
GOD JUL

2013-12-22 av Wing Orientering



Lars best igjen

2013-12-15 av Erlend Skrøvseth

Lars Moholdt gjorde det sterkt i helgas Norgescup i ski-O på Sjusjøen. Lars endte på 5. plass på Lørdag og en sterk førsteplass på Søndag.

Resultater finnes her:

[Lørdag](#)

[Søndag](#)

Mer informasjon her:

<http://www.tk.no/sporten/article7046723.ece>

Ingen juleferie ennå!

2013-12-14 av Liv Tennes

Siste uka før jul trener vi på for fullt før vi tar velfortjent juleferie. Mandag er det intervaller i Ranheimshallen for deg over 13 år, vanlig tid kl. 18.30. Vi bør være over 20 sprekinger også denne gangen.

Onsdag er det rolig løpetur med utgangspunkt fra Åsvang skole kl. 17.30. Damegruppa kjører sin vanligste runde inn til Bekken, bli med!? :)

Torsdag kjøres det styrke på Åsvang skole for 12 år og oppover, også voksne, etter oppvarming ute fra 18.30! Denne gangen blir det juleavslutning med julebrus, pepperkaker og klementiner i etterkant av treninga. Meld deg på kommentarfeltet på Facebook-gruppa vår slik at vi vet hvor mye vi skal kjøpe inn! God treningsuke!

Løpstest i Ranheimshallen

2013-12-12 av Lars Skrøvseth

15 løpere stilte til start på hhv 800 og 1000m test mandag 9.12. Asbjørn savnet litt matching i tet, men neste gang er både Arvid, Johannes og Svein Erik på plass Resultater følger. Tider med litt forbehold.

800m.

Kristine 3:05

Vibeke 3:07

Andrea 3:08

Sigrid 3:10

Per Ivar 3:12

Anna 3:28

Martine 3:32

Sarah 3:40

Lars 3:51

Liv 3:58

1000m.

Asbjørn 3:09

Jens K 3:24

William 3:34

Stein Erik 3:44

May Britt 3:55

Martin 4:12

Moholdt best i verdenscupen

2013-12-08 av Wing Orientering

Lars Moholdt følte det gikk for sakte da han gikk til topps i sprinten i verdenscupen i skiorientering søndag, men han sikret seg likevel sin første verdenscupseier.



<http://www.nrk.no/mr/vant-i-skiorientering-1.11405362>

<http://www.langrenn.com/moholdt-vant-i-verdenscupen.5364591-1743.html>

Treninger fremover

2013-10-28 av Liv Tennes

Torsdagstreninger på Åsvang skole har blitt flyttet i tid med nytt tidspunkt for oppmøte: kl. 18.30. Oppvarmingen blir en kort løpetur ute først, så styrke og ballspill inne. Husk refleksvest, innesko og vannflaske.

Onsdager møter de som vil til rolig langkjøring, altså joggetur, også det med utgangspunkt fra Åsvang skole. Oppmøte kl. 17.30. Alt ligger til rette for å kunne øke formen denne vintersesongen :)

Vel møtt på trening til både ungdommer, foreldre og voksne i klubben!

Halloween-løpet 2013

2013-10-21 av Liv Tennes

Velkommen til årets morsomste og rareste O-løp, Halloween-løpet! Vi håper på en sosial og trivelig søndag på Tømmerholt. Alle som er påmeldt i Internpåmeldinga vil få utdelt en pose før løpet, og på hver post fyller du opp med godteri. Til slutt koser vi oss inne med snop, kake, saft og kake. Småsøsken kan være med å løpe, men de må også melde seg på, slik at vi vet hvor mye godteri som skal kjøpes inn! Det er lov til å kle seg litt ut, og det er lov til å la være. Kanskje dukker det opp noe skummelt i løypa, så pass på...

Sted og tid: Tømmerholt, søndag 3. november klokka 12.00.

VELKOMMEN!!



Intervalltrening

2013-10-20 av Liv Tennes

Mandag starter vi opp med intervalltrening i Ranheimshallen. Ha med innesko til bruk i hallen, men møt opp i utetøy og med refleksvest for oppvarming ute kl. 18.30. Denne treningen er for 13 år og oppover. Vel møtt!

Blodslitet

2013-10-17 av Liv Tennes

På lørdag går Blodslitet av stabelen i Fredrikstad. Hele 1457 løpere fra hele landet er påmeldt, deriblant Mathias (H13-14), Jostein (H55) og Frank (H60) fra Wing OK. Vi ønsker dem lykke til! Blodslitet er lange løyper med fellesstart, i 13-14 år klassen skal guttene løpe 6 km.

Utetrening på torsdag

2013-10-14 av Liv Tennes

Vi starter innetreningssesongen med å trene UTE torsdag kl 18.00 ved Åsvang skole på Angeltrøa. Kle deg for å være ute (gode sko, supertrøye og treningsjakke) og ha på refleksvest. Vi kjører intervaller og etterpå tar vi styrke og stafetter i skolegården. Dette er trening for alle fra 7. trinn og oppover. Vel møtt til ungdommer og voksne :)

Bestilling av klubbtøy

2013-10-13 av Bernt Bjerkan

Det er nå mulig å bestille klubbtøy.

Det er noen størrelser det er tomt for i WingOK kolleksjonen. For å sikre at alle som ønsker det får WingOK klær til neste sesong vil vi ta imot bestilling i forkant av Wing sin bestilling til Trimtex.

Legg inn type tøy og størrelse i kommentarfeltet under Bestilling WingOK tøy i [internpåmeldingen](#).

En oversikt over klubbtøy ligger [her](#).

Ta kontakt med Bernt Bjerkan på bbjerkan@online.no ved spørsmål.

Wing4er 2013

2013-10-06 av Jens Kjetil Mehammer

91 løpere har løpt ett eller flere av årets wing4er løp. Totalt har det vært 213 starter i årets 4 løp, noe som er 20 flere enn i 2012.

Rankingliste fra årets wing4er finner du [her](#)

Velkommen til sesongavslutning

2013-10-02 av Liv Tennes

Mandag 14. oktober møtes vi klokka 18 på Tømmerholt for sesongavslutning med kveldsmat. Møt i treningstøy, vi holder på en liten halvtime ute først. De fra ungdomsskolealder og oppover tar en løpetur, de som er yngre skal ha caps-stafett og leker. Etterpå går vi inn i huset vårt og koser oss med varm kakao og kveldsmat. Foreldre til Gabriel, Trygve og William har meldt seg til å bake boller. Det blir også premiering for Wing4er og til nybegynnerne våre.

Hjertelig velkommen til små og store!

Magisk høstkveld på Tømmerholt

2013-09-30 av Liv Tennes

En herlig gjeng møtte opp på trening i dag, og fikk med seg skiskytter-stafett, karttegnstafett og løype med hodelykt på. Johannes hadde lagd flotte løyper, og særlig C-løperne imponerte med fin løping i kveld! Mange fant ut hvordan karttegnet "vannfylt grop" så ut, de trampet rett uti på posten! Til slutt ble det Hauk og due sammen med ungdommene, for dem ble det dagens oppvarming :)

Klokka 19 var det de store som skulle ut i mørket med hodelykta på. I horisonten mot Bymarka var himmelen helt rosa :) Dessverre var det altfor få som møtte opp av B/A-løpere i forhold til arbeid med løyper og utsetting av disse. Bra innsats av Nora, Finn, Anna, Andrea, Arvid, Asbjørn og Terje M.



N-løypa:

Lars 15.22

Astrid Oline 18.54

Trygve 21.10

Isak 24.34

Johanne 25.01

Gabriel 26.34

Vegard S 28.25

Benjamin 29.45

Mari 32.49

C-løypa:

Vegard TH 36.19

Mona 38.18

Ella 39.22

Nikolai 39.34

Ådne 39.35

William 41.05

Marit 46.15

Ola 52.45

Martin 55.06

Løypelegger: Johannes H

Trenere: Liv og Agnar

Hjelper: Jens Kjetil

Postinntaker: Per Ivar

Sesongens siste o-trening

2013-09-28 av Terje Midtbø

Etter nokre veker i "ukjente" område er vi mandag 30. september tilbake for årets siste "skogstrening" på Tømmerholt. Ha på varme klede (ulltrøye) og ta med deg ei hovelykt!

Det er lagt opp til at N og C skal få seg ein tur med hovelykt og postplukk. A og B løparar møter opp kl 1900 for nattorientering etter mørket for alvor er i ferd med å senke seg.

Etter kvart som sesongen er over vil onsdagens intervalltrening verte flytta til mandag. I vinterhalvåret nyttar vi Ranheimshallen til dette.

Samtidig vil vi ha trening for alle over 12 år på torsdagar kl 18:00. I denne treninga som vil finne stad på Åsvang skule vil det verte løpetrening og styrketrening. I tillegg vil det vere med element av o-teknisk trening.

Det kjem meir informasjon om vintertreninga når denne nærmar seg.

Ranheim til topps søndag 29.9

2013-09-26 av Liv Tennes

Bruk søndagen til ei tøff økt på motbakkeløpet "Ranheim til Topps"! Start fra Ranheimshallen kl. 12 for alle over 12 år og fra Tjønnskuggu for deg under 12 år eller i trimklasse. Vis at o-løperne kan det med løping på sti! Info om påmelding finner du på siden til Ranheim skiklubb! Tar DU utfordringen?

Tøffe løpere i regnvær

2013-09-23 av Liv Tennes

En liten, men tøff gjeng deltok på trening i løypene Agnar hadde lagd til i dag! Starten gikk fra toppen av den lille hoppbakken, så alle fikk god oppvarming i de mange trinnene opp. Så kom regnet! Det var mest C-løpere på plass i dag, og etter trening ble alle beordret hjem til varm dusj og kakao :) Neste mandag er det på tide å finne frem supertrøya/ulltrøya!

Resultater:

N-løypa:

Gabriel 35.38

Trygve 35.24

Vegard 38.28

Astrid 35.26

Benjamin og Peder 36.31

C-løypa:

Jonas 24.03

William 26.29

Nora 26.46

Ella 27.46

Nikolai 30.06

Ulrik 32.26

Mona 35.20

Rolf 48.50

Vegard ME deltatt

Sondre deltatt

B-løypa: Eldrid og Anna

A-løypa: Svein Erik, Jon Arne, Johannes, Terje, Birk, Sigrid, Asbjørn og Per Ivar

Løypelegger: Agnar

Mandagstrening i Granåsen

2013-09-22 av Liv Tennes

Mandag møtes vi i skogen bak barnehagen ved Granåsen for trening kl 18.00. Det er lurt å være der presis, så vi kommer oss raskt ut i skogen. Det blir løyper for alle nivå -velkommen :)

Kartlink til samlingsplass finner du [her](#)

NM junior stafett

2013-09-18 av Liv Tennes

Til helga er det O-helg på Finnskogen i Hedmark, med søndagens NM junior-stafett som det store høydepunktet. Vi deltar med ett guttelag og ett jentelag, og ønsker våre lykke, lykke til! Stein Erik og Lars blir med som støtteapperat og sjåfører. Men lørdag skal de først løpe Norgescup mellomdistanse for juniorer. Samtidig arrangeres også O-idol, der landets beste 16-åringer skal kjempe mot hverandre. Fra Sør-Trøndelag er Ingeborg Eide, Emma Arnesen og Brage Jørum fra Byåsen, samt Hallvard Seim Grøvlen og Olav Andreas Remmen fra Trollelg tatt ut, vi håper på trønderske pallplasseringer :)

Jaktprøven søndag 22. september

2013-09-16 av Liv Tennes

Høstens vakreste eventyr arrangeres av Freidig som lagkonkurranse i Bymarka søndag! Dette er en kortdistanse-stafett, der alle aldersgrupper kan delta. Hvert lag består av 5 løpere som fritt settes sammen, og som velger blant 6 løyper ut fra nivå (se les mer!). Alle løypene er tenkt å ha en vinnertid på omtrent 20 minutter. 10-12 åringer og andre nybegynnere kan velge den letteste løypa uansett alder (C-nivå). Se Eventor for mer informasjon/innbydelsen. Samlingsplass er Fjellseter og starten går kl 12. Meld din interesse i Internpåmeldinga snarest for å bli med :) Sarah og Anna er påmeldt og kunne gjerne tenke seg tre jenter til å løpe med!

Det finnes også en N-åpen klasse utenfor lagkonkurransen! Påmelding i Eventor til denne.

Klasseinndeling og løyper:

Løype 1: 3.2 km, H19

Løype 2: 2.9 km, D19, H17-18, H35

Løype 3: 2.7 km D17-18, D35-, H15-16, H45

Løype 4: 2.5 km D15-16, D40, H50

Løype 5: 2.3 km D/H 13-14, D50, H60 : b-nivå

Løype 6: 2.4 km D/H 10-12, N13- : c-nivå

Løype 7: N-åpen, 1.7 km. Egen påmelding i Eventor.
Også Småttroll

Wing4er 4

2013-09-16 av Jens Kjetil Mehammer

Resultater fra dagens wing4er finner du [her](#).

Wing4er nr 4 mandag 16. september

2013-09-16 av Jens Kjetil Mehammer

Mandag 16. september inviterer Agnar til årets siste Wing4er, også kalt "Tillertrampen". Dette vil bli årets høydepunkt med fartsfylt og krevende langsprint for "eliten" og en trygg og grei runde for nybegynnerene i et urbant område uten biltrafikk.

Innbydelse til løpet finner du [her](#)

Kartlenke til samlingsplass finner du [her](#)

For å løpe må du melde deg på via Brikkesys [her](#). Påmeldingen i Brikkesys er åpen helt fram til start.

Meld deg på selv om du ikke har egen brikke. Skriv telefonnummer istedenfor brikkenummer. Brikke får du låne.

Velkommen til en uhøytidelig klubbkonkurranse!

Flott 11.plass for Wings herrelag i NM-stafetten

2013-09-15 av Svein Erik Bratsberg

Ola Berger, Tore Bjørseth Berdal og Øystein Kvaal Østerbø løp en god stafett for Wing i årets NM og kunne innkassere en 11. plass.

En kort rapport fra løperne er at Ola hang lenge med teten, men fikk så en bom på ca 1.30. Han kom inn 2 minutter bak etter 1.etappe. Tore bommet en del og kom inn nesten 7 minutter bak. Øystein har løpt bra. Dessverre virket ikke Øysteins GPS, slik at Wing kom ikke med på trackingen fra stafetten.

Gratulerer alle tre!

NM-uka

2013-09-14 av Erlend Skrøvseth

I helga arrangeres NM-uka i Kongsberg med mellomdistanse på lørdag og staffett på søndag. Resultater og tracking finnes [her](#).

Ungdomsløp 9 - bli med!

2013-09-09 av Liv Tennes

Fint oppmøte på kveldens downhill-orientering, som også viste seg å være up-hill :) Herlig sommervær er jo heller ikke å forakte!

N-løpere: Astrid, Trygve, Gabriel, Benjamin, Marie, Sigurd, Vegard S og Isak

C-løpere: Ådne, Ella, Sebastian, Martin, Mona og Nikolai

B-løpere: Nora, Hanne, Martine og Andreas

A-løpere: Svein Erik, Arvid, Jens Kjetil, Asbjørn, Per Ivar, Mathias, Kristine, Andrea, Sigrid, Birk, Johannes, Terje M og Thorlene



Torsdag er det Ungdomsløp 9, ett løp for alle barn og unge. Vi ønsker en bred deltagelse fra Wing OK, så meld deg på allerede i dag! Ta kontakt med Liv for påmelding hvis fristen er ute, så ordner det seg :) Klassene fra D/H13-14 til 17-18 har fellesstart rundt klokka 18. Det er 25 minutt til start for disse, så beregn god tid! Alle andre klasser har start nært arena. N-åpen har fast premieutdeling kl 19, deretter starter feiringa for sammenlagt-resultater og utdeling av ledertrøyer på arenaen. Det blir pizza, brus og ekstra premier. Ta med varmt tøy og kanskje ei hodelykt, så koser vi oss sammen utover kvelden opp ved skileiken!

Les invitasjon og PM [her](#)

Downhill-orientering og løp uke 37

2013-09-08 av Liv Tennes

Vi møtes på mandagens trening kl. 18 på Nedre Fjellseter parkeringsplass i Bymarka. Det blir samlingsplass og mål for dagens trening som er downhill-orientering fra masta på Lille-Gråkallen og nedover i terrenget. Onsdag er mulighet for å bli med på sykkelorientering fra Devlebukta på Lade.

Vi ønsker også sterkt å mobilisere til sesongens siste ungdomsløp fra skileiken på torsdag! Møt opp!! Meld deg på allerede nå i Eventor eller Internpåmeldinga for å bli med :) Det blir også sammenlagtpremiering rett etter løpet for de med 7, 8 eller 9 løp totalt. Mer info kommer...

Tour de Trondheim

2013-09-08 av Liv Tennes



To fine dager ute i skogen ved Tulluan i Malvikmarka er over, og vi har hatt mange løpere i aksjon i løpet av helga. NTNUI hadde laget et flott arrangement med artig speakertjeneste og stilfull premieutdeling. På dagens langdistanse var det jaktstart i de eldste klassene ut fra gårsdagens resultater på mellomdistansen.



Kristine endte på en fin 2. plass i D17-18, og kapret også den grønne sprinttrøya til odel og eie. Mathias løp inn til 3. plass i H13-14, men sikret seg den rødprykkete klatretrøya etter å ha vært raskest på klatrestrekket begge dager. Jostein kom også inn på 3. plass i dag i H50, mens Bernt klarte en utrolig 6. plass tross at ryggen vred seg ute i terrenget og han ble liggende vannrett på arenaen etterpå! Vi hadde 20 startende løpere i dag, og et støtteapparat som hørtes utover jordet :)

Ungdomsløp -sammenlagt etter 7 løp

2013-09-05 av Liv Tennes

Flott innsats av 27 startende Wing-løpere på dagens Ungdomsløp som Byåsen arrangerte fra Storsvingen! God temperatur og trivelig på samlingsplass. Arvid vant igjen H 17-18, i tillegg ble det seier på Hanne, Marte og Martin. Astrid Oline var raskeste jente i N-åpen. På 2. plass i dag kom Sigrid, Mathias, Marie og Ella, mens

Kristine kom inn som nr 3 i den eldste jenteklassen. Vi er stolte av alle våre løpere, vi har en fin økning på antall deltagere i år. Hele 56 ulike løpere har deltatt fra Wing OK denne sesongen!! :)

Nå gjelder det å melde seg på de to siste løpene, førstkommande lørdag og neste torsdag! For de med 7, 8 eller 9 løp til slutt vanker det ekstra premier. Følgende av våre har muligheter til å oppnå dette: OPPDATERT



8 løp: Kristine, Andrea, Martine og Johannes

7 løp: Martin, Arvid, Anna, Mathias, Ella, Asbjørn, Edvard og Jonas

6 løp: Mona, Sarah, Vegard ME, Hanne, Ulrik, Andreas, Sondre, Marie, Marte, Sigrid og Nikolai

Dere som har deltatt på 6 løp så langt i år, må være oppmerksomme. Dere MÅ delta på siste løp for å oppnå 7 løp totalt denne sesongen :)

Vi sees på løp!

Trening og løp i uke 36

2013-09-04 av Liv Tennes

Mandag skal vi ha råttass-trening for N- og C-løpere fra Tømmerholt. Det blir flere korte løyper du kan ta mange ganger, og en av postene vil være ute i vannet!! Ta derfor med skifteklær: Ulltrøye, varme sokker og tørre sko. Dette tror vi skal bli morsomt :)



Denne uka er det mange løp du kan være med på! Ungdomsløp 7 arrangeres på torsdag av Byåsen fra Storsvingen i Bymarka, mens Ungdomsløp 8 går allerede på lørdag! Mer info om sted finner du i invitasjonen på Eventor. Dette arrangeres av NTNUI som en del av Tour de Trondheim.

Touren gir også muligheter for å bli med på løp søndag, også da er det klasser for alle aldre og nybegynnere. Meld dere på i Eventor eller i Internpåmeldinga!

Vel møtt!



Råttassresultater A/B

2013-09-03 av Svein Erik Bratsberg

Her ble det også løpt fort

Navn	1-2	3-4	5-6	7-8	Baderunde
Arvid	06:12	04:09	04:36	04:18	
Mathias	07:05	04:59	05:57	04:47	
Andrea	10:36	07:56	05:57	07:30	
Birk	08:46	05:49	09:36	08:03	
Sarah	11:04	07:06	08:17	08:37	
Sigrid	10:57	07:53	10:14	09:12	
Per Ivar	07:56	07:10	07:41	08:56	
Terje	08:23	05:49	05:35	07:28	
Kristine	09:26	06:12	08:09	07:54	
Elise N.	10:41	05:51	06:41	07:19	
Eldrid	10:18	06:49	08:35		03:55
Anne			09:23	11:01	
Sondre		15:04	15:25	14:31	
Martine	11:51	07:50	10:44	13:52	
Marte	12:34		16:35	15:29	
Andreas	14:41	11:52	11:21	10:37	
Susanna	17:44	08:32	13:18	13:55	
Marit V.			16:55	24:00	
Anna	Alle runder, kun en avlesning 9:36				

Råttassresultater C/N

2013-09-03 av Svein Erik Bratsberg

Her ble det løpt fort, kanskje fortene enn tidtagerne greide å ta unna ...

Navn	1-2	3-4	5-6	Baderunde Alle/A/B	Baderunde	Baderunde
Jonas	04:39	04:22	02:55	07:08		
Nikolai	04:45	05:23	03:19	04:29		
Vegard ME	07:00			04:14	04:35	04:43
Martin	06:50	05:42	04:40	04:14		
Vegard TH	08:12	05:48				
Sigurd	05:40	05:47	03:14	04:03	05:53	04:10
Gabriel	05:56	05:06	03:33	05:01		
Lars	04:32	06:02	04:02	03:58		
Ella	05:42	05:01	08:55	05:13		
Astrid	06:19	05:23	08:56	05:11		
Johanne		09:49	04:23	07:16		
Astrid Oline	08:30	08:30	05:01	06:25		
Live	12:17	12:10	11:40	08:40		
Ask	11:53	10:58	11:52	08:40		
Ådne	03:25	05:34	04:50	04:34		
Anette	08:56	05:54		05:47		
Marie	12:40	09:25	06:40	05:56		
Silje	12:40	09:32	07:01			
Håkon	10:07	12:34	12:04	08:15		
Ola				05:18	16:14	
Vegard S					34.01	
Edvard	03:38		14:03	08:54		
Trygve					22:37	
William			04:05		deltatt	

Suveren innsats på Råtass-trening!

2013-09-03 av Liv Tennes

Intervallpreget stjerneorientering med korte sløyfer og mange løpere på kryss og tvers var kjempemorsomt og utfordrende. De aller fleste løp uten skygge, det er flott! Den aller mest populære posten for N/C-løperne var uten tvil posten ute i vannet, noen tok den sløyfa 4 ganger og både Vegard, Sigurd og Marie var helt under vann til slutt :)



Dagens råttass i N/C:

Løype 1-2: Ådne

Løype 3-4: Jonas

Løype 5-6: Sigurd

Løype 7-8: Lars

Vellykket Ungdomsløp fra Tømmerholt

2013-08-30 av Per Ivar Skinderhaug

Det ble en fin kveld på Tømmerholt torsdag 29. august da Wing arrangerte Ungdomsløp på hjemmebane fra Tømmerholt.

Det var mange ivrige Wing-løpere ute i det for oss relativt kjente terrenget.

Bildegalleri finner du [her](#).



Arvid vant H17-18 og får fortsatt løpe med den gule ledertrøyen i denne klassen. Asbjørn fikk en fin seier i H15-16. I tillegg ble Sigurd, Anette, Marte, Ola, Astrid og Hanne klassevinnere. Kristine og Mathias løp inn til flotte andreplasser i D17-18 og H13-14. Mathias festet også grepet på sprinttrøyen i sin klasse med raskeste

tid mellom nest siste og sisteposten. Det ble også andreplass på Martin, Ulrik og Lars.

Fra Wing var det 38 startende løpere, av disse var det 13 av de vi har med fra årets nybegynnerkurs :)

Velkommen til Ungdomsløp 6

2013-08-28 av Liv Tennes



Med Tømmerholt som arena er vi på hjemmebane når vi inviterer barn og unge til Ungdomsløp 6. Det er svært gledelig med hele 43 påmeldte fra Wing OK! Startlistene er klare, legg merke til at de fleste har tidlig starttid, så møt opp i god tid, selv om det er kort vei til start. Ta med småpenger til kafesalget vårt, vi garanterer mange gode kaker :)
Vel møtt!

Link til starttid finner du [HER](#)

PM for løpet finner du [HER](#)

Online resultater [HER](#)

Strålende treningskveld på Tømmerholt

2013-08-27 av Liv Tennes

Mange blide fjes i sola ved Tømmerholt på mandagens trening. N- og C-løperne koste seg på plena med oppvarmingsleker. Først skulle man komme seg forbi partneren sin i i ytterkant mens partneren svingte mot venstre: ikke lett! Deretter ble det snipp-og-snapp og til slutt hauk og due, slik at alle var varme i kroppen til å gjennomføre dagens løype med fokus på veivalg. Vi avsluttet kvelden med karttegn-stafett, alltid godt med repetisjon! De eldste løperen var lengre oppe i marka ved Lomtjønna og lette etter poster.

Husk påmelding til Ungdomsløpet torsdag! Hvis Internpåmeldinga er stengt, send en mail til Liv, så ordner det seg :)

Kveldens deltagere:

N-løpere:

Lars, Sigurd, Joakim, Astrid Oline, Vegard S, Gabriel, Johanne, Trygve, Marie, Linn og Isak

C-løpere:

Ella, Nikolai, Ådne, Vegard E, Ola, Vegard H, Mona, Astrid, Sarah, Anna og Sondre

A/B-løpere :

Jon Arne, Per Ivar, Jens Kjetil, Stein Erik, Vibeke, Martine, Eldrid, Nora, Anne, Ingunn, Andreas, Marte og Harald.

Ellers til stede: Agnar, Bernt, Anne-Lise, Liv, Åse Rita, Tor, Rolf, Arne, Petter og mange foreldre :)

Sølv godt som gull

2013-08-27 av Erlend Skrøvseth

**MNM med litt stang ut hva gjelder gullmedaljer, men guttenes stafettsølv var godt som som gull!
Beste trønderske lag - gratulerer!**



MNM ble innledet i strålende sol og lange sprintløyper med Røros golfbane som arena. Det ble bronse på Mathias i H13-14 og på Knut i H70. Sola vedvarte hele helga, og på langdistansen lørdag fikk de fleste brynt seg godt både oppover og nedover i skogen og skråliene ved Os. Denne dagen ble det sølv til Svein Erik i H45, og bronsemedaljer til Mathias i H13-14 og Jostein i H55.

Ungdomsløp 5 i høstsola

2013-08-22 av Jon Vindal

Wing stilte med hele 36 startende løpere på kveldens flotte sprintløp fra Hoeggen skole. Mange gode løp, med Synne og Martin som vinnere av sine klasser.



Arvid ble nr 2 i H17-18, og Kristine nr 3 i D17-18, begge var små sekunder bak bedre plassering. Isak og Marte endte begge på andreplass, mens Marie, Gabriel, Ulrik og Ella fikk tredjeplasser. I N-åpen hadde vi med hele 11 løpere i dag, supert!

Fullstendige resultater finner du i Eventor.

Neste torsdag arrangeres Ungdomsløp 6 fra Tømmerholt. Meld deg på allerede nå! Kan vi gå mot ny deltakerrekord for Wing OK?

STAR-cupen 2013

2013-08-22 av Liv Tennes

STAR-cup er kretsens rankingløp der det fra 2013 kåres sammenlagtvinere i klassene D/H 13-14, D/H 15-16, D/H 17-20 og D/H 21.

Det er i 2013 gjort endringer i STAR-cup. Det innebærer at STAR-cup nå arrangeres om høsten, fire tirsdager på rad. Første løp er tirsdag 27. august, meld deg på i Eventor allerede nå! Løpene gjennomføres som felles



arrangement med bedrifts- og løpene. Wing OK ønsker at alle våre løpere over 13 år (B/A-nivå) deltar på disse løpene.

For mer info les om STAR-cup på siden til [STOK](#)

Full fres med Knockout sprint på Lohove

2013-08-19 av Liv Tennes

En herlig start på høstsesongen sammen med mange nybegynnere og andre klubbmedlemmer i rask kappestrid på Lohove. Flott opplegg av Jens Kjetil og Per Ivar! Alle løp prolog med 15 sekunders startintervall, deretter ble det fellesstart i grupper på 5-6 ut fra resultat i prologen. Mange løp litt hodeløst og tok kanskje ikke de beste veivalgene, andre konsentrerte seg suverent om eget løp! Regnet ble nesten glemt :)



Resultater fra dagens sprint prolog finner du [her](#)
Resultater fra dagens sprint finale finner du [her](#)

N.B! Husk påmelding til Ungdomsløp 5 innen tirsdag kveld. Vi vil ha med mange :)

Velkommen til høstsesongen!

2013-08-18 av Liv Tennes

Vi ønsker alle nybegynnere, rekrutter, ungdommer og voksne velkommen tilbake til trening og løp med Wing! Treningene er fortsatt mandager kl 18, og intervalltreninger på Øya for deg fra 13 år og oppover på onsdager kl 18. Førstkommende mandag er det Wing4er fra Lohove, se egen sak!

Ungdomsløpene starter også opp. Førstkommende torsdag er det korte sprintløyper fra Hoeggen skole, og torsdagen etter er det vi i Wing som arrangerer fra hjemmebane oppe på Tømmerholt. I vår hadde vi et flott deltakerantall fra Wing på Ungdomsløpene, noe vi håper skal fortsette. Meld deg på i Eventor hvis du har egen brikke, eller i Internpåmeldinga for deg som trenger å låne brikke og for småsøsken som vil prøve seg i N-åpen.

Ta kontakt med Liv på livte@ntebb.no hvis du lurar på noe :)



Wing4er nr. 3 - Knockout-sprint

2013-08-18 av Per Ivar Skinderhaug

Mandag 19. august er det klart for det tredje løpet i vår uhøytidelige klubbserie Wing4er'n. Denne gangen er det knockout-sprint på vårt nye sprintkart på Lohove. Det er korte og enkle løyper som innbyr til sprintfart. Meld deg på [her](#) i dag!

Parker på parkeringsplassen på Lohove. Samlingsplass, start og mål vil være på gressletta hvor vi hadde en trening i vår. Se kartlenke [her](#). Oppmøte klokken 18:00 på samlingsplass.

Knockout-sprint er en relativt ny konkurranseform som er basert på samme system som sprintlangrenn. Det vil bli innledende prolog med påfølgende finaler. Alle får løpe prolog og et finale-heat. Det vil være tre klasser: N, C og A/B.

I prologen vil det være enkeltstarter med startintervall på 15 sekunder. Basert på resultatene fra prologen vil det settes opp finaleheat (med fellesstart) med 3 til 5 løpere, avhengig av antall deltagere.

For å løpe må du melde deg på via Brikkesys [her](#). Påmeldingen i Brikkesys er åpen helt fram til start. Fint om dere på nybegynnerkurs også melder dere på via Brikkesys.

Meld deg på selv om du ikke har egen brikke. Skriv telefonnummer i påmeldingen istedenfor brikkenummer. Brikke får du låne.

Deltageravgift er 10 kroner (ikke for deltagere på nybegynnerkurs).

Jens Kjetil Mehammer og Per Ivar Skinderhaug er arrangører.

Det blir som vanlig salg av kaffe og kaker etter løpet.

Det trengs litt help til servering av løperdrikke, salg og innsamling av poster etter løpet. Meld fra til [Jens Kjetil Mehammer](#) hvis du kan hjelpe til.

Velkommen til en uhøytidelig klubbkonkurranse!

Midt-norsk mesterskap 23.-25. august på Røros/Os

2013-07-16 av Liv Tennes



Vi har ei trivelig O-helg i vente når vi drar på MNM i Røros mot slutten av august. Det hadde vært trivelig hvis flere kunne tenke seg å bli med! Det finns løyper for alle, også nybegynnerløyper for både barn og voksne. Fredags ettermiddag starter det med sprint i Røros sentrum, lørdag blir det langdistanse i skogen utover mot Os, og vi avslutter med klubbstafett på søndag. Søndag er det også lagkonkurranse for barn opp t.o.m. 12 år. 3-5 løpere på hvert lag som sammen prøver å sanke så mange poster som mulig på 1 time, og hvor noen av postene er aktiviteter :) Vi trenger flere som vil delta sammen med Jonas og Nikolai!

Meld dere på løpene i Eventor innen 16.8 og lagkonkurranse/stafett via internpåmeldinga :)

Reise til Hovedløpet

2013-07-08 av Liv Tennes



I år skal vi til Sandefjord, og de fleste av dere skal være med på fly. Tidspunktet for reisene er:
Fredag 2.august, avreise Værnes kl 9.25 (Widerøe). Ankomst Torp 10.35
Onsdag 7.august, avreise Torp kl 18.50 (Norwegian). Ankomst Værnes 19.50
Husk:
Gyldig legitimasjon (pass/bankkort med bilde)

Oppmøte Værnes 1.5t før avreise i avgangshallen!

Alle har selv ansvar for transport til og fra Værnes.

Pakkeliste og detaljert program: <http://www.hovedlopet2013.no/>

Det er mulig å ta med seg hengelås til låsbart skap, så sikrer du egne verdisaker.

Les hele saken for bagasjeregler.

Liv

Bagasjeregler Widerøe:

2 kolli innsjekket bagasje a 23kg

1stk håndbagasje, maksimum 8 kilo. (55x40x20cm)

Bagasjeregler Norwegian:

2 kolli innsjekket bagasje à maks 20 kg per kolli per person.

1 stk håndbagasje, maksimum 10 kg. (55X40X23CM)

Plenklipping på Tømmerholt

2013-06-26 av Tor Gjermstad

Har du anledning til å hjelpe til i sommer?

Meld deg på i internpåmeldingen.

Sykel-O mandag

2013-06-23 av Lars Skrøvseth

Mandagens sykkel-o er flyttet til Tømmerholt.

Hovedløpet i Sandefjord 2.-7. august

2013-06-21 av Liv Tennes

Vi har seks deltagere fra Wing som reiser på Hovedløpet og O-landsleir i august: Asbjørn, Johannes, Birk,

Mathias, Eldrid og Hanne, samt leder blir Liv. Fra kretsen deltar totalt 42 ungdommer, de fleste skal fly til og fra Sandefjord. Leiren avsluttes med kretsstafett. Mathias er tatt ut på kretsens 2. lag, og Johannes på 3. laget, men alle skal være med å løpe stafett.

I forkant av reisen blir det ei sprinttrening med HL-prosjektet. Denne er 30. juli kl. 18.00 fra den store parkeringsplassen på Moholt studentby. Guttene våre er allerede påmeldt på denne. Påmelding før 11.7 på Doodlelinken: <http://www.doodle.com/wq8t99n5h88dfaiz#table>

Da får dere siste informasjon om reisen og opplegget, men følg med på nettsiden for Hovedløpet i Sandefjord! Lurer du eller dine foreldre på noe? Ta kontakt med Liv!

Dugnad på Tømmerholt

2013-06-19 av Tor Gjermstad

Vi trenger hjelp til skraping og maling på låven.

Meld deg til Knut tlf 971 77 361 hvis du kan hjelpe til.

Spennende Jukola tur

2013-06-18 av Lars Skrøvseth

Marc og Daniel løp Jukola for oss i år, to gode løpere med ambisjoner. De hadde en stor oplevelse sammen med våre gutter og jenter - en honnørt til våre løpere også når tilbakemeldingen blir som her.

I want to thank you from all my heart for giving me this opportunity. This has been the race of my life. Never have I experienced such a feeling! Seeing so many runners, such interesting terrains, such intricate orienteering! I had a great feeling during the race! I was not even nervous! But I was surely smiling the entire time and enjoying it to the fullest!

I really enjoyed the light atmosphere the team had, everyone was so friendly and sociable - we don't have such a thing in Romania, sadly. I realized that if I want to be able to be fighting with the world class elite, I need many more runs on scandinavian terrain - it's a completely different world compared to orienteering in the Balkan countries.

So I hope I can re-visit scandinavia again, and take part in other amazing events such as this. Also, I was thinking of continuing my studies abroad after I finish my bachelorate, and from what I've been talking with the guys, NTNUI seems very attractive - high level of education, and also high level of orienteering in Trondheim combined - it's what I always dreamed of ever since I started orienteering!

Once again, I give you my sincere thanks! It was an honour running for Wing OK!

All the best,
Daniel

Resultater Wing4er nr. 2 / klubbmesterskap mellomdistanse

2013-06-18 av Per Ivar Skinderhaug

59 løpere stilte til start i sesongens andre Wing4er som ble arrangert mandag 17. juni fra Tømmerholt. Denne gangen var det innbakt klubbmesterskap i mellomdistanse i tillegg til at det var sommeravslutning med grilling.

Resultatene finner du [her](#). Gratulerer til klubbmestrene!

Trening onsdag 19.06

2013-06-18 av Lars Skrøvseth

Vi flytter intervalltreningen til Tømmerholt med følgende program: Oppvarming, 1000m o-løp, intervaller og til slutt samles vi inne til en debriefing av vårsesong og tanker om høstsesonegn. Satsingsgruppa har nesten møteplikt.

Jukola og Venla

2013-06-15 av Erlend Skrøvseth

I helga arrangeres en av verdens største orienteringsstafetter. Damestafetten, Venla, har allerede startet kl 13:00. Mens herrene starter kl 22:00. Wing har totalt 3 lag med i stafetten, et damelag og 2 herrelag. Ønsker all lykke til! Lagene kan du finne [her](#). Oppdaterte resultater under løpet og live tv sending finnes på [hjemmesiden](#) deres.

Wing4er nr. 2 / klubbmesterskap mellomdistanse

2013-06-14 av Per Ivar Skinderhaug

Mandag 17. juni er det klart for det andre løpet i vår uhøytidelige klubbserie Wing4er'n. Denne gangen er det innbakt klubbmesterskap i mellomdistanse. Det er løyper for alle, fra nybegynnere til mer erfarne. Foreldre kan også prøve seg hvis de vil :-) Meld deg på i dag!

For å løpe må du melde deg på via Brikkesys [her](#). Påmeldingen i Brikkesys er åpen helt fram til start.

Meld deg på selv om du ikke har egen brikke. Skriv telefonnummer istedenfor brikkenummer. Brikke får du låne på Tømmerholt.

Fint om dere på nybegynnerkurs også melder dere på via Brikkesys.

Deltageravgift er 10 kroner (ikke for deltakere på nybegynnerkurs).

Det er fri start fra Tømmerholt mellom klokken 18 og 19.

Ettersom dette er siste ordinære samling før sommerferien blir det ekstra kos med grilling og hyggelig selskap i hagen. Ta med grillmat!

Bernt Brynhildsen er løypelegger.

Det trengs litt help til grilling, servering av løperdrikke og innsamling av poster etter løpet. Meld fra til [Jens Kjetil Mehammer](#) hvis du kan hjelpe til.

Velkommen til en uhytidelig klubbkonkurranse i Strindamarka!

Solfyllt ettermiddag på Smistad

2013-06-14 av Jon Vindal



Trollelg arrangerte Ungdomsløp 4 fra Smistad ved Granåsen. Hele 29 Wingere i aksjon, og i tillegg hadde vi med noen småsøsken som gikk småtroll. Dagens løpere i N-åpen var Hedda, Edvard, Stine og Filip. Også i dag stakk vi av med seieren i flere klasser. Førsteplass til Arvid i H17-18, Anette i D11-12N, William i H11-12N, Astrid i D13-16N og Martin i H13-16N. Flotte andreplasser til Sigurd, Hanne og Ella. Mathias, Marie og Sondre endte på tredje plass i dag. Sebastian gjorde et godt løp i H11-12, og havnet rett utenfor pallen i en stor klasse. Artig å se mange unger, foreldre og besteforeldre i sving på arenaen :)

Til høsten starter Ungdomsløpene opp igjen med løp 22. og 29. august, samt 5., 7. og 12. september. Vi ønsker at alle blir med videre i løpskarusellen, kanskje kan vi passere 40 deltagere? Følg med på nettsiden/Facebook-siden vår etter ferien for påmelding :)



Ungdomsløp 4

2013-06-10 av Liv Tennes



Torsdag arrangerer Trollelg Ungdomsløp 4 fra Granåsen/Smistad. Dette blir vårsesongens siste ungdomsløp, neste løp blir 22. august. Vi ønsker å ha med oss så mange som mulig på løp, også de av nybegynnerne som ennå ikke har prøvd dette. Meld dere på i Internpåmeldinga hvis du ikke har egen brikke eller i Eventor for deg med egen brikke. Invitasjonen finner du [her](#). Merk dere påmeldingsfristen! Tirsdag innen kl. 20/21! Vel møtt på løp!

Ønsker du å kjøpe egen brikke? Vi selger brikker på mandagens trening fra Tømmerholt, pris 530 kr. Du får tilsendt giro i etterkant.

Lek og fart på trening

2013-06-10 av Liv Tennes

Ei fin trening med ekorn-sura og skiskyter-stafett til oppvarming, så raske, fine løyper før vi avsluttet med hauk og due i full fart! God innsats av alle :) Noen av nybegynnerne prøvde seg også på noen C-poster etter at de hadde feid gjennom N-løypa. Veldig bra av Sigurd, Gabriel, Lars, Astrid Oline og Astrid. De eldste hadde fellesstart og Jukola-trening i dag, og det var visst morsomt for A-løperne våre.

Neste mandag blir det klubbløp, Wing4er, nesten akkurat som vanlig trening. Ta med litt penger til kakene,

ellers starter ungene uten ekstra kostnad :) Velkommen til hele familien!

Deltagelse på trening:



N-løypa:

Sigurd 13.58

Lars 12.43

Gabriel 18.02

Astrid Oline 18.08

Isak 19.56

Hedda 20.53

Astrid 16.49

Anette 21.23

Marie 23.29

Edvard 25.35

Linn 36.15

C-løypa:

Ådne 20.00

Jonas 22.02

Vegard H 23.05

Vegard ME 23.48

Martin 24.52

Ola 25.33

Mona 29.54

Ella 32.58

Randi 36.36

Anne

B-løypa:

Vibeke 27.57

Per Ivar 29.00

Hanne 34.25

Marte 35.49

Martine 39.30

Kjell Gunnar 41.43

Andreas 46.18

Sondre 55.39

Jens Kjetil

A-løype, lang

Jon Arne

Asbjørn

Johannes

Arvid

Ola

Harald

Lars

Jostein

Svein Erik

Øystein

Terje

A-løype, kort

Kristine

Andrea

Kjersti

Stein Erik

Herlig gjeng på trening :)

Kretsmesterskap 8. juni

2013-06-09 av Jon Vindal

Lørdag var det KM i mellomdistanse i tett og bratt terreng på Digre ved Bratsberg. Litt sol, og tildels mye

regn til tross; Wing OK fikk kretsmeisteren i D17-18 når Kristine gikk til topps etter et jevnt og sikkert løp. Vi gratulerer! Det ble også fire sølv i klubben: Mathias i H13-14, Elise i D21, Ola i H21 og Jostein i H60.
Jonas løp inn til en fin fjerdeplass i H11-12 :)

For fullstendige resultater, se i Eventor.



Supersprintere på Ungdomsløp 3

2013-06-06 av Liv Tennes



Malvik hadde lagt opp til sprintløp fra Vikhammer med raske løyper og avgjørende veivalg. Hele 31 løpere fra Wing stilte til start i dag, noe vi er veldig fornøyde med. Det var mange som løp godt, og vi fikk tre klasseseire i dag. Mathias vant H13-14 med ett sekund, Synne vant D11-12N og Hanne D13-16C. På 2. plass kom Arvid,

Anette, William, Marte og Ådne, og Martin tok en fin 3. plass. Gratulerer til alle :)

I N-åpen hadde vi flere ivrige deltagere, men spesielt Astrid, Hedda og Stine løp raskt og sikkert i dag.

Se egen omtale på Ungdomsløp-siden : [her](#).

Neste torsdag går vårsesongens siste ungdomsløp fra Granåsen/Smistad. Meld dere allerede nå på i Eventor (for deg med egen brikke) eller i Internpåmeldinga (høyre marg -for deg uten egen brikke).
Vel møtt!

Trening uke 23

2013-06-04 av Liv Tennes

Mandag: Klubbtrening på Tømmerholt med løyper for alle. Møt opp og vær med på skape en sosial ramme rundt treningene. Nybegynnere: Dere vil bli blaut på beina, så ta med skiftesko og tørre sokker!

Onsdag: Sykkel-O fra Lohove kl. 18. Kort og lang løype. Ta kontakt med Marte på mreenaas@gmail.com for påmelding.

Torsdag: Ungdomsløp 3 fra Vikhammer i Malvik. Påmeldingsfristen er tirsdag kl 23.59. Meld deg på via internpåmelding hvis du ikke har egen brikke, gjelder også småsøsken.

Godt oppmøte på trening

2013-06-03 av Liv Tennes

Regnet holdt seg unna, men i jakten på poster ble både bekker og myr forsert og alle ble nok blaute på beina i dag. Da smakte det godt med et glass saft og et lite kakestykke i mål. God innsats av alle og artig å se alle nybegynnerne og foreldre, samt alle som løp A-nivå i dag. En spesiell takk til Petter som hjelper til og ordner med det meste av det praktiske!

Husk påmelding til løp torsdag/lørdag :)

Resultater:

N-løypa:

Ella 27.07

Ask 29.18

William 30.17

Martin 33.42

Sigurd 33.19

Gabriel 29.52

Linn 36.54

Lars 39.53

Vegard S 39.31

Ingrid 42.16

Hedda 42.43

Anette 38.31

Setareh 42.44

Astrid Oline 44.35

Oda 48.23

Johanne 49.18

Live 49.14

C-løypa:

Jonas 28.59

Vegard ME 35.03

Ola 41.51

Nikolai S 1:03.27

Mona deltatt

Ådne

B-løypa:

Kjell Gunnar 46.36
Åse Rita 51.41
Anna 53.14
Marte 54.05
Sondre 1:06.46
Lise
Jens Kjetil
Andreas
Agnar

A-løypa:
Arvid 31.59
Asbjørn 35.06
Johannes 35.14
Svein Erik 37.06
Jon Arne 38.06
Mathias 39.10
Terje 42.35
Per Ivar 56.42
Kjersti 57.29
Andrea 58.38
Melanie 1:00.38
Sigrid 1:01.30
Kristine 1:02.39
Tor 1:12.53

Bra innsats av alle! :)

HL-samling på Tømmerholt 8. juni

2013-06-02 av Liv Tennes

Ungdommene våre mellom 13-16 år inviteres til Hovedløpssamling sammen med andre ungdommer fra kretsen etter KM lørdag den 8. juni. Samlingen vil være på Tømmerholt fra kl. 17, med mulighet for å komme opp før. Fokus er på sosialt samvær, og juniorene våre skal være med å arrangere lagaktiviteter. Det blir grilling i hagen! Ta med deg egen drikke. Kanskje blir det vær til å bade?

Meld deg på doodlelinken: [her](#).

Invitasjon finner du [her](#).

TO 2013 - Mellomdistanse Røstmarka

2013-06-02 av Per Ivar Skinderhaug

Trondheim Open 2013 ble avsluttet i dag med mellomdistanse i Røstmarka fra Bratsberg idrettsanlegg.

Været var ikke like fint som på lørdagen, men ikke verre enn at over 200 stilte til start i fine løyper som Jonathan hadde lagt i det raske trønderterrenget i Røstmarka.

Resultater finnes [her](#). Sammenlagresultater [her](#).

Takk til løperne og alle som bidro til gjennomføring av arrangementet.



TO 2013 - Sprint Lohove

2013-06-01 av Per Ivar Skinderhaug

Første dag av Trondheim Open 2013 er over. Nærmere 30 Wing-løpere og nesten det samme antallet funksjonærer var i sving i fantastisk fint sommervær på Lohove. Jonathan hadde lagt superfine sprintløyper på vårt nye kart over Lohove. Løperne satte pris på varierte løyper som vekslet mellom bolig-gater og skogsterreng oppover mot Fuglmyra. Resultater finnes [her](#). Vel møtt til mellomdistanse fra Bratsberg idrettsanlegg i morgen søndag.



Trondheim open og nordic tour

2013-05-30 av Erlend Skrvvseth

I helga er det duket for det storslåtte arrangementet Trondheim Open. Arrangementet består av sprint på lørdag og mellomdistanse søndag. I år er det påmeldt over 230 løpere, og mer informasjon samt resultater kan finnes på hjemmesiden <http://www.trondheimopen.no/>.

I tillegg til Trondheim Open starter også nordic tour denne helga. Nordic tour består av 5 løp på 8 dager og foregår i Oslo, Stockholm og Turku i Finland. Her er det påmeldt flere kjente løpere bla. Øystein Østerbø. Mer informasjon finnes på <http://www.nordicorienteringtour.com/>.

Vilt, vakkert og vått i Nilsbyen!

2013-05-30 av Liv Tennes



For en energigivende kveld på Ungdomsløp 2 i Nilsbyen! Mange nybegynnere som prøvde løp for første gang, og som gjorde seg mange forskjellige og nye erfaringer! Bare det å starte fra startfelt, finne rett sti og myr, sjekke koder, unngå brennesle... Fra sommerdag til plaskende regn, ingen hindring for tøffe O-unger! Og i kveld satte vi ny rekord for Wing OK: 37 startende i alderen 4-17 år. Juhuuuu! :)

Best av våre i dag var Arvid med seier i H17-18, Anette ble nr 2 i D11-12N med Synne på plassen bak. Det ble også en 2. plass på Hanne i D13-16C, og Mathias kom inn som nr 3 i H13-14. Øvrige resultater finner dere i Eventor.

Neste uke er Ungdomsløp 3 på Vikhammer i Malvik torsdag 6. juni. Vi bør vel bli over 30 da også? Meld dere på! De uten egen brikke bruker internpåmeldinga, de med ordner seg selv i Eventor.



Vil du bli med på løp i helga?

2013-05-29 av Liv Tennes

Wing OK arrangerer Trondheim Open med sprint på Lohove på lørdag og mellomdistanse på Bratsberg søndag. Har du lyst til å bli med? Det finns løyper også for nybegynnere, og brikke kan dere låne hos oss. Sprint er korte løp delvis i gater, hus, park, perfekte for deg som nettopp har startet med orientering! Meld din interesse via internpåmeldinga eller snakk med Liv.

Ungdomsløp 2

2013-05-29 av Liv Tennes



Torsdag er det klart for sesongens andre ungdomsløp. Her er det løyper for alle fra 6 til 18 år, for alle nivå og premier til alle! Denne gangen er det Skogskarene som arrangerer løp fra Nilsbyen. Vi ønsker med mange deltakere fra Wing OK, også av nybegynnerne våre :) Meld deg på via Internpåmelding i høyre marg (under aktuelt) hvis du ikke har egen brikke. Så melder Liv på videre.

Onsdag er vi hele 36 fra Wing OK som er påmeldt!! Ny rekord :) Startlistene er lagt ut i Eventor, bare klikk på løpet der!

Resultater Wing4er nr 1

2013-05-28 av Per Ivar Skinderhaug

60 Wing-løpere deltok mandag 27. mai i sesongens første Wing4er som ble arrangert fra Tømmerholt i strålende vårvær. Resultatene finner du [her](#).

På grunn av at post 2 i A-løypa ikke var på riktig plass, er strekkene fra post 1 til post 2 og fra post 2 til post 3 ikke regnet med for denne løypa.

Wing4er nr 1 mandag 27. mai

2013-05-25 av Per Ivar Skinderhaug

Mandag 27. mai er det klart for det første løpet i vår uhøytidelige klubbserie Wing4er'n. Det er løyper for alle, fra nybegynnere til mer erfarne. Meld deg på i dag!

For dere på nybegynnerkurs, meld dere gjerne på slik at dere slipper å stå i kø på mandag. Foreldre kan også prøve seg hvis de vil :)

Det er fri start fra Tømmerholt mellom klokken 18 og 19.

For å løpe må du melde deg på via Brikkesys [her](#). Meld deg på selv om du ikke har egen brikke. Skriv telefonnummer istedenfor brikkenummer. Brikke får du låne på Tømmerholt.

Deltageravgift er 10 kroner (ikke for deltakere på nybegynnerkurs). Det blir salg av kaffe og kake, så ta med småpenger!

Velkommen til en uhøytidelig klubbkonkurranse i Strindamarka!

Agnar Renolen er løpsleder.

Klare for Camp Tømmerholt

2013-05-24 av Liv Tennes

20 barn og unge, samt noen voksne er klare for Camp Tømmerholt i kveld! Det er ikke meldt noe særlig til regn, heldigvis. Vi møtes på Tømmerholt til kl 18.00 og starter med å sette opp lavvo og telt. Deretter skal vi gjennomføre ei løype, så møt gjerne opp i treningstøy. Vi starter grilling omtrent 19.30-20, ta med medbrakt mat og drikke. Senere på kvelden blir det noen flere O-aktiviteter, slak line og lek. Ha med varmt tøy (ulltrøye?) og skifteklær, også ekstra sko slik at du kan bytte til tørt.

Velkommen opp i marka! :)

Flott start på Ungdomsløpene

2013-05-23 av Wing Orientering



25 ivrige Wingløpere stilte på startstreken i torsdagens ungdomsløp 1 som ble arrangert i Remarka på Stjørdal. Fine løyper og god fart ga flere fine resultater for løperne våre. Arvid ble nr 2 i H17-18 og Kristine ble nr 3 i D17-18. Mathias løp inn til 3. plass i H13-14, det samme gjorde Nora i D13-16 C. Synne fikk 2. plass i D11-12 N, mens Martin vant H13-16N. Sammen med Marie, Ella og Nikolai S debuterte han på Ungdomsløp i dag. Kari Linnea deltok i N-åpen med god kontroll på kartet. Øvrige resultater finner dere i Eventor.

Vi har det fint på løp! Neste torsdag går Ungdomsløp 2 fra Nilsbyen. Meld dere på via Eventor eller via internpåmeldinga hvis du ikke har egen brikke! Frist tirsdag kl. 21.00. Vi sees på arena :)

Dagens deltagere:

Kari Linnea
Martin
Synne
Arvid
Nora
Mathias

Kristine
Marie
Andrea
Marte
Sondre
Ella
Mona
Jonas
Asbjørn
Sigrid
Martine
Anna
Eldrid
Sebastian
Sarah
Johannes
Vegard E
Birk
Nikolai S

NM-sprint

2013-05-23 av Erlend Skrøvseth

På lørdag er det klart for NM-sprint i Skien arrangert av Porsgrunn OL og Skien OK. Lørdagen består av både sprint kvalifiseringen og selve finalen. Kvalifiseringen starter kl. 10.00 og finalen starter kl. 15.00. Wing har fem påmeldte, Kristine i D17-18, Arvid i H17-18, Kjersti i D19-20, Lars og Øystein i H21. Ønsker alle lykke til. Mer informasjon kan finnes her <http://www.porsgrunnol.no/>

Kretstrening, sprint, torsdag 23. mai

2013-05-22 av Svein Erik Bratsberg

Kretstrening for NM-sprintdeltagere og andre interesserte

Kretstrening for NM-sprintdeltagere og andre sprintinteresserte:

Torsdag 23.mai: Oppmøte på Marinen (under brua) kl. 18:30.

Trening på Kalvskinnet.

Etter treninga er det et felles NM-møte som vil finne sted på Realfagbygget, Gløshaugen, rom R4 kl 20:00.

Kretsen stiller med frukt.

Ungdomsløp på Stjørdal torsdag 23. mai

2013-05-22 av Per Ivar Skinderhaug

Torsdag 23. mai arrangerer Stjørdals-Blink det første løpet i Sør-Trøndelag Orienteringskrets (STOK) sin Ungdomsløp-serie. Etteranmeldingsfrist er onsdag 22. mai klokken 21:00. Mulighet for etteranmelding på samlingsplass fram til klokken 17:30. Se mer informasjon på [Ungdomsløp-sidene](#) på STOK sitt nye nettsted.

Ukas aktiviteter

2013-05-20 av Lars Skrøvseth

STOK har sprinttrening tirsdag og torsdag som forberedelser mot NM sprint. Vi anbefaler deltakelse på vår intervalltrening onsdag og STOK trening torsdag. Ungdom som ikke skal til NM kan velge mellom NM trening og ungdomsløp. Tirsdagstrening er et alternativ om torsdag ikke passer.

Camp Tømmerholt

2013-05-16 av Liv Tennes

Fredag 24. mai overnatter vi mellom 9-14 år oppe på Tømmerholt. Vi skal ha mange aktiviteter på fredag kveld, men også kose oss med grilling, slak line og O-løype rundt huset. De over 12 år kan overnatte uten foreldre, for de yngste håper vi at det blir med foreldre.

Tid: Fredag kl. 18 - lørdag kl. 11.00

Utstyr: Telt, sovepose, underlag, treningsklær, uteklær, grillmat, brus og litt godsaker. Noen kan sikkert ligge i telt med andre, så hvis du ikke har telt skal det ordne seg. Vi fikser frokost på lørdag.

Meld dere på via Interpåmelding i høyre marg!

Vi sees - Liv, Anne-Lise og Petter :)

Funksjonærer til Trondheim Open

2013-05-15 av Per Ivar Skinderhaug

Tradisjonen tro vil Wing OK også i år arrangere Trondheim Open. Arrangementet vil være helga 1. og 2. juni. Dette er Wings største arrangement i år og det er behov for minst 35 funksjonærer for å få til en god gjennomføring. Meld fra til [Jens Kjetil Mehammer](#) hvis du kan hjelpe til en eller begge dagene.

Det trengs bl.a. hjelp til:

- Rigging
- Salg
- Start
- Målgang
- Løperdrikke
- Innhenting poster
- Gjennomløping av løyper

Sykkel-orientering 15. mai

2013-05-14 av Liv Tennes

Vil du være med på å prøve sykkel-orientering? Onsdag 15. mai arrangerer Wing sykkeløp fra Devlebukta på Lade med ei kort og ei lang løype. Hjelm er obligatorisk. Les hele saken for mer informasjon.

Velkommen til en fartsfylt orienteringssopplevelse!

Norges orienteringsforbund etablert sykkel-o som egen gren i 2010. I år dras det i gang en treningsserie i sykkelorientering i Trondheim. Tre løp i mai/juni og tre løp i august/september, som avsluttes med et Trondheismesterskap.

På hver trening vil det være ei kort og ei lang løype. Løypene skal stort sett være sykkelbar for de fleste.

Utstyr: sykkel, hjelm og kartstativ. Wing OK har en del sykkel-o stativer til utlån på treningene (Gratis for Wing-løpere). Ski-o stativer fungerer også til sykkelorientering.

Påmelding: På telefon/e-post innen dagen før trening, se nedenfor (for å planlegge antall kart). Si også i fra om du trenger å låne kartstativ.

Generell informasjon: MTBO-kart likner vanlige orienteringskart, men stiene er kategorisert både etter hvor brede de er og hvor lette/raske de er å sykle på. Bredden på stien/veien indikerer bredden i terrenget, en heltrukket strek er bra og rask å sykle på mens en stipla er mer teknisk krevende og dermed langsommere å ta seg frem på. Detaljer som ikke har relevans for sykkelorienteringen er tatt bort fra kartet for å gjøre det lettere å lese i fart. Det er kun tillatt å sykle på stier, veier og mørkegule områder.

Terminliste MTBO treningsløp:

15. mai: Oppmøte P-plass Devlebukta kl.18. Jonathan (91263104, jon@sutmap.com)

5. juni: Oppmøte P-plass Lohove kl 18.00. Marte (92263853, mreenaas@gmail.com)

24. juni: Oppmøte Tømmerholt kl 18.00. Melanie (95443768, melanie.rae.simpson@gmail.com)

August/September: 3 treninger med avsluttende Trondheismesterskap. Tid, sted og arrangør kommer senere.

Nydelig vårkveld på Tømmerholt

2013-05-13 av Liv Tennes

En fantastisk solrik ettermiddag på Tømmerholt med løpere på alle nivå. Hele 23 nybegynnere deltok i kveld, og 8 C-løpere, 11 B-løpere og 14 A-løpere prøvde seg i løypene til Svein Erik. De yngste hadde ballspill til oppvarming og korte hurtighetsdrag. Så prøvde vi klesklype-stafett, og det gikk ganske bra. Enda bedre gikk det på slutten av treninga, da stakk Edvard av med seieren -5 klyper! Saft og kaffe ble det også, slike kvelder tar vi gjerne flere av :)

Husk påmelding via internpåmelding til Camp Tømmerholt som arrangeres 24.-25. juni, for dere mellom 9-14 år. Vi overnatter i telt, holder på med O-aktiviteter, griller og mye mer. Mer info kommer senere. Bruk også internpåmelding for deltakelse på Ungdomsløp 1 og 2 :)

Dagens deltakere:

N-løypa: Fredrik, Elise, Astrid Oline, Isak, Linn, Astrid, Marie, Anette, Hedda, Ella, Johanne, Arnulf, Gabriel, Eirik, Edvard, Ragnhild, Ingrid, Setareh, Alfred, Live, Oda, Vegard og Ola
-verdens beste nybegynnnergjeng :)

C-løypa: Sebastian, Vegard H, Vegard E, Nikolai, Martin, Mona, Ola og Sondre

B-løypa: Vibeke, Anna, Martine, Marte, Nora, Hanne, Tor, Åse Rita, Anne, Andreas, Randi

A-løypa: Harald, Jon Arne, Terje, Johannes, Andrea, Mathias, Eldrid, Kristine, Sigrid, Melanie, Stein-Erik, Thorlene, Jonathan, Per Ivar

Løypelegger: Svein Erik

Gode hjelpere: Petter, Jon og Gunvor

Trenere: Liv, Anne-Lise, Agnar, Svein-Erik

Neste trening blir mandag om 2 uker :)

Terrengtest 14. mai

2013-05-12 av Liv Tennes

Tirsdag 14. mai klokka 18.30 arrangeres det en terrengtest ved Lavollen. Alle løpere i Wing OK over 13 år oppfordres til å bli med på dette! Det vil bli en ny test på høsten, slik at man kan sammenligne seg mot seg selv.

Norsk Orientering ønsker å arrangere et knippe terrengtester rundt det ganske land, og som vanlig blir den arrangert i Iladalen/Lavollen. Kort sagt dreier det seg om en rundløype i ulike terrengtyper (se kart nedenfor). Det for å skape et grunnlag å studere ens svakheter og styrker samt og ha en måleenhet for fremgang er tanken bak. Mer info finner du også på siden til NTNUI og i les mer.

Tanken er å arkivere tider fra år til år slik at en kan sammenlikne med sine egne tider og andres tider. Dette er noe NOF arbeider aktivt med og vi håper derfor at flest mulig ønsker å stille opp for å måle seg mot sine tidligere tider samt å skape et grunnlag for senere testing. Mange gode løpere fra ulike landslag har tidligere løpt testen slik at det også danner et godt sammenlikningsgrunnlag.

Testen foregår slik at en merket rundløype på ca. 3 km med ulike typer terreng som en o-løper møter gjennom et o-løp: Oppover- og nedoverbakke, myr og sti. Det er plassert ut 7 postenheter i løpet av testen hvor det skal stemples slik at en kan sammenlikne seg selv med andre i ulike terrengtyper. Seniorer løper to runder, mens junior- og ungdomsløpere løper en. Bestenotering på herresiden har Fabian Hertner på 31:49, mens Ingunn Hultgren Weltzien har bestenotering for damene på 40:02. Det kan være lurt å møte opp i god tid slik at man kan løpe igjennom løypa og gjøre seg litt kjent. Se for øvrig kart over løypa her:

Husk Emitbrikke!!

Påmelding i løpet av mandag 13/5 via siden til NTNUI, eller direkte på samlingsplass:

Klasser: D13-16, D17-20, D21-, H13-16, H17-20, H21-

Oppmøte: [her](#). Parkering forslagsvis langs Gamle Bynesvei.

Start: 18:30-19:00.



Kontaktinfo:

Øyvind Enger (Epost: oyvindenger@hotmail.com - Telefon: +4790688747)

FINN FRAM DAGEN 2013 - Søndag 12. mai

2013-05-12 av Bernt Bjerkan

Bra oppmøte og fornøyde deltagere på årets Finn Fram dag.



Wing Orienteringsklubb presenterer en opplevelsesdags med kart og kompass i naturen for hele familien. Søndag 12. mai fra Bekken P-Plass klokken 10.00 - 14.00.

FINN FRAM-dagen er en god måte å introdusere barn, unge og barnefamilier til kart, kompass og friluftsliv! Konseptet er et samarbeid mellom lokale frilufsorganisasjoner om en opplevelsesdag i naturen med et bredt tilbud av aktiviteter, med hovedfokus på kart og kompass.

Wing Orienteringsklubb presenterer her en prøve på (tur)orientering.

Vi har satt ut 8 poster med klipptenger langs sti fra Bekken Parkeringsplass og opp til Estenstadhytta hvor det er mål og levering av klippekort.

Postene er tegnet inn med røde ringer på kartet. Klipp i klippekortet som du har fått utlevert – ut for riktig post – og lever dette før kl. 14.00 på Estenstadhytta. Finner du minst 6 av postene får du en liten premie.

På Estenstadhytta kan du i tillegg være med på O-quiz (ca.10 poster med enkle, orienteringsrelaterte spørsmål) og du kan hilse på maskoten Trygve Trygg. I tillegg er det salg av tur-orienterings-konvolutter.

Arrangementet passer for store og små, med og uten kart og kompass erfaring.

Velkommen til en morsom og trivelig dag ut i Estenstadmarka.

Film fra Finn Fram dagen i 2012 [her](#)

Trening mandag 6. mai

2013-05-05 av Liv Tennes

Flott å kunne trene fra Tømmerholt igjen, vi trives ved eget hus i Estenstadmarka. Jonathan hadde lagd fine løyper til alle, og jammen dukket det ikke opp et uvanlig kartsymbol: godteripost :) Glade og ivrige unger viser stadig fremskritt, og vi fikk også tid til et kort foreldremøte. Alle ble oppfordret til å bli med på ungdomsløp om noen uker, men da må dere inn i Eventor (høyre marg) og registrere ungen som bruker først!

Nesten 50 stykker løp i dag, nesten like mange til stede som støtteapparat. Resultater følger:

N-løype:

Sigurd 15.02

Astrid Oline 19.47

Isak 20.00

Lars 17.59

Live 26.07

Ask 25.35



Marie 25.31
Anette 25.22
Johanne 26.15
Ella 21.33
Oda 27.03
Astrid 20.53
Elise 24.31
William 25.11
Ingrid 32.40
Setareh 32.51
Ragnhild 32.36
Alfred 41.27
Asbjørn 32.46
Fredrik
Ola

C-løype:
Ådne 23.39
Jonas 17.37
Vegard H 19.32
Sebastian
Mona 23.01
Martin 22.16
Nikolai 28.36
Vegard ME 30.24
Ola

B-løype:
Anne 43.39
Sarah 46.57
Martine 49.18
Anna 49.36
Nora 47.37
Åse Rita 50.17
Andreas deltatt
Randi 1:00.47

A-løype:
Arvid 37.27
Svein Erik 40.32
Johannes 40.37
Mathias 43.23
Kristine 55.54
Melanie 56.40
Ole 58.48
Kjersti 1:00.16
Terje 1:03.45
Thorlene 1:03.48
Sigrid 1:08.00

Bernt, Per Ivar og Jon solgte klubbklær og tur-orientering!
Trenere: Liv, Anne-Lise, Bernt, Agnar, Svein Erik
Gode hjelpere: Petter, Vibeke og Johannes

Bjørkespretten

2013-05-05 av Jon Vindal

Litt tidlig for noe bjørkespretting i skogene ved Røra i Nord-Trøndelag i dag, men to seire må sies å være bra fra den lille delegasjonen fra Wing. Mathias vant i H 13-14 og Jostein i H50.
Resultater i Eventor

Finale i Sprintcupen

2013-05-04 av Per Ivar Skinderhaug

Torsdag 2. mai var det finale i Sprintcupen. Snøbyger og knalltøffe løyper skremte ikke Wing-løperne fra å stille til start i Romolslia for å trygge tredjeplassen i klubbkonkurransen. Resultatene finner du [her](#).



Se [Sprintcup-sidene](#) for mer informasjon og lenke til bildegalleri.

Ny trøye, bukse eller jakke i blått og hvitt??

2013-05-03 av Wing Orientering



NYE ORIENTERINGSKLÆR?

Trenger du nye Wingklær og eller ønsker å selge/bytte/kjøre brukt utstyr?

Ta gjerne med o-sko dere har vokst i fra, kanskje noen annen kan få nytte av dem!

Kom på trening mandag 6. mai 2013 på Tømmerholt

I forbindelse med første trening på Tømmerholt vil det bli salg av Wingklær.

Vi selger også «arrangør» jakker fra VM 2010 til redusert pris samt

ukurant tøy til 30 kroner pr. plagg.

Mange har løpsklær og andre orienteringsklær og utstyr som ikke lengre brukes. Dette er dagen hvor alle kan ta med klær og utstyr som kan komme til nytte for andre. Bytte/salg/kjøp gjøres direkte mellom privat selger og "kjøper".

Ved spørsmål ta gjerne kontakt med Bernt Bjerkan på 95138872.

Full fart på Lohove

2013-04-29 av Liv Tennes

En herlig gjeng med små og store O-løpere var med på mandagens trening fra Lohove. Nybegynnerne er en fin gruppe med stor læringsvilje, og de fikk brynet seg på karttegnstafett i dag. Den skal vi også prøve neste gang! Ut i skogen gikk det veldig bra for mange, mens noen gjorde den klassiske tabben de fleste har vært innom -snudde kartet feil vei!

Dagens deltagere:

N-løype:

Ola 21.32

Sigurd 19.55

Marie 24.05

Anette 24.05

Hedda 24.03

Julian 23.19

Eirik 23.11

Gabriel 26.18

Astrid Oline 27.49

Vegard 26.34
Elise 26.42
Ask 31.22
Edvard 32.07
Isak 27.41
Lars 32.19
William 32.57
Live
Johanne
Fredrik

19 stykkEr som løp flott og nokså jevnt i tid. Ingen vinner på trening, vi skriver bare opp for å kunne få et inntrykk av hvordan dere løper i forhold til hverandre og i forhold til løypene.

C-løype: Ola, Sarah, Vegard TH, Sebastian, Nikolai, Martin og Ulrik.

B+A-løype: Åse Rita, Nora, Marte, Anna, Martine, Hanne, Andreas, Sigrid, Andrea, Kjersti, Arvid, Asbjørn, Mathias, Melanie, Johannes, Øystein, Jon, Terje, Svein Erik og Kjell Gunnar.

Dagens trenere: Liv, Bernt, Agnar, Lars og Svein Erik.
Takk til medhjelpere på karttegnstafettene!

Kretstrening tirsdag 30. april

2013-04-29 av Svein Erik Bratsberg

Wing arrangerer kretstreningen på tirsdag fra Bekken. Se på kalenderen over. Passer best for løpere fra 15 år og oppover.

Velkommen til trening på Lohove

2013-04-28 av Liv Tennes

**Mandag møtes vi for trening på Lohove. Vi samles på parkeringsplassen kl. 18 før vi beveger oss innover i terrenget. Ta på sko som tåler å bli blaute med tynne ullsokker/treningssokker i, treningstøy og hvis det blir litt småkaldt er ulltrøya gull verdt :)
Velkommen!**

Sprintstafett 2+2 på Nardo

2013-04-27 av Per Ivar Skinderhaug

29 lag stilte til start da Wing arrangerte "sprintstafett 2+2" fra Nardo skole lørdag 27. april. Det var 2 løpere på hvert lag og hver løper løp 2 etapper. Det ble mange fine Wing-plasseringer. Resultatene finner du [her](#).



Klikk for å slå på Adobe
Flash Player

NM-Sprint 2013

2013-04-21 av Dag Erik Helland

Nm-Sprint i Skien

Send meg mail: dag.erik.polygon@vinjes.no hvis du har lyst til å løpe Sprint-NM.
Reiseopplegg: fly til Torp og leiebil derfra.

Overnatting blir bestilt av klubben.

Frist for flyreise til Hovedløpet er 30. april

2013-04-16 av Liv Tennes

Sør-Trøndelag orienteringskrets har bestemt at vi skal ta fly til Hovedløpet/ O-landsleiren i Sandefjord i august. Bindende påmelding til denne fellesreisen er 30. april. Du kan velge å være med en eller begge veier. Kryss nøye av i påmeldingsfeltet på linken for påmelding.

Lurer du på noe angående Hovedløpet? Ring eller snakk med Liv!

Avreise fra Værnes (Widerøe) fredag 2.august kl. 9.25. Pris ca 610.
Hjemreise fra Torp (Norwegian) onsdag 7. august kl. 18.50. Pris ca 530 per person.

Vi kan ikke si akkurat pris på reisen før vi vet antall påmeldte da prisen avhenger av hvor mange vi blir. Kretsen sender ut faktura til klubbene i løpet av mai/juni på de som har meldt seg på fellesreisen.

Foreldre som ønsker å være med på kretsens reiseopplegg kan også melde seg på via påmeldingspollen, og får bli med

hvis det blir ledige billetter, (skriv voksen i parentes i påmeldingspollen).

Flyselskapene krever gyldig pass som legitimasjon til de reisende. Sjekk at alle ungdommene har gyldig pass!

Meld deg på fellesreisen på følgende påmeldingspoll innen 30.april.

Husk å skriv både navn og KLUBB når du melder deg på:

[her](#).

Innbydelse til Hovedløpet og Hovedlandsleiren finner du på denne linken:

[her](#).

Man melder seg på til Hovedløpene og Hovedlandsleiren vi Eventor. Dette må løperne passe på å gjøre selv.

Trening 15 april

2013-04-16 av Terje Midtbø

Det milde vårvêret kom som bestilt til trening og oppstart av orienteringsskole på Rotvoll 15 april.

I tillegg til 19 deltakere på orienteringsskolen deltok følgende:

C-Løype:

Jonas 15:33
Sebastian 16:01
Ola 17:43
Nikolai 18:37
Vegard 23:47
Lars 24:23
Mona 25:42
Martin 25:48
Sondre 28:14

B og C løparane fekk utlevert eit kart med postar der ei av utfordringane var å finne den mest effektive rekkjefølgja å ta postane i. 2 minutt i tillegg pr. post som vart uteleten.

B (14 postar):

Martine 29:43 (+2)
Marte 31:03
Anna 31:17 (+4)
Nora 32:00
+2-3 løparar som hadde gløymt å nulle brikka ved start

A (21 poatar):

Arvid 25:34
Asbjørn 30:06
Johannes 33:59
Per-Ivar 35:47 (+6)
Mathias 36:52
Andrea 39:26 (+6)
Kjersti 39:40
Lars 39:43 (+6)
Kristine 39:55

Verken i A eller B var det nokon av deltakarane som endte opp med identisk løype. Dei ulike løypevala kan studerast på Facebook.

Velkommen til trening mandag 15. april

2013-04-13 av Liv Tennes

Endelig er vi ordentlig i gang med trening for alle igjen! Vi møtes på Statoil på Rotvoll for opplæring og trening til klokka 18.00, med løyper for alle nivå -også til dere voksne i klubben!

Spesielt velkommen til nybegynnerne fra i fjor og til dere som har meldt dere på O-skole 2013 :) Hilsen Liv

Barmarkssamling i Bjugn med HL-prosjektet

2013-04-09 av Liv Tennes

Sør-Trøndelag inviterer alle ungdommer (13-16 år) til treningssamling på Bjugn lørdag 20. april til søndag 21. april. Det blir to løp og treningsøkter, overnatting på skole og sosialt samvær med ungdommer i kretsen. Det vil bli med leder(e) fra Wing.

Les hele saken og gå inn på doodlelinken for å melde deg på innen 15. april!

Alle klubber som stiller med deltagere må stille med minimum en myndig leder som er ansvarlig for klubbens løpere i løpet av samlinga.

Transport organiseres internt i hver enkelt klubb, det oppfordres til samkjøring for å minimalisere antall biler.

Overnatting skjer på hardt underlag på Botngård skole [her](http://kart.gulesider.no/m/n8r2o) (<http://kart.gulesider.no/m/n8r2o>). Det kan være vanskelig å få tørket klær så vi oppfordrer alle til å ta med nok skift med treningsklær og varme tørre klær.

Alle må ha med mat til og med lunsj på lørdag. O-kretsen sørger for middag og kveldsmat lørdag, samt frokost og lunsj på søndag, dette dekkes inn gjennom deltageravgiften.

Foreløpig program (cirka tider):

Lørdag 20. april

09:30: Samling og informasjon i kafeen på Fosenferja

12:00: Sprintløp (Bjugn IL)

13:00: Lunsj (medbragt)

15:00: Mellomdistanse, jaktstart (Bjugn IL)

17:00: Løpsanalyse, Botngård skole 18:00: Pizza og bowling (fortsatt ubekreftet)

21:00: Kveldsmat

Søndag 21. april

09:00: Frokost

10:00: O-teknisk trening

12:00: Lunsj (smurt matpakke fra frokosten)

12:25: Hjemreise

NB! Løperne er selv ansvarlige for påmelding til løpene.

Deltageravgiften på samlinga settes til å dekke de faktiske utgiftene til overnatting (svært billig), mat og eventuell bowling. Avgiften dekker da, overnatting, middag og kveldsmat på lørdag, frokost og lunsj på søndag, eventuell bowling, treningskart og opplegg på søndag, men ikke reise tur/retur Bjugn eller startkontingent på løpene.

Husk å ta med:

- ☐ Nok treningstøy
- ☐ Tørre og varme klær (støvler, lue, votter, sjekk værvarsel)
- ☐ Rød kulepenn
- ☐ Liggeunderlag og sovepose
- ☐ Toalettsaker
- ☐ Håndduk

Påmelding: [her](#) innen mandag 15. april klokka 23:00.

Hovedleder for samlinga er Tomas Eidsmo (runnersamsam@gmail.com / 416 20 806), Sp.kl. Freidig.

Har du lyst til å lære deg orientering?

2013-04-09 av Liv Tennes

Wing OK vil arrangere nybegynnerkurs i orientering for barn og unge fra 9 år (3.klasse) og oppover i april. Oppstart 15. april på Rotvoll (ved Statoil). Velkommen til barn og foreldre!

For nærmere informasjon og påmelding: se under "Orienteringsskole" i menyen til venstre.

Vi kan tilby opplæring i kart og kompass, fysisk aktivitet, frisk luft og lek!

Trening mandag 8 april

2013-04-09 av Terje Midtbø

Årets første utandørs mandagstrening i fint men kaldt vårvær.

20-25 våryre(?) Wingløparar møtte til trninga som inneheldt ei blanding av linjeorientering og vegvalgsorientering med lette postar. Fasiten for linjeorienteringa var 9 ukjente postar for A-løype, 7 for B og 6 for C.

2 minutt i tillegg for kvar post som ikkje vart funnen. Grunna manglade 0-brikke måtte all tidtaking og registrering skje manuelt. Resultatlista er difor høgst uoffisiell. Den manglar óg C-løparane som sprang utan tidtaking denne gongen.. (Tilleggsminutt i parantes)

Damer:

B:

Sara Brynhildsen 36:40

Anna Renolen 40:18

Susanna Brynhildsen 49:00 (2)

A:

Andrea Vindal 36:30

Kristine Fleten 38:32

Kjersti Midtbø 45:33

Sigrid Bratsberg 48:55 (-1:30)

Menn:

B:

Andreas H Eriksen 33:45

A:

Svein Erik Bratsberg 28:00

Arvid Lyngstad 29:50

Johannes Midtbø 30:50

Jens Kjetil Mehammer 32:30

Dag Erk Helland 35:25 (8)

Per Ivar Skinderhaug 36:15

Asbjørn Midtbø 39:30 (4)

Lars Skrøvseth 41:55

Arrangør:

Terje Midtbø

Testen før sesongdebuten

2013-04-06 av Lars Skrøvseth

I småkaldt vær var det åpning på utetreningssesongen tirsdag. Svein Erik la løypene, Undertegnede satte ut postene og hadde nok sine små fordeler i løpinga etterpå. Flere tapte mye tid på to påfølgende veivalgs quizer. Resultater følger.

Jenter.

1. Kristine Klock Fleten 23:27

2. Andrea Vindal 26:48

Gutter.

1. Svein Erik Bratsberg 15:13

2. Arvid Lyngstad 15:42

3. Asbjørn Midtbø 18:38

4. Jens Kjetil Mehammer 19:03

5. Bernt Brynhildsen 19:13

6. Mathias Vindal 21:06

7. Johannes Midtbø 21:24

8. Per Ivar Skinderhaug 23:56

9. Lars Skrøvseth 24:44

10. Terje Midtbø 25:01

Sprintcup-løp 1 avviklet

2013-04-04 av Per Ivar Skinderhaug

Sprintcup-løp 1 ble avviklet på Rotvoll i kveld med Wing som arrangør. Mange Wing-løpere stilte til start og bidro til at Wing ligger på tredje plass etter Byåsen og Freidig i klubbkonkurransen. Takk til alle arrangører og løpere.



Trondheim Sprintcup 2013

2013-03-21 av Jens Kjetil Mehammer

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](#).

Da smalt det i 3-minutters muren.

2013-03-19 av Lars Skrøvseth

Siste testløp før sesongstart gjennomført - trenergruppa lot seg bare imponere. Da gjenstår det bare å drille inn o-teknikken og myrsteget så er vi der. Resultater følger under.

Resultater testløp 18.03.

1000 m

Arvid Lyngstad 2:54

Johannes Midtbø 3:09

Asbjørn Midtbø 3:11

Jens Kjetil Mehammer 3:25

Stein Erik Fleten 3:47

Terje Midtbø 3:48

800 m

Kritine Klock Fleten 3:01

Andrea Vindal 3:07

Martine Klock Fleten 3:14

Svein Erik, Dag Erik og Lars gratulerer.

Hovedløpsprosjektet: Trening tirsdag 12. mars

2013-03-13 av Liv Tennes

Invitasjon til kveldssamling nr 3 med Hovedløpsprosjektet for kretsens 13-16 åringer, tirsdag 12.mars 2013.

Oppmøtested: Åsheim ungdomsskole, Myrstadveien 3, Heimdal kl. 18.00.

Link til Åsheim ungdomsskole finner du: [her](#)

Parker ved kunstgressbanen, hvis det er fullt kjør inn på skolegården. Benytt hovedinngangen, som er inngangen nærmest idrettshallen. Det er ikke lov å gå inn på skolen med sko.

Første del: O-teknisk trening på sprintkart. Kom ferdig skiftet.

Ta med: emit-brikke, hodelykt, kompass, kartpose, sko etter forholdene og refleksvest. NB! Ingen får starte uten refleksvest.

Husk skiftetøy (ikke dusj). Ta med egen drikke til maten!

Andre del: Fellessamling med litt å spise. Pål Kittelsen, o-løper i Freidig, oppvokst i Sandefjord og kjentmann i Vestfoldterreng deler sine erfaringer med oss.

Påmelding med navn og klubb senest mandag 11.mars 2013 på doodle.poll : [her](#)

Heimdal vinter-sprint

2013-03-03 av Liv Tennes

Trollelg inviterer til 2-dagers "sprint o-løp" i vinterlige forhold.

Fredag 8. mars, oppmøte Stabbursmoen skole. Ha med hodelykt og refleksvest!

Fri start mellom kl. 18-19.

H-16/D-16: 3 km, H17/D17: 4 km

Påmelding i Eventor

Se invitasjonen [her](#)

Påmelding: [her](#)

Sterke resultater fra løpstest

2013-02-27 av Lars Skrøvseth

Mandag 25.02 gjennomførte vi siste løpstest før endelig test den 18.03. De fleste har en flott utvikling og Arvid nærmer seg 2 tallet på 1000 meteren. Resultater følger her.

Resultater.

1000 m.

Arvid 3:02

Johannes 3:17

Svein Erik 3:17

Stein 3:51

Terje 3:51

Cathrine 4:05

800 m

Kjersti 3:12

Kristine 3:12

Andrea 3:15

Martine 3:20

Sigrid 3:35

Trondheim 27.02.2013

Lars

Familietur Skallstuggu AVLYST

2013-02-20 av Heidi Torvik

Det er for få påmeldte til familieturen på Skallstuggu, så turen må dessverre avlyses.

Hovedløpsprosjekt, trening mandag 11. februar

2013-02-07 av Jon Vindal

Vi inviterer til kveldssamling nr 2 med Hovedløpsprosjektet for kretsens 13-16 åringer, mandag 11.februar 2013. Treningen er fra Dalgård skole.

Oppmøtested: Dalgård skole kl. 18.00.

Link til Dalgård skole finner du : [her](#)

Benytt hovedinngangen. NB! Det er ikke lov å gå inn på skolen med sko. Ta av skoene i yttergangen.

Første del: O-teknisk trening på sprintkart. Kom ferdig skiftet.

Ta med: Emit-brikke, hodelykt, kompass, kartpose, sko etter forholdene og refleksvest.

NB! Ingen får starte uten refleksvest.

Husk skiftetøy (ikke dusj). Ta med egen drikke (til maten).

Andre del: Fellessamling med litt å spise. Johan Ivarsson fra Freidig deler sine erfaringer med oss innenfor temaet "O-tekniske tips".

Påmelding senest søndag 10.februar 2013 på [doodle.poll](#)

**Sist gang var det med 3 fra Wing, nå bør vi være flere!
Velkommen :)**

Familiesamling Skallstuggu

2013-02-06 av Heidi Torvik

I helgen 8. - 10. mars arrangeres den tradisjonelle familieturen til Skallstuggu i Levanger.

Fra fredag 8. til søndag 10. mars arrangeres det familietur til Skallstuggu i Levanger. Det blir skiturer og felles måltider, lek i snøen og hygge for alle! Vi håper at mange familier har lyst og anledning til å være med.

Hver enkelt tar med tørrmat selv, og så lages det felles middag lørdag kveld, samt at det blir pølser til skituren(e). Det er flest 4-sengsrom, så skal en ha 3-, eller 2-sengsrom må det meldes på raskt!

Det er lagt ut påmelding på internpåmeldingen. Siste frist er tirsdag 19. februar kl 22.

2 NM-gull til Lars Hol Moholdt

2013-02-06 av Bjørn Bjugan

NM i Ski-o ble flyttet fra Selbuskogen til Austlid grunnet snømangel. Dette har tydeligvis ikke påvirket Lars som i helga gikk til suverene gull både på mellomdistansen og langdistansen.

Nå ser Lars fremover mot de store mesterskapene, og det med god grunn da formen har vært stigende i det siste, noe NM viste tydelig.

Gratulerer og lykke til videre!

Verdt å merke seg at Lars er den med flest NM-gull på langdistansen i ski-o-historien..

Se omtaler av løpene og av Lars på [orientering.no](#).

Sakliste til årsmøtet tirsdag

2013-02-02 av Tor Gjermstad

Minner om årsmøtet tirsdag 5.2 kl 1900 i Teknostallen.

Innkallingen er sendt ut tidligere på epost til medlemmene og som nyhet på denne siden.

Resten av sakspapirene vil bli tilgjengelige på årsmøtet.

Sakliste:

1. Åpning
 2. Godkjenning av møteinnkalling og sakliste
 3. Valg av ordstyrer, sekretær og 2 representanter for signering av protokoll
 4. Behandle årsmelding for 2012
 5. Behandle regnskap for 2012
 6. Innkomne forslag.
 - Forslag fra styret: Styret utvides med ett nytt styremedlem med ansvar for klubbens regnskap.
 - Forslag fra styret: Ny oppdatert lov for Wing Orienteringsklubb.
 7. Organisering av klubben
 - Styret utvides med en kassererfunksjon.
 8. Fastsetting av medlemskontingent for 2013.
 9. Budsjett for 2013
 10. Valg
 - Leder
 - Nestleder
 - Styremedlemmer
 - Varamedlem
 - Revisorer
 - 3 tingrepresentanter til STOK's ting
 - Valgkomité.
 11. Avslutning
-

Årsfest lørdag 9. februar NY Frist!

2013-01-20 av Vibeke Klock Fleten

Lørdag 9. februar ønsker vi velkommen til årsfest!

Sted: Håndverker'n, Vår frue Strete 9
Fellesstart: kl. 19.00
Pris: ca 300, (alle tar med egen drikke)

Lokalet er nå bestilt og vi åpner for ny påmeldingsfrist tom 27.1. Alle foreldre og voksne i klubben bli med, dette blir en hyggelig kveld!

Pga kort frist for signering av leiekontrakten til lokalet, må vi be om påmelding iløpet av 18. januar. Sjekk internpåmeldingen i høyre marg. Velkommen!

Håper mange av klubbens foreldre og medlemmer nye og eldre setter av kvelden. Det blir god mat kanskje litt sang og en tale.

Innkalling til årsmøte

2013-01-10 av Tor Gjermstad

Styret innkaller til årsmøte for 2012.
Tirsdag 5.2.2013 kl 1900 i Teknostallen, Prof Brochsgt 6

Parkering på baksiden.

Sakliste:

1. Åpning
2. Valg av dirigent, sekretær og 2 representanter for signering av protokollen
3. Årsmelding
4. Regnskap
5. Innkomne forslag
6. Organisering av klubben
7. Fastsetting av medlemskontingent for 2013
8. Budsjett for 2013
9. Valg

Forslag som ønskes behandlet må være styret i hende i løpet av 21.januar 2013.

Kick-off 2013

2013-01-06 av Lars Skrøvseth

Onsdag 9.01.2013 blir det kick-off/planleggingsmøte for 2013 sesongen. Oppmøte Teknostallen (Tor kontor) kl 18:00.

Vi bestiller pizza til 18:00, send din påmelding til lars.skrøvseth@visiontech.no slik at vi får bestilt nok mat. Tema blir trening, treningsamlinger, terminliste og satsingsløp. Og selvsagt - Oskar utdeling. Vel møtt.

Vintertrening for 13-16 åringer: Hovedløpsprosjektet

2013-01-02 av Jon Vindal

Oppmøtested: Teknostallen kl. 18.00 tirsdag 15. januar

Link til Teknostallen og oppmøtested finner du her: [HER](#)

Inngang fra baksiden (mot Nidelva) ved den store parkeringsplassen.

NB! Viktig at alle møter presis siden døra er låst.

Første del: O-teknisk trening på sprintkart. Kom ferdig skiftet. Ta med kompass og kartpose.

Husk skiftetøy (ikke dusj). Ta med egen drikke.

Andre del: Fellessamling med litt å spise. Marta Ulvensøen, fremgangsrik orienteringsløper og ski-o-løper fra OTO i Tønsberg deler sine erfaringer med oss innenfor temaet trening og forberedelser til konkurranser. Marta tok bronsemedalje i NM ultra lang i 2012 som siste års junior, og tok også NM gull i stafett i ski-orientering og sølv i jrVM stafett i ski-orientering sist sesong.

Påmelding senest mandag 14.januar 2013 på doodle.poll her: [For mer informasjon se HER](#)