

JULEGAVETIPS

2012-12-05 av Jon Vindal



Diverse julegavetips fra Helsport AS i ulike prisklasser, tilbudene vil vare frem til jul.

Bare husk å få kjøpet registrert på Wing OK når dere betaler. da får klubben 5% av alt dere handler for.

Dere står fritt til å videresende til venner, familie og kjente, Wing vil få 5% av det de måtte handle for.

Til info så har vi endret åpningstidene frem til jul:

Tirsdag og torsdag 16-20

Lørdag 15-20

JULEGAVETIPS!

MOBILLomme  50.-	REISELomme  50.-	BALDER Barnesekk  99.-
FLEECEJAKKE Dame Cappucino  99.-	NEBBBA 20L  199.-	SKOLESEKKEN 123  199.-
DRIVA 30L  199.-	STETIND 28L  199.-	TREK MINI Barnepose  199.-
ELG 20L Barnesekk  249.-	LAKENPOSE Supersoft  245.-	ELG 25L Barnesekk  299.-
FIMBUL FLEECEJAKKE Dame/herre Sort  399.-	LANGFJELLET 28L  499.-	RESDALEN 65L  499.-
GEILO DUNJAKKE Jr.: 8, 10, 12, 14 år  699.- 799.- Dame/Herre	LOFOTEN LT T-Lim 5°C  549.-	RONDVASSBU 3 CAMP  1995.-

Tilbudene gjelder tom 20.12.12

ÅPNINGSTIDER DESEMBER:

Tirsdag	04.12.12:	16 ⁰⁰ -20 ⁰⁰
Torsdag	06.12.12:	16 ⁰⁰ -20 ⁰⁰
Lørdag	08.12.12:	10 ⁰⁰ -15 ⁰⁰

Tirsdag	11.12.12:	16 ⁰⁰ -20 ⁰⁰
Torsdag	13.12.12:	16 ⁰⁰ -20 ⁰⁰
Tirsdag	18.12.12:	16 ⁰⁰ -20 ⁰⁰
Torsdag	20.12.12:	16 ⁰⁰ -20 ⁰⁰



www.helsport.no

[For mer informasjon se HER](#)

2012-12-01 av Liv Tennes

Velkommen til Tømmerholt søndag kl. 12-14. Vi koser oss med gløgg og pepperkaker! Ha på klær til å være ute i, vi leker oss litt ute i hagen først. Vi håper å se mange av våre medlemmer, det er også lov for de uten barn og de med små barn å ta turen innom.

Vel møtt!

Hilsen Liv, Anne og Randi

Intervalltrening

2012-11-17 av Lars Skrøvseth

Mandag fortsetter intervalltreningene. Oppmøte til vanlig tid, 19:30 for oppvarming. Solid oppmøte så langt men plass til flere.

Ski-o-samling Sjusjøen 13-16 åringer og juniorer

2012-11-14 av Heidi Torvik

Alle ski-O interesserte ungdommer og juniorer inviteres til åpen samling på Sjusjøen 7.-10.des.

Vårt senior og junior landslag har samling samtidig.

Fremmøte fredag 7. desember kl . 19-21 på Sjusjøtunet hytter og campingHvis du ankommer på et annet tidspunkt så husk å gi beskjed om det ved påmelding.

Opphold:

Hytter på Sjusjøtunet. www.sjusjotunet.no. Ta med mat til fredag kveld og sengetøy. Frokost og lunsj ordnes pr hytte (NOF handler inn). Vi organiserer felles middag lørdag og søndag.

Påmelding

Sendes til Jenni Hesselberg Indby: jenni.indby@orientering.no senest 3 desember. Deltaker begrensning på den åpne samling er satt til 35 deltagere.

Om det er spørsmål, ta kontakt med:

Jon H. Ulvensøen, jon@polight.com, 91391974

Utstyr:

Ski, staver, kartstative, liten sekk, joggesko, hodelykt, nok treningstøy, varmt tøy.

Vi kan låne ut kartstativ for ski-o.

Økonomi:

Egenandel på åpensamling blir ca kr 800,- (reise kommer i tillegg)

Ledere på samlingen:

Jon H.Ulvensøen, Landslagssjef skiorientering

Jenni Hesselberg Indby, NOF

Marte Renaas, Landslagsstrener skiorientering

Senior - Wing OK

Resultater testløp Ranheimshallen

2012-11-13 av Lars Skrøvseth

Det ble en tøff batalje i Ranheimshallen sist mandag da det sto testløp på programmet. Det ble ikke gitt ved dørene og det ble noen imponerende resultater av ungdommen.

For gutta ble det satt opp en 1000 m, en 800 m for jentene. Det ble satt opp en rundetid på 40 s for gutta og 50 s for jentene. Dette skulle tilsvare målgang for de beste på 3:20. Her følger resultatene:

800 m:

1. Kjersti 3:24

2. Kristine 3:28

Andrea 3:28

4. Eldrid 3:31

Martine 3:31

6. Anne Lise 4:20

7. Sara 4:46

1000 m:

1. Arvid 3:17

2. Asbjørn 3:20

Johannes 3:20

Svein Erik 3:20

5. Jens 3:45

Stein Erik 3:45

7. Bernt 3:47

8. Terje 3:59

Tidene er omtrentlige melder et lett stresset tidtakerteam.
Lars

O-festival Kristiansand 2013

2012-11-05 av Vibeke Klock Fleten

Det vil IKKE bli felles påmelding for reise eller overnatting til O-festivalen 2013. Hver enkelt må selv ordne dette. På nettsiden til O-festivalen ligger det nå div. overnattingstilbud. Jeg anbefaler de som tror de skal til Kristiansand om å reservere noe snarest.

Dette gjør at hver enkelt selv velger om en vil kjøre bil eller ta fly, bo på Festivalhotellet som har gangavstand til arena, eller campingplassen som ligger 10 km til unna arena.

For mer informasjon se [HER](#)

3000 meter test fredag 9. november

2012-11-02 av Liv Tennes

NTNUI arrangerer 3000 meter test inne i Ranheimshallen neste fredag. Denne første vintertesten er åpen for utøvere i kretsen. Det blir minst to heat, hvor det første er for de som forventer å løpe raskere enn 10.30.

Påmelding på nettsiden til NTNUI (bruk hurtiglinken oppe i høyre hjørne)!

Trening Berg 1. november

2012-10-28 av Heidi Torvik

Oppstart ute kl 18, inne fra kl 1830.

Trening Berg torsdag 25. oktober 2012

2012-10-24 av Heidi Torvik

Ingen trening på Berg torsdag!!

Vi regner med å ha ansvarlige på plass til neste uke.

SETT UNGDOM PÅ AGENDAEN - DELTA PÅ INSPIRASJONSSAMLINGEN 3. NOVEMBER!

2012-10-24 av Heidi Torvik

Ungdomsutvalget i STIK arrangerer spennende samling med tema 'Ungdom kan, vil og tør' i Trondheim Spektrum lørdag 3. november kl 0945-1700.

Idrettsrådet oppfordrer alle klubber å stille opp for faglig påfyll, inspirasjon og gode ideer for satsingen på ungdommen i klubben.

NY PÅMELDINGSFRIST er 29. oktober.

IDRETTSRÅDET VIL HA MED FLEST MULIG. VI DEKKER DERFOR DELTAKERAVGIFT FOR ALLE VÅRE KLUBBER I TRONDHEIM! (...og vi håper budsjettet sprekker...)

Mer info om samlingen (og mange andre flotte kurstilbud) finner dere på STIK sin side her:
<http://www.idrett.no/krets/sor-trondelag/Sider/default.aspx>

Sosial søndagssamling med Halloween-løp

2012-10-17 av Liv Tennes

Søndag 28. oktober møtes vi for trivelig samvær oppe på Tømmerholt kl 12. Huset er åpen for både store og små klubbmedlemmer, det skal være lav terskel for oppmøte. Meningen er at vi treffes og bli bedre kjent over kaffe, kakao og noe godt bakverk. Vi skal også ha Halloween-løp. Da blir det ut i skogen å finne poster, men i stedet for EKT ligger det godteri på postene... Se opp for troll og hekser!

For å vite hvor mye godteri vi skal kjøpe inn må vi ha riktig antall løpere. Meld deg på i internpåmeldinga!

Haustleg nattrening

2012-10-15 av Terje Midtbø

Nattløp på Wing sitt kart over Jervskogen på onsdag!

Interesserte kan melde seg på:
http://org.ntnu.no/ogruppa/wp/?page_id=187&event_id=13

NB! Påmeldingsfrist 15/10!

Kveldsmat, avslutning og premiering

2012-10-14 av Liv Tennes

Mandag er det sesongens siste vanlige klubbtrening. Den blir likevel alt annet enn vanlig! Vi møtes på Tømmerholt kl 18 i supertrøye/ulltrøye under overtrekksjakke og joggesko. Først tar vi en kort, rolig løpetur før vi samler oss inne på Tømmerholt for kveldsmat med boller og kake. Det blir også premieutdeling for Wing4ern, sprintcup og klubbmesterskapet!

Vi oppfordrer alle til å ta turen til en trivelig kveld i det røde huset i skogen :)

Jentesprell på Berg Skole

2012-10-11 av Liv Tennes

Torsdag 18.10 arrangeres det jentesprell for alle jenter i Wing fra 5. til 9. klasse i gymsalen på Berg Skole. Denne kvelden skal vi bli bedre kjent med hverandre, ha det moro og spise noe godt. Vi anbefaler alle jenter til å komme på denne fantastiske kvelden!

Møt opp på Berg Skole kl. 18.30. Vil holder på til 20.00.

Vi skal røre oss og være i aktivitet, så det gjelder å ha på seg klær som man kan røre seg i, men det er ikke hardtrening vi skal holde på med.

På slutten serverer vi kakao og noe å bite i :)

Målet med kvelden er å bli godt kjent slik at alle skal få lyst til å fortsette med orientering.

Håper alle sammen kan komme. Vi garanterer latter!

Det er jentene i Wingeling som arrangerer, altså Andrea, Kjersti, Kristine og Sigrid.

OBS: Guttene er ikke invitert, så de guttene som bruker å trene i gymsalen må lage sitt eget opplegg denne torsdagen.

LAGERUTSALG

2012-10-11 av Jon Vindal



Du inviteres til en god handel i Helsports nye lagerutsalg på Melhus

Her finner dere utgående modeller eller demonstrasjonsbrukte telt, lavvu, soveposer, ryggsekker, diverse fjellutstyr, dunjakker og en mengde friluftsklær til svært gunstige priser. Vi har akkurat fylt opp butikken med masse fine salgsprøver på klær!

Av alt salg til dere går 5 % til dere i Wing Orienteringsklubb. Når man betaler ber man bare om at salget registreres på dere.

Del gjerne invitasjonen med venner og familie, dere vil også få 5% av det de handler for.

NB! I Uke 41 har vi også åpent lørdag 13.oktber fra 10.00 til 13.00 i tillegg til vanlige åpningstider.

For mer informasjon se [HER](#)

Nattorientering

2012-10-01 av Liv Tennes

En fin liten gjeng møtte opp til trening i fantastisk temperatur og nydelige høstfarger. De yngste holdt på med ballspill og hurtighetslek i hagen før C og N-løyper. Flere løp uten skygge, de gjorde en god jobb og holdt bra tempo. Etterpå ble det tid til et par drag med skiskyter-stafett.



Klokka 19 ankom ungdommene og gjorde seg klar til nattorientering. Mørket falt fort på, og en flott fullmåne dukket opp. Raske, korte løyper gav mulighet for mestring for alle som deltok. Topp innsats!

Resultater:

N:
Lars 17.28

C:
Anna 15.32
Vegard H 16.16
Ola 16.39
Ådne 17.04
Vegard ME 22.23
Ulrik 39.28

B:
Martine 24.05
Nora 25.06
Marte 27.38
Sarah 29.00
Sondre 45.07
Nikolai deltatt

A:
Lars 27.00
Susanna 54.32

NATTORIENTERING

B:
Anna 31.45
Eldrid fullført
Mathias mistet strømmen og lyset, tok 5 poster: 18.03

A:
Arvid 18.13
Svein Erik 18.23
Asbjørn 20.09
Johannes 21.05
Kristine 29.05
Per Ivar 29.14
Stein Erik 29.20
Kjersti 29.44
Andrea 33.44
Sigrid 33.59

Takk til Randi som ordnet saft til oss!

Klubbtrening mandag 1. oktober

2012-09-30 av Liv Tennes

Det blir vanlig trening for N- og C-nivå klokka 18. Det blir greie løyper som skal være fine å løpe alene uten skygge. For de som er B- og C-løpere er det nattorientering. Dere møter opp og tar felles oppvarming kl 19, men ingen får starte med løyper før etter klokka 19.30. Ha med hodelykt og møt opp for en fin økt i høstskogen!

Spenstige tak på intervallene.

2012-09-27 av Lars Skrivseth

Ja, det trenes intervaller hver onsdag inntil nærmere beskjed gis. 9 stk sist onsdag men plass til flere og plass til alle ferdighetsnivå. Det fine med intervaller er at vi kan trene i felleskap selv med ulik kapasitet.

Sykkelorientering i nydelig høstvær

2012-09-24 av Liv Tennes

Marte hadde ordnet et flott opplegg for sykkelorientering i dag, og fikk hjelp av Andrea til å sette ut poster. Mange hadde møtt opp ved Tømmerholt og fikk innvie de nye kartstativene for sykkel, og de fleste fikk omtrent en liten time ute i fartsfylte løyper! Løypene var 3, 6 og 8 km lange. Den korteste var mest populær i kveld, men ble utfordrende når 2. posten ikke sto på rett plass. Dette skyldes dessverre en feil på det ene kartet som ble brukt til utsetting av postene, det beklager vi. Mer action ble det bortom 5. posten, der traff Mona og Arne på en elg!



Resultater:

Ikke alle har tatt alle poster/hele løypene, så tidene betyr ingenting. Men det er med på å vise hvem som har vært på trening.

3 km

Eldrid 38.55
Sebastian 42.24
Andreas 49.05
Martine 44.55
Jonas 50.06
Marte 50.54
Sigrid 47.59
Kjersti 47.00
Ådne 51.34
Vegard ME 57.58
Sigurd 59.25
Ulrik 58.37
Marie 1:03.08
Nora 58.50
Mona 1:07.04
Anna 48.51
Markus 1:05.38
Sarah-løp til fots!

6 km

Asbjørn 43.08
Mathias 47.45
Johannes 52.16
Kristine 55.31
Stein Erik 55.33

8 km

Svein Erik 49.05
Arvid 52.33

Støtteapparat: Marte, Liv, Heidi, Bernt og Petter (som både skrudde kartstativ og fikset saft!)
Takk til dere andre som tok turen oppom, og til positive foreldre :)

MTB-O mandag 24. sept

2012-09-23 av Heidi Torvik

Det blir sykkelorientering mandag 24. september - start fra kl 18. Tre løyper på 3, 6 og 8 km - bør passe alle!

Treningen er for alle som vil og krever ikke annet enn sykkel og godt humør. Heller ikke store sykkelferdigheter i den korteste løypa. Også det lengre løypene kommer man rundt med en hybridsykkel, men man kan måtte trille sykkelen litt innimellom.

Wing har 20 nye kartstativer for sykkel vi skal innvie. Så dette blir stas!

Husk hjelm!

Velkommen på mandag!

Lyst til å bli med på nattløp?

2012-09-22 av Liv Tennes

Torsdag 27.9 arrangeres Byåsennatta. I tillegg til løyper for de over 15 år, fins det parløp for de mellom 10-14 år, løypa er 2 km lang. Hvis noen ønsker å løpe sammen, send en mail til arrangøren etter at dere har meldt dere på i Eventor. Der finner dere også invitasjonen og info om løpet. Påmeldingsfristen er søndag kl 23.59!

Tour de Trondheim

2012-09-22 av Jon Vindal



To løp er nå unnagjort i helgas Tour de Trondheim arrangert av NTNUI. Flere Wingere har vært i aksjon, men ingen har foreløpig klart å sikre seg en av trøyene. Kanskje i morgen? Det gjelder å dra til farta på klatrestrekket eller sprintstreket! Mathias har mulighet, etter en 2. plass på sprinten og en 5. plass på mellomdistansen i H13-14.

21. - 23. september 2012 Fredagens sprint på Moholt var utfordrende for mange, vi hadde med oss 20 barn og ungdom fra klubben. I D13-16C vant Martine foran Nora, i H11-12N vant Vegard foran Ådne. Kjersti tok en flott 2.plass i D17-18, med Andrea som nr 4. Flott at de aller fleste av våre unngikk disk, det var en del av dem.

Lørdag var Vintervannet og Gråkallen arena. Enda bedre i dag, når 25 rekrutter og ungdom fra klubben deltok. Vi tok pallen i D13-16C: Hanne, Nora og Martine. I samme gutteklasse vant Andreas foran Sondre. Arvid leverte en sterk 5. plass i H15-16.

Lykke til på i morgendagens jaktstart!

Sesongavslutning for ungdomsløpene

2012-09-20 av Liv Tennes

Tradisjonen tro arrangerer Sør-Trøndelag o-krets avslutningsfest etter det siste ungdomsløpet. Det foregår på Ugla skole lørdag 22. september klokka 18, og alle som har deltatt i ungdomsløp er invitert. Det blir utdeling av ledertrøyer, og premier til alle som har løpt 8, 7 eller 6 løp. Brus og pizza til alle!

Sterke prestasjoner under NM

2012-09-18 av Lars Skrøvseth

Helen fulgte opp med en sterk 6. plass på mellomdistansen. Sammen med 5. plassen på langdistansen kan hun si seg godt fornøyd. Gutta løp inn til en hederlig 23. plass på stafetten, kanskje opp mot det maksimale en kunne forvente.

Ola fulgte teten helt inn til veksling - en meget sterk prestasjon. Jostein fulgte opp og hang brukbart med selv om han måtte slippe noe mot slutten. Tore tapte noe i starten men kom sterkt tilbake og løp altså laget inn til en sterk 23. plass. Vel blåst.

Treninger høst og vinter

2012-09-18 av Heidi Torvik

Siste trening er mandag 15. oktober - avslutning med kveldsmat. Torsdag 18. oktober bør vi komme i gang med treninger fra Berg, og mandag 22. oktober med interval i Ranheimshallen.

I høst har vi fått trening torsdager på Berg skole fra kl 1830 til kl 2000. Det betyr at det bare blir trening for de eldste, ca 12 år og over.

I hovedsak vil det da bli en lett oppvarming ute fra kl 1800, deretter inne i sal fra kl 1830-2000. Det bør være korte intervaller/stafett, styrke og ballspill/lek.

Mandager blir det intervaller i Ranheimshallen. Oppvarming ute fra kl 1930, inne fra kl 20.

Så; er det noen som kan ta i et tak som trenere på disse to øktene? Send meg en mail, heiditorvik (a) gmail.com.

Jeg tenker å lage en plan for hele høsten og vinteren.

Wing4er 4 mandag 17. september

2012-09-17 av Jon Vindal

Resultater fra årets siste Wing4er [HER](#)

Samenlagtresultater [HER](#)

Tour de Trondheim/Ungdomsløp 8

2012-09-16 av Liv Tennes

NTNUI arrangerer Tour de Trondheim neste helg. Her kan man bli med på løp alle dager, eller plukke de dagene man ønsker. Sprint på Moholt på fredag, mellomdistanse lørdag og jaktstart søndag i Bymarka. Det siste ungdomsløpet for sesongen inngår i lørdagens løp, så vi oppfordrer alle nybegynnere, rekrutter og ungdommer i Wing til å melde seg på via Eventor. Der finner dere også invitasjonen. Pass på å hake bort den eller de dagene dere ikke vil delta på når dere melder på! (nemlig felles påmelding til alle tre dager hvis du ikke haket bort en av dagene)

NB! Ordinær påmeldingsfrist er ved midnatt søndag 16.9

Ny dugnad - Tømmerholt - lørdag 22.9 kl 14-18

2012-09-15 av Tor Gjermstad

Takk til gode hjelpere på dagens dugnad. Mye godt arbeid ble gjort, men det er fortsatt mer som må gjøres før vinteren. Derfor blir det fortsettelse neste lørdag kl 14-18.

Møt opp og gjør en innsats for klubben.

Loffelunken

2012-09-15 av Liv Tennes

Vi har 11 unge og to unge ledere på o-tur til Østersund sammen med andre fra kretsen. I dag deltok de på Loffelunken, og det med flere fine resultater. Wing fikk tre 2. plasser: Andrea i D20, Kristine i D16 og Arvid i H16. Det ser ut til alle de andre har gjennomført flott. I kveld er de på bading i Storsjøbadet, i morgen deltar de i Algjakten, en sjumanns-stafett. Vi ønsker lykke til!

Resultater fra Loffelunken [HER](#)

Wing4er 4 - mandag 17. september

2012-09-14 av Jon Vindal

Siste Wing4er for i år arrangeres fra Tjønnsstuggu på Reppe mandag 17. september. Det blir løyper for alle - kaffe, kakao, saft, kaker og gratis saft.

Påmelding via brikkesys [HER](#)

Tjønnsstuggu er [HER](#)

Det går også an å melde seg på før løpet. 10 kr for kartet!

Løyper/ løypelengder:

A - 3,4 km

B - 2,6 km

C - 1,7 km

N - 1,5 km

Hvis du ikke har egen brikke, bare skriv inn ditt mobilnr i feltet for EMIT-brikke i Brikkesys

Start mellom 17:30-18:30 (det blir mørkt tidligere nå)
7 minutter å gå til start.

Salg av kaffe, kakao og kaker for 5 kr
Kart 10 kr

Velkommen til Tjønnsstuggu!
Hilsen familien Vindal/Tennes

<http://brikkesys.no/result.php?id=784>

Solid NM innsats

2012-09-13 av Lars Skrøvseth

Øystein inn til fjerdeplass og Helen inn til femteplass i dagens langdistanse. Litt irriterende rett bak pallen men solide løp av begge to. Ola løp jevnt noe bak og endte på en 40. Plass. Vi gratulerer.

Dugnad på Tømmerholt

2012-09-12 av Anne E Helland

**Hei. Lørdag 15/9 kl 14-18 er det Dugnad på Tømmerholt.
Det skal males, ryddes og vaskes. Oppfordrer alle medlemmer til å møte.**

**hilsen
Huskomiteen.**

NM starter torsdag

2012-09-11 av Lars Skrøvseth

NM uka er i gang fra torsdag av og vi ønsker våre ambassadører lykke til. Helen, Ola, Øystein, Jostein og Tore løper ulike distanser. Ola, Jostein og Tore tar stafetten. Lykke til.

Sommerstemning på trening

2012-09-10 av Liv Tennes

En super mandag på Tømmerholt med down-hill orientering. Etter litt felles oppvarming dro de eldste til start på Månen, mens C og N-løpere tok en ekstra runde med ball før vi dro opp til start ved Estenstadhytta. Nydelig temperatur og raske løyper. Vi har fire nye løpere, en startet i dag! Til slutt deltok noen på karttegn-stafett i hagen, en fin repetisjon for ferske løpere.

Mona spanderte boller og saft siden det var 11-års dagen hennes i dag. Det var kjempepopulært etter målgang!

Resultater:

N-løype: 12 stykker

Ådne 11.05

Lars 9.28

Martin 13.51

Ola 10.49

Sigurd 12.57

Mona 14.01

Maria Felicia 14.08

Vegard 12.31

Ingrid 17.36

Ulrik 20.42

Annika 20.53

Marie 21.23

C-løypa: 6 stykker

Sebastian 14.45

Marte 20.42

Sondre 23.49

Tone 25.52

Nikolai 28.54

Nora deltatt

B-løype: 9 stykker

Mathias 20.14

Lise 33.15

Øystein 33.54

Eldrid 34.47

Sarah 37.49

Martine 39.00

Susanna 43.25

Anna 47.39

Andreas deltatt

A-løype: 9 stykker

Arvid 24.39

Jon Arne 24.56

Svein Erik 25.13

Asbjørn 26.22 (men hadde satt ut 4 av postene)

Kristine 43.25

Andrea 49.43

Sigrid 50.39

Per Ivar 51.54

Kjersti 52.16

Trenere: Liv, Terje og Bernt

Støtteapparat: Vibeke, Jan Magne, Petter

Vel møtt til Wing4er på Tjønnskuggu neste mandag!

Ekstra ungdomsløp torsdag 13. september 2012

2012-09-07 av Wing Orientering

Skogskarenes Klubb ønsker å støtte klubbene i rekrutteringsarbeidet, og vi inviterer derfor til et ekstra løp for ungdommene den 13. sept. NB! Dette løper inngår ikke i sammenlagtpremieringen for ungdomsløpene i år.

Skogskarenes klubb Sør-Trøndelag innbyr til UNGDOMSLØP i orientering
Torsdag den 13. september 2012

Skogskarene ønsker velkommen til et godt, gammeldags ungdomsløp med korte løyper og fine premier til alle! Skogskarene var i sin tid initiativtakerne til dagens vellykkede ungdomskarussell, og siden det ikke ble plass for oss på årets terminliste, vil vi allikevel invitere til en høstlig kappestrid i kjente trakter rundt Haukvatnet.

Samlingsplass:
Samlingsplass i Nilsbyen skiskytter-/langrennsarena.

Påmelding:
Påmelding med etternavn, fornavn, klubb, klasse og brikkenummer via internpåmeldingen innen mandag 10. september kl 21.00.

Startkontingen:
Kr. 80.- pr. løper. Etteranmeldingsgebyr kr. 20.-pr.løper.
Kontingenten innkreves etterskuddsvis i form av faktura som sendes til klubbene.
Klasseinndeling/løyper: (korigert 7 sept)
N-åpen 1,5 km (lett, N-nivå) Fri start mellom kl 18:00 og 18:30
D/H -10 1,5 km (C-nivå)
D/H 11-12N 2,0 km (lett, N-nivå)
D/H 11-12, D/H 13-16C 2,5 km (C-nivå)
D/H 13-16N 2,5 km (lett, N-nivå)
D/H 13-14 3,0 km (B-nivå) Fellesstart
D/H 15-16, D 17-18 3,5 km (A-nivå) Fellesstart
H 17-18 4,5km (A-nivå) Fellesstart

Kart:
Byåsens kart Haukvatnet

Kvitteringssystem:
Det benyttes EKT. Skogskarenes Klubb disponerer ikke utlånsbrikker så klubbene må sørge for brikker til egne medlemmer.

Start:
Første start kl 18:00. Kort avstand til start. Trukket start i alle klasser unntatt N-åpen klassen som har valgfritt starttidspunkt mellom kl. 18:00 og 19:00. Alle klasser med N- og C-nivå får kartet utlevert i lagsposen. Øvrige klasser får kartet utlevert 1 minutt før start. Sort/hvit kart for "ledsagere" kan fås i sekretariatet.

Premiering:
Premier til alle til og med 16 år. 1/3-dels premiering i H/D 17-18.

Småttroll:
Løype v/samlingsplass, kr.20 pr.pers.

Ansvarlige:
Løypelegger: Bjørn Berger
Kontrollør: Per Bjørgum
Løpsleder: Tore Kiste, tlf. 73968651. E-post: tore.kiste@stfk.no

Jaktprøven - femmannsstafett

2012-09-06 av Vibeke Klock Fleten

Lag og lagoppstilling ligger nå på Eventor. Wing har med 3 lag i søndagens stafett, lykke til alle sammen!

Bli med på en uhøytidelig stafett søndag 9/9. Både voksne og barn kan løpe på samme lag, alle løper en etappe som er stipulert til å ta 20 min på sitt eget nivå! Vi har allerede 10 løpere, altså 2 lag, men kan gjerne ha med flere, for dette blir gøy! Løpere/søsken under 10 år kan delta i N-åpen.

Påmelding og informasjon se internpåmelding til høyre.

Intervalltrening

2012-09-04 av Lars Skrøvseth

Onsdag 5.09 starter intervalltreninga igjen etter hektiske mesterskapsuker. Vi møtes denne gang ved Lerkendal, merket fra S.P. Andersens vei.

Flott høsttrening

2012-09-03 av Liv Tennes

Flere mandager på rad har det vært regn om dagen, men sol og flott når vi skal trene om kvelden. Mange møtte opp i dag, hele 17 var med på pølse-sura og intervalldrag i hagen før løpet. Noen var helt nye og fikk med seg sin første o-trening. De eldste ungdommene løp delvis sammen og samlet seg etter enkelte poster, greit det etter å ha fire dager på rad med løp i beina.

Resultater:

N

Eirin 33:01

Lars 20:18

Ola 23:13

Vegard E 25:25

Mona 30:53

Ådne 33:25

Marie 38:24

Martin 38:08

Maria Felicia 46:35

Alfred 38:00

C

Nora ok

Marte ok

Martine 31:30

Nikolai 37:36

Andreas 36:57

Sebastian 24:40

Sondre 36:02

Tone ok

B

Eldrid og Anna

A

Arvid, Svein Erik, Mathias, Martin M, Lars, Kristine, Andrea, Jon Arne og Stein Erik

Løypelegger: Svein Erik

Trenere: Liv, Anne-Lise, Terje og Lars

Ungdomsløp 7 på Klefstadhaugen

2012-09-02 av Liv Tennes

Torsdag 6.9 arrangerer Nidarøst det nest siste ungdomsløpet denne sesongen. Løpet går på Klefstadhaugen mellom Rye og Flakk. Flere har allerede meldt seg på, men vi tar gjerne med flere! Hvis du har 6 løp eller flere denne sesongen får du ekstra premier på en tilstelning i etterkant av siste ungdomsløp. Påmelding i Eventor! Gi beskjed hvis du trenger å låne brikke!

Innbydelsen finner du [HER](#)

Kartlink [HER](#)

KM mellomdistanse og stafett

2012-09-02 av Liv Tennes

Nilsbyen var fortsatt arena for KM arrangert av Byåsen, men nå var det skogen på kartet Frøset som gjaldt. Lørdag var det mellomdistanse, og Wing fikk tre medaljer. Mathias tok sølv etter et godt løp i H13-14, og Kjersti tok bronse i D17-18 og Per i H60-. Vi gratulerer! Ellers løp Sebastian svært godt i H10 og vant for andre dag på rad. Eldrid løp flott og kom inn til en fjerdeplass i D13-14, samme plassering fikk Bernt i H40.

Søndag startet med regnbyger, men det bedret seg heldigvis. Flere Wingere var klar for stafett, men dessverre manglet vi løpere i ungdomsklassene, slik at lagene ikke fikk fullført. Det bør vi få bedre til neste KM! Vår eneste medalje i dag kom i H135, der Svein Erik, Bernt og Agnar dro hjem med sølv. Bra løpt!

Resultatene finner du i Eventor.



KM i sprint

2012-08-31 av Liv Tennes

Fredag ble det løpt kretsmesterskap på Stavset og gjennom et skogsparti inn på arena i Nilsbyen. Aller gjevest var GULLET til Helen i D21-, men også Randi (D60-) og Per (H60-) klatret øverst på pallen og fikk medalje av edleste valør. Det ble sølv til Svein Erik i H40- og Kjersti i D17-18. Bronse gikk til Andrea i samme klasse og til Robert i H70-. I nybegynnerklassene vant Sebastian, Øystein, Nora og Vegard.

Vi gratulerer alle sammen!

Resultater finnes i Eventor.



Ungdomsløp 6

2012-08-26 av Liv Tennes

Torsdag går det sjette ungdomsløpet for sesongen fra Muruvik i Malvik. Spennende med helt nytt område vi aldri har løpt på før, men ryktet går på at den ene posten er i hagen til Sarah! Vi håper selvsagt på at mange av våre løpere fra 6-18 år blir med! Nybegynnerne er spesielt velkommen på løp, og småsøsken som ønsker å være med kan delta i N-åpen. Vi har noen brikker til utlån.

Innbydelsen og påmelding finner dere i EVENTOR. Frist mandag!

Østersund-tur

2012-08-26 av Heidi Torvik

Helgen 14. -16. september arrangerer STOK tur til Østersund for ungdom mellom 10 og 16 år. Foreldre kan også være med. Lørdag deltar vi i Loffelunken, mens søndag er det 7-manns stafetten Algjakten med lag bestående av både barn og voksne.

Påmelding via **INTERNPÅMELDINGA innen søndag 26. august.**

Innen 26. august ønsker de en forhåndspåmelding av antall. Dette for å bestille korrekt antall overnattinger og bussplasser. Se invitasjonen på STOK sin side [HER](#).
Det må være med en voksen fra Wing! Meld deg gjerne til Terje Kanstad.

Påmelding via internpåmeldinga innen søndag 26. august kl 18 for forhåndspåmelding til buss/overnatting.

De svenske nivåene er:

D/H 10 -vit

D/H 12 -gul

D/H 14 -orange

D/H16- violett

Nybegynnere kan løpe U2 (vit), U3 (gul) eller U4 (orange) uavhengig av alder. Det vil si at hvis du er 14 år og ganske ny og vil løpe C-nivå, så løper du i U3.

NM ultralang og NC sprint finale

2012-08-21 av Bjørn Bjugan

Siste helg arrangerte Steinkjer OK finale i NC sprint og NM ultralang.

Helen ble nr. 8 på sprinten og nr. 5 på ultralang. Øystein ble nr. 2 på sprinten og nr. 5 på ultralang. Begge gratuleres med gode resultater på korteste og lengste distanse på det offisielle programmet.

[Resultater NM ultralang](#)

[Resultater NC sprint finale](#)

Resultater Wing4er nr 3

2012-08-20 av Liv Tennes

Resultater fra dagens sprint-Wing4er finnes [her](#). Ranking finnes på samme plass.

Klubbmestere sprint 2012:

H13-16: Arvid

D13-16: Kristine

D17-39: Kjersti

D40: Vibeke

H40: Svein Erik

D60: Randi

H60: Lars

Takk til alle medhjelpere og løpere for et fint arrangement.

Wing4er nr 3 med innlagt klubbmesterskap sprint på Lade

2012-08-20 av Per Ivar Skinderhaug

Mandag 20. august arrangeres Wing4er nummer 3 med innlagt klubbmesterskap i sprint fra NGU på Lade.

Parkering og samlingsplass på nordsiden av: [NGU](#).

Det er fri start mellom klokken 18:00 og 19:00.

Påmelding på [Brikkesys](#) innen mandag 20. august klokka 16:00. Meld deg på i Brikkesys selv om du ikke har egen brikke. Skriv f.eks. telefonnummeret ditt i feltet for brikkenummeret.

Startkontingent er 10 kroner, som betales kontant før start. 20 kroner for gjester.

Det er mulighet for etterregistrering ved start, med forbehold om at det er nok kart. Det finnes lånebrikker for de som ikke har egen brikke.

De som løper N- og C-løyper får kartet utlevert ved betaling av startkontingent. De som løper A- og B- løyper får kartet i startøyeblikket.

Kart: Utsnitt fra Wings sprintbase. Målestokk 1:5000, ekvidistanse 2,5 meter, sprintnorm (ISSOM). Gjør deg kjent med sprintnormen. [Her](#) er en kjapp innføring.

Velkommen til kjappe sprintløyper på vakre Lade!

Resultater for Wing4ern legges ut [her](#) .

MNM Molde 24.-26. august, kort frist ledig overnatting

2012-08-13 av Vibeke Klock Fleten

Etter at fristen er gått ut for reservasjon av overnatting, har det skjedd noe frafall. Dersom noen ønsker å leie Bjørnbu, ta kontakt med Vibeke innen onsdag denne uke.

Minner om Midt-Norsk mesterskap i Molde. Meld dere på sprint og langdistanse via Eventor. Se internpåmelding for stafett. Det er fortsatt noen overnattingsplasser ledig, se internpåmeldingen.

Strålende treningsvær

2012-08-13 av Liv Tennes

En fin, liten gjeng møtte til høstsesongens første o-trening i dag. Det er nok en del som enda er i ferie, vi ser nok flere neste mandag. Vi startet med ball-lek og repetisjon av karttegn for de yngste. De eldste hadde start og mål langt ute i Styggdalen, og jogget dit. Noen koste seg i sola på verandaen, mens Petter ryddet i utstyr og ordnet saft!

Godt gjennomført for de som deltok, artig at Øystein Kvaal Østerbø trente med oss igjen, og satte standarden i A-løypa.

Vi ønsker og ha med mange Wing'ere i alderen 5-18 år på Ungdomsløp 5 på torsdag. Påmelding innen tirsdag kveld i Eventor, eller ta kontakt.

Se innbydelse [HER](#)

Resultater:

N - Karita, Eirin, Mona og Vegard ME deltok

C-løypa

Andreas 26.53

Anna 29.53

Sondre 30.20

Tone 35.06

Marte 36.24

Nikolai 57.59

B-løypa

Stein Erik 42.39

Mathias 43.28

Lise 44.31

Eldrid 1:08.56

Martine 1:09.50

Øystein deltatt

Eskild deltatt

A-løypa

Øystein KØ 38.41

Arvid 44.10
Agnar 51.47
Terje M 58.38
Kristine 1:05.15
Per Ivar 1:08.24
Sigrid 1:14.51
Kjersti deltatt
Mads deltatt
Jon deltatt

Løyper: Are Bruaset
Trener: Liv og Terje
Plenklipper: Tor

Trening igjen!!

2012-08-12 av Liv Tennes

Endelig er vi i gang igjen! Velkommen til klubbtrening på kart for alle våre medlemmer. Vanlig tid: Klokka 18, og på Tømmerholt. Spesielt ønsker vi de herlige deltagerne på nybegynnerkurset vårt i vår velkommen tilbake til treninger og løp.

Tøffe løyper på Austlid i Hovedløp lang

2012-08-05 av Liv Tennes

Våte myrer og utfordrende løyper var rammen for Hovedløpet lang. Vi hadde hele åtte ungdommer på startstreken. To av guttene våre skilte seg ut fra de andre i dag. Arvid endte som nr 16 i den sterke H16-klassen og Johannes ble nr 20 i H15. Dette gir premier og diplom til begge. Kristine endte som nr 31 i D16. Alle disse forbedret resultatene sine fra i fjor både på lørdagens sprint og langdistansen! Asbjørn løp ei stund nært opptil Johannes' tid, men endte som nr 36. Eldrid ble nr 50 i D14 og Eskild 46 i H14, greit gjennomført på en dag hvor de fleste klasser hadde løpere som brøt. I C-klassene deltok Øystein og Hanne. Øystein løp flott inn som nr 6, han hadde også et vinnerstrekk! Hanne ble dessverre disket.

Sør-Trøndelags eneste medalje i dag sto Line Sølberg fra Leik for, hun tok sølv i D14. I går ble det gull til Marte Hoff Hagen fra Byåsen, med Frida Sæther fra Freidig på sølvplassen i D16. Gratulerer, jenter!

Nå fortsetter ungdommene med O-landsleir med treningsgrupper og aktiviteter på Skeikampen. Onsdag avsluttes oppholdet med kretsstafett. Ha det gøy og få dere noen nye o-venner!

Hovedløpet 2012

2012-07-30 av Liv Tennes

All informasjon om Hovedløpet finner du på nettsiden til Hovedløpet på Lillehammer (se hurtiglinker til NOF). Avreise er klokka 7.30 fra Esso på Moholt, møt opp i god tid! Ha treningsklær lett tilgjengelig, etter ankomst til Skeikampen blir det egen buss for Sør-Trøndelag klokka 15.00 for trening i terrenget likt det som møter dere på langdistansen på søndag.

Trening i sprint blir det på Ugla skole kl. 17.30 på tirsdag, bare møt opp selv om du ikke har fått meldt deg på (dette gjelder vel Øystein, Eskild og Eldrid...)

Vi ønsker våre åtte utøvere lykke til -hold fokus og ha det gøy!

Turorientering i sommer

2012-07-27 av Wing Orientering



Bruk sommeren til å lete tur-o poster.

Nytt av året er at nå kan du laste ned enkeltkart fra turorientering.no

Her ligger også en "Sort tur" løype som er fra Jervskogen skisenter, denne løypen passer også fint for de som ønsker seg en treningstur.

Ekstrapostene på Jervskogen er på 5,5 km og har 11 postflagg. Pris kr. 40,- som betales med kredittkort. Du vil kort tid etter kjøpet motta en kvittering på e-post. Her finner du lenker for nedlasting av turene som PDF-fil.

God tur.

VM - finale langdistanse torsdag

2012-07-19 av Bjørn Bjugan

I dag er det finale i langdistanse i Sveits.

Sara, Helen og Ionut er alle kvalifisert. Løpet starter kl. 11:30, og kan følges via GPS Tracking, Internet TV,

Linker av interesse:

orientering.no
[WOC 2012 i Lausanne](#)

VM - finale mellom tirsdag

2012-07-16 av Bjørn Bjugan

Tirsdag er det finale på mellomdistanse.

Dagens kvalifisering gikk svært greit for både Sara, Helen og Ionut, dermed venter finale i morgen. Alle norske løp også godt i kvalifiseringen, og er klar for finalen i morgen....

Linker av interesse:

orientering.no
[WOC 2012 i Lausanne](#)

VM i Sveits - info

2012-07-12 av Bjørn Bjugan

Lørdag 14.juli begynner VM i Sveits.

Her kommer litt info om løpene og løpere med tilknytning til Wing.....

Løpere med tilknytning til Wing er:

Helen Palmer, løper for Storbritannia

Ionut Zinca, løper for Romania

Sara Lüscher, løper for Sveits

Øystein Kvaal Østerbø, løper for Norge

Programmet for VM:

Lørdag 14. juli: Sprint, kvalifisering og finale

Søndag 15. juli: Langdistanse, kvalifisering

Mandag 16. juli: Mellomdistanse, kvalifisering

Tirsdag 17. juli: Mellomdistanse, finale

Onsdag 18. juli: Hviledag

Torsdag 19.juli: Langdistanse, finale

Fredag 20. juli: Hviledag

Lørdag 21. juli: Stafett

Linker av interesse:

orientering.no
[WOC 2012 i Lausanne](#)
[OPN.no](#)
[Helen Palmer](#)
[Øystein Kvaal Østerbø](#)
[Ionut Zinca](#)

LYKKE TIL ALLE WINGERE I VM!

Helen tester VM formen

2012-07-08 av Lars Skriveth

VM 2012 nærmer seg og Helen finpusser formen inn mot VM. Hun benytter VM løypene fra 2010 som testløyper. Les mer om gjennomføring og ambisjoner.

Fredag 6.07 startet Helen en så realistisk VM kvalifisering som mulig ved å løpe A løypa fra Jervskogen 2010. Hun kloknet seg inn på 32:56 noe som i 2010 ville ha holdt til 12. plass og kvalifisering. På spørsmål om gjennomføringen sier Helen at det gikk greit men ikke mer. Prøvde å legge et realistisk presse på meg selv om det i bakhodet lå en beskjed om at dette ikke er alvor.

Om ambisjonene blir Helen litt vag men understreker dette med å ha fokus, løpe konsentrert og godt teknisk begge dager. Målet vil være, foruten å smile ved start, en plassering blant topp 25.

Som VM sjef i 2010 var det naturlig at jeg hengte ut postflaggene - paradoksalt nok var det første gang jeg berørte ei VM løype i vårt eget VM. La det bringe lykke - lykke til Helen og lykke til alle dere andre som har Wing skjorta på når det ellers gjelder.

Tøff sykkel-O i Estenstadmarka

2012-06-26 av Liv Tennes

Mandagstrening etter ei helg med lange, tunge løp i beina for noen og sommerferie for andre. Marte hadde igjen lagd et topp opplegg, så det er litt synd at bare åtte møtte opp med sykkel. Men de som var der fikk noe å bryne seg på og hadde det morsomt.

Nå er det ferie for mandagstreningene. Vi starter opp igjen 13. august! Dette gjelder alle, også nybegynnerne på O-skolen.

Resultater:

Lang løype:

Christian 36.12
Bård 38.00
Arvid 45.54
Jan Magne 59.59
Roy 1:04.22
Eskild 1:08.58

A-løypa
Nora 23.35
Andreas 26.25

B-løypa
Nora 16.26

Flott innsats av Nora- dagens rekrutt!!

Trener: Marte
Løypelegger: Marte
Hjelper: Andrea

O-festivalen

2012-06-21 av Liv Tennes



Denne helga arrangeres O-festivalen på Beitostølen. På lørdag er det over 2600 som skal starte! I tillegg skal det være lagkonkurranse med innlagt sprell og moro for de mellom 7-12 år. Wing skal ha med et lag: Sarah, Anna, Jonas og Nikolai. Fredag blir det sprint i hytteområdene, lørdag og søndag blir det lengre løp i skogen. Vi skal bo i flotte leiligheter på Stølstunet midt i sentrum av Beitostølen.

God tur til familiene Fleten, Brynhildsen, Bratsberg, Renolen, Helland Eriksen og Tennes/Vindal!

Wing4er nr. 2 med innlagt klubbmesterskap mellomdistanse

2012-06-20 av Per Ivar Skinderhaug

Onsdag 20. juni var det duket for Wing4er nummer 2 med innlagt klubbmesterskap mellomdistanse fra Tømmerholt.

Resultater for Wing4ern finnes [her](#) .

Det er fri start mellom klokken 18:00 og 19:00.

Påmelding på [Brikkesys](#) innen onsdag 20. juni klokka 16:00. Startkontingent er 10 kroner, som betales kontant før start på Tømmerholt. 20 kroner for gjester.

Det er mulighet for etterregistrering på Tømmerholt, med forbehold om at det er nok kart. Det finnes lånebrikker for dem som ikke har egen brikke.

Ettersom det nærmer seg Sankthans blir det grilling i hagen. Ta med grillmat!

Klasser og løyper:
D/H 7-12N
D/H 7-12 (C-løype)
D/H 13-16C
D/H 13-16 (B-løype)
D/H 17-39 (A-løype)
D/H 40 (D40 B-løype, H40 A-løype)
D/H 60- (B-løype)

Løypelengder:
N: 1,8 km
C: 1,9 km
B: 2,7 km
A: 3,6 km

N og C har start på Tømmerholt.
A og B har start ca. 20 min gange fra Tømmerholt.

Tøff sykkelorientering

2012-06-18 av Liv Tennes

På mandagens trening i lett regn møtte det opp 10 barskinger! De hadde ikke noe imot og kaste seg ut på stier og grusveier på jakt etter poster, det var to løyper som de fikk å bryne seg på.

Dagens råttass: Bård Smestad

Dagens tøffe jente: Eldrid

Dagens råeste dame: Lise

Dagens rekrutt: Jonas

Dagens ungdom: Asbjørn

Resultater :

Navn. Løype A. Løype B. Totaltid

Bård 9.58 8.24 :18.22

Svein-Erik. 11.46 9.17 :21.03

Jan-Magne. 15.12 8.50. :24.02

Mathias. 13.55 12.42 :26.37

Asbjørn. 14.16 10.57 :25.13

Øystein 20.07 14.59 :35.06

Eskild 14.59 12.02 :27.01

Eldrid Deltatt. 14.59

Lise 25.56 17.43 :43.39

Jonas 18.19

Løypelegger: Marte

Utsetter: Heidi

"Trener": Liv

Assistent: Andrea

Flere bør få med seg dette neste mandag! Flere damer bør møte opp og gi Lise en fight! Flere unger bør komme, løypene passer også for dere, det du trenger er hjelm og sykkel. Klubben har kjøpt helt nye kartstativ for sykkel!

O-kontakt

2012-06-17 av Anders Lyngstad

O-kontakt fortsetter, men med færre nummer i året.

Hjemmesidene og facebook blir en stadig viktigere arena for informasjon om aktivitetene i klubben. Styret har derfor diskutert om vi skal fortsette med o-kontakt, og hvis vi fortsetter, skal profilen endres? Så langt har vi landet på at vi beholder medlemsbladet, men at vi går ned til to nummer i året. Vi ser enn så lenge ikke for oss store endringer i form og innhold. Hvis noen har synspunkter på dette vil vi gjerne høre disse.

Neste nummer satser jeg på å få sendt ut ved månedsskiftet juni/juli. Mye har foregått, og jeg håper å få inn kaskader av bidrag! Siden vi er en dynamisk forsamling tåler vi en nokså kort frist: 24.06, det vil si neste søndag.

Hovedløpet 2012 3.-8. august

2012-06-17 av Wing Orientering



Hovedløpet for 14-16 åringer er i år på Lillehammer og Skeikampen. Dette er årets store høydepunkt for orienteringsungdommer fra hele Norge. Vi reiser med buss fra Trondheim tidlig fredag morgen, trener etter vi kommer fram. Lørdag er det Hovedløp sprint i Lillehammer sentrum, søndag blir det Hovedløp Lang på Austli. Deretter starter O-leiren med trening, disko, aktiviteter i grupper, sosialt samvær og mye moro før leiren avsluttes med krets-stafett med kostymer, og buss hjem til Trøndelag. Wing OK sponser deler av kostnadene ved løp og leir for våre deltakere, under forutsetning at du er aktiv medlem av Wing OK på treninger og løp!

Påmeldingen skjer i Eventor. Du må melde på tre plasser: Begge løpene og selve leiren (vær obs på at det fins to valg).

Påmelding til buss gjøres via denne linken:

[her](#)

Ungdomsløp i Selbu

2012-06-16 av Liv Tennes

Lørdag 16.6 deltok 19 Wingere på ungdomsløp i Selbu. Det møtte et fint skogsterreng, men også noen poster som var litt utfordrende, spesielt for C-løperne våre. Likevel mange fine prestasjoner i dag! Hanne og Sondre vant D/H13-16C. Mona og Nora løp sine første ordentlige o-løp etter å ha deltatt noen uker på nybegynnerkurset vårt. Topp løp av begge, de vant sine klasser, D11-12N og D13-16N. Asbjørn fikk en flott andreplass i H15-16, og Vegard det samme i H11-12N. Mathias kom inn som nr 3 i H13-14. I N-åpen hadde vi i dag med Ingrid og Jostein.

I forkant av løpet deltok åtte av våre ungdommer på Hovedløpsprosjekt-samling med trening, aktiviteter og overnatting i Selbu. Ei fin samling for Eldrid, Hanne, Nora, Marte, Martine, Johannes, Asbjørn og Mathias!

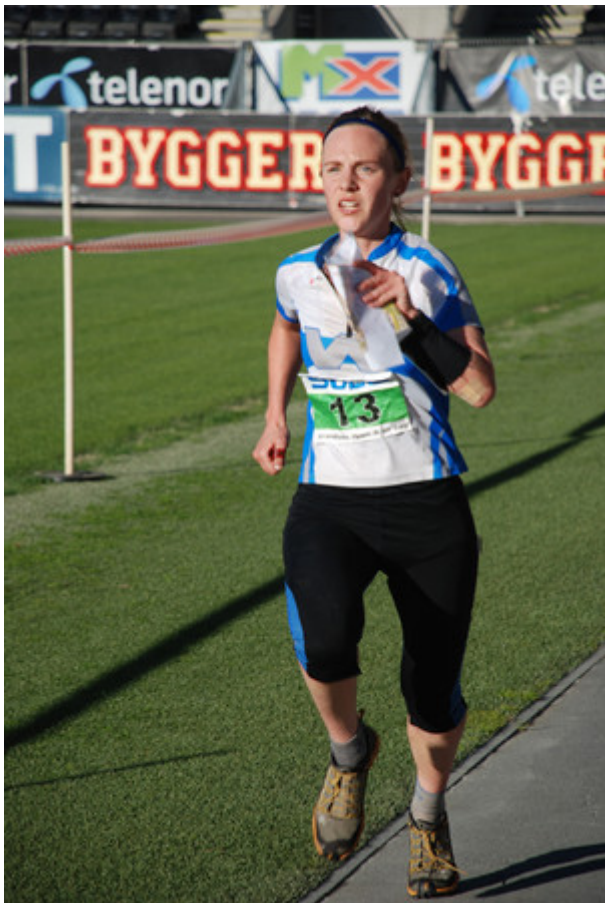
RESULTATER fra ungdomsløp 4 [her](#)



Bilder Trondheim Open

2012-06-15 av Anders Lyngstad

Her er noen bilder fra Trondheim Open 2012.



Helen Palmer på veg inn til andreplass på Lerkendal.



Alvoret har definitivt ikke senket seg over forsamlingen. H15/16 etter sprinten.



Blide arrangører med nok kaffe. Tilsynelatende.



Finvær og god stemning på Tømmerholt lørdag.



Northug-effekten brer om seg. Mathias Vindal og Oskar Spets Storhov etter målgang siste dag.

Klar for Jukola/Venla

2012-06-12 av Lars Skrøvseth

Da gjenstår bare de siste forberedelser før vi inntar de finske skoger. Og vi er ikke alene....

På herresiden er det så langt påmeldt 1685 lag, på jentesiden 1266 lag. Gutta har startnummer 77 og 1387 mens jentene har startnummer 19, 965 og 1017. Startnumrene sier alt om posisjonen vår i startfeltet. Totalt er det over 23.000 løpere som skal ut i de finske skoger denne dagen/natta. Dette blir gøy.

Ungdomsløp 4 i Selbu

2012-06-11 av Liv Tennes

Lørdag arrangerer Selbu OK det siste ungdomsløpet før sommeren oppe i Selbu. Starten går fra kl. 14. Det finns løyper for alle, også nybegynnerne: N-åpen, 11-12N eller 13-16N/C passer for dere, alt etter alder. Meld dere på i internpåmeldinga, helst innen kl 22 på onsdag! (De med egen brikke melder seg på direkte i Eventor).

Vi har med vimpel og kommer til å være synlig på arena. Åtte av ungdommene skal på Hovedløpssamling fra fredag, og er allerede påmeldt til løpet, så vi blir en fin gjeng.

Fart og teknikk på Lohove

2012-06-11 av Liv Tennes

Ei fin mandagstrening fra Lohove. Etter en kort løpetur ble det tierpasninger mellom guttene og jentene. I dag var det vel jentene som vant!? Etterpå kjørte vi en caps-stafett/stjerne-orientering med to på hvert lag. Martine og Nora var raskest, men de fleste fikk fart i pusten og ble utfordret fordi aktiviteten var uten postflagg. En liten gjeng med fem voksne møtte også opp i dag og løp B-løyper-flott! Vi avsluttet med ski-skyterstafett med innlagte strafferunder. God innsats også der!

Neste mandag blir det sykkelorientering! Møt opp med sykkel og hjelm.

Resultater:

Når vi trener er det ikke viktig å vinne!

N

Nora 12.56
Maria 13.21
Vegard 15.37
Lars 15.14
Mona 16.06
Sondre H 17.47
Ådne 15.31
Ola 27.18
Kjersti 26.13

C

Sarah 30.16
Nikolai 40.54
Vegard H 42.42
Anna 43.38
Øystein 50.06
Sondre 48.51

B

Mathias 24.20
Kjell Gunnar 26.29
Anne 40.29
Hanne 44.37
Randi 63.31
Martine deltatt
Susannah deltatt
Stein Erik deltatt

A-løperne har vært på Tjønnsstuggu og løpt Jukola-trening.

Trenere: Anne-Lise, Bernt og Liv

Ei fin orienteringshelg

2012-06-11 av Anders Lyngstad

Det var mange fornøyde folk å se både på Lerkendal og Tømmerholt i helga, både aktive og publikum.

Noen løpere fikk nok merke at løypene var utfordrende, men desto større grunn er det til å være fornøyd for de som gjorde det bra. Marte Myhr Amundsen og Martine Klock Fleten ble nummer 1 og 2 i klasse D13-16C på sprinten, og Øystein Størdal Martinussen og Sondre Mehammer Eidsmo kopierte den bedriften i H13-16C. Helen Palmer gjorde et godt løp på fredag. og kapret andreplassen i D21. Mathias Vindal hadde to gode dager på Tømmerholt, og vant i sammendraget i klasse H13-14. Det samme gjorde Arvid Lyngstad i H15-16 og Frank Bjarkø i klasse H60. Sigrid Bratsberg fikk en fin tredjeplass i D17-18 på lørdag. Robert Strøm kom på henholdsvis andre, andre og tredjeplass i H70 fredag, lørdag og søndag. Sebastian Bjerkans eskapader er omtalt i en epistel for seg!

Trening mandag 11. juni

2012-06-10 av Liv Tennes

Mandag er det klubbtrening med oppmøte på Lohove parkeringsplass kl. 18.00 for nybegynnere, C-løpere og B-løpere. Vi varmer opp sammen inn til samlingsplass, og vi skal trene på veivalg. Ta med en liten ting (bamse, lue, figur) som du kan bruke under caps-stafett!

Vel møtt!

Trondheim Open søndag

2012-06-10 av Wing Orientering

Trondheim Open ble avsluttet søndag med mellomdistanse i kjølig junivær. Men likevel topp innsats av alle

løperne. Her representert ved Sebastian Bjerkan som likeså godt løp Direkte C-løypa etter å ha vunnet H-10 klassen.

Sammenlagt for begge løpene i helga, vant Mathias Vindal H13-14 og Arvid Lyngstad vant H15-16. I tillegg vant Frank Bjarkø H60. Vi gratulerer!



Takk til alle arrangørene for et godt gjennomført arrangement!

Trondheim Open dag 2

2012-06-09 av Per Ivar Skinderhaug

Trondheim Open dag 2 er over etter en krevende mellomdistanse i strålende sommervær.

Blide jenter i sola før start!



Velkommen til en litt kortere mellomdistanse søndag.

Trondheim Open med NC sprint og Ungdomsløp 3

2012-06-08 av Wing Orientering

Vi i Wing OK ønsker alle velkommen til Trondheim Open, tre dager til ende. For startlister og informasjon vises til link/ logo i høyre marg og eventor.

Yr melder godt løpe-/ utevær gjennom hele helga. For alle arenaene er det fine forhold for publikum. Vi ønsker alle lykke til og fine dager, på Lerkendal i kveld og fra Tømmerholt lørdag og søndag. Vi sees!

Trondheim Open

2012-06-07 av Liv Tennes

Startlistene for fredagens Ungdomsløp 3/sprinten er nå lagt ut i Eventor. Det er hele 25 barn og unge fra Wing som deltar, og det er kun Fredrik, Sondre H, Eirin og Karita som har fri start mellom kl 18-19, alle andre må sjekke når de starter og beregne god tid. Liv står på arena med kart, lånebrikker og kompass. Det er kakesalg/kafé på arena, ta med mynter!

Jukola trening og møte

2012-06-07 av Heidi Torvik

Mandag 11.06 blir det Jukola trening og infomøte. Oppmøte Tjønnsstuggu kl 18:00. Trening også for A-løpere som ikke skal til Jukola.

Ungdomstrening som planlagt fra Lohove, bortsett fra de eldste ungdommene som skal til Finland.

Bli med på Ungdomsløp?

2012-06-04 av Liv Tennes

Fredag arrangerer vi i Wing Ungdomsløp 3 som en del av Trondheim Open. Dette blir et spennende løp i gater og grøntområder i nærheten av Lerkendal med målgang inne på stadion. Vi håper at mange av nybegynnerne våre vil bli med på dette løpet-ta utfordringen! Liv blir på samlingsplass med kart, brikker og kompass. Registrer barnet som bruker i Eventor og meld deretter i fra i internpåmeldinga om at dere vil være med og trenger å låne brikke. Premier til alle! Det er også mulighet for løp både lørdag og søndag fra Tømmerholt, også der er det klasser for nybegynnere.

Neste helg er ungdomsløp 4 i Selbu. I forkant skal det være samling for 13-16 åringene i Selbu. Flere fra Wing skal avgårde, Liv er med som leder. Meld dere på begge deler i Eventor.
Se invitasjonen til samlingen [her](#)
Invitasjon til Ungdomsløpet 16.6 [her](#)

Wing4er 1

2012-06-02 av Wing Orientering

Resultater

[her](#)

Nå er det snart tid for klubbøpet vårt wing4er igjen, og det første løpet arrangeres mandag den 4. juni på Tømmerholt. Meld dere på løpet i dag!

LES MER!

Det er fri start på Tømmerholt mellom kl. 18.00 og 19.00. Det er i år som i fjor 10 kr per kart, og dette må betales på hytta i kontanter. Det blir også salg av kaffe og kake i målområdet.

For å springe må dere melde dere på via brikkesys [her](#)

Om du ikke har egen brikke er det mulighet for å få låne på Tømmerholt slik som på vanlige treninger. Da kan man få hjelp til å registrere seg på brikkesys på Tømmerholt.

Det er 4 løyper:

N (1,3 km)
C (2,0 km)
B (2,9 km)
A (3,9 km)

For de som springer i D/H 40 er det egen klasse for A- løype og B- løype.

Vi håper på et stort oppmøte. Vi ses!

Hilsen Andrea, Kristine, Sigrid og Kjersti.

Freidigstafett og lagoppstilling

2012-06-01 av Lars Skrøvseth

Her følger en foreløbig lagoppstilling for Freidigstafetten. Ikke alle lag er påmeldt, men blir det innen etteranmeldingsfristen.

DH13-16:

1) Eldrid, Øystein, Johannes
2) Arvid, Martine, Asbjørn

D135:

1) Siri, Susanna, Vibeke

H15:

1) Svein Erik, Alastair, Bernt, Jostein

H175:

1) Knut, Per Ivar, Robert
2) Lars, Tor, Steinar

Strålende prestasjoner på Ungdomsløp 2

2012-05-31 av Liv Tennes

For en kveld i skogen ovenfor Theisendammen! Det er lenge siden Wing fikk hele sju klasseseire på løp, men det skjedde altså i dag! Arvid løp suverent og vant den tøffe H15-16, mens Anna fikk sitt beste løp noensinne og vant D11-12. Sebastian vant H-10 på den utrolige tiden 13.19, han må jo ha rast nedover mot mål! Kjersti vant klart D17-18, Martine D13-16C, og Synne vant igjen D11-12N. Ola debuterte på løp i dag, og kom til å snu kartet feil vei og havnet på villspor (hvem har ikke gjort det før?), men tok seg inn, fullførte og vant H13-16N! Vi gratulerer dere alle sammen. I N-åpen hadde vi i dag med Annika, Fredrik, Lars, Kari Linnea og Jostein. Men kvelden hadde også flere andre gode resultater:

Bak Martine løp Marte inn til andreplass, og Sondre og Sigrid fikk hver sin tredjeplass. Øystein var uheldig når brikken hans klikket og døde på løpet, men var greit fornøyd. Kristine fikk en meget god 4. plass i en svært stor og god D15-16 klasse. Vegard E fikk en fin femteplass.

Ellers trives vi sammen på arena og i lek etter løpet. Velfortjente kakestykker ble det også. Hele 28 Wingere deltok på dagens løp, det er vi fornøyd med, nærmer oss målet om 30 stykker!

De andre som var med i dag var Jonas og Vegard, Sarah og Kristiane, Mathias, Eldrid, Johannes, Asbjørn, John, Andrea.

Neste løp er vårt eget. Da må vi jo ha med mange! Vi skal løpe sprint i områdene rundt Lerkendal med innløp på stadion fredag 8. juni. Gå inn i Eventor og meld DEG på allerede nå! Det blir muligheter for løp hele helga for de som ønsker det, Trondheim Open 2012.

NM - sprint og junior stafett

2012-05-30 av Bjørn Bjugan

Til helga arrangeres NM sprint og NM junior stafett, arrangør er Fossum IF.

Fra Wing er følgende påmeldt:

Andrea og Sigrid i junior, Jon V., Ola og Øystein i senior.

Søndag er det junior stafett med ett jentelag på startstreken, Kristine er på laget i tillegg til Sigrid og Andrea, hyggelig å konstatere at det gror i rekkene.

Vi ønsker lykke til!

Arrangørens hjemmeside [her](#)

Lag til Freidigstafetten

2012-05-29 av Vibeke Klock Fleten

Det er påmeldt ett lag i D 135, ett lag i H 15 og 2 lag i H 175. Ett lag i D/H13-16 meldes på lørdag.

Lagoppstillinger kommer også på lørdag!

Etternølere melder seg til Lars S eller Vibeke.

Ungdomsløp 2

2012-05-28 av Liv Tennes

Freidig arrangerer Ungdomsløp 2 fra Theisendammen på torsdag 31.5. Vi satser på en enda større delegasjon fra Wing enn sist! Vi ønsker spesielt nybegynnerne velkommen til å være med. Invitasjon til løpet finner du HER (kommer)

Dere som har vært med før melder dere på via Eventor. De av dere som ikke har vært med før, gå inn i Eventor (høyre marg), og registrer barnet som ny bruker ved å lage brukernavn og passord "Registrer meg". Deretter melder dere på barnet via internpåmeldingen vår (høyre marg). De under 11 år kan delta i N-åpen, så er det 11-12N for de født i 2000 og 2001, eller 13-16N eller -C for de eldste nybegynnerne våre. Dere får låne brikker hos oss. Småsøsken kan også være med i N-åpen eller delta på Småttroll, som er en enkel løype rundt samlingsplass.

Vi har med vimpel, slik at det blir lett å finne oss på samlingsplass. Det er også salg av kaker, kaffe o.l, slik at det kan være greit med litt kontanter og gjerne en campingstol til å sitte i på samlingsplass.

Bli med på Freidigstafetten 3. juni.

2012-05-26 av Vibeke Klock Fleten

Stafetten er lagt til Fjellsetmyra i Bymarka. Første start kl. 11.00. Frist for internpåmelding er 29.mai.

Innbydelse med klasseinndeling er [her](#)

De som vil løpe stafett melder seg på via internpåmeldingen. De som skal løpe individuelle løp melder seg på selv.

Sommer på ungdomsløp i Granåsen

2012-05-24 av Liv Tennes

En fantastisk kveld og et flott løp arrangert av Byåsen med 171 barn og unge i skogen. Det ble varmt å løpe, men topp innsats av alle våre 26 startende løpere. Ekstra artig med hele 4 klasse-seire til Wing. Kjersti vant D17-18, Hanne i D13-16C foran Martine og Marte, Sondre i H13-16C bare ett sekund foran Andreas, og Synne i D11-12N. Gratulerer til dere! Vi hadde med to løpere i N-åpen i dag: Jostein og Brage.

Neste torsdag går ungdomsløp 2 fra Theisendammen med Freidig som arrangør. Mitt store ønske for det løpet er at vi klarer å stille med over 30 løpere! Bli med, meld deg på via Eventor eller internpåmeldinga!



Det var fire av våre nybegynnere som var med på løp i dag: Synne og Maria, Vegard E og Øystein. Neste gang tar vi gjerne med oss flere!

Ellers i dag kan vi nevne at Sigrid (D17-18) og Vegard E (H11-12N) fikk hver sin tredjeplass, mens Mathias (H13-14), Øystein (H13-16C) og Sebastian (H-10) ble nr 4 i sine klasser. Tett oppgjør fikk vi også i D11-12 der Anna løp et svært godt løp og ble nr 5, kun 10 sekunder foran Kristiane på plassen bak, og med Sarah som nr 9. Etterpå var to av jentene og badet i bekken! Kanskje det blir bading i Tømmerholtdammen etter ei trening snart?

Ellers deltok Eldrid, Kristine, Jonas, Vegard H, Asbjørn, Arvid, Johannes og John.

Vi sees på neste ungdomsløp! Gå allerede nå inn og meld DEG på!

Liv

NM sprint - NM junior stafett

2012-05-23 av Lars Skrøvseth

Jon Vindal blir reiseleder til NM arrangementene 2.-3.06. Vi stiller med et debutantlag på stafetten, Sigrid, Andrea og Kristine. Spennende. Lykke til.

Startlister til ungdomsløp

2012-05-23 av Liv Tennes

Startlistene til morgendagens ungdomsløp ligger ute i Eventor (trykk på løpet i terminlisten). De første starter kl. 18.00, beregn tid til å gå til arena og start, samt oppvarming! Med det flotte sommerværet gleder vi oss til å dra på løp, 26 fra Wing OK er påmeldt :-)

Siste frist for reservasjon av overnatting O-festivalen er 1.juni

2012-05-23 av Vibeke Klock Fleten

Har fått beskjed fra Stølstunet på Beitostølen der vi har reservert leiligheter at de må ha liste med det antall enheter vi skal leie iløpet av 1. juni. Derfor meld dere på nå og bli med på klubbturen 22.-24. juni på Beitostølen, der blir det 3 individuelle løp og mye sosialt. Etter 1. juni må de som ikke har overnatting ordne dette selv.

Informasjon om overnattingsstedet ligger på internpåmeldingen. Her er det bare å sette seg på lista. Håper så mange som mulig tar turen, dette blir sosialt!
Hver enkelt må selv melde seg på løpene i Eventor, påmeldingsfristen er her 11. juni. I år er det ikke stafett på søndagen, men individuelle løp alle 3 dager.

Ungdomsløp 1

2012-05-21 av Wing Orientering

Torsdag 24.5 arrangeres sesongens første ungdomsløp fra Granåsen. Vi ønsker og ha med oss mange løpere, også nybegynnerne! Dere som har vært med før melder dere på via Eventor. De av dere som ikke har vært med før, gå inn i Eventor (høyre marg), og registrer barnet som ny bruker ved å lage brukernavn og passord (> registrer meg)

Deretter melder dere på barnet via internpåmeldingen vår (høyre marg). De under 11 år kan delta i N-åpen, så er det 11-12N for de født i 2000 og 2001, eller 13-16N eller -C for de eldste nybegynnerne våre. Dere får låne brikker hos oss! Vi har med vimpel, slik at det blir lett å finne oss på samlingsplass. Det er også salg av kaker, kaffe o.l, slik at det kan være greit med litt kontanter og gjerne en campingstol til å sitte i på samlingsplass.

Innbydelse til løpet finner du Arrangørens websider [her](#)

Det blir premier til alle etter løpet, men også sammenlagt premie for de som blir med i mer enn seks løp i løpet av sesongen.

Solfylt og varm trening over Kastbrekkåsen

2012-05-21 av Liv Tennes

En herlig mandagskveld med sol og varme innbød til trening, og det krydde av folk oppe på Tømmerholt. Alle barn og unge var med på stiv heks som oppvarming, så ble det klesklypestafett for N- og C- løpere, og det med stor innsats! Der var det Nora og Vegard som stakk av med seieren, de fikk med seg fem klyper hver, men alle fikk minst ei klype. Deretter ble det løype, før vi avsluttet med karttegnstafett i hagen. Veldig populært med et glass saft etter endt løp, mange av de største trengte det etter å ha vært ute en times tid i krevende løyper.

Det ble også endel snakk om ungdomsløp på torsdag. Les saken under for å finne ut mer om hvordan du melder deg på! Det er tillatt med skygge på nybegynnerklassene.

Resultater fra kveldens trening:

N

Nikolai 21.50
Karita 25.28
Nora 19.50
Mona deltatt
Nikolai S 16.10
Lars 27.24
Ola 19.52
Ådne 21.18
Fredrik 23.24
Marte 17.48
Maria 17.47
Dina 21.31
Vegard M 19.26
Kjersti 27.37

C

Sarah 24.55
Sebastian 28.12
Vegard 30.35
Martine 30.59
Øystein 37.37
Marte 37.44
Sondre 39.51
Anna 41.21
Kristiane 46.36

B

Jon 44.15
Mathias 47.31
Kjell Gunnar 48.01
Åse Rita 55.08
Eldrid 1:01.04
Hanne 1:01.04
Øystein L 1:20.52
Randi 1:23.02
Lise deltatt

A

Svein Erik 38.49
Arvid 42.32
Marte 45.36
Asbjørn 46.51
Johannes 48.55
Susanna 58.12
Terje M 59.40
Ole 1:03.39
Kristine 1:04.03
Andrea 1:05.38
Kjersti 1:06.24
Lars 1:07.36
Per Ivar 1:07.37
Vibeke 1:14.51 (med fall!)
Sigrid 1:22.47

Trenere:

N: Liv

C: Bernt

A/B: Lars, og takk til Marte for oppvarmingsrunde!

Alt-mulig-mann: Petter, til stor hjelp!

Neste mandag er det ikke trening pga pinse, men mandag 4. juni møtes vi på Tømmerholt igjen.

EM - oppsummering

2012-05-21 av Bjørn Bjugan

Løperne med tilknytning til Wing gjennomførte et helt greit EM i Dalarna, ingen toppplasseringer, men mange gode prestasjoner.

Sara fikk de beste plasseringene med 11.plass på langdistansen, 6.plass på stafetten og 24.plass på mellomdistansen.

Øystein ble nr. 16 på sprinten og nr. 34 på langdistansen.

Ionut ble nr. 28 på langdistansen, nr. 42 på sprinten og nr. 44 på mellomdistansen.

Helen ble nr 36 på mellomdistansen

På stafettene ble Sveits nr 6 med Sara på 1.etappe. Storbritannia med Helen på andreetappe ble nr 10.

Simone Niggli og Olav Lundanes ble de store løperne under EM med henholdsvis 3 og 2 individuelle gullmedaljer. Sveits vant nasjonskampen foran Norge.

Arrangørens websider [her](#)

EM - kvalik sprint

2012-05-16 av Bjørn Bjugan

Øystein og Ionut kvalifiserte seg i dag til sprintfinalen på lørdag, arena Lugnet i Falun.

Arrangørens websider [her](#)

EM i Dalarna

2012-05-16 av Liv Tennes

Flere med Wingtilknytning løper EM i Dalarne denne uka. Det har så langt blitt arrangert kvalifisering både i mellom- og langdistanse.

På mellomdistansen ble Sara nr. 4, Helen nr. 15 og Ionut nr. 17 i sine grupper.

På dagens langdistanse ble Sara nr. 3 i sin gruppe, mens Øystein og Ionut ble nr. 11 i respektive grupper.

Alle kvalifisert til finaler på torsdag og fredag.

I morgen onsdag er det kvalifisering sprint.

Arrangørens websider [her](#)

NM sprint 2014 - konkurranse om logo

2012-05-14 av Tor Gjermstad

I forbindelse med at vi skal arrangere NM sprint i 2014 trenger vi en skikkelig logo. Jeg utfordrer hermed alle medlemmer (og ev andre tegnere) til å la kreativiteten flyte. Det er ikke behov for avanserte tegninger, men kan godt være skisser som ev kan videreutvikles. Forslag sendes på eposten til klubben (eller på annen måte). Finner vi et godt forslag er det kr 1000,- å vinne. Frist 21. mai.

Sol og vindfullt på Stokkanåsen

2012-05-14 av Liv Tennes

En stor gjeng på trening, hele 43 prøvde løyper i dag. 10 ivrige nybegynnere løp med stier som ledelinjer, med foreldre på slep. Mange er spreke, så det krever litt å holde følge med dem! Maria, Synne og Ola prøvde seg på noen poster på C- nivå etter å ha fullført N-løypa med stil. Det var da Maria møtte på en elg rundt post 3. Jenta var roligheten sjøl, så det gikk greit.

A-løypa ble løpt av 17 stykker i dag, det er vi fornøyd med. Regner med enda flere neste mandag!

RESULTATER fra kveldens trening:

Resultatene er ikke viktige, dette er trening! Det er ikke meningen at man skal være rask på trening, det er viktigere å være fokusert og øve på enkelte momenter.

N
Mona 29.02
Ola 22.23
Lars 27.42
Maria 21.14
Nora 27.07
Sondre H 29.46

Dina 34.00
Synne 20.07
Nikolai 29.40
Vegard deltatt

C
Sebastian 26.34
Thomas 26.56
Vegard 32.20
Øystein 32.50
Marte 40.03
Anna 41.05
Sondre 46.59
Sarah deltatt

B
Mathias 37.08
Åse Rita 44.56
Eldrid 55.27
Martine 55.33
Hanne 55.48
Kjell Gunnar 61.18
Cathrine 64.28
Birk 64.39
Øystein L deltatt

A
Mads 32.53
Svein Erik 33.00
Johannes M 37.45
Arvid 39.53
Terje M 42.23
Asbjørn 47.22
Per Ivar 52.01
Kristine 52.45
Kjersti 54.04
Andrea 55.46
Vibeke 56.06
Lars 56.48
Tor 56.56
Ole 66.28
Susanna deltatt
Johannes H deltatt (fikk ikke lest av brikken sin)

Trenere:
N: Anne-Lise og Liv
C: Bernt
B/A: Lars og Svein Erik

PS... for deg som er på facebook, finnes det en gruppe for Wing-ere der: Wing OK. Der finner du også informasjon og meningsytringer om trening og mere til...

Trening uke 20

2012-05-13 av Liv Tennes

Klubbtrening for alle mandag kl. 18 med oppmøte på Stokkanhaugen!! I tillegg til nybegynnerne, oppfordrer vi spesielt alle våre voksne medlemmer til å benytte sjansen til en fin treningstur i skogen. Det blir også kaffe!

Onsdag er det intervalltrening fra Øya klokka 18.00 for alle over 13 år! Ei økt med trøkk, fart og som regel o-tekniske innslag.

Velkommen!

Freidigstafetten 20.05. avlyst

2012-05-13 av Lars Skrøvseth

Freidigstafetten avlyses grunnet for mye snø i terrenget.

Jukola/Venla deltakere må derfor teste stafettformen mot årets store happening på annet vis.... Vi sees på Wing treninger framover.

Wing OK vant Sprintcupen 2012!

2012-05-10 av Per Ivar Skinderhaug

Strålende innsats fra alle Wing-løperne i Sprintcup-finalen i kveld fra Theisendammen resulterte i førsteplass i klubbkonkurransen i Sprintcupen 2012! Se [her](#) for alle detaljer.

Husk påmelding til Sprintløp!

2012-05-08 av Liv Tennes

Torsdag går finalen i Trondheim sprintcup av stabelen, og vi ligger godt an i lagkonkurransen! Bli med og hjelp oss mot seier for klubben!

Sartliste ligger [her](#).

Fredag arrangeres det sprint i Verdal. Løpet inngår i NC for sprint for juniorer, men har klasser og løyper for de fleste. Andrea, Mathias og Jon skal oppover -flere som blir med?

Trening på Tømmerholt

2012-05-07 av Liv Tennes

Endelig kom vi oss opp i vår eget område og fikk trent godt på sti og mark i Estenstadmarka. Mange ansikter å se i dag, og velstand når Petter serverte saft og kaffe ved målgang- Takk! Nybegynnerne og C-løperne tok oppvarming med ball i hagen, og vi gjennomførte en caps-stafett etter beste evne. Så løp vi oppover til start for en fin N-løype. Fokus er på tommelgrep, kontroll på hvor vi er på kartet og holde kartet riktig vei. Godt gjennomført av alle!

Det ble også solgt litt klubbteøy og tur-orientering på treninga i dag.

Etter trening deltok noen av ungdommene på et møte sammen med Lars angående NM junior stafett som skal være i Oslo i begynnelsen av juni.

RESULTATER:

N

Dina 18.33
Nikolai S 18.37
Nora 23.07
Synne 23.25
Maria 25.19
Eirin 25.33
Vegard 26.09
Karita 26.22
Ådne 27.22
Fredrik 29.23
Nikolai 37.26
Ola fullført
Sondre H fullført

C

Thomas 24.25
Sebastian 24.45
Vegard 32.42
Marte 38.02
Sondre 1:02.20
Anna deltatt
Sarah deltatt

B

Eskild 44.01
Kjell Gunnar 43.15
Eldrid 47.24
Øystein L 48.43
Anne 53.18
Martine 55.31
Randi 1:06.54
Ingunn deltatt
Susanna deltatt

A

Arvid 31.17
Svein Erik 36.12
Bjørn Erling 38.03
Marius 39.32
Kristine 41.43
Ole 42.03
Johannes 42.38
Terje M 44.24

Lars 49.31
Per Ivar 50.30
Sigrid 53.50
Kjersti 59.12
Mathias 1:02.05

Trenere:
N: Liv
C: Agnar
B/A: Lars
Løyper: Jostein
Saft og kaffe: Petter

Finn Fram dag, søndag 6. mai

2012-05-07 av Jon Vindal

Trygve Trygg kom på besøk, noe som gjorde søndagsturen spennende for mange. Ca 250 kart ble revet vekk, 180 kontrollkort ble byttet i fine premier. I tillegg var det 62 barn som mottok "jeg finner fram sertifikat" for godkjent ekstrarunde med orienteringsQuiz.

Takk til alle som var med og arrangerte.



Vårløpet

2012-05-06 av Per Ivar Skinderhaug

Ni Wing-ere stilte i dag til start i Vårløpet i Remarka med arena Stjørdal Travbane i kaldt vårvær i tøffe løyper og ikke helt snøfritt terreng. Svein Erik løp inn til klar seier i H40 og Frank løp inn til fin tredjeplass i H60.

Resultater i [Eventor](#).

Salg av klubbteøy 7. mai

2012-05-06 av Liv Tennes

Det blir salg av klubbteøy under treningen fra Tømmerholt mandag 7. mai.

Det blir også mulighet til å få kjøpt tur-orientering til kr 170 for medlemmer. Tur-o for barn koster 50 kr. Ta med kontanter.

STOK møter klubbene, 21. mai

2012-05-06 av Wing Orientering

STOK inviterer til klubbsamling mandag 21. mai. Bjørnar Valstad deltar og presenterer Mål, Strategi & Handlingsplan i Norsk Orientering.

Fint hvis du vil delta! Meld fra til Tor: [tor.gjermstad\(att\)hemit.no](mailto:tor.gjermstad(att)hemit.no)

Invitasjonen finner du her:

Klubbkonkurranse Sprintcupen

2012-05-03 av Per Ivar Skinderhaug

Etter det fjerde løpet i Sprintcupen ligger Wing OK på en fin andreplass i klubbkonkurransen. Det er ikke mange poeng opp til Freidig, så møt opp på finalen og bidra til at vi gir Freidig konkurranse om førsteplassen! Oversikt over klubbkonkurransen finnes [her](#).

Møte angående NM sprint og NM junior-stafett

2012-05-03 av Liv Tennes

Etter mandagens trening fra Tømmerholt, vil det bli avholdt et møte for alle utøvere som skal til NM sprint 3.-5. juni. 16-åringene kan også løpe juniorstafett, og bør være med på møtet.

Tidspunkt: 19.30>

Husk påmelding til Trondheim sprintcup 4

2012-05-01 av Liv Tennes

Torsdag går vårens nest siste sprintløp fra Kroppanmarka. Meld dere på via Eventor!

Fin mandagstrening fra Bekken

2012-04-30 av Liv Tennes

Vi har fortsatt ikke helt hellet med oss i forhold til været, men humøret er likevel på topp blant rekruttene våre. I dag ble det pølse-sura og intervalldrag til oppvarming, og skiskytter-stafett til avslutning på treninga. Inni mellom fokuserte nybegynnerne på tommelgrepet. De skal flytte tommelen på kartet etter hvert som de beveger seg i terrenget, og det gikk greit. De var også flinke til å orientere kartet riktig vei. Vi har stadig tilslig av løpere, i dag startet enda en gutt sammen med oss.

C-løperne imponerer også, flere av dem har stadig bedre kontroll over terreng og kart, andre utfordres av å løpe uten skygge eller prøve seg ett nivå opp.

Neste uke er treningen fra Tømmerholt, det røde huset som ligger på vei opp til Estenstadhytta, ved Tømmerdammen. Vi starter der oppe presis kl. 18.00. Hjertelig velkommen til alle sammen!

Dagens resultater:

N

Marte 14.52

Dina 19.46

Maria 22.17

Vegard 24.10

Ådne 25.27

Karita 28.28

Sondre H 32.08

Eirin 33.36

Nora 34.58

Mona fullført (brikken klikket)

Nikolai S 16.23 (deler av løypa)

C

Jonas 22.52

Thomas 24.29

Andreas 25.02

Øystein 27.56

Kristiane 32.54

Anna 33.37

Sondre EM 59.46

Maria

Marte

Dina

B

Birk

Eldrid

Hanne/Martine sammen

A

Arvid

Kristine

Andrea

Johannes
Kjersti
John

Voksne: Lise, Ingunn, Ole, Marius, Per Ivar, Jan Magne, Jon, Terje

Trenere:
N: Liv og Anne-Lise
C: Agnar
B/A: Terje

Enjoy bonusguiden

2012-04-29 av Anders Lyngstad

Vi har fortsatt et lite (men litt for stort) lager av Enjoy bonusguiden liggende. Mai nærmer seg, så vi setter ned prisen til 200 per stykk siden rabattene kun varer ut året. Et røverkjøp! Utleget vil dere tjene inn på en bilvask og en tur på restaurant. For ikke å snakke om 15 % på konfirmasjonsgaven hos Gullfunn! Skulle dere gå skoene av dere i en shopping-bonanza er det ingen grunn til å fortvile; nytt fottøy er sjølsagt også å få med dugelig rabatt. Jeg nevner i fleng: Löplabbet. Kontakt Tor for å sette kloa i et eller flere eksemplar.

Mandagens trening...

2012-04-29 av Liv Tennes

...er fra Bekken parkeringsplass! (ikke Lohove som de ble sagt på sist trening).

Vel møtt til store og små for fartsfylt klubbtrening!

Blåveisløpet

2012-04-29 av Per Ivar Skinderhaug

Fire Wing-ere stilte til start i Blåveisløpet i Børsåsen på Levanger i dag i strålende vær i utfordrende løyper og terreng. Arvid løp inn til en sterk tredje plass i H15-16 og Helen til en flott fjerdeplass i D21-. Robert stilte i H60 og Per Ivar i H40.

Resultater på [Brikkesys](#).

Sprintstafett i Djupvika

2012-04-29 av Per Ivar Skinderhaug



Lørdag 28. april arrangerte Wing nykommeren Sprintstafett i Djupvika på Lade i et noe kaldt vårvær. 26 lag stilte til dyst i fartsfylte og tett gaflede løyper. Ingen seier til Wing denne gangen, men god innsats av alle løperne. Takk til alle som var med og arrangerte.

Resultater på [Brikkesys](#).

Sprintcup 3

2012-04-26 av Liv Tennes

Trondheim sprintcup er halvveis, og det er gøy å treffe blide Wing-folk på arena! God innsats ute i løypene rundt Dragvoll i dagens løp arrangert av Nidarøst. Mathias har fått en god start som B/A-løper, og dro i dag i land en seier i H13-14. Også Randi ble nr 1 i D60. Helen løp godt og fikk en fin 2. plass i D21-, og holdt Marte bak seg de nødvendige sekundene også i kveld! I H60 ble det andreplass på Frank, med Lars et par plasser bak. Arvid løp godt, endte i dag på tredjeplass i en sterk klasse, H15-16.

Neste uke er det nye muligheter i Kroppanmarka, i løp 4 arrangert av Trollelg. Påmelding via Eventor.

For fullstendig resultatservice, se i Eventor eller på Brikkesys.no

Sprint stafett - siste frist torsdag 26. april kl 16!!

2012-04-26 av Heidi Torvik

Påmelding til sprintstafett

Det er nå åpnet for påmelding til sprintstafetten i Djupvika lørdag 28. april. Wing er arrangør. Ytterligere informasjon på Eventor.

Wing-ere bruker internpåmeldingen, og lagledere melder på lag i Eventor innen fristen. Frist for påmelding er 26. april kl 16.

Det vil være klasser D/H13-16, D/H17-, D/H50 og Mix.

Meld dere på nå, vi mangler løpere i flere klasser for å få til lag!

Full fart med kartet

2012-04-24 av Liv Tennes

Vårens andre klubbtrening ble avholdt rundt Leangen gård på Lade. Nybegynnerne teller nå 14 stykker, og de varmet opp sammen med C-løperne med fangeleken. Øvelsen trener ungene på å holde kartet i riktig retning slik at det stemmer med terrenget. Deretter fikk alle brikke og låne kompass, og så bar det ut i løypa. Alle gjennomførte med stil, det viktigste er ikke å være raskest, men ha kontroll over hvor man er på kartet. Etter endt løype gjennomgikk vi karttegn på nytt, og hadde kartegnstafett sammen med noen av C-løperne. Mange var flinke! For å øve seg mer fikk alle med seg heftet "Trygg i naturen". Det er fint hvis de til neste gang har gjort s. 3-7. Svararket befinner seg midt i heftet.

Velkommen tilbake på trening neste uke!

For C-løperne ble det litt vanskelig med linjeorientering, men de gjorde et godt forsøk. Litt samarbeid i terrenget på Lade ble det også, før flere gav opp. De største varmet opp med en løpetur, før de fikk testet seg i krevende løyper. Artig å se mange blåkledder rundt omkring på trening.

Resultater:

Nybegynnere:

Mona, Ola, Lars, Maria, Karita, Eirin, Vegard, Nora, Anne Sophie, Ådne, Sondre, Nikolai, Fredrik, Dina, Marte og Øystein.

C-løpere:

Sarah 15.53

Jonas 17.36

Martine 52.17

Thomas 22.49

Sebastian 22.55

Anna 27.22

Sondre 36.57

Kristiane 39.08

Marte 45.12

+Øystein løp deler av løypa

B-løpere:

Ingrid-Therese 27.14

Mathias 27.40

Eskild 35.01

Eldrid 37.06

Andreas 50.02

A-løpere:

Arvid 24.44

Johannes 31.46

Kristine 34.26

Andrea 36.49

Kjersti 41.05

Asbjørn 43.07

Sigrid 46.46

Voksne: Anne, Svein Erik, Åse Rita, Per Arne, Jan Magne, Tor, Randi, Per Ivar, Susanna.

Takk til de som hjalp til som skygge! Og til Petter for registrering i mål.

Sprintcup 2

2012-04-18 av Liv Tennes

Torsdag 19. april arrangeres andre løp i sprintcupen av Malvik IL. Arena er på Midtsand. Til nå er 38 Wing'ere påmeldt! Vi håper på full fart og gode resultater for våre løpere.

Ungdommene er kanskje best forberedt. På onsdagens intervalltrening var det kun den yngre garde som møtte opp, flott innsats av de åtte som fikk ei fin økt med Svein-Erik. Vi oppfordrer flere til å møte opp på onsdager!

Sesongstart i Rotvollfjæra

2012-04-17 av Jon Vindal



Det er artig å se mange aktive barn, ungdommer og voksne som treffes for trening og fysisk aktivitet med kart og kompass igjen! Vi er godt fornøyd med vårens første trening i Rotvollfjæra/Lade. Ikke minst er det spennende å møte årets nybegynnere for aller første gang. I år har vi med oss 12-13 nye, mange av de er 5. og 6. klassinger, så dette bør være en gjeng som lærer raskt!

Nybegynnerne fullførte med glans ei fot-o-løype:

Mona, Lars, Ola, Synne, Maria, Karita, Eirin, Vegard, Nora, Anne Sofie, Sondre, Ådne og Sondre.

N-løype:

Nikolai

C-løype:

Anna

Sebastian

Jonas

Ingrid-Therese

Vegard

Marte

Martine

Kristiane

Sarah

Sondre

B-løype:

Mathias

Eldrid

Bendik

Andreas

Øystein

A-løype

Asbjørn

Sigrid

Andrea

Kristine

Arvid

Kjersti

I tillegg deltok en del voksne: Randi, Anne, Ingunn, Åse Rita, Jens Ketil, Stein-Erik, Svein Erik, Ole, Tor, Susanna, Stein Ove, Per-Ivar, Lars, Jan-Magne -supert!!

Dagens trenere:
N: Liv og Anne-Lise
C: Bernt
B: Terje
A: Lars og Svein-Erik

Mandagstrening 16. april

2012-04-15 av Liv Tennes

Hurra-nå er sesongen endelig ordentlig i gang! Vi arrangerer første trening i Rotvollfjæra, ved parkeringsplassen for Rotvollfjæra (nedenfor Steinerskolen/Hist). Vi ønsker alle våre løpere velkommen på trening kl. 18, spesielt velkommen til dere som var nybegynnere i fjor, og dere som starter på nybegynnerkurs denne dagen.

Petter stiller med saft og kaffe, og alle trenerne er til stede.

Vi sees!

HL-samling i Bjugn

2012-04-12 av Liv Tennes

Det blir samling i Bjugn til helga, til tross for mye snø i terrenget. Løpet lørdag avlyses, men erstattes av ei sprint-trening i sentrum. Søndag blir det løp, men i et litt mer bart terreng. Avreise blir litt senere lørdag, muligens omtrent kl. 11. Vi blir en bra Wing-gjeng: Eskild, Asbjørn, Johannes, Mathias, Eldrid, Hanne, Martine og Kristine.

Følg med på Facebook-siden vår for oppdatert info!

Sprintcupløpet i dag

2012-04-12 av Tor Gjermstad

Løpslederen har fått mange gode tilbakemeldinger fra deltagerne på dagens arrangement. Været var fint, løypene utmerket og arrangøren vennlig og imøtekommende. Noen løpere er fortsatt litt "rustne" etter en lang vinter, men synes dette var en fin start på årets o-sesong. Jeg takker alle gode hjelpere som var med på å få dette avviklet.

PM for Sprintcup-løp nr. 1

2012-04-10 av Per Ivar Skinderhaug

Torsdag 12. april er det klart for det første Sprintcup-løpet i år. Informasjon om Sprintcupen og PM for det første løpet finner du [her](#).

O-skole 2012

2012-03-29 av Heidi Torvik

Mandag 16. april i Rotvollfjæra. Vi starter kl 18.00.

Da er det klart for oppstart av årets o-skole! Påmelding på linken til venstre, under O-skole. Det vil bli trening for rekrutter og ungdommer samme sted/tid.

Planen for vårsemesteret vil bli publisert på hjemmesiden før påske. Det vil bli treninger hver mandag kl 18.00 (vi starter presis) fram til skoleferien, og det vil bli i skogsområder på øst-siden av byen.

Velkommen til et nytt orienteringsår! Spesielt velkommen til nye løpere!

NM sprint 2014 - sperret terreng

2012-03-29 av Tor Gjermstad

Kart som viser hvilket terreng som er sperret for deltagere i NM sprint 2014, finner du [her](#).

Nye leiepriser på Tømmerholt

2012-03-29 av Anne E Helland

Styret har vedtatt å øke prisene for leie av Tømmerholt.

De nye prisene gjelder fra april. Det er egne priser for klubbens medlemmer. Bruk linken til Tømmerholt i venstre marg for å se de nye prisene.

Hovedløpssamling 13-16 år

2012-03-28 av Liv Tennes

Første hovedløpssamling vil finne stad i Bjugn 14.-15. april.

Ungdomar i alderen 13-16 år er invitert til å delta. Mykje av samlinga vil gå ut på å delta i "Vårsleppet". D.v.s. konkurranse både laurdag og sundag. Dei som vil vere med på samlinga må i tillegg til å melde seg på samlinga melde seg på "Vårsleppet".

[- Innbydelse til samlinga.](#)

[- Påmelding til samlinga.](#)

- Påmelding til "Vårsleppet" skjer via Eventor.

Trening onsdag 28.03

2012-03-28 av Lars Skrøvseth

Intervalltrening fra Øya, oppmøte kl 18:00. Alle er hjertelig velkommen. Ta med plastlomme til kart.

Sprintcup 2012

2012-03-27 av Per Ivar Skinderhaug

Torsdag etter påske er det klart for det første løpet i årets Sprintcup. Informasjon om Sprintcupen og innbydelse til det første løpet finner du [her](#).

Trening mandag 26.03

2012-03-25 av Lars Skrøvseth

Mandag blir det dirrigeringsorientering. Møt opp i Devlebukta kl 18:00.

Topplasseringer i WC-finalen

2012-03-25 av Bjørn Bjugan

Marte og Lars gikk inn til henholdsvis 2. og 3. plass på mellomdistansen lørdag.

Søndag var det ultralangdistanse, Marte gjentok bragden fra mellomdistansen med en ny 2.plass. Lars ble beste norske på 8.plass....

Tiia og Christian har også deltatt i Boden, og har gått inn til flotte plasseringer.

Sammenlagt i verdenscupen ble Lars nr. 6 og Marte nr. 10. Mens Lars har deltatt i alle WC-løpene har Marte stått over flere, blant annet løpene i USA.

Gratulerer med en flott sesong alle ski-O-løpere, det har vært en flott sesong med en mange topplasseringer.

BLØTT MEN GØTT

2012-03-25 av Lars Skrøvseth

Nærsamlinga i helga ble en våt affære men med en imponerende positiv innstilling til trening blant ungdommen - dette våte og kalde været til tross.

Samlinga startet fredag med teorier om fysisk trening fulgt opp av litt styrke og hurtighetstrening i Ranheimshallen. Lørdag morgen hadde vi litt o-teknisk teori før en o-teknisk utfordrende økt på Hangervåttan. Ettermiddagsøkta var lagt opp som en distandecho økt en sprintetappe.

Ettermiddagsøkta på Lade hadde E(K)T / tidtaking, her følger resultatene:

Gutter.

1. Arvid 16:45
2. Johannes 20:11
3. Harald 20:24
4. Dag Erik 20:44
5. Asbjørn 21:39
6. Tor 25:42

Jenter.

1. Kristine 25:50
2. Kjersti 26:19
3. Andrea 27:53

Takk til Per Arne, Dag Erik og Tor for bidrag og assistanse både faglig og logistikkmessig.
Lars

WC-finale i ski-O

2012-03-22 av Bjørn Bjugan

For tiden arrangeres finalerunden i WC i Boden i Sverige med flere Wingere på startstreken.

Onsdag var det sprint med følgende plasseringer:

Marte nr. 4, Tiia nr. 7, Lars nr. 11 og Christian nr. 23.

I dag torsdag har det vært stafett....

Norge damer med Marte gikk inn til 2. plass, Norge herrer med Lars ble nr. 3, Sveits med Christian nr. 6, Finland II med Tiia nr. 4.

Lørdag fortsetter finalerunden med mellomdistanse.

Info og resultater hos [arrangøren](#).

Nærsamling

2012-03-20 av Lars Skrøvseth

Nærsamling fredag 23.03 og lørdag 24.03. Oppmøte fredag kl 19:00 i Ranheimshallen. Treningsteorier og kortintervaller på fredag, skog/parkorientering på lørdag. Oppmøte lørdag kl 09:30, sted annonseres senere.

Innetrening torsdag 22. mars

2012-03-19 av Heidi Torvik

Foreldremøte torsdag avlyst - trener for de yngste mangler.

Det blir vanlig trening for alle på torsdag. Asbjørn og Johannes lager et opplegg for de eldste inne, oppvarming ute som vanlig.

For de yngste har vi ingen trener denne dagen. Det trengs en voksen i salen for at det skal bli trening. Send en mail til heiditorvik (at) gmail.com innen onsdag kl 16 dersom noen har anledning.

Foreldreinformasjon gis på trening når vi er i gang.

Har du lyst til å lære deg orientering?

2012-03-13 av Liv Tennes

Følg med på nettsiden vår for informasjon i tiden fremover. Vi arrangerer nybegynnerkurs som starter etter påske. Kurset går på mandager kl. 18, samtidig med klubbtrening for våre barn og ungdommer! Vi håper å se igjen mange av dere som har vært på kurs hos oss før til trening og artig aktivitet i skog og mark med kart og kompass!

Påmelding og info vil bli lagt ut når det er klart...

Treningsløp 17 mars

2012-03-12 av Terje Midtbø

På laurdag arrangerer NTNUI treningsløp på Østmarkneset. Alle Wingløparar som ynskjer å delta kan melde seg på her: http://org.ntnu.no/ogruppa/paamelding/paameldingsliste.php?!_id=1001

Jenterennet 10. mars

2012-03-10 av Liv Tennes

Fem spreke Wing- jenter deltok i dag på Jenterennet i Nilsbyen/Bymarka! Den sprekeste var nok Helen som gjorde unna 20 km i snøfokk og sol. Været var mildt sagt skiftende. Andrea, Eldrid, Anne-Lise og Liv gikk 10 km hver og sier seg godt fornøyd med det. Alle fikk flotte drikkebelter i premie ved målgang. Kanskje flere Wing-jenter blir med til neste år?

Trening torsdag 8. mars

2012-03-08 av Heidi Torvik

Trening ungdom 13 år+

Trening for ungdom torsdag 8. mars blir på Berg skole som vanlig. Først oppvarming ute, deretter styrketrening inne.

Skiorientering utgår.

Treningsløp laurdag 17 mars

2012-03-06 av Terje Midtbø

Set av føremiddagen laurdag 17 mars til treningsløp på Østmarkneset.

Treninga skjer i regi av NTNUI på Wing sitt kart. Nærmere informasjon om påmelding kjem i starten av veke 11.

4.plass til Lars i WC

2012-03-04 av Bjørn Bjugan

Lars gikk inn til 4.plass på mellomdistansen i WC i Kazakhstan lørdag.

Gratulerer med et flott løp, og som beste norske, selv om sikkert 4.plassene begynner å bli mange nok.

Informasjon og resultater hos [arrangøren](#).

Trening uke 10

2012-03-04 av Liv Tennes

Mandag 5.3 er det intervalltrening for alle fra 13 år og oppover i Ranheimshallen. Husk egne sko til å løpe inne i, oppvarming foregår utendørs.

Torsdag 8.3 er det klubbtrening på Berg skole kl. 18.00. Denne gang skal også de under 13 år løpe ute først! Ha på ulltrøye og longs under overtrekksdressen og joggesko. Ta med egne sko til å trene inne etterpå og ei t-skjorte til å bytte med.

Torsdag 8.3: Påmeldingsfrist for Hovedløpssamling for løpere i alderen 13-16 år! Samme oppmøtested som sist. Følg linken [HER](#) for påmelding!

Fredag til søndag: Familietur til Skallstuggu på Levanger.

WC i ski-o i Kazakhstan

2012-02-29 av Bjørn Bjugan

I dag ble det første løpet i WC-runden i Kazakhstan gjennomført med sprint på programmet.

Wingerne hadde vel en sånn passe dag med 14.plass til Tiia, 18.plass til Christian og 23.plass til Lars. Marte deltar ikke i Kazakhstan.

Beste norske plassering ble en 3. plass til Hans Jørgen Kvåle.

Informasjon og resultater hos [arrangøren](#).

Familietur til Skallstuggu

2012-02-28 av Vibeke Klock Fleten

Helgen 9. - 11. mars arrangeres den tradisjonelle familieturen til Skallstuggu i Levanger. Det blir skiturer og felles måltider, lek i snøen og hygge for alle! Det er lagt ut påmelding på internpåmeldingen. Siste frist er mandag 5. mars.

Heimdal vintersprint

2012-02-27 av Liv Tennes

Vi oppfordrer alle til å melde seg på Heimdal vintersprint som arrangeres av Trollelg fredag 2. og med jaktstart lørdag 3. mars. Det er også mulig å kun løpe fredag!

Alle ungdommene våre over 14 år bør delta, det er en super mulighet for o-teknisk trening!!

Gå inn på Eventor i margin til høyre, der finner du arrangementet. Meld deg på selv!

4.plass til Lars på langdistansen

2012-02-26 av Bjørn Bjugan

Lars gikk et meget sterkt løp i dagens fellesstart langdistanse, og endte til slutt på en 4. plass. Det var svært tett, hvor Lars til slutt måtte se seg slått av landsmann Hans Jørgen Kvåle som tok bronzen. Staffan Tunis fra Finland vant.

Tiia ble nr. 18 og Christian nr. 19. Marte måtte også i dag stå over grunnet sykdom.

Resultater hos [arrangøren](#).

Omtale hos [orientering.no](#).

Sølv til Lars på stafetten

2012-02-25 av Bjørn Bjugan

Det ble 3 sølv til Norge i dagens stafetter i Sumy.

Lars gikk en god etappe i dagens herrestafett som endte med 2.plass bak Finland, som i dag var i en egen klasse.

Etter at Marte ble syk, var håpet om medalje i dameklassen liten, men jentene gikk likevel inn til sølv. Sølv

ble det også på juniorjentene.

I skrivende stund er ikke resultatene på nett, men både Tiia og Christian har gått dagens stafett. Gratulerer til Lars med sølv!

Resultater kommer forhåpentligvis opp hos [arrangøren](#) etter hvert.
Omtale hos [orientering.no](#).

EM GULL til Marte

2012-02-23 av Bjørn Bjugan

På dagens mellomdistanse i Sumy gikk Marte inn til EM-GULL.

Vi gratulerer hjerteligst, dette er Martes tredje EM-GULL på rad, og hun forsvarte dermed gullet fra fjorårets EM på Sjusjøen.

En fornøyd og glad Marte forteller følgende etter seieren: Etter en dårlig start hvor Hans Jørgen tok mitt kart i sprintstafetten og en kjempefeil som ødela sprinten var det utrolig deilig å få full klaff i dag. Det var krevende veivalgsorientering og jeg var usikker på valgene underveis. Jeg hadde bra trøkk hele veien og det holdt. Utrolig deilig.

Manglende resultater fra arrangøren gjør at mere info kommer etter hvert.

Resultater kommer forhåpentligvis opp hos [arrangøren](#) etter hvert

Omtale hos [orientering.no](#)

Les også Martes egne kommentarer til løpet [her](#)

Sprint uten topplasseringer

2012-02-22 av Bjørn Bjugan

Ingen norske topplasseringer i dagens sprint i Sumy, stang ut på en tett resultatliste.

Fortsetter under HELE SAKEN.....

Beste wingløper ble Lars på 13. plass, videre ble Tiia nr. 22, Marte nr. 23 og Christian nr. 27.

Omtale hos [orientering.no](#)

Resultater og annen info hos [arrangøren](#)

Mix-stafett uten hell

2012-02-21 av Bjørn Bjugan

1.laget til Norge med Marte på laget fikk feil kart og dermed var topplasseringen i dagens mix-stafett utenfor rekkevidde. Det norske 2.laget med Lars på laget gikk inn til 10.plass, Tiia på Finland-3 ble nr. 18, Marte på Norge-1 ble til slutt nr. 20 og Christian på Sveits-3 ble nr. 33.

Russland vant mix-stafetten foran Sverige.

Omtale hos [orientering.no](#)

Resultater og annen info hos [arrangøren](#)

Marte og Christian har omtale av dagens mix-stafett [her](#)

EM i Ukraina

2012-02-20 av Bjørn Bjugan

Tirsdag starter EM i Sumy i Ukraina med 3 wingere på plass, Christian, Marte og Lars har denne konkurransen som årets store mål.

Orientering.no har stor omtale og oversikt over arrangementet og de norske løperne.

Vi ønsker lykke til, det blir spennende å følge med.

Info om arrangementet hos [orientering.no](#)

og hos [arrangøren](#)

I nytelsens tidsalder...

2012-02-17 av Anders Lyngstad

...hva kan vel passe bedre enn å slå seg løs med Enjoy Bonusguiden? Vi har solgt nesten 90 kort, men skulle gjerne blitt kvitt de siste 30 også!

Vi har resten av februar på oss, da må vi returnere kortene vi ikke får solgt. Men med en liten ekstrainsats nå i innspurten så får vi solgt alt sammen, og da kan vi håve inn alle grunkene! Kortet kan brukes overraskende mange steder, og med overraskende gode rabatter. Undertegnede tok med fjorårsutgaven da konfirmasjonsdressen ble kjøpt, og sparte det doble av prisen på kortet på det ene kjøpet. Dette er altså en ypperlig investering!

Enjoy Bonusguiden

2012-02-17 av Åse Rita Ellingsen

Hjelp oss å selge guider, det er fortsatt noen igjen! Dette gir penger i kassen som kan benyttes til aktivitet, tilskudd til reise/ løp osv. Ta kontakt.

Vi har inngått avtale med Pecto Media AS, en av Nordens største aktører innen inntektsbringende aktivitet for lag og foreninger.

Det betyr at vi har kjøpt et antall bonus-/ rabatt-/ fordelskort som skal selges til kr. 250 per stykk. Vi har bare hørt positive ting om kortet og bruken (selvsagt), og håper at dette skal gi noen kroner i klubbkassen.

Fakta:

- Minimum fortjeneste til klubben er kr 100 per kort.
- Salgsperiode: fra dd og ut februar 2012
- Full returrett på usolgte kort
- Kortet har en varighet ut 2012
- Kortet gir deg rabatt på en mengde butikker, kafeer/ restauranter, severdigheter & aktiviteter i Trondheim, Melhus, Malvik og Stjørdal. I tillegg rabatt på en del hoteller i Europa, hos Avis osv.
- Du får ditt/ Kjøper får sitt eget kort sammen med en fordelsguide med informasjon samt en guide i lommeformat
- Egen app i App Store og Android Market: Enjoy Bonusguiden
- www.enjoyguiden.no

Vi håper selvsagt at så mange som mulig av klubbens medlemmer vil bidra med salg til:

Venner, naboer og familie

Kollegaer på jobb, eller

Som gave (alternativ til midtbykort)

Vi tar med kort/ guider på årsmøtet 31. januar, på mandagstreninger og du kan ta kontakt med Tor på telefon 920 39 575/ e-post tor.gjermstad@hemit.no for å avtale nærmere. Du kan også stikke innom i Elvegt. 14, og vi kan komme innom deg/ dere med kort/ guider.

Du kan gjerne betale kontant, alternativt får du med en faktura for betaling. Vi vil oppfordre til/ anbefale kontant betaling fra "eksterne" kjøpere.

Imponerende oppmøte

2012-02-13 av Dag Erik Helland

23 spreke Wing-løpere på intervalltreninga i Ranheimshallen i kveld.

Trening torsdag 16/2

2012-02-09 av Vibeke Klock Fleten

Det blir vanlig torsdagstrening også torsdag 16/2. På planen var det egentlig satt opp ski-o, denne på desverre utgå.

Bli med på trening?

2012-02-07 av Liv Tennes

Torsdag er det trening på Berg skole klokka 18.00 for både små og store. På tide å komme seg i form til våren? Bli med på trening, da vel!

2.plass til Lars i WC sprint

2012-02-02 av Bjørn Bjugan

I går ble det 2.plass til Lars i sprinten i California.

Han delte plassen med en annen nordmann, Hans Jørgen Kvåle. De var kun 4 sekunder fra å klatre helt til topps på pallen, med andre ord, nære på.

Christian ble nr.10, kun 46 sekunder fra toppen.

Gratulerer alle med flotte løp!

Omtale hos orientering.no

Resultater og annen informasjon hos arrangøren

Husk å melde dere på årsfesten

2012-01-31 av Liv Tennes

Det er tid for å melde seg på årsfesten 11. februar. Vi vil gjerne ha med dere foreldre som er nye i miljøet også! Gå til internpåmeldinga i høyre marg og meld deg på.

WC i USA

2012-01-31 av Bjørn Bjugan

Worldcup i ski-o begynte i går med fellesstart over langdistanse i California.

Lars var med i teten hele løpet, men var litt uheldig med passering av en bekk og mistet den ene skia.

Dermed kom han litt på etterskudd og kom til slutt inn på en 3.plass. Christian ble nr. 15.

Det er nye konkurranser stort sett hver dag hele uka.

Omtale hos orientering.no

Resultater og annen informasjon hos [arrangøren](#)

Resultater langdistanse [menn](#)

Husk årsmøtet

2012-01-29 av Tor Gjermstad

Tirsdag 31.01.2012 kl 19:00 Teknostallen, Prof Brochsgt. 6

Sakliste:

1. Åpning
2. Valg av ordstyrer, sekretær og 2 representanter for signering av protokoll
3. Årsmelding
4. Regnskap
5. Innkomne forslag (Forslag som ønskes behandlet må være styret i hende innen 15.01.2012).
6. Organisering av klubben
7. Fastsetting av medlemskontingent
8. Budsjett
9. Valg
 1. Leder
 2. Nestleder
 3. 3 Styremedlemmer
 4. Ett varamedlem
 5. Revisor m/stedfortreder
 6. 3 tingrepresentanter til STOK's ting
 7. Valgkomité, leder, medlem og varamedlem.

Det er parkering på baksiden.

Informasjon og salg av Enjoy Bonusguiden.

Kaffe/ kake.

VEL MØTT!

Lederkurs for ungdom

2012-01-27 av Liv Tennes

Fredag drar fire av våre jenter på lederkurs for ungdom. Kurset er i regi av idrettsforbundet og arrangeres i Kristiansund. Ungdommer fra både Sør-Trøndelag og Møre og Romsdal idrettskrets deltar, og vi er heldige som har unge damer i klubben som kan bli Wings fremtid som ledere og trenere!

God tur til Sigrid, Andrea, Kjersti og Kristine!

Klare for Jukola/Venla.

2012-01-26 av Lars Skrøvseth

Tre herrelag og tre jentelag er klare for Jukola/Venla. Et herrelag og to damelag vil være med å kjempe om topplasseringer. I tillegg er det flere ungdommer som debuterer, debuterer samtidig som veteranene stiller opp for få fulle lag.

Hovedløpstrening for deg mellom 13-16 år

2012-01-23 av Liv Tennes

Vel møtt til alle klubbens medlemmer i alderen 13-16 år for inspirasjonssamling i regi av Hovedløpsprosjektet. Oppmøte kl. 17.45 ved St. Olavs hospital, avdeling nevro Øst.

For å kunne trykke opp riktig antall kart må man melde seg på treningen. Bruk linken under: [HER](#)

Se invitasjonen og programmet [HER](#)

Ny O-teknisk trening

2012-01-18 av Terje Midtbø

Ny sjanse for O-teknisk trening på Lade/Rotvoll førstkomande laurdag...

NTNUI har igjen lånt o-cad fil av Wing og ynskjer alle Wing-løparar velkomen til å delta på o-teknisk trening laurdag 21. januar.

Fint tilbud for alle som ynskjer ein frisk start på laurdagen i flott vintervêr. NTNUI har avreise frå Moholt kl 1000, så oppmøte kl 1010 på Lade skulle passe bra. Sjå oppmøtestad i kartlink lenger nede.

Påmelding i forkant på: http://org.ntnu.no/ogruppa/paamelding/paameldingsliste.php?I_id=983

Sitat frå NTNUI:

Denne ukas lørdagsteknikk vil foregå på Rotvoll, og det vil være o-intervaller i for det meste urbane områder(sprint). Opplegget er slik at man går sammen to og to. Første del en en liten "følg Jon" som oppvarming bort til start for intervallene. Intervallene er lagt opp som sommerfugler hvor man løper mot hverandre ved å starte på hver sin vinge, så er det førstemann i mål. Dragene er kanskje 5-6 min, og det er 4 drag.

Oppmøte og felles avkjøring til Store-P 1000, ev oppmøte direkte her: <http://kart.gulesider.no/m/9JRXS>.

Treningen er gratis. Påmelding er for å få kart.

Intervalltrening

2012-01-16 av Dag Erik Helland

18 spreke Wing-løpere suste rundt i Ranheimshallen i kveld. Fantastisk treningsiver. Dette lover godt for sesongen.

Gull til Marte

2012-01-15 av Bjørn Bjugan

Det ble nytt gull til Marte på mellomdistansen, og dermed full pott i den individuelle medaljesankingen. På dagens stafett kjempet Wing-gjengen med Christian, Marte og Lars helt til slutt om gullmedaljen, men måtte til slutt gi opp kampen og laget ble til slutt ble disket.

Men med 3 gull er nok gjengen fornøyd med fangsten, resultatene viser at de har stigende form frem mot de store internasjonale løpene.

Resultater hos arrangøren [her](#)

Omtale hos orientering.no

O-teknisk trening

2012-01-14 av Dag Erik Helland

Godt oppmøte

av unge løpere av begge kjønn og 3 unge menn under NTNUI's O-tekniske trening i Nardo-området i dag. Wing OK stilte med 9 løpere, noe som er veldig bra. Løypa bød på både O-teknisk og fysisk utfordring. Gledelig med godtt oppmøte.

2 gull på langdistansen

2012-01-13 av Bjørn Bjugan

Marte og Lars slo til og viste konkurrentene ryggen i dagens langdistanse fra Budor på Hedemarken.

Det var krevende og tøffe løyper i tillegg til været som også var tøft.

Marte var suveren i dameklassen mens Lars hadde mindre, men mer enn god nok margin på herresiden.

Gratulerer til begge med NM-gull!

I morgen er det mellomdistanse, både Marte og Lars er sultne på mere edelt metall, lykke til!

Resultater hos arrangøren [her](#)

Omtale hos orientering.no

NM i ski-O på Hedemarken

2012-01-11 av Bjørn Bjugan

Førstkommende helg er det NM i ski-O, arrangører er Løten O-lag og Nordmarka Skiorienteringsklubb. Stadion er på Budor på Løten.

Fredag er det langdistanse, lørdag mellomdistanse og søndag stafett. Winggjengen har mye å forsvare fra tidligere NM, ikke minst fra herreklassen i stafett der Marte har vært med å vinne gullmedaljer de seneste årene.

Følg med hos arrangøren [her](#)

På tide med eit treningsløp?

2012-01-11 av Terje Midtbø

NTNUI arrangerer laurdag 14 januar treningsløp/O-teknisk trening på Wing sitt O-kart over Nardokrysset/Lerkendal. Wingløparar er invitert til å delta. Oppmøte på parkeringsplassen på Moholt studentby kl 1000. Påmelding i forkant på NTNUI sine Web-sider.

Informasjon om treningen:

"Årets første lørdagsteknikk blir en sprint-økt rundt Nardo-Lerkendal, på Wing OKs o-kart Nardokrysset. Første del av økten er vanlig sprintorientering, med både mange poster og veivalgsstrek, andre del er en smal korridor, også avsluttes det med en kort vanlig løype til slutt. Total lengde er rett under 5km. Det er gode muligheter til å kutte løypa om noen skulle ønske å gjøre det. Parkering og oppmøte er lørdag 14. januar på Store-P kl 10.00. Det tar ca 4 minutter å løpe fra Store-P til start og mål. Treningen er gratis. Påmelding er for å få kart."

link til påmelding her: http://org.ntnu.no/ogruppa/paamelding/paameldingsliste.php?l_id=981

Torsdagstrening i gang

2012-01-04 av Liv Tennes

Vårens oppkjøring er i gang! Styrke og kondisjon er viktig for at O-sesongen skal få en god start, og har skadeforebyggende virkning. I tillegg er det sosialt! Vi har også trening for våre yngste medlemmer, de har basistrening i gymsalen fra kl. 18. Ungdommene og de voksne tar refleksvesten og joggeskoene på og starter ute.

Vårens første o-løp er kun 2 måneder unna... "Heimdal vintercup"

Intervalltrening mandag 9. januar

2012-01-02 av Wing Orientering

Mandag 9. januar er vi så heldige å bli invitert heim til Odrun og Terje som en avslutning på intervalltreningen. Du finner nærmere info i kalenderen over.

Årsfest lørdag 11. februar

2012-01-02 av Åse Rita Ellingsen

Lørdag 11. februar ønsker vi velkommen til årsfest.

Sjømandsforeningens lokaler i Asylveita er årets arena. Fellesstarten går presis kl. 19:00. Det er fint om du melder deg på i god tid, sjekk internpåmeldingen i høyre marg. Har du innspill til kveldens program, ta kontakt med festkomiteen, dvs Marit V, Anders L eller Åse Rita.