeren først. Lars har en glimrende avslutning og med dagens beste etappetid tar Lars det norske laget inn til bronsemedalje.

På det norske damelaget gikk Barbro Kvåle, Stine O. Kirkevik og Marte Reenaas. Herrelaget besto av Eivind Tonna, Hans Jørgen Kvåle og Lars Hol Moholdt.

VM-programmet

- Sunday Mar 20th - Arrival
- Monday Mar 21st - Model event
- Tuesday Mar 22nd - Sprint
- Wednesday Mar 23th - Middle distance
- Thursday Mar 24th - Sprint relay
- Friday Mar 25th - Rest day
- Saturday Mar 26th - Long distance
- Sunday Mar 27th - Relay
- Monday Mar 28th - Departure

[VM Ski-O 2011](#)
[Ski-O.com](#)
[OPN.no](#)



Ski-O WOC 2011: Bronse til Marte Reenaas

2011-03-26 av Wing Orientering

Marte gikk i dag inn til en meget sterk bronse medalje på dagens langdistanse i ski-o VM i Tänndalen.

Etter et VM med litt stang ut med 7.plass på sprinten og 5.plass på mellomdistansen var dette en etterlengtet medalje for Marte. Lars Moholt gikk sitt beste VM løp på dagens langdistanse og endte til slutt på en 7. plass.

I morgen er det duket for stafett og VMs siste distanse.

VM-programmet

- Sunday Mar 20th - Arrival
- Monday Mar 21st - Model event
- Tuesday Mar 22nd - Sprint
- Wednesday Mar 23th - Middle distance
- Thursday Mar 24th - Sprint relay
- Friday Mar 25th - Rest day
- Saturday Mar 26th - Long distance
- Sunday Mar 27th - Relay
- Monday Mar 28th - Departure

[VM Ski-O 2011](#)

Sosial samling på Tømmerholt 27. mars

2011-03-25 av Liv Tennes

Velkommen til alle klubbens medlemmer til vinterens siste sosiale søndagssamling. Vi møtes oppe ved Tømmerholt kl 12 for lek og o-aktiviteter ute, før vi går inn i huset vårt for å kose oss med kakao, kaffe og bakst.

Velkommen!

Ha på passende klær for å være ute i. Vi skal ha øvelser som er o-relaterte. Fangeleken byr på o-utfordringer og fart i par, og vi skal ha o-teknisk stafett med fart og innsats. Med vinteren som har kommet tilbake er det også fint å ta med akebrett, rumpeakebrett, akematte o.l.

Inne kan ungdommene som møter (13-16 år) snakke litt om sesongen som står for døra -hvordan skal vi legge opp treningen mot Hovedløpet?

Klubbmestere i innendørsorientering

2011-03-23 av Liv Tennes

Oppdatert! [Klikk her for fullstendige resultater \(excel\)](#)

Sist uke ble det gjennomført klubbmesterskap i innendørsorientering på Berg skole. Helen og Pavla sto for et glimrende arrangement, og hele 26 deltagere kjempet om å bli klubbmestere. Inne var det bare smil og glede, flere skrøt at dette var en super o-teknisk økt. Alle måtte løpe 3 løyper, deretter ble tiden lagt sammen. Bom eller det å hoppe over benker gav et tillegg i tid på 30 sekunder. Det var det flere som måtte tåle, men ikke dagens raskeste: Mathias Bjugan!

Følgende Wing'ere kan smykke seg med tittelen klubbmester i innendørsorientering:

H 7-12 Mathias Vindal
D 7-12 Martine Klock Fleten
H 13-16 Johannes Midtbø
D13-16 Kristine Klock Fleten
H 17-39 Mathias Bjugan
D 17-39 Elise Egseth
H 40+ Svein Erik Bratsberg
D 40+ Heidi Torvik

Har du facebook? Søk opp Wing OK og trykk liker/delta. Der finner du en film fra klubbmesterskapet.



Ski-O WOC 2011: Vanskelige forhold på sprinten

2011-03-23 av Bjørn Bjugan

Våre løpere fikk ikke en optimal start på årets VM i Tännadalen i Sverige. Det var til dels vanskelige forhold med snø og vind, dette gjorde også forholdene variable for de enkelte løperne. Allerede i dag er det nye muligheter med mellomdistanse på programmet.

[VM Ski-O 2011](#)



Ski-O WOC 2011: Målet er å bli verdensmester!

2011-03-20 av Wing Orienteering

"Jeg har satset alt på EM og VM i år og når EM ikke gikk som ønsket, må jeg si det har vært en skuffende sesong så langt". Slik oppsummerer Lars Hol Moholdt sin sesong. Men i forkant av VM, er Lars offensiv, og gutten fra Rindal har VM medalje i tankene.



Lars overasket stort med en etappeseier på mellomdistansen under årets Ski-o Tour som gikk i Østerrike og Slovakia hvor alle de beste løperne stilte til start. Selv om Lars vant mellomdistansen under Ski-O Tour er det på langdistansen Lars mener er størst under VM. "Jeg føler formen er god og har kontroll på det tekniske. Jeg har tro på at jeg skal kjempe i toppen på alle distanser, men mulighetene til medalje individuelt er nok størst på langdistansen", sier Lars som ligger på 6.plass på IOFs verdensranking

Forberedelsene til årets VM har vært gode. "Hvis jeg ser bort fra EM har det egentlig gått som planlagt. Oppkjøringa har gått knirkefritt hele året. I forkant av landslagsamling på Kvikne forrige helg var jeg i Finland i knappe to uker for å få teknisk trening. Nå er selvtilliten på topp. "Jeg har fått bekreftet at jeg får gå de to første løpene og er også rimelig trygg på å få gå de to siste. Ønsket er å gå alt da jeg føler jeg har gode muligheter på alle distanser, og er sterk nok fysisk til å tåle 5 løp på 6 dager".

Og Lars har fremtidsutsiktene klar: "Jeg ønsker å satse i mange år til. Målet på sikt er å bli verdensmester. I år er målet medalje både individuelt og på stafett." Kanskje kan Lars overraske alle igjen, inklusive seg selv, med det edleste av alle medaljer.

VM-programmet

- Sunday Mar 20th - Arrival
- Monday Mar 21st - Model event
- Tuesday Mar 22nd - Sprint
- Wednesday Mar 23th - Middle distance
- Thursday Mar 24th - Sprint relay
- Friday Mar 25th - Rest day
- Saturday Mar 26th - Long distance
- Sunday Mar 27th - Relay
- Monday Mar 28th - Departure



Ski-O WOC 2011: 6 deltakere fra Wing Orienteringsklubb

2011-03-19 av Wing Orientering

Wing Orienteringsklubb er en av klubbene med flest deltaker i årets VM i ski-orientering. Hele 6 VM startende representerer Wing: Marte Reenaas (NOR), Lars H. Moholdt (NOR), Christian Hohl (SUI), Helen Palmer (GBR), Chris Forne (NZL) og Emily Wall (NZL). De tre sistnevnte er fersk i ski-o sirkuset, men godt vant med orientering på sommerstid – alle deltok under VM i Trondheim 2010.

Wing stiller mannsterk under VM i Tännadalen. Marte, Lars og Christian er meget habile og erfarne representanter i internasjonal ski-orientering. Helen, Chris og Emily, derimot, vil ha sin internasjonale debut. Alle er de godt vant med kart, men ski-følelsen er i all hovedsak kommet etter kontakten med ski-løypen og snøen i Trøndelag. "Jeg har forsøkt å trene så mye skiteknikk som mulig i forkant av mesterskapet, men kunne tenkt meg å deltatt i flere ski-o-løp i forkant," sier Emily. "O-teknikken på løpene jeg har deltatt i har vært skuffende, men jeg håper den vil fungere bedre under mesterskapet. Jeg har i alle fall i vært i så god ski form tidligere og håper jeg har god nok fysikk til å fullføre alle 4 løpene". Emily har ikke noe mål om topplasseringer for VM, men ser på dette som en utrolig livserfaring. Emily går VMs mix-stafett med samboer Chris, og sammen håper de på å slå minst en nasjon. I mix-stafetten går en herre og en dame og hver nasjon får kun stille med ett lag. Stafetten avholdes torsdag 24. mars.

VM-programmet

- Sunday Mar 20th - Arrival
- Monday Mar 21st - Model event
- Tuesday Mar 22nd - Sprint
- Wednesday Mar 23th - Middle distance
- Thursday Mar 24th - Sprint relay
- Friday Mar 25th - Rest day
- Saturday Mar 26th - Long distance
- Sunday Mar 27th - Relay
- Monday Mar 28th - Departure

[VM Ski-O 2011](#)
[Emily og Chris' blog](#)



Ski-O WOC 2011: "Dette kan bli min siste sesong"

2011-03-16 av Wing Orientering

Etter en meget god sesong, med et EM-gull og bronse i bagasjen, er Marte Reenaas nå usikker på hvordan den fremtidige satsningen vil bli. "I utgangspunktet er dette mitt siste VM. Videre satsing er noe uklart akkurat nå", sier Marte.



Stinn av trening, med et lass av NM medaljer og høy selvtillit er Marte forberedt til årets og kanskje sin karriere avslutning som internasjonal toppløper. Sesongen så langt har gått veldig bra. "Jeg gikk bra fra start i den nasjonale åpningen i Finland, der har jeg tidligere år slitt med å henge med på kartet. Jeg leder nå verdensranking klar og med seier i samtlige renn jeg gikk i Ski-O tour og EM gull har jeg nådd målene mine internasjonalt så langt. Hadde nok håpet på mer enn en individuell medalje i EM, men alt i alt må jeg være fornøyd med et individuelt gull og bronse i stafetten." Slik oppsummerer Marte årets ski-o sesong. Og inn mot VM har Marte kontroll på treningsforberedelsene: "Etter et lite sykdomsavbrudd etter EM har jeg hatt en skikkelig god treningsperiode frem mot VM. Jeg har trent mengde, bra o-tekniske økter og gode hardøkter. Siste uka frem mot mesterskapet samles overskudd med korte økter med høyt trykk".

Og målet, det er VM gull. "Jeg går, om jeg kvalifiserer meg, samtlige distanser i VM", sier Marte, ydmyk som alltid. "Jeg tror jeg har truffet veldig bra på oppkjøringa frem mot mesterskapet og får jeg orienteringa til å stemme håper jeg på å få med meg et VM gull hjem fra Sverige".

Som klar leder av IOFs verdensranking er Marte likevel usikker på sin satsning videre. Ny jobb, husbygging og treneransvar på landslaget krever sitt. Samtidig bruker Marte, sammen med sin make Christian mye av tiden på å få opp ski-o miljøet i Trondheim. "Jeg skal ut i ny jobb, og kommer til å legge om treninga mi en del. Jeg må se hvordan dette fungerer for meg. Men med mange 1000 treningstimer i kroppen tror jeg jeg har muligheten til å holde et høyt nivå også med mindre trening.

Jeg må se dette litt ann utover våren og gå litt i tenkeboksen". Fra før har Marte en bronsemedalje fra VM i Moskva 2007 som beste individuelle resultat internasjonalt.

De siste forberedelsene med landslaget ble unnagjort nå i helga på Kvikne. "Vi hadde en pre-camp på Kvikne i helga hvor vi trente o-tekniske økter i relevant terreng og løypenett. På Kvikne er det høyfjellsskråli med en del myrer, en terrengtype vi kommer til å møte i VM". Ingen ringere enn tidligere Wing-løper og verdensmester på stafett fra 94, Harald

Svergja sto som arrangør av samlinga.

Tirsdag 22. mars braker det løs i Tänndalen med VMs første distanse, sprint. Etter en 4. plass fra EM-sprinten og generelt litt stang ut på EM, er Marte meget sugen på revansj.

VM-programmet

- Sunday Mar 20th - Arrival
- Monday Mar 21st - Model event
- Tuesday Mar 22nd - Sprint
- Wednesday Mar 23th - Middle distance
- Thursday Mar 24th - Sprint relay
- Friday Mar 25th - Rest day
- Saturday Mar 26th - Long distance
- Sunday Mar 27th - Relay
- Monday Mar 28th - Departure

[VM Ski-O 2011](#)

[IOF world ranking ski-o](#)

[Marte og Christians blog](#)

Film fra familietur Skallstuggu

2011-03-16 av Wing Orientering

Se Film fra turen, laget av Andrea Vindal.

Wing orientering Skallstuggu 2011



Klubbmesterskap - innendørs-o 17.mars

2011-03-08 av Vibeke Klock Fleten

Helen og Pavla inviterer alle Wings medlemmer til innendørs - o torsdag 17.mars med første start kl. 19.00 på Berg Skole. Det blir 3 forskjellige løyper.

Felles oppvarming/joggetur fra 18.30 - 19.00. Ta med rene tørre sko til innebruk. Husk EKT brikke!

Dette blir gøy, om dere har prøvd innendørs-o før eller ikke. Velkommen til klubbmesterskap!

Klubbmesterskap Ski-o

2011-03-06 av Wing Orientering

Onsdag 2. mars gikk klubbmesterskapet i ski-o av stabelen. I 5 grader og sterk vind møttes Wingere og venner til dyst på Fjellsetermyrene i Bymarka for å konkurrere om klubbmesterskapstittelen.

NTNUI hadde kjørt opp et flott løypenett til lokalløpet forrige helg på Fjellsetermyrene og det var duka for utfordrende ski-o med høy fart og lampe i mørket. 23 løpere tok på seg ski og kartstativ denne kvelden, noen debuterte som ski-o løpere, blant annet vår leder Tor, andre fikk en god gjennomkjøring før VM i Tänndalen i mars. Gledelig er det også med

deltakerene i H13-16, kanskje får vi gode representanter i hovedløpet i ski-o neste vinter? Årets klubbmestere i Ski-o er: Emily Wall i D17, John G Kanstad i H13-16, Christian Hohl i H17 og Knut Skjesol i H40. Gratulerer til alle mestere.

Marte arrangør stillte opp god info, hjelp til/ med (uvariant) utstyr - og med kaffe, varm saft og nybakte boller etter endt dyst i løypa. Takk skal du ha!!

Resultater Klubbmesterskap Ski-o 2011, 2. mars:

D17 (5,4 km):

1. Bodil Holmstrøm, NTNUI, 34.53
2. Hanne Vefsnmo, NTNUI, 39.04
3. Emily Wall, Wing OK, 40 + (nullet før avlesning)

H13-16 (3,3 km)

1. Rein Helle Mårdalen, SPK Freidig, 21.30
2. Olav Remmen, Trollelg, 22.00
3. John G Kanstad, Wing OK, 27.19
4. Hallvard S. Grøvlen, Nidarøst, 32.27
5. Øyvind Wiggen, Byåsen, 41.50
6. Eskil Avlesbug, Wing OK, 42.42
7. Oskar Torvik

H 17 (5,4 km)

1. Christian Hohl, Wing OK, 24.52
2. Bård Smestad, Wing OK, 29.49
3. Snorre Hansen, Byåsen, 33.33
4. Chris Forne, Wing OK, 34.28
5. Øyvind Schjelderup, SPK Freidig, 41.00
6. Per Arne Troset, Wing OK, 41.18
7. Marius Døllner Wing OK, 1.09.24
8. Sindre Haverstad

H40 (3.3 km)

1. Jostein Mårdalen, SPK Freidig, 18.06
2. Knut Skjesol, Wing OK, 29.19
3. Lars Skrøvseth, Wing OK, 39.22
4. Øystein Grøvlen, Nidarøst, 40.38
5. Tor Gjermstad, Wing OK, 55.44

Familietur til Skallstuggu 11.-13. mars

2011-03-05 av Liv Tennes

Ei herlig helg med snø, vinter og ski i flotte omgivelser på Skallstuggu ved Levanger. Vi legger opp til skitur både lørdag og søndag, med ulike grupper etter hvor langt de forskjellige ønsker å gå. Felles bål på turene, kortspill, skravling, mat og godsaker. Ungene vil garantert storkose seg!

BLI MED DA VEL :)

Pr dags dato er vi 21 stykker som skal avgårde, men vi har plass til flere!

Meld dere på via internpåmeldinga. Frist: Mandag 7.3.

Super innsats av ungdommene våre

2011-03-04 av Liv Tennes

Fredag 4. mars ble årets o-sesong åpnet for 10 av ungdommene våre. Det skjedde i området rundt Åsheim skole i Heimdal vintersprint arrangert av Trollelg. Forholdene var gode ved start kl 18.00, men snødrevet kom brått og brutalt slik at mange så mest ut som snømenn når de kom i mål. Godt å komme i tørre klær og varme fingrene, og etterpå få pizza og brus og informasjon i regi av Hovedløpsprosjektet inne på Åsheim skole. Flott med en gjennomkjøring på kart igjen.

De som deltok: Eldrid, Asbjørn, Johannes, Birk, Kristine, John, Oskar, Andrea, Sigrid og Kjersti.

Helen i sør

2011-03-03 av Bjørn Bjugan

Helen har vært i sør og opplevd barmark og fine forhold. Les om hennes opplevelser [her](#)

Oppstartsmøte for HL-prosjektet for alle 13-16 åringer

2011-02-28 av Liv Tennes

Fredag 4. mars blir det oppstartsmøte for Hovedløpsprosjektet for alle kretsens 13-16 åringer. I forkant oppfordrer vi alle til å bli med på Heimdal vintersprint med start fra kl. 18. Dette er et gateløp i Heimdalsområdet. Husk refleksvest, hodelykt, kompass og brikke. Etterpå samles vi inne på Åsheim skole kl. 19.30 for informasjon, litt å spise og besøk av Mari Fasting.

HVA MÅ DU GJØRE?

1. Meld deg på samlingen via denne linken:

Påmelding [her](#)

2. Meld deg på Heimdal vintersprint

Se invitasjonen for mer info [her](#)

og påmelding [her](#)

Fra Wing var det i fjor åtte ungdommer som deltok på Hovedløpet på Stjørdal. Disse har også mulighet til å bli med til Beitostølen i år, 5.-11. august. I tillegg kan vi gjerne ha med noen flere som ikke var med sist, og på alle andre samlinger tar vi gjerne med oss 13-åringene våre! Vi ønsker og vises!

Velkommen til Andrea, Sigrid, Kristine, Ingrid Therese, Ottar, Oskar, Arvid, John, Fredrik, Asbjørn, Johannes, Bjørn-Kåre, samt 13-åringen våre: Eldrid, Birk, Eskild og Vegard F.

Det er mulig å bli med på informasjonen selv om du ikke har løpt vintersprinten.

Mvh Liv

Hovedløpskontakt i Wing OK

Marte har det også klart

2011-02-28 av Bjørn Bjugan

VM nærmer seg og Marte har fortalt om sine planer frem til arrangementet i Sverige.

Les hele historien hos [Norsk orientering](#)

Åpent Klubbmesterskap - Ski-o - 2. mars

2011-02-27 av Wing Orientering

Onsdag 2. mars blir det **åpent klubbmesterskap i Ski-o fra Storsvingen. Oppmøte i lysløypa ved Storsvingen. Fri start mellom 18 og 18.30, med første start kl 18.**

Det blir tre ulike løypelengder (kort: 2 km, mellom: 3 km og lang: 5 km) og for klubbmesterskapet 4 klasser for damer og herrer.

Dette blir gøy, om dere har prøvd ski-o før eller ikke. Vi har karstativ til utlån og stilarten er valgfri, klassisk eller skøyting. Jeg anbefaler staver med litt store trinser om dere har det. Husk også hodelykt.

Klasser:

D/H -12, kort

D/H 13-16, mellom

D/H 17, lang

D40, mellom

H40, lang

Påmelding til meg: mail: mreenaas@broadpark.no eller på sms til 92263853. Ønsker påmelding innen tirsdag i forhold til trykking av kart onsdag.

Oppgi navn, klasse, klubb (kan få inn påmeldinger fra andre klubber også) og brikkenummer. (Si i fra ved påmelding om du ønsker å låne kartstativ).

Foreløpig er det spådd regn, og det kan bli surt etter løpet. Vi håper uansett på ok vær og at vi kan ha en liten sosial ramme rundt arrangementet, med litt pøsegrilling ell.. Så ta med tørre, varme klær i fall vi får til et opplegg etter løpet.

Velkommen til klubbmesterskap.

Marte

Lars har det klart

2011-02-23 av Bjørn Bjugan

I et intervju med Norsk orientering uttaler Lars at han har planen klar frem mot VM i Sverige i slutten av mars. Han har lært av et EM under pari tidligere i februar, og han vet hva som må til for å lykkes i følge reportasjen.

Lykke til med forberedelsene til Christian, Marte og Lars!

Følg med på [Norsk orientering](#) og [Christian og Marte](#)

Idag ble det 2xgull

2011-02-20 av Bjørn Bjugan

På dagens langdistanse i NM slo Marte og Lars til med gullmedaljer. Christian tok en ny 6.plass. GRATULERER !

Omtale hos [Norsk orientering](#)
og resultater hos arrangøren [her](#)

SØLV OG BRONSE I NM

2011-02-20 av Bjørn Bjugan

Marte inn til sølv og Lars inn til bronse i dagens NM i Stokke. Christian nr. 6.

Gratulerer!

Omtale hos [Norsk orientering](#)
og resultater hos arrangøren [arrangøren](#)

Trening onsdag 16. februar

2011-02-16 av Wing Orientering

Dagens treningstilbud:

- Ski-o Saupstad for den som er påmeldt der, se egen nyhet. Ekstra kart tas med, dvs OK for etternølere også. Sier du fra før kl. 15.00, er det tid for å printe ekstra kart.
- Intervalltrening - oppmøte Ranheimshallen kl 19:00 – veteraner og gruppe-2-løpere inviteres med. Obs rene innesko.

Ski-o-trening onsdag 16. februar

2011-02-13 av Wing Orientering

Det blir ski-o-trening fra Saupstad skistadion onsdag 16. februar kl. 18.00.

Tre runder på ca 2 km, økta kan taes som ei intervalløkt eller som enmannsstafett.

Påmelding til Christian Hohl (mail til [hohl.ch\(krøllalfa\)bluewin.ch](mailto:hohl.ch(krøllalfa)bluewin.ch) eller sms til : 90618552) innen tirsdag 15. febr kl 21.00. Si i fra ved påmelding om du ønsker å låne kartstativ. Det vil bli skrevet ut noen ekstra kart. Påmeldingsavgift (kart): 20 kr.

Stort oppmøte på kick-off

2011-02-13 av Wing Orientering



Rundt 30 av klubbens medlemmer var tilstede under kick-off møtet for Wing Elite. Elitemanager Lars Skrøvseth presenterte støtteapparatet for Wing Elite.

Støtteapparatet for elite vil bestå av en kjerne på 5 som har ansvaret for sine områder. Lars vil som nevnt være manager, Per Arne Troset vil stå for den fysiske treningen, Svein Erik Bratsberg har ansvaret for o-teknisk trening, Dag Erik Helland står for reiseplanlegging og Jan-Egil Wagnild vil ha ansvaret for PR, info og markedsføring. Dette gir et meget godt utgangspunkt for et opplegg med kvalitet.

Det ble foretatt en skissering av sessedplan sammen med utøverne, og på grunnlag av denne skissen vil de ansvarlige, sammens med utøverene, skreddersy et opplegg.

"Vi kommer til å ha høy fokus på o-teknikk", uttaler o-teknisk ansvarlig Svein Erik. Svein Erik har vært i toppen både nasjonalt og internasjonalt og har solid erfaring hva gjelder o-teknikk, noe som gjør han til et enormt tilskudd i planleggingen av o-teknisk trening.

Lars legger vekt på at Elite gruppa vil bygges rundt både topp-løpere og generelt treningsvillige. "For å lykkes er vi avhengige av godt sosialt samhold, treningsvilje, planlegging, spontanitet og en god posjon galskap". Fjorårets VM-general har stor erfaring innen teambuilding og ledelse, og liker å omtale seg som "Nord-Europas beste manager". Kanskje er det med denne selvtilliten og en god posjon crazy at Wings elitesatsning skal nå opp på gode gamle høyder?

Stafett-bronse til Marte

2011-02-06 av Bjørn Bjugan

I dag avsluttet Marte EM med bronsemedalje på stafetten etter en utmerket sisteetappe. Lars gikk også en glimrende etappe som endte med en sur fjerdeplass.

Wing Elite: Kick-Off 2011

2011-02-06 av Jan-Egil Wagnild



Lars Skrøvseth vil f.o.m 2011 være manager i Wing Elite. Hans jobb vil være å koordinere eliteaktiviteten i Wing OK i 2011. Under Lars vil det ligge et team av treningskoordinatorene, tilretteleggere og annet støtteapparat.

I den forbindelse kalles det inn til Kick-Off møte tirsdag 08.02 kl 19:00 på Nardosenteret/Restaurant.

Lars uttaler følgende; 'Min kompetanse og erfaring ligger først og fremst innen teamutvikling, ledelse og salg. Denne kompetansen ønsker jeg å bruke i denne spennende utfordringen og har følgende sentrale "ikoner":

- En koordinert og kommunisert plan for aktiviteter, treninger inklusive.
- En markedsplan/crazy plan for hvordan skape en spennende image.
- Et godt faglig støtteapparat som kan tilby et riktig og godt treningstilbud.

For å hente input til å lage disse planene inviterer det til en kick-off samling **tirsdag 08.02 kl 19:00** på Nardosenteret / Restaurant. Det serveres/sponses pizza; drikke kjøpes selv.'

Tilnærmet møteplikt – de som er forhindret må melde behov og gi kreative innspill til nærmeste treningspartner. Sett av dagen. Bruk dagen i dag – tenk på din målsetting men også lagets. Den 8.02 kommer du garantert til å bli utfordret.

NB: Alle med Wing i sitt hjerte inviteres til å delta – uansett nivå.

GULL til Marte!

2011-02-05 av Wing Orientering

Etter to litt sure 4. plasser ble det i dag gull til Marte på mellomdistansen i EM i ski-o på Sjusjøen. Hun ledet an løpet hele veien og vant til slutt med 22 sekunders margin.

Vi gratulerer Marte så mye!

I herreklassen ble Lars nr. 11, og Christian 25. I morgen avsluttes EM med stafetter.

[Resultater](#)

Det vil seg ikke i EM

2011-02-04 av Bjørn Bjugan

Det blir stang ut for våre ski-o løpere i EM på Sjusjøen.

2 fjerdeplasser til Marte er nok ikke det hun håpet på, Lars og Christian har heller ikke lyktes slik alle tegn tydet på før mesterskapet.

Det er mellomdistanse og stafett igjen, så det er flere muligheter.

Vi ønsker lykke til!

Norsk Orientering [her](#)

Arrangementets hjemmeside [her](#)

Klart for EM

2011-02-01 av Bjørn Bjugan

I morgen begynner EM i ski-o for alvor med langdistanse på programmet. Videre er det sprint på fredag, mellomdistanse på lørdag og stafett på søndag.

Vi har stor tro på at våre løpere blir noen av midtpunktene under mesterskapet, derfor følger vi dem med spenning.

Løpene kan følges direkte på arrangørens hjemmeside.

Vi ønsker lykke til!

Norsk Orientering har mye forhåndsstoff om de norske løperne [her](#)

Arrangementets hjemmeside [her](#)

Mathias løper fort

2011-01-29 av Wing Orientering

Det gikk fort unna med Mathias under testløp over 3 000 meter i regi NTNUI i Ranheimhallen.

Les hele historien hos [Norsk Orientering](#)

HL-samling 7. februar for 14-16 åringene

2011-01-24 av Liv Tennes

Det blir ny kveldssamling for Hovedløpsprosjektet (14-16-åringene).

Mandag 7/2 2011 kl. 18-21

Sted: Klæbuveien 194 (Powel, bak Bunnpris på Sluppen)

Oppmøte bakre inngang, dvs. mot omkjøringsveien (Samme som sist).

Møt opp med treningstøy for løping. Ta med enkelt skiftetøy.

Skriv inn navn, alder og klubb ved påmelding

Kveldsansvarlig: Arvid Mølnvik, Freidig.

PROGRAM:

Løpetur/intervall

Pizza

Faglig innhold v/Øystein Kristiansen som også vil informere om O-linja på Heimdal vgs.

Påmelding? Gå inn via nettsiden til Freidig, der ligger en link til Doodle. Det har Kristine, Andrea, Sigrid, Asbjørn og Johannes allerede gjort!

<http://doodle.com/wibc4akhk46ckrfk>

ÅRSFEST -Meld deg på!

2011-01-17 av Liv Tennes

Nå er det på tide og melde seg på Wings fantastiske årsfest. Jo flere vi blir, jo flere kan vi ha det trivelig sammen med. Festen avholdes på Kåret, forsamlingshuset til Otilienborg borettslag, den 28. januar 2011. Vi skal ha god mat og drikke, musikk og prat. Spesielt velkommen til foreldre til nybegynnere og rekrutter! Mer info finner du i innbydelsen (se påmeldinga).

Påmelding via internpåmeldinga NÅ!!

GULL I STAFETT-NM

2011-01-16 av Bjørn Bjugan

Det gikk som vi håpet, gullet ble med hjem, egentlig helt suverent. Christian på første etappe skaffet laget et godt forsprang som Marte øket på andre etappe, og Lars sikret på siste etappe. bedre kan det ikke bli.

Ellers er nå både Marte og Lars tatt på det norske laget til EM på Sjusjøen som avvikles i perioden 1.2 til 6.2.2011.

Gratulerer til Christian, Marte og Lars med NM-gull!

Les her:

Omtale hos [Norsk Orientering](#)

Resultater hos [Arrangør Fossum](#)

Omtale hos [OPN](#)

Spennende NM i stafett i helga

2011-01-14 av Bjørn Bjugan

Etter fjorårets bragd med NM-gull til Øystein, Marte og Lars på stafettlaget, er det klart for nye muligheter igjen denne helga, denne gangen med Christian, Marte og Lars på laget.

Vi ønsker lykke til, kan det bli ny medalje med verdens beste ski-o-løpere på laget.

Følg med:

Omtale og intervju på [Norsk Orientering](#)

Startlister og resultater hos [Arrangør Fossum](#)

Vellykket HL-samling

2011-01-10 av Liv Tennes

Mandags kveld var hele åtte av ungdommene våre med på Hovedløpssamling på Nidarvoll. Først var det fartsleker og capsstafett i skolegården. Etterpå ble det kastet innpå med pizza, før Line Hagman fortalte om

hvordan hun trente i ungdommen og hva man kan arbeide med for å bli bedre. Vi avsluttet med å se på veivalgene Line gjorde under mellomdistansen på VM i orientering i fjor. Stikkord var forenkling og sikre veivalg.

De som var med: Oskar, Ottar, Fredrik, Asbjørn, Johannes, Kristine, Andrea og Sigrid.

Neste treningssamling for HL (14-16 år) blir 2. februar.

Hovedløpskontakt, Liv T.

Seier til Marte også i løp 3

2011-01-10 av Bjørn Bjugan

Marte stormer videre i Ski-O-Tour, i dag vant hun sprinten. Selv sier hun til Norsk Orientering at formen ikke er på topp, hvor skal det da ende etter at hun har gjort rent bord så langt i Touren.

Lars fulgte opp med 4.plass, beste nordmann i dag også. Forøvrig 4 nordmenn blant de 10 beste. De norske avslutter konkurransen nå, og drar hjem for oppladning til helgens løp i Norge.

Gratulerer igjen!

Følg med på hjemmesidene til arrangøren [her](#) og Nork Orientering [her](#)

Ny seier til Marte

2011-01-09 av Bjørn Bjugan

Marte var suveren i etappe 2 av Ski-O-Tour i dag, vant med 3 minutter. Lars ble nr. 5. GRATULERER!

Les hva Marte selv skriver om løpene [her](#)

Marte og Lars til topps

2011-01-09 av Bjørn Bjugan

Marte og Lars vant første etappe i Ski-O-Tour som arrangeres i Østerrike. Verdt å merke seg er at hele verdenseliten deltok denne gangen. Dette er en bekreftelse på at formen er på gang frem mot årets store mesterskap som denne gangen går på hjemmebane.

Gratulerer begge to, vi følger spent med videre.

Følg med på hjemmesidene til arrangøren [her](#) og omtale hos OPN [her](#)

Ski-o på lørdag

2011-01-05 av Bjørn Bjugan

Førstkommende lørdag arrangerer Trollelg ski-o løp fra Ringvål skistadion med fri start mellom 1300-1400. Informasjon om løpet på Trollelgs hjemmeside: <http://www.trollelg.no/index.php>.

Løyper:

Lang løype ca 7-8km

Kort løype ca 4-5km

EKT benyttes

Startkontigent: kr 20

Påmelding innen fredag kl 15, sendes ppedersl@online.no , evt sms til 99470205

For andre ski-o treninger og løp i Trondheim i vinter se artikkel på www.ski-o.com: <http://www.ski-o.com/2010/12/ski-o-i-trondheim-2/#more-3695>

Bli med på ski-o løp,
Marte

Info om løp i Trondheimsområdet:

Det er nå utarbeidet en lokal terminliste for Trondheim vinteren 2011. Løp og treningsløp er åpne for alle, og passer både de som har gått en del ski-o, de som vil prøve ski-o for første gang, eller bare vil ha en bra o-teknisk vintertrening. Løpet lørdag 8.januar og treninga onsdag 12. er lagt opp spesielt med tanke på dere som vil prøve dere i hovedløpet på Fossum 15. Februar, men passer naturligvis for alle. De aktive går gjerne med skøyteski, men klassisk ski er et svært godt

alternativ. Kartstativ kan lånes av arrangøren, om du ikke har et selv, eller kjenner noen som har ett du kan låne.

Terminlista 2011:

Januar

Lørdag 8: Ski-o løp, kretsløp, Leinstrandmarka, Ringvål skistadion kl.13.00, arrangør: Trollelg

Onsdag 12: Ski-o treningsløp, Leinstrandmarka, Ringvål skistadion kl 18.00, arrangør: Trollelg

Onsdag 26: Ski-o treningsløp, Granåsen skistadion kl 18.00

Februar:

Onsdag 16: Ski-o treningsløp, Saupstad skistadion kl 18.00, arrangør: Wing OK (Christian Hohl)

Søndag 27: Ski-o løp, kretsløp, Fjellseter, Storsvingen kl 09.00, arrangør: NTNUI

Mars:

Onsdag 2: Ski-o treningsløp, Nilsbyen kl 18.00, arrangør: Wing OK (Marte Reenaas)

Treningsløpene vil enten være rene treningsløp, flere små intervallrunder eller andre ski-o treningsformer. På kveldsløpene vil deler av treninga være lagt i lysløype, men en vil trenge hodelykt.

Påmelding: Senest to dager før treningen/løpet (se www.stok.no)

Deltageravgift: 20 kroner

Mer informasjon: Se www.stok.no når det nærmer seg.

Kartstativ: Kan lånes (velges ved påmelding)

Les mer om ski-o på NOFs sider her:

<http://www.orientering.no/grener/ski-o/Sider/default.aspx>

Nasjonal terminliste (med bla. Hovedløpet):

<http://www.ski-o.com/terminliste/>

Hovedløpssamling for 14-16 åringer

2011-01-03 av Liv Tennes

Mandag 10. januar 2011 kl. 18-21 arrangeres det en kveldssamling for Hovedløpsprosjektet (14-16-åringer). Sted: Klæbuveien 194 (Powel, bak McDonalds/Bunnpris på Sluppen). Oppmøte bakre inngang, dvs. mot omkjøringsveien.

Møt opp med treningstøy for løping. Ta med enkelt skiftetøy.

På programmet står løpetur/intervall, pizza, kort info om vinter/vår-sesongen 2011 samt faglig innhold v/Line Hagman. Meld dere på via lenken under (kopier og lim inn i søkerfeltet), skriv på navn, alder og klubb.

Vi bør stille med flere av ungdomsløperne våre!

Til nå (6.1) har Kristine, Oskar, Ottar og Andrea meldt seg på!

<http://doodle.com/ehenni4f4mdw3a53>

Lurer du på noe? Kontakt Liv T for mer info