
Damekveld 9. januar

2014-12-28 av Liv Tennes

Fredag 9. januar inviterer vi til damekveld på Tømmerholt! Vi håpe at noen nye O-mødre i klubben også vil bli med! Det blir mat, drikke tar du med selv, antrekket er uformelt og noe varmt på beina anbefales. Vi starter kl. 19.00 og lager en kurvfest! Ta med noe å spise som vi setter på fellesbord! Påmelding i Internpåmeldinga innen 8.1, slik at vi vet hvor mange vi blir!

V E L K O M M E N !

God jul!

2014-12-21 av Jon Vindal

Wing OK ønsker alle sine barn, ungdom, voksne og foreldre ei riktig god jul! Vi har satt pris på hver og en av dere i løpet av denne sesongen, og gleder oss til nytt år med trening og nye løp :)

Juletrening 18.12

2014-12-17 av Liv Tennes

Tradisjonen tro har vi juleavslutning med julebrus, pepperkake og klementiner på slutten av torsdagens styrketrening for de over 12 år på Åsvang skole. Oppmøte kl. 18, med jogging ute først. Husk refleksvesten din! Deretter gyver vi løs på muskelgrupper til det svir, før det blir kos og prat. Nisselue er lov!

For å beregne innkjøp er det fint at du melder din ankomst på FB-siden vår eller melder Liv :) Velkommen til trening!

Førjulstreff på Tømmerholt

2014-11-23 av Liv Tennes

Alle medlemmer ønskes hjertelig velkommen til førjulstreff søndag 14. desember. Vi tenner opp grillen og bålpanna, og serverer gløgg, pepperkaker og kaffe. Dere tar selv med pølse, pølsebrød og annen grillmat dere ønsker å spise. Ta middagen ute! Husk varme klær til å være ute i :)

Ho-ho-ho... Det blir stemning i skogen! Gi gjerne beskjed på Facebook-siden at dere kommer. Hilsen Anne, Susanna og Hanne

Vintertrening

2014-11-16 av Liv Tennes

Vi har to tilbud om trening gjennom uken. Tirsdager er det intervaller i Ranheimshallen med oppvarming ute fra kl 18.00 for alle over 13 år. Noe av opplegget er felles med STOK. Torsdager er det styrketrening inne på Åsvang skole, med løping ute til oppvarming fra kl 18.00 for alle over 12 år. Foreløpig avslutter vi inne ca 19.45.

Felles for begge treninger er at du trenger refleksvest og egne sko til innebruk. Gode løpesko til bruk ute er vel en selvfølge for O-løpere? Ei ulltrøye/supertrøye under treningsjakke, buff og pannebånd/lue er godt å ha utendørs utover vinteren.

Velkommen til trening til alle! :)

Trondheim Urban

2014-11-16 av Jon Vindal

Wing OK har gleden av å invitere til fartsfylt city-race i Trondheim sentrum.

Se innbydelse i Eventor for mer informasjon [her](#).

Info: Møt en mester 13.11

2014-11-11 av Liv Tennes

Alle som skal delta har mottatt mail med informasjon om opplegget. Er du i tvil, ta kontakt med Liv. Vi starter 17.00 på Saksvik skole i Malvik/Hundhammeren. Ungdommene møter i treningstøy, men starter inne med inspirasjonsforedrag. Deretter blir det trening ute. Ta med hodelykt, kompass, brikke, drikkeflaske,

penn/notatblokk. Det er garderober / dusj, så ta med skift. Inne med sosialt og mat til slutt.

De voksne møter også i klær til å være i aktivitet ute og inne. Vi starter i gymsal kl. 17.00.

Møte i Satsingsgruppa

2014-11-02 av Lars Skrøvseth

Mandag 10.11 treffes vi på Viva Italia Moholt kl 18:00. Pizza i starten, deretter kort oppsummering 2014 og planer for 2015. Og så utfordrer jeg til revolusjon - kreativ ungdomsrevolusjon. Åpen for de fleste men målgruppa er de fra 15 og oppover som ønsker å satse.

Intervalltreninger

2014-11-02 av Svein Erik Bratsberg

Fra og med tirsdag 4. november vil Sør-Trøndelag O-krets (STOK) ha intervalltreninger i Ranheimshallen samtidig med Wing OK.

Vi prøver derfor følgende opplegg. "Storgruppa" henger seg på STOKs opplegg, mens "smågruppa" kjører som før. Vi evaluerer forløpende hvor bra dette fungerer.

STOKs plan fram til jul på tirsdager er:

4. nov: 10 * 400m, start hvert 2.30 minutt

11.nov: 2000m test / 3000m test. Start kl. 18.30 (2000) og kl. 18.45 (3000)

18.nov: 20 * 200m, start hvert 1.30 minutt

25.nov: 400m/600m, start hvert 2.30/3.30 minutt, til sammen 4400m

2.des: 8 * 600m, start hvert 3.30 minutt

9.des: 6 * 800m, start hvert 5 minutt

16.des: 12*400m, start hvert 2.30 minutt.

STOK har også treninger på fredagskveldene (19.30-21.00) for junior/senior som kjører litt hardere trening enn dette.

Trening 13. november

2014-10-29 av Terje Midtbø

Det vert kretstrening og "Møt en mester" i staden for styrketrening torsdag 13. september (alle frå 13-20 år). Påmelding i Eventor seinast 30/10.

Hall-O-ween-løp 2. november

2014-10-27 av Liv Tennes

Velkommen på Hall-O-ween-løp søndag 2. november kl. 12.30!! Vi møtes på Tømmerholt og går dagens løype hvor du istedet for stempling finner godteri på postene som du fyller posen din med :) Etterpå går vi inn på Tømmerholt og koser oss med godis'et, kakao, kaker og kaffe. Det er lov å kle seg ut, men du må ikke :) Se opp for hekser!!

Påmelding i Internpåmeldinga innen fredag slik at vi vet hvor mye godteri som skal kjøpes inn :) Velkommen til små og store!

Lederkurs ungdom

2014-10-21 av Dag Erik Helland

Se info:

<http://www.idrett.no/krets/sor-trondelag/nyhetsarkiv/Sider/N%C3%A5-%C3%A5pner-vi-s%C3%B8knaden-for-deltakelse-p%C3%A5-Lederkurs-for-ungdom-2015-.aspx>

Klubben dekker deltakeravgift.

Send meg mail hvis du er interessert.

dag.erik.polygon@vinjes.no

Vintersesong

2014-10-20 av Terje Midtbø

Denne veka er vintertreninga i Wing OK i gang.

Intervalltreninga vil i år finne stad tysdagar. Oppmøte for oppvarming ute kl 18:00. Sjelve intervallane har vi inne i hallen mellom 18:30 og 19:30. Passar for alle frå og med 13 år.

Styrketreninga er i år som i fjor på torsdagar. Oppmøte ved Åsvang skole kl 18:00 for oppvarming ute. Vi har gym-salen frå 18:30-20:00. I dette tidsrommet skulle det vere god tid for styrketrening og litt ballspel som avslutning. Passar for

alle frå og med 12 år.

I tillegg vil vi leggje til rette for felles langkøyring(ar) andre tidspunkt i veka

Detaljer plan for vintertreninga vert lagt ut på Web-sidene etter kvart....

Avslutning med kveldsmat 13. oktober

2014-10-07 av Liv Tennes

Vi skal ha uteaktivitet og kveldsmat inne på Tømmerholt mandag etter høstferien som avslutning på sesongen. Vi møtes kl. 18.00. De over 13 år tar seg en felles joggetur i marka, mens de fra 12 år og yngre skal ha klesklippe-stafett og andre leker ute, før vi går inn i varmen til kakao og kveldsmat.

Velkommen til en trivelig kveld :)

O-intervallar i dag 1/10

2014-10-01 av Terje Midtbø

Vanleg oppmøte ved tennisbanen kl 18:00. Frå 13 år og oppover.

Resultat trening 29/9

2014-09-30 av Terje Midtbø

**45 deltakrar på årets siste klubbtrening som fann stad på Stokkanhaugen.
Resultat kjem her**

Mange deltakrar i N/C, og alle fullførte i fin stil i skumringstimen, både med og utan lommelykt:

Sondre Ø 19.39
Anette 22.45
Ådne 24.30
Synne 24.50
Nikolai 25.26
Gabriel 25.57
Tuva 27.15
Astrid Oline 27.47
Petter 29.13
Elise 29.27
Trygve 29.57
Jonas MJ 31.37
Mona 32.25
Thomas 33.16
Sondre M 34.04
Jostein 36.03
Sofus 36.10
Ingeborg 36.24
Benjamin 39.12
Erik 41.15
Ingvild 41.19
Noah 42.33
Maia 42.53

Stine Deltatt
Ingrid Deltatt

I B-løypa var det ein som var gjennom heile løypa:

William 70.14

.....elles var det tett i B-light klassen:

Eldrid 45.02
Martine 45.02
Ella 52.38
Marte 52.38
Nora 52.47
Martin 52.57
Ulrik 52.57

Anna Deltatt

A for dei "mørkredde"??, altså i dagslys.

Agnar 35.06

Bjørn Gunnar 55.09

.....eller med andre ord klassen for eMap.

A- løype

Svein Erik trona som vanleg på toppen av lista, medan Arvid og Asbjørn må trene på å telje til 10 :-) (6 kjem før 9). Lars innrømma ureint trav rundt 5/6 post, medan Johannes var mindre begeistra for sommarfuglar i mørkre:

Svein Erik 33.01
Arvid 38.09
Frank 41.06
Asbjørn 43.27
Lars 57.29*
Johannes 59.42
Kjersti 79.45
Stein-Erik 84.16

Terje
Arrangør

Analyse av o-intervallene 22.09

2014-09-30 av Lars Skrøvseth

Under følger en analyse av km tidene fra treninga den 22.09. Best av best indikerer spurten - sekunder å hente her også. Men likevel, mest å tape på de store bommene - verst av verst. Tidene i 100-deler. Analysearket i sin helhet kan sendes den som er interessert.

Snitt kmtid
Svein Erik 8,31
Mihail 9,85
Johannes 10,29
Frank 11,45
Asbjørn 12,02
Terje 13,39

Best av best:
Asbjørn 3,13
Johannes 3,20
Svein Erik 3,47
Terje 3,93
Mihail 4,33
Frank 4,40

Best av verst:
Johannes 16,11
Asbjørn 19,72
Frank 20,61
Svein Erik 21,57
Mihail 26,57
Terje 34,72

Klubbtrening 29.9: Lommelykt/hodelykt-orientering!

2014-09-28 av Liv Tennes

Vi møtes for en lommelykt-tur etter poster ved Stokkanhaugen kl. 18.00. Samlingsplass er utenfor hos familien Midtbø, på Stokkanhaugen 197, med diverse parkeringsmuligheter i nærheten (se kart). Treningen for N/C er kl. 18, mens for A og B blir det trening på nattorientering kl. 19.00.

Ta med ei god lommelykt og møt opp!

Kartlink til samlingsplass [her](#).



Vel møtt!

Intervalltrening onsdag 24.9

2014-09-23 av Liv Tennes

Vel møtt til ungdommer over 13 år, foreldre og voksne medlemmer til intervalltrening på Øya ved tennisbanen kl. 18.00.

Resultater fra trening 22.09.

2014-09-23 av Lars Skrøvseth

Resultatene ligger [her](#).

En imponerende innsats i det som etter hvert ble nestennattløp.

Trening mandag 22.09

2014-09-21 av Liv Tennes

Takk for oppmøte til alle 38 med foreldre som deltok på treninga i "litt" surt høstvær på mandag. Det ble også litt langt å gå for å komme seg fram til Bekken, men det tok alle på strak arm. Godt gjennomført av alle, spesielt Hallvard som løp B-løype for første gang og fullførte raskest av alle i den løypa.

Avslutningsfest for Ungdomsløp 20.9

2014-09-16 av Liv Tennes

Sør-Trøndelag Orienteringskrets inviterer til avslutningsfest etter årets ungdomsløp på Steindal skole lørdag 20.9 kl. 18.00.



Tradisjonen tro blir det avslutningsfest for alle som har deltatt på sesongens ungdomsløp etter det siste løpet. Det blir pizza og brus, sosialt samvær, utdeling av premier til alle som har startet i 9, 8 eller 7 løp og ledertrøyer og spurttrøyer til odel og eie til vinnerne.

Velkommen til dere som har deltatt på Ungdomsløp!

Ungdomsløp 9 lørdag 20. september

2014-09-16 av Liv Tennes



Bli med på sesongens siste Ungdomsløp! Løpet går i Børse på lørdags formiddag, og vi håper på mange unge Wingere på startstreken selv om det nok er nesten en time å reise til samlingsplass. Alle nybegynnerklasser finnes! Løpet inngår i Høstløpet, så voksne oppfordres også til å stille. Foreldre kan og løpe, vi har brikker til utlån.

Meld dere på i Internpåmelding, hvis du ikke har brikke, eller i Eventor :)

Om kvelden blir det avslutning med pizza, brus og sammenlagtpremier for de med 7, 8 og 9 fullførte løp på Steindal skole. Ved møtt!

Resultater Wing4er 4 - klubbmesterskap sprint

2014-09-15 av Per Ivar Skinderhaug

60 løpere stilte til start i sesongens siste Wing4er, som også var klubbmesterskap i sprint, mandag 15. september.



Agnar hadde lagt fine sprintløyper i området ved festningen.
Resultatene finner du [her](#).

Jaktprøven -stafett 21. september

2014-09-15 av Liv Tennes

Bli med på Jaktprøven, en stafett med 5 etapper hvor det finns 6 forskjellige løyper. Hver løype forventes en bestetid på ca. 20 minutter. Laget kan fritt settes sammen av løpere over 11 år så lenge den enkelte meldes på til den riktige løypa for sin alder/nivå.

KLASSER OG LØYPELENGDER:

Løype 1 - A - 3,2 km H19

Løype 2 - A - 2.9 km H17-18, H40

Løype 3 - A - 2,7 km D19, H15-16, H50

Løype 4 - A - 2,5 km D17-18, D40, H55

Løype 5 - B - 2,3 km D13-16, H13-14, D50, H60

Løype 6 - C - 2,4 km D/H11-12, N13

Løype 7 - 1,7 km N-Åpen individuelt (ikke stafett)

MELD på i Internpåmeldinga :)

De som ønsker å løpe N-Åpen og har egen brikke melder seg på Eventor.

Stafetten er åpen for løpere 11 år og eldre. Ferske o-løpere som normalt løper løype på B-nivå kan løpe løype 5. Løpere som normalt løper N-løyper kan løpe løype 6.

PARKERING: Idrettsplassen i Trolla, avgift kr. 30. Ta av fra Bynesveien ca 4km fra Ila og kjør til toppen av Trolla.

Wing4er nr 4 mandag 15. september

2014-09-14 av Per Ivar Skinderhaug



Mandag 15. september inviterer Agnar til årets siste Wing4er. Denne gangen er det klubbmesterskap i sprint i bynært strøk.

Samlingsplass blir på parkeringsplassen ved Kristiansten festning.

Meld deg på i [Brikkesys](#).

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

Alle løyper passerer en trafikkert vei. Løypene er lagt slik at passering av denne veien vil skje i et gangfelt (en post på hver side av veien), hvor det vil være en trafikkvakt. Tiden for dette strekket vil trekkes fra den totale løpstiden. Så, ta det derfor rolig ved kryssing av veien!

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

Det er fri start mellom klokken 18 og 19.

Velkommen til vår uhytadelige klubbkonkurranse!

NM-stafett 2014

2014-09-13 av Erlend Skrøvseth

I morgen er det duket for NM-stafett i Asker. Wing stiller med et lag i herreklassen med Øystein, Arvid og Mikhail som løpere. Dameklassen starter klokken 09.35 og herreklassen 11.00.

Les mer på [hjemmesiden](#)

NM langdistanse

2014-09-11 av Liv Tennes

På dagens NM langdistanse i Asker løp Øystein Kvaal Østerbø inn til en fin 6. plass. Gratulerer og lykke til videre i NM-uka!

Herlig høstkveld

2014-09-08 av Liv Tennes

Mandagens trening vartet opp med et fantastisk høstvær, rene Indian summer! Svein Erik hadde lagd gode løyper, med korte, raske strekk for de yngste. Innsatsen var upåklagelig! Noen var litt uheldig og gikk i brennesle, men sto på likevel.

Ni C-løpere gjennomførte ei løype med noen kompass-strekk. De eldste prøvde seg på Attack-points. En

herlig gjeng på trening, og veldig populært med kake og saft etterpå.

Husk på påmelding til U-løp 8!

Dagens deltagere:



N-løypa:

Erling 16.26
Julian 20.29
Håkon 25.23
Thomas 24.29
Isak 25.44
Petter 27.34
Ingeborg 30.40
Tuva 26.40
Benjamin 31.58
Noah 30.56
Ingrid 29.59
Einar 36.15
Mari 38.21
Stine 42.51
Erik 43.37
Sven Sigurd 50.27
Albert 49.50
Sofus 51.49
Maia 50.01

C-løpere:

Hallvard 17.25
Gabriel 25.12
Synne 27.57
Astrid Oline 31.09
Mona 31.17
Trygve 33.05
Sondre 34.10
Vegard 34.44
Ingvild 47.54

B-løpere:

Ulrik 49.01
Martin 51.49
Jonas 57.55
William 1.02.28
Martine 47.51
Anna 48.02
Nora 56.40
Marte 58.35
Ella 59.09
Sondre 1.09.51

A-løpere:

Terje 48.08
Asbjørn 50.05
Johannes 57.45
Arvid 1.02.17

Arrangør: Svein Erik

Saftblander og kaffekoker: Anne-Lise

Trenere: Liv og Agnar

Klubbtrening 8. september

2014-09-07 av Liv Tennes

Treningen er fra Tømmerholt klokka 18.00. N-løperne skal ha stjerneorientering. C-løpere skal øve seg på å gå på kompass på noen strekk, og B/A skal trene på Attack-point compass, det vil si å ta kompass inn i posten fra utvalgte holdepunkt. Velkommen på trening!



For å feire suksessen med antall deltagere på Ungdomsløp sist uke, blir det kake, saft og kaffe etter treninga! :) Minner også om at dere må melde dere på Ungdomsløp 8 som Byåsen arrangerer fra Henriksåsen på torsdag! Enten i Eventor eller i Internpåmeldinga!

NM natt - Norges Cup jr/sr - NM juniorstafett

2014-09-04 av Liv Tennes



Trollelg sto for storarrangement denne helga, som startet med NM natt på fredag. Fra Wing fant vi Øystein Kvaal Østerbø på startstreken sammen med Agnar Renolen. Øystein løp inn til en 12. plass.

Lørdag var det Norgescup for junior og senior, der deltok Kjersti, Asbjørn og Johannes i skogen ved Gjenvollhytta.

Søndag var det NM junior-stafett, og i hvitt og blått deltok ett guttelag: Asbjørn, Arvid og Johannes, og ett jentelag: Kristine, Sigrid og Kjersti. Jentene ble nr 22, og guttene nr 38. God innsats av alle!

Rekord-deltakelse fra Wing - sinnsykt bra!

2014-09-04 av Liv Tennes



Gleden er STOR over at vi for aller første gang gikk over 40 startende på Ungdomsløp i klubben vår. Og når vi først setter rekord, kan vi like gjerne gjøre det til gangs! 46 løpere i alderen 6-20 år løp raske,

fine løyper i sprintløpet Nidarøst arrangerte ved Dragvoll. Vi fikk også åtte klasseseiere: Kristine, Asbjørn, Martine, Sondre, Stine, Angelina, Erling og Sondre! I tillegg fikk vi sju 2. plasser: Hanne, Kjersti, Johannes, Ådne, Petter, Synne og Ingvald. Vi hadde også 11 sprekinger i N-åpen: Spesielt Jakob, Ingrid og Ingeborg løp lynraskt, kun 1 sekund mellom hver av dem :)

Vi gratulerer ALLE løperne våre, ikke bare med prestasjoner, men også med idrettsglede, innsats, vennskap og samhørighet! Og så kan vi være stolte av rekorden vår!



NB! Meld deg allerede nå på neste Ungdomsløp som arrangeres fra Henriksåsen av Byåsen neste torsdag.

Klubbtrening mandag 1. september

2014-08-31 av Liv Tennes

Mandagens trening har oppmøte på Bekken parkeringsplass klokka 18.00 for alle grupper! Vel møtt :)

Tour de Trondheim -dag 2

2014-08-30 av Liv Tennes



NTNUI arrangerte dag 2 i TdT med mellomdistanse oppe ved Skistua, og det ble nok en dag i nydelig høstvær. Innbakt i dagens løp var Ungdomsløp 6. Mange tette dueller, blaute myrer og noe bombing, men strålende med 40 startende Wingere, hvorav 28 er registrert som med i Ungdomsløpene. Asbjørn løp i dag med ledertrøye i H17-20, og Sarah innehar spurttrøya, men sprang i dag i klatretrøya i Tour'en. Vi fikk fem klasseseiere: Astrid i D-10, Martine i D15-16B, Hallvard i H13-16C, Mona i D13-16C og Petter i H11-12N. Gratulerer til dere! Deltagerne våre i N-åpen var Jakob, Ingrid og Jostein.

Sarah beholder klatretrøya, hun var raskest på dagens klatrestrekk!

Søndag er det jaktstart og individuelle starter for de yngste og eldste klassene. Vi sees i marka!



Tour de Trondheim -dag 1

2014-08-29 av Jon Vindal



Fredags ettermiddag med sol, varme og god stemning, og hele 40 Wingere på startstreken i dagens morsomme og krevende sprint på Moholt! Vi fikk noen klasseseiere i dag, Tor vant H60, Stine vant D11-12N, Mona og Hallvard vant D/H13-16C! I tillegg ble det andreplass på Gabriel i H11-12 og Petter i H11-12N og en god 3. plass til Anna i D13-14. I N-åpen deltok Benjamin og Ingrid :)



Sarah var raskest på klatrestrekket, og løper derfor morgensdagens O-løp i den prikkete trøya. Gratulerer og stå på! I morgen blir det nye muligheter og mange flere av våre unge som deltar i Ungdomsløpet. Finn starttidene og les PM i Eventor!

NB!! 20 minutter til start i morra, beregn god tid!

Intervalltrening onsdag 27. august

2014-08-26 av Liv Tennes

Onsdagens intervalltrening foregår på kart på Festningen. Vi møtes ved parkeringsplassen kl. 18.00. For alle over 13 år! Foreldre er velkommen til å trene sammen med oss.

O-tur til Østersund 12.-14. september!

2014-08-26 av Liv Tennes

STOK inviterer til O-tur til Østersund. Turen er både for barn og voksne, men primær målgruppe er ungdommer i alder 11-16 år. Liv blir med som leder fra Wing. Det blir felles busstur, med O-løpet Loffelunken på lørdag, samt bading i Storsjøbadet. Søndag deltar vi på Ælgjakten, en stafett hvor alle etapper løpes ut fra eget nivå.

Pris pr. person kr. ca. 800. Dette dekker buss, overnatting, frokost og Storsjøbadet. Ta med penger til pizza lørdag og middag på hjemveien!

Les innbydelsen [HER](#)

Påmelding i Internpåmeldinga innen fredag 29.8!

Fredag 12. september

Avreise Trondheim ca kl 17.30 (nærmere info om avreisesteder og -tid kommer)

Ankomst Østersund ca kl 22.00

Vi overnatter på Frösö Vandrarhem.

Det blir felles frokost og mulighet for å lage matpakke lørdag og søndag.

Ta med matpakke til kveldsmat fredag.

Ta med lakenpose eller sengetøy.

Lørdag

O-løp(Loffelunken), Pizzaspising, Storsjøbadet mm!

Søndag

O-løp (Ælgjakten, stafett med 7-mannslag). Middagsstopp på hjemveien

Vi er hjemme ca kl 20.00 - 21.00

Resultater Wing4er nr. 3

2014-08-25 av Per Ivar Skinderhaug



52 løpere stilte til start i sesongens tredje Wing4er som ble arrangert mandag 25. august fra Tømmerholt. Resultatene finner du [her](#).

Le Tour de Trondheim - Ungdomsløp 6

2014-08-25 av Liv Tennes

Lørdag 30.8 arrangerer NTNUI sesongens Ungdomsløp 6 ved Gråkallen/Skistua. Vi håper på stor deltakelse av unge Wingere! Løpet er innbakt i "Le Tour de Trondheim", som er løp hele helga, med sprint på Moholt

fredag ettermiddag. Løyper for alle nivå og aldre, både nybegynnere og voksne. Merk deg at påmelding i Eventor vil automatisk melde deg på alle 3 dagene, du må selv gå inn på "alle dager" (under navnet ditt) og hake bort det/de løpene du ikke skal delta på. Dere uten brikke melder dere på i Internpåmeldinga! Skriv merknad hvis du også ønsker å delta fredag og/eller søndag.



NB! Påmeldingsfrist mandag kveld!

Disse fra Wing har deltatt på alle 5 løp: Sarah, Martine, Ådne, Gabriel, Eldrid, Birk, Ingrid, Ella og Benjamin.
4 løp: Mona, Anna, Marte, Vegard TH, Martin, Ulrik, Nikolai, Ingeborg, Nora, Johannes, Asbjørn, Kristine, Angelina, Stine, Jonas og Synne.

Wing4er nr. 3 mandag 25. august

2014-08-19 av Per Ivar Skinderhaug



Mandag 25. august er det klart for det tredje løpet i vår uhøytidelige klubbserie Wing4er'n.

Det er løyper for alle, fra nybegynnere til mer erfarne. Foreldre kan også prøve seg hvis de vil :-) Meld deg på [her](#) i dag!

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.

Velkommen til en uhøytidelig klubbkonkurranse i Strindamarka!

Velkommen til trening mandag 18. august!

2014-08-17 av Liv Tennes



Det blir Klubbtrening for alle nivå fra Tømmerholt på mandag. Vi gleder oss til å treffe dere alle igjen, og håper å se mange av nybegynnerne fra i vår tilbake igjen på trening denne høsten.

Vel møtt til aktive unger og foreldre!

Det blir også flere løp denne uka, se egne saker under! :)

KM langdistanse og stafett 23.-24. august

2014-08-17 av Liv Tennes

Neste helg er det KM for langdistanse på lørdag og stafett på søndag. Arena begge dager er Jervskogen i Malvik. Her oppfordrer vi alle til å bli med! Det finnes klasser for alle, inkludert nybegynnere: Alt fra N-åpen til diverse N/og C-klasser. Meld deg på i Eventor, eller i Internpåmeldinga hvis du ikke har egen brikke. Påmelding til KM-stafett er også i Internpåmeldinga, ungdommene våre er sterkt ønsket på lag! Frist er tirsdag kl. 20.00. Det er 3 etapper: B-C-B på hvert lag. Altså muligheter for mange :)

For deg mellom 8-12 år er det LAGKONKURRANSE på søndag. På hvert lag deltar 3-5 barn, og dere har max 1 time på sammen å finne så mange poster som mulig. Kanskje blir det noen spesielle poster? Meld din interesse under KM stafett-påmelding i Internpåmeldinga. For de yngre fins det N-åpen også søndag.

Ungdomsløp 5 fra Tømmerholt

2014-08-14 av Liv Tennes



Høstsesongen starter med et brak i neste uke for mange av de yngste i klubben vår. Vi i Wing OK arrangerer Ungdomsløp 5 fra Tømmerholt neste torsdag, 21. august, og ønsker oss selvsagt rekorddeltakelse fra egen klubb!, Meld deg på i Eventor allerede i dag, hvis du har egen brikke. Trenger du lånebrikke melder du deg på i

Internpåmeldinga i høyre marg.

Som vanlig er det løyper for alle: N-åpen, -10, 11-12N, 13-16 N/C, og ordinære klasser. Fristen for påmelding er helst innen tirsdag kveld. Har du ikke vært med før, så er dette definitivt løpet å prøve seg på!

Vel møtt på løp :)

Midt-Norsk meisterskap, stafett

2014-08-06 av Terje Midtbø

Internpåmeldinga er opna for at alle som ynskjer å vise interesse for ein stafettetappe kan melde seg på. Stafetten finn stad på Meråker 17. august. Oppgje brikkenummer og fødselsår. UK vil med bakgrunn i dette gjere ei optimal inndeling i klassar:-) Frist for å vise interesse er laurdag 9/8 kl 12:00.

Trening og konkurranse hausten 2014

2014-08-06 av Terje Midtbø

Aktivitetsplan er lagt ut på desse Web-sidene. Sjå i menyen til venstre under Aktivitet->Haustsesong 2014.

Planen er førebels og vert oppdatert når utfyllande informasjon kjem inn.

Hovedløpet/ O-landsleir 2014

2014-08-04 av Liv Tennes

Nå nærmer vi oss avreise til årets store høydepunkt for orienteringsungdommen, Hovedløpene og O-landsleiren, i år i Verdal. Fra Wing reiser 10 ungdommer, de fleste for første gang. Tilsammen er det påmeldt 467 ungdommer som alle skal bo på Verdalsøra skole, i tillegg til en del ledere.

Avreise med buss er fredag, kl 13.10 fra Esso på Moholt. Alle må møte i god tid, ingen må komme for sent, bussen kjører med kurs for Verdal og trening på fredags ettermiddag.

Gå inn på hjemmesiden til HL/OLL for å lese PM til løpene og finne pakkelliste og annen informasjon. Startlistene er nå lagt ut i Eventor, der finner dere også PM.

**Skriv fra Sør-Trøndelag O-krets finner du [HER](#)
Link til hjemmesiden til HL/OLL finner du [HER](#)**

Kompasstrening!

2014-08-04 av Liv Tennes

Onsdag klokka 18.00 blir det ei treningsøkt med fokus på kompasskurs. Treningen er spesielt for deg mellom 13 og 16 år, særlig dere som skal på Hovedløpet, men også andre i klubben er velkommen :) Oppmøte er ved skytebanen på Jonsvatnet. Sving til høyre over brua når du kommer ned mot Jonsvatnet og følg veien helt til du kommer til skytebanen. Økta foregår i myr.

Fjord-O

2014-08-04 av Liv Tennes

Årets Fjord-O ble arrangert på Vestlandet, og fra Wing OK deltok familiene Klock Fleten og Brynhildsen og Knut Skjesol. Det var tilsammen fire løp, det ene på ei øy og et annet under isbreen i Fjærland. Mange gode løp, både Kristine, Martine, Sarah og Vibeke fikk klasseseiere på enkelte løp. Gratulerer!

Gressklipping/dugnad på Tømmerholt

2014-06-24 av Tor Gjermstad

Vi trenger hjelp til å klippe plenene på Tømmerholt i sommer. I kveld (23.juni) er det klippet og vi tror at det er tilstrekkelig med hver 14 dag. Meld deg på i internpåmeldinga med ukenummer du har anledning.

Praktiske ting som nøkkel, bensin etc kommer vi tilbake til for de som melder seg.

Har du spørsmål kan du kontakte Petter tlf 91787171

Det er også behov for flere vedlikeholdsoppgaver, bl a utvendig maling. Kontakt Knut 97177361 dersom du kan hjelpe til.

Trening mandag 23. juni

2014-06-21 av Liv Tennes



Det blir dessverre ikke sykkel-O, som først annonsert, men det skal likevel bli trening med oppmøte på Tømmerholt klokka 18.00! Det blir løype for N/C-løpere, og det blir kompasstrening for B-løpere. Felles oppvarming blir en caps-stafett med blandede lag :)

Velkommen på trening!

Kretsmesterskap i mellomdistanse

2014-06-21 av Liv Tennes

Det var "litt" ublidt sommervær som ønsket oss velkommen til Fremo, og som også gjorde samtlige av løperne våre gjennombløte i løpet av dagens løyper som blant annet bød på store groper. Likevel var det mange blide ansikter å se, og vi fikk også to kretsmestere! Sarah Brynhildsen vant D13-14 og Svein Erik Bratsberg vant H45. Anna Renolen fulgte Sarah opp på pallen og fikk en flott bronse. Bronse ble det også til Jostein Alvestad i H55. Andre gode resultater var en 5. plass til Jonas i H13-14 og en 4. plass til Kristine i D17-18. Vi gratulerer!



KM mellomdistanse

2014-06-17 av Liv Tennes

Lørdag arrangerer OL Gaula kretsmesterskap i mellomdistanse. Det finnes også klasser for nybegynnere, fra N-åpen og direkte A og B. All informasjon finner dere i Eventor. Påmelding innen onsdag 18. juni.

Resultater Wing4er nr. 2 / klubbmesterskap mellomdistanse

2014-06-16 av Jens Kjetil Mehammer



66 løpere stilte til start i sesongens andre Wing4er som ble arrangert mandag 16. 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! Anna, Jonas, Kristine, Asbjørn, Svein Erik, Vibeke, Randi og Tor!

Wing4er nr. 2 / klubbmesterskap mellomdistanse

2014-06-15 av Wing Orientering



Mandag 16. 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!

Resultater [her](#).

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!

Velkommen til en uhøytidelig klubbkonkurranse i Strindamarka!

O-skole mandag 16. juni

2014-06-15 av Liv Tennes

Alle på nybegynnerkurset møter klokka 18.00 for felles oppvarming, O-aktiviteter og litt lek før vi løper løype. Dagens løype inngår i Wing4ern, vårt eget klubblop. Etter løpet har vi grillene varme, og håper at mange vil være med å grille og kose seg. Ta med grillmat og drikk til eget bruk!

Det er praktisk at de fleste er registrert for løpet på forhånd, det er derfor greit at dere er "påmeldt". Les egen sak under! Hvis noen foreldre har lyst til å løpe selv, f.eks. i C-klassen, så er det mulig.

Det vil også bli mulighet for å kjøpe klubbttøy for de som ønsker det.

Jukola og Venla

2014-06-14 av Erlend Skrøvseth

I dag starter verdens største orienteringsstafett! Wing har med sterke lag i både dame og herreklassen. Damene starter kl. 13.00 og herrene kl. 10.00 (norsk tid). På hjemmesiden deres [her](#) kan du lese mer samt følge med på live TV og resultater.

Ungdomsløp 4: Knockout-sprint på Stavset

2014-06-12 av Liv Tennes



En fin ettermiddag med raske, korte sprintløyper fra Stavset skole. Vi hadde 28 startende løpere, og ble dermed nest største klubb igjen :) Mange gode resultater, og gledelig at flere av nybegynnerne våre fortsatt er med på løp. Ingeborg var en liten racer i N-åpen i dag! Synne, Sondre og Hallvard vinner også alle sine

nybegynnerklasser.

Ekstra moro for de over 13 år som løp B/A-løyper. De løp først prolog, og deretter finaler med 4-5 løpere i hvert heat. Flere forbedret plasseringen sin i finaleheatene, og fikk absolutt opp pulsen sin!

Alle resultater finner du i Eventor.

Johannes beholder ledertrøya i H17-20, og Sarah leder konkurransen om spurttrøya i D13-14, vi gratulerer!

Nest størst i byen på Ungdomsløp 3!

2014-06-09 av Liv Tennes



Kjempegledelig med 34 startende på Ungdomsløp 3 som bød på både sol og styrtregn! Sistnevnte kom like etter våre fem jenter i D15-16B hadde startet! Også gledelig med 6 debutanter på løp i dag: Anna, Alfred, Noah, Jonas, Albert og

Hallvard. Sistnevnte suste igjennom og vant likeså godt H13-16N. Seire ble det også til Erling, Ulrik, Synne, Martine. Fine 2. plasser fikk Astrid, Stine, Ådne, Sigurd, Hanne, Angelina og Asbjørn i H17-20. Kristine fikk en fin 3. plass i D17-20, også en god 5. plass til Birk i en sterk H15-16 klasse. Vi er stolte av alle våre løpere! :)



Resultater Wing4er nr 1

2014-06-02 av Jens Kjetil Mehammer



74 Wing-løpere deltok mandag 2. juni i sesongens første Wing4er som ble arrangert fra Tømmerholt i strålende vær. Resultatene finner du [her](#).

Takk til familiene Grøtte, Drevdal, Stenberg og Randi for gode kaker og alt folket for god stemning :)

Ungdomsløp 3

2014-06-02 av Liv Tennes

Torsdag 5. juni arrangerer Skogskarane årets Ungdomsløp 3. Denne gangen er arena på Ringvål skistadion ved Skogly, med kort vei til start. Det blir løyper for alle nivå, og vi ønsker oss veldig mer enn 40 Wing-unger på startstreken! Har du ikke prøvd deg ennå? Bli med oss på løp, da vel!



Du med egen brikke melder deg på i Eventor innen tirsdagskvelden 3.6. Du som trenger å låne brikke, meld deg på i Internpåmelding i høyre marg :)

O-skole mandag 2. juni

2014-06-02 av Liv Tennes

Alle møter til vanlig tid kl. 18, så skal vi ha aktiviteter og oppvarming før løypene i Wing 4ern. I dag skal vi prøve oss på en aktivitet som heter karthusk :)

Wing4er nr 1 mandag 2. juni

2014-05-30 av Jens Kjetil Mehammer

Mandag 2. juni 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 (gratis for deltakere på nybegynnerkurs). Det blir salg av kaffe og kake, så ta med småpenger!

Velkommen til en uhøytidelig klubbkonkurranse i Strindamarka!

TURORIENTERING 2014

2014-05-30 av Jon Vindal



Årets turorientering er godt i gang, alle de 90 ordinære turorienteringspostene er nå satt ut.

Det blir salg av turorientering mandag 2. juni på Tømmerholt. Medlemmer får den til 170 kroner.

Knallkveld på Tømmerholt!

2014-05-26 av Liv Tennes

Mer enn 50 barn og ungdommer møtte til fysisk trening og kveldsmat ute på Tømmerholt! En kjempefin gjeng som kaster seg med i alle aktiviteter:

HAUK OG DUE



MYRFOTBALL



BADING I DAMMEN



Resultater fra terrengløypa finner du hvis du leser hele saken :)

Terrengløype rundt Tømmerholtdammen 26.05.2014:

1. Sivert 7.30
2. Hallvard 7.40
3. Sondre 7.45
- Anette 8.08
- Tuva 8.14
- Julian 9.19
- Jostein 9.59
- Vegard S 8.51
- Jonas 8.26
- Tonje 9.55
- Erling 9.14
- Anna 9.55
- Synne 8.04
- Joakim 10.34
- Vilde 9.05
- Martin 11.56
- Noah 11.58
- Jakob 10.26
- Petter 12.20
- Johan 13.58
- Magne 11.39
- Angelina 10.15
- Mari 15.30
- Ingeborg 15.31
- Rannei 14.17
- Albert 13.46
- Ingvild 14.44
- Even 18.49
- Sven 19.01
- Amund 18.24
- Knut 19.29
- Sofus 19.41

Gjester: Johan 8.54 og Ellen 19.29

C/B-løpere:

- Ådne 8.19
- Jonas 8.42
- Ulrik 8.57
- Sigurd 9.13
- Lars 9.56
- Vegard TH 10.34
- Trygve 11.15

Ola 11.19
Nikolai 11.27
Astrid Oline 13.24
Johanne 13.29
Mona 14.07

Trening og kveldsmat mandag 26. mai

2014-05-25 av Liv Tennes

Velkommen til trening uten løyper og kart kl. 18 på Tømmerholt. Etter ei travel NM-helg, blir det fysisk trening i dag og muligheter for en kopp kaffe for de voksne. Etter litt leker og løping, blir det myr fotball i nærheten av Tømmerholt. Ta på klær som tåler å bli blaute og skitne, og for de vågale blir det mulighet for å bade i dammen med klærne og skoene på etterpå. Ta i så fall med deg tørre og varme klær, inkl sokker, sko og truse, og kanskje et håndkle. Vi kan skifte inne på låven! Deretter går vi inn og spiser litt mat: pølse, brød og litt pålegg og drikker iste som vi har igjen etter NM :)

Vel møtt til trening!

Adressa-TV

2014-05-25 av Dag Erik Helland

Reportasje fra lørdagens sprint finner du [her](#)

NM-helga - meget godt gjennomført

2014-05-25 av Tor Gjermstad

**Takk til alle for utmerket innsats med arrangementet.
Bare skryt å få fra alle kanter.**

Følgende gratulasjonsmelding fra O-kretsens leder:

**O-venner i Wing,
På vegne av STOK vil jeg gratulere med et flott gjennomført NM-arrangement. Wing har vært en nøkkelaktør i å utvikle sprint-orientering som disiplin. Derfor er det spesielt gledelig at dere arrangerte det første NM i sprint-stafett, og at både det og gårsdagens individuelle løp var så vellykket.**

**Vennlig hilsen
Jacob Hygen
Kretsleder STOK**

NM-sprint

2014-05-25 av Dag Erik Helland

Et strålende arrangement

Vi har fått mange gode tilbakemeldinger på helgas NM-sprint.
Har bare hørt fornøyde tilbakemeldinger. Vi kan være stolte av det vi har gjort denne helga.

Stor takk til alle som har bidratt :-)

Dag Erik
Leder

NM SPRINT

2014-05-23 av Liv Tennes



Vel blåst for alle som har stått på som helter og lagt ned mange dugnadstimer i forkant og i løpet av helga! Det ble et bra NM sprint med mange spennende dueller. I går gikk tre av våre 8 deltagere videre til finalene, gratulerer til Øystein, Andrea og Kristine. I dag hadde vi tre lag på start i NM sprintstafett, og i tillegg to ungdomslag. Flott innsats av alle sammen!

For resultater se i Eventor.

Trondheim Open 24.-25. mai

2014-05-23 av Liv Tennes

Samtidig med NM sprint, arrangerer vi Trondheim Open. På lørdag er det individuelle løp, hvor vi har 11 barn og unge på starten. Vi ønsker de lykke til :) Se i Eventor for PM og starttid. Løpet foregår mellom NM

kvalifisering og finaler, med målgang på arenaen på Solsiden med trøkk og storskjerm!
Søndag er det ungdomsstafetter i Trondheim Open, og vi har med to lag.

Stafettuttak TO DH13-16:

Lag 1: Sarah, Birk, Jonas, Anna

Lag 2: Eldrid, Martin, Ulrik, Martine

I tillegg har vi 3 lag som deltar i NM sprintstafett! Vi ønsker både løpere, løypeleggere, dugnadshelter, kakebakere, postvakter, sekretariat og alle sammen i Wing OK lykke til!!

Super sommerkveld på ungdomsløp 2!

2014-05-21 av Liv Tennes



Onsdag gikk Ungdomsløp 2 av stabelen fra Ferista i nydelig sommervær. Vi storkoste oss med våre 37 startende utøvere, 5 av dem løp for aller første gang! I N-åpen hadde vi 8 deltakere, der Julian var dagens raskeste i den løypa med Martin like bak. Klasseseiere ble det til Nora i D15-16B og Angelina i D13-16N. Sigurd løp godt og

fikk 4. plass i en stor H11-12N-klasse. Samme plassering fikk Anna i 13-14 og Asbjørn i 17-20. Eldrid endte på en god 6. plass i D15-16, samme gjorde Gabriel i H11-12, og Jonas plasserte seg fint som nr 7 i H13-14.

De eldste ungdommene kjemper om både seier og spurt. I dag vant Sarah spurtstrekket i 13-14, og Jonas var nest raskest blant gutta.

Vi ser at mange trives sammen før og etter løpet, og håper alle blir med på neste løp som arrangeres torsdag 5. juni fra Ringvål på Skogly. Meld dere på allerede nå :)



Trondheim Open 24. mai

2014-05-19 av Liv Tennes

Til helga arrangerer vi NM i sprint. Det blir full fart i Trondheim by med mål og arena på Solsiden lørdag. De aller fleste i klubben er i sving, men vi trenger fortsatt hjelp til å stå postvakt eller selge pølser. Meld deg gjerne til noen i klubben! Vi får se Norges beste juniorer og seniorer kjempe om medaljer og ære! Samtidig tilbyr vi løyper til alle: Trondheim Open. Det finnes nybegynner-løyper for små og store, og den yngste ungdommen vår oppfordres sterkt til å delta. Meld dere på i Eventor, eller for deg uten brikke som er ny og vil prøve deg på løp, i Internpåmeldinga i høyre marg. Meld deg også til ungdoms-stafetten på søndag, du mellom 13-16 år!!

Velkommen til fartsfylte sprintløyper av god kvalitet :)

Mandagstrening fra Ilaparken

2014-05-18 av Liv Tennes

Mandag 19. mai skal vi trene sprint, og vi møtested er paviljongen i Ilaparken kl. 18.00. Parker helst ved Nidarøhallen, og gå over gangbrua forbi Ila kirke, og så over veien og ned i parken. Alle møter her denne dagen, også nybegynnerne på orienteringsskolen :)

Det er meldt godvær, så lette klær, ei vannflaske og joggesko er anbefalt antrekk for ettermiddagen. AB og C har ca 1 km til start, nybegynnerne starter på arena.

Vi legger også opp til litt andre aktiviteter, som karttegnstafett, fangelek og utholdenhetsleker.

Velkommen på trening!

Kretsmesterskap sprint

2014-05-18 av Erlend Skrøvseth

Søndagen ble det arrangert kretsmesterskap i sprint for Sør-Trøndelag. Flere Wingløpere med gode løp og gode resultater. Se alle resultatene [her](#)

Bjørnar Valstad slutter

2014-05-18 av Lars Skrøvseth

Bjørnar Valstad har sagt opp stillingen som generalsekretær i NOF. Et tap for norsk orientering mener jeg og jeg er spent på den sanne årsak.

Ungdomsløp 1: Skogsprint på Rosten

2014-05-15 av Jon Vindal



Trollelg arrangerte i dag sesongens første ungdomsløp, og det var flott å se 30 Wingere i alderen 5-17 år på startstreken. Mange løp raskt, og vi fikk seire i flere klasser! Tuva vant D11-12N, og Sivert samme gutteklasse i sine første orienteringsløp. Ella vant også i D13-16C og Martine i D15-16B. Nikolai kom inn til en flott 2. plass på hjemmebane i H11-12, samme plassering fikk også Mona, Nora og Ådne. Tredjeplasser ble det til Stine, Marte og Johannes.

Flott at fem av våre nybegynnere debuterte på løp i dag, og det var spesielt gledelig med 10 rekrutter i N-åpen :)

Neste uke går ungdomsløp 2 i skogen ved Ferista/BSK-hytta onsdag 21. mai. Vi satser på å øke deltakelsen fra Wing. Meld dere på i Eventor eller i Internpåmeldinga (for deg uten egen brikke)!



KM sprint søndag 18. mai

2014-05-12 av Liv Tennes

Freidig arrangerer KM sprint fra Sverresborg folkemuseum på søndag. Løypene går i boligområder og park/lett skog. Det fins løyper for absolutt alle nivå, også nybegynnere! Småtroll er på arena for de minste, ellers er det både N-åpen, H/D-10, 11-12N osv. På dette løpet kan alle melde seg på i Eventor, også dere uten egen brikke, så får vi lagt inn brikkenummer etterpå. Løpet inngår i Star-cupen for 2014 :)

Mange hvite og blå på start er målet!

Ungdomsløp 1 i Tillerbyen

2014-05-12 av Liv Tennes



Torsdag 15. mai starter Ungdomsløpene for denne sesongen! Denne gangen er det Trollelg som arrangerer, med samlingsplass på Rosten skole og kort vei til start. Det finnes klasser for alle mellom 6-20 år, også for deg som er nybegynner. Klassen D/H15-16B vil også være et tilbud denne sesongen. For de i N-åpen er det fri starttid, mens andre klasser vil få egen starttid. Du med egen brikke ordner påmelding selv i Eventor, dere andre melder på i Internpåmeldinga i høyre marg, men du må være registrert som bruker i Eventor også. Fristen er tirsdagskvelden, prøv å følge denne :)

Vi hadde stor fremgang i antall deltakere fra vår klubb i fjor, og den trenden vil vi også ha i år! Dette er moro, også for deg som ikke har prøvd O-løp før. Det er premier på alle løp, men også sammenlagtpremier til de som deltar på 7-9 løp denne sesongen. Velkommen på løp!!

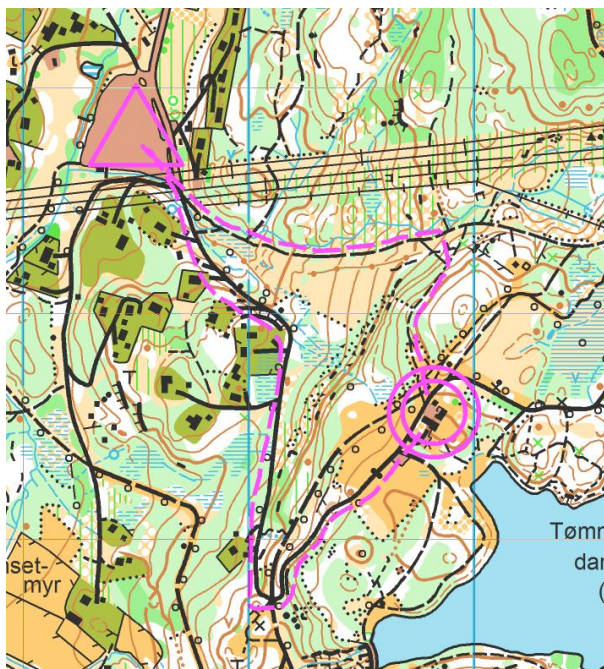
Les innbydelsen [Her](#)

O-skole og trening 12 mai

2014-05-12 av Terje Midtbø

YR.no lovar perfekte løpsforhold til kveldens trening på Tømmerholt. Sjå kart under "Hele saken"

For dei som ikkje er kjent: For å kome til Tømmerholt parkerer du ved Bekken parkeringsplass ved Estenstadmarka. Deretter er det ein 10 min spasertur. Tømmerholt er småbruket som ligg nordvestre kant av Tømmerholtdammen. Har du gått tur til Estenstadhytta langs vegen har du gått forbi....



For N og C løparar vert det trening i "Råtassløyper", medan B og A skal trene på "Attackpoint".

Velkommen til trening på Tømmerholt

2014-05-12 av Liv Tennes

Mandag 12. mai samles vi på Tømmerholt, oppe i Estenstadmarka for trening til vanlig tid, kl. 18.00. For N- og C-løpere blir det Råtassløyper og for B- og A-løpere blir det Attack-Points :)

Velkommen til fartsfylt trening og O-skole!

Fartsfull finale!

2014-05-08 av Liv Tennes

Finalen i Trondheim sprintcup ble arrangert av NTNUI i dag i området rundt Gløshaugen. Jaktstart gav mange tette dueller og løpere overalt! Flere Wingløpere hadde gode resultater. Astrid Oline Green tok førsteplass i D-10, mens Sarah Brynhildsen kom inn til 3. plass i D13-14, med Anna på plassen bak. Kristine Klock Fleten og Asbjørn Midtbø tok hver sin 4. plass i henholdsvis D17-20 og H17-20. Det samme gjorde Thorlene i D40, og Svein Erik endte på 3. plass i tilsvarende herreklasse.

[Her](#) er full resultatliste.



En strålende O-kveld på Lohove

2014-05-05 av Liv Tennes

For en sprek, ivrig og STOR nybegynnergjeng som møtte på trening i dag. Vi har nå 38 nye O-løpere, og det er en positiv utfordring i tiden fremover. Kurset blir nå stengt for videre påmelding, vi har fullt! Vi er kjempefornøyd med at ungene er blide og ivrige, og at de allerede har lært seg litt om kartfarger og karttegn. Litt trangt på Lohove, men alle tre gruppene fikk vært innom fargeleken, caps-stafett og karttegnstafett :) Mange er flinke og noen går på en liten bom, men det lærer man heldigvis mye av. Vi hadde også 12 som løp C-løypene i dag: Supert å se flere av dere igjen og i farta med kartet. Mange deltok også på dagens opplegg for B/A-løperne.

Ungdommene fikk også informasjon om påmeldingsfrist til HL-samling som er allerede førstkommande fredag 9.5. Vi håper å få med oss flere av dere på samling med overnatting i Verdal i juni!

Resultater fra trening:



N1-løype:

Johan 13.51
Ingeborg 15.23
Benjamin 10.14
Hallvard 7.02
Sondre 8.34
Even 19.40
Svenn 19.40
Tuva 9.08
Alfred 18.49
Erling 9.19
Joakim 9.19
Martin 10.12
Albert 9.16
Anna 8.34
Tonje 8.33
Sivert 9.17
Amund 21.50
Mari 21.03
Petter 11.35
Synne 8.07
Angelina 8.07
Vilde 8.00
Juliane-Linnea 12.33
Anna 25.02
Stine 12.59
Ingrid 12.59
Isak 12.34
Vegard 34.29
Lars 12.18
Einar
Sofus
Knut
Rannei
Maia
Jostein

Dette er tidene til løype N1, de aller fleste løp også N2 i like stor fart. Hvilken tid du får på trening betyr ikke noe, det er TRENING, og ikke løp, så det teller ikke :) Noen får hjelp, mens andre prøver seg helt alene og bruker derfor litt mer tid.

C-løpere: Vegard TH, William, Ådne, Sarah, Ulrik, Martin, Vegard E, Astrid Oline, Nikolai, Mona, Johanne, Gabriel

A/B-løpere: Sigrid, Kristine, Andrea, Nora, Marte, Martine, Anna, Andreas, Sondre, Jonas, Asbjørn, Hanne, Jon Arne, Stein Erik, Lars, Randi, Terje, Johannes, Susanna, Åse Rita, Svein Erik.

Trenere: Liv, Anne-Lise, Vibeke, Dag Erik, Agnar, Svein Erik, Johannes, Arne og god hjelp fra Petter.

Velkommen på trening fra Lohove

2014-05-04 av Liv Tennes

Mandag møtes vi på parkeringsplassen ved Lohove klokka 18.00 for trening og O-skole. Vi jogger felles inn til dagens samlingsplass, ved den lille grusbanen. Det blir fargelek, karttegnstafett og caps-stafett! Og løyper for alle nivå!

Har du ikke registrert deg på O-skolen? Gjør det gjerne før mandag.

Velkommen! Hilsen trenerne :)

Sprintcup 4 ved Øya

2014-05-01 av Erlend Skrøvseth

Totalt 39 startende Wingløpere ved onsdagens sprint cup. Flere med gode resultater. Bl.a. Sarah Brynhildsen på 3. plass i D13-14 og Svein Erik Bratsberg på første i H40. Se alle resultatene fra løpet på sprintcupens [Hjemmeside](#).

En fuktig start på O-skole...

2014-04-29 av Jon Vindal

...men heldigvis var det ingen sure miner å se :) En masse nye unger og ungdommer hadde møtt opp for sin aller første O-trening, og dette tror vi blir en topp gjeng! De holdt oppe aktiviteten, selv om det ble både vått og kaldt. O-sporten er for de tøffe: vått og rått! Hele 33 stykker løp dagens N-løype. De aller fleste er allerede registrert på kurset, dere som ikke har rukket det ennå, gjør det via link i venstre marg. NB! Søskenpåmelding skal nå være mulig!



Også veldig trivelig å se igjen løpere som startet i fjor: Sigurd, Vegard, Gabriel, Trygve, Isak, Johanne, Anette, William. Og alle ungdommene våre, samt noen av de voksne medlemmene :) Neste mandag møtes vi på Lohove parkering for trening kl. 18!

Dagens løpere:

N-løypa:

Sigurd 9.25
Vegard 10.49
Gabriel 11.45
Trygve 11.44
Isak 13.55
Johanne 19.05
Sivert 10.54
Angelina 10.43
Synne 10.44
Martin 16.00
Sondre 14.03
Joakim 15.36
Erling 15.49
Thomas 15.04
Jostein 39.33
Anna 15.00
Tonje 15.02
Ingeborg 18.53
Anna 25.41
Rannei 22.47
Maia 22.38
Sven 24.08
Even 24.08
Amund 26.17
Einar 19.03
Benjamin 19.40
Knut 21.50
Sofus 21.50
Petter 18.04
Johan 20.05

Mari 21.00
Alfred 24.50
Albert 15.00

C-løypa:
Nikolai 19.15
Mona 26.08

B-løypa:
Ella 30.30
Susanna 38.52
Anette 33.32
William
Ådne og Vegard E 33.32
Jonas og Ulrik 34.31
Anna og Sarah 38.35
Andreas og Sondre 45.33
Martin og Vegard TH 46.04
Tor 29.19
Åse Rita 36.48
Randi 48.10
Ingunn deltatt

A-løypa:
Asbjørn
Arvid
Per Ivar
Kristine
Sigrid

Løypelegger og mål: Terje M
Trenere: Liv, Vibeke, Dag Erik, Johannes, Arne, Anne-Lise, Agnar og Lars!
Og takk til andre gode hjelpere :)

Velkommen til trening på Rotvoll

2014-04-27 av Liv Tennes

Mandag 28. april kl. 18.00 starter sesongens orienteringsskole på Statoil på Rotvoll, og dere som var nybegynnere i fjor er selvsagt også velkommen tilbake på trening igjen :)
Det blir trening for alle klubbens medlemmer, så møt opp!

Velkommen til alle og enhver!

Har du lyst til å begynne med orientering?

2014-04-26 av Liv Tennes

Wing OK arrangerer også i år O-skole for barn i alderen 8/9-14 år :) Vi starter opp mandag 28. april med første kurskveld, og vil holde på hver mandag kl. 18 samtidig med klubbtreningene våre. Vi satser på lekpreget oppvarming og godt miljø for gutter og jenter, og har alltid løyper av ulike lengder og opplæring i kart, kartegn og litt kompass.

Vi møtes på Rotvoll (ved Statoil) mandag 28. april for oppstart :)

Meld deg på ved å gå inn på Orienteringsskole, og så 2014 i venstre marg!

Velkommen til trening :)



Sprintcup ved Dalgård

2014-04-24 av Erlend Skrøvseth

Flere løpere med solid innsats i dagens sprintcup. Full resultatliste finnes på sprincupens [Hjemmeside](#). 31 startende løpere der vi blant annet har Andrea Vindal inn til en sterk 2. plass i D17-20. Svein Erik nr. 3 i H40.

Frank Bjarkø gikk seirende ut i H60 og Robert Strøm kom som nr. 2 i H70.

Finn Fram Dagen 2014

2014-04-22 av Erlend Skrøvseth

27.april kl. 10:00 - 14:00 blir finn fram dagen arrangert. Oppmøte ved Bekken parkeringsplass (Estenstadvegen). Det blir gratis prøve på enkel (tur-) orientering opp til Estenstadhytta. Premiering til barna!

Det blir O-sti og salg av tur - orientering ved mål på Estenstadhytta. Trygve trygg kommer!

Ta med familien på en søndagstur med kart i marka.

Finn frem dagen

2014-04-11 av Dag Erik Helland

Vi skal arrangere finn frem dagen 27. april.



Har du mulighet til å være med og hjelpe send mail til: Johannes Høysæter
hoysater@gmail.com

Påskeunderholdning

2014-04-11 av Erlend Skrøvseth

Har du tilgang til internettet i løpet av første del av påsken, så har du mulighet for å følge med på EM i orientering i Portugal. Mesterskapet pågår fra 12.04 tom. 16.04. All informasjon som startlister, livesending og resultater finnes på [Hjemmesiden deres](#)

God påske!

Super innsats i Malvik

2014-04-10 av Liv Tennes

31 Wingere gjorde en god innsats i kveldens andre løp i Trondheim sprintcup i bakkene i Malvik. Flere gode resultater fikk vi også. Svein Erik vant H40 i en klasse hvor 9 av 30 karer var fra Wing. Asbjørn løp inn til en fin 3. plass i H17-20, med Arvid som nr 5. Kristine og Melanie delte fjerdeplassen i D17-20, og Sarah ble nr 3. i D13-14. I de eldste herreklassene endte Knut som nr 2 og Frank som nr 3. Ellers var det masse god løping og vennskapelige kappestrider! Resultatene fra løpet finner du i Eventor.

Hovedløpssamling i Bjugn 26.-27. april

2014-04-08 av Jon Vindal

Hovedløpsprosjektet i Sør-Trøndelag O-krets inviterer alle ungdommer (13-16 år) til treningssamling i Bjugn lørdag 26. april til søndag 27. april. Wing OK satser på å delta med en stor gjeng av ungdommene våre, og vi skal ga med egen leder fra Wing :) Noen foreldre må være med å kjøre, siden vi må ordne transport internt i klubben. Vi skal delta på løp i Bjugn. Påmelding for turen: [Her](#)

Les hele saken for mer info!

Hovedløpsprosjektet – barmarksamling Bjugn 26.–27. april

Foreløpig program (cirka tider og cirka tema):

Lørdag 26. april

09:30: Samling og informasjon i kafeen på Fosenferja

12:00: Sprintløp (Bjugn IL)

13:00: Lunsj (medbragt)

15:00: Mellomdistanse (Bjugn IL)

17:00: Forberedelser TACO?

18:00: Taco?

19:00: NB: O-Mesternes Mester (Lagbaserte øvelser med quiz, bro, hinging, hinder, tracking, stev osv.)

21:00: Kveldsmat m/premieutdeling!

Søndag 27. april

09:00: Frokost

10:00: O-teknisk trening (felles oppvarming + teknikk økt)

12:00: Lunsj (smurt matpakke fra frokosten)

12:25: Hjemreise

Overnatting

Vi har booket overnatting på Botngård Vel Samfunnshus (senger/madrass på gulv). Overnatting her koster 150kr/pers. Dersom vi blir veldig mange så må vi overnatte på skole. Det kommer vi eventuelt tilbake til.

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.

Deltageravgiften på samlinga settes til å dekke de faktiske utgiftene til overnatting og mat. Avgiften dekker da, overnatting, middag og kveldsmat på lørdag, frokost og lunsj på søndag, 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 innen mandag 21. april klokka 23:00.

Husk at dere må selv melde dere på o-løpene i tillegg til påmelding til samlingen!

Hovedledere for samlingen:

Jon Røstum, 95221407, jon.rostum@sintef.no, OL Gaula

Frode Haugskott, frodeh65@gmail.com, Trollelg

Vel møtt og bli med til Fosen!

Sprintformen finpusses

2014-04-08 av Lars Skrøvseth

Jon Vindal arrangerte sprinttrening fra Devlebukta mandag 7.04. Tette oppgjør og hyggelig deltakelse. Vi er klare for deltakelse på Trondheim sprintcup 2 som arrangeres fra Vikhammer skole i Malvik på torsdag. Meld deg på i Eventor!

Resultater følger:

Resultater 07.04.2014

Løype B/C

1. Sarah 15.12
 2. Eldrid 15.14
 3. Anna 15.17
 4. Vegard TH 16.13
 5. Martin 17.02
 6. Ulrik 18.21
 7. Vegard E 19.30
 8. Nikolai 21.00
 9. Mona 24.14
 10. Ådne 25.49
 11. Randi 31.32
- Deltatt Andreas

Løype N

Astrid 12.45
Angelina 11.05
Trygve 13.34

Løype A

1. Svein Erik Bratsberg 15.57
 2. Arvid Lyngstad 16.04 +7
 3. Jens Kjetil Mehammer 16.50 +53
 4. Harald Førdedal 17.54 +1.57
 5. Asbjørn Midtbø 18.17 +2.20
 6. Andrea Vindal 20.04 +4.07
 7. Kristine F. Fleten 20.54 +4.57
 8. Birk Gravdahl 22.18 +6.21
 9. Stein Erik Fleten 24.12 +8.15
 10. Andrea Vindal 24.21 +8.24
 11. Lars Skrøvseth 25.58 +10.01
 12. Tor Gjermstad 28.45 +12.48
 13. Åse Rita Ellingsen 33.12 +17.15
 14. Susanna Brynhildsen 36.16 +20.19
- Johannes Midtbø Deltatt

World Cup Spania

2014-04-06 av Erlend Skrøvseth

Det ble i helga arrangert world cup i Spania. I dagens langdistanse ble Øystein Østerbø nr 16. og den beste nordmann full resultatliste for helga finnes [Her](#)

Klubbtrening i Devlebukta 7. april

2014-04-06 av Liv Tennes

Mandag møtes vi i Devlebukta for trening klokka 18. Løyper for alle nivå, møt opp og kom i O-form igjen :) Fokus for A- og B- løpere er å ligge på forskudd. N- og C-løperne skal øve på retning og karttegn! Velkommen til trening på Lade!

Innbydelsen til NM sprint

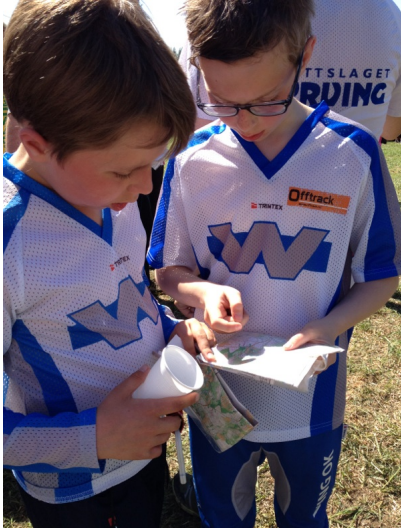
2014-04-04 av Tor Gjermstad

Innbydelsen er nå lagt ut på Eventor og har link fra NM-sida. Påmeldingen er åpnet for NM-distansene og delvis for Trondheim Open (egen påmelding). Resten kommer på plass i løpet av helga.

Klubbtrening 31. mars: Sesongstart!

2014-03-30 av Liv Tennes

Nå starter O-sesongen! Første klubbtrening er mandag 31. mars fra Rotvoll ved Rotvollfjæra til vanlig tid, altså kl. 18. Fokus blir på fart og retningsendringer. Det blir løype for alle sammen, så møt opp! Dette gjelder også dere som var nybegynnere i fjor. Velkommen tilbake til ny sesong :) Allerede torsdag innledes vårsesongen med Trondheim sprintcup, med oss som arrangører første gang. Jo flere som blir med der, jo større er muligheten for å vinne klubbkonkurransen sammenlagt :) Se linken til sprintcupen i høyre marg eller innbydelsen i Eventor for mer info.



Åpen trening 30.mars

2014-03-26 av Dag Erik Helland

Se info fra NTNUI

Hei!

Litt kort varsel, men førstkommande søndag vil vi i NTNUI arrangere søndagsteknikk her i Trondheim et sted, og dere fra Wing er velkomne til å delta :)

Vi bekoster selvfølgelig kart for dere og merker postene. Informasjon om treningen og påmelding (for kartprinting) kommer på vår hjemmeside <http://org.ntnu.no/ogruppa/wp/> i løpet av morgendagen.

Håper å se mange av dere fra Wing OK på søndagsteknikk førstkommande, vi lover ei god økt!

Mvh Sondre Gullord
På vegne av NTNUI Orientering

Trondheim sprintcup 3. april

2014-03-26 av Liv Tennes

O-sesongen innledes med sprintcupen, og første løp er i år en sprint-stafett som Wing arrangerer. Det blir lag fra 13 år og oppover, meld din interesse i Internpåmeldinga innen mandag 31.3. På hvert lag skal det være to gutter og ei jente eller to jenter og en gutt som løper hver sin etappe. For de yngste er det individuelle klasser med påmelding direkte i Eventor.

Les innbydelsen [her](#).

Les hjemmesiden til sprintcupenen [her](#).

Åpen kretssamling 21-22. mars i Trondheim

2014-03-19 av Jon Vindal

Freidig ved Knut Sveinung Rekaa inviterer alle kretsens løpere til samling. Se nyhet på kretsens hjemmeside [her](#).

Samlingen består av 2 økter lørdag, og sosialt samvær om kvelden. Den er åpen fra 13 år og oppover!

Fin innsats på vintertrening med HL-prosjektet

2014-03-13 av Liv Tennes

Onsdagskvelden fikk 39 av kretsens ungdommer vært aktive i O-løypene på Lohove, og deretter sosiale på Åsvang skole med pizza og foredrag. Aldersmessig fordeler de seg slik: åtte 16-åringer, tolv 15-åringer, åtte 14-åringer og hele elleve 13-årsgutter på treningen. En vellykket kveld :)
For resultater fra treningen, se hele saken:

Kort løype, 1.9 km:

Ingrid Wanvik Krogstadmo 18.16

Martin G. Pedersen 19.27

Dina Reitan 20.18

Kenneth Kjelaas 20.20

Mikkel Holt 20.46

Øystein R. Moltumyr 21.36

Emil Kristoffer Auran 22.02

Ludvig W. Strømsnes 23.07

Ulrik V. Lundbo 24.41

Vegard Tørum Haugerud 29.10

Vegard Eidsmo 36.47

Lang løype, 2.4 km:

Adrian Opheim 18.52

Oskar Spets Storhov 19.28

Simen Spets Storhov 20.08

Kristian Fredrik Lynum 20.21

Mats Eidsmo 20.31

Are Logaard 21.00

Malin Sandstad 22.23

Maria U. Sylte 22.55

Kjetil Møltnvik 23.05

Jonas Grønli 23.15

Anders Haugskott 23.30

Marie Bakken Sørensen 23.41

Jonas Vindal 24.04

Vegard Kittilsen 24.14

Malin Opøien 24.36

Even Svegård Bye 25.16
Eldrid Bratsberg 25.46
Pernille Opheim 28.31
Marte Lien Johnsen 30.05
Andrine Viken 31.14
Martine K. Fleten 32.36
Anna Renolen 32.40
Hanne Tørum Haugerud 36.34
Kjersti S. Finserås 39.02
Ragnhild Eide -deltatt
Oda Fossum -deltatt
Lars Sandstad -deltatt
Håvard Eidsmo -skadet, men deltok på samlinga

Voksne:

Ulf Forseth Insgaard 15.44
Tomas Eidsmo 17.11
Frode Haugskott 21.59

Stafettgull til Lars!

2014-03-12 av Erlend Skrøvseth

Gratulere til Lars Moholdt som i dag gikk 3. etappe og sikret seieren i EM i ski-o i dagens stafett i Russland.

Full resultatliste finnes [her](#).

Vintertrening med Hovedløpsprosjektet 12. mars

2014-03-10 av Liv Tennes

Wing OK ønsker ungdommer i kretsen i alderen 13-16 år (2001-1998) velkommen til vintertrening i regi av Hovedløpsprosjektet. Vi møtes på Åsvang skole klokka 18.00, og har felles oppvarming før det blir sprint-løp på Lohove. Korte løyper på 2 og 2.5 km, som innbyr til å trene fart!

I etterkant samles vi på Åsvang skole igjen for pizza og foredrag med Ulf Forseth Indgaard. Han har med seg innspill på terrenget vi skal løpe i under årets Hovedløp i august.

Innbydelsen leser du [Her](#)

Påmelding innen 11. mars kl. 22.00 på DoodlePoll [Her](#)

Ta med:

Passende sko til å løpe i etter forholdene

Brikke

Kartmappe

Kompass

Refleksvest

Hodelykt for å lese kart

Drikke til maten

Skifteklær (ingen dusj)

Vel møtt!!

Løpstest i Ranheimshallen

2014-03-10 av Lars Skrøvseth

Mandag sto løpstest på programmet. 16 stk deltok, resultatene følger. Resultater etter beste evne - send ev korreksjoner.

800m.

1. Ulrik 2:56
2. Vibeke 2:57
3. Kristine 3:02
4. Andrea 3:05
5. Martin 3:26
6. Sigrid 3:26
7. Anna 3:28
8. Liv 3:34
9. Lars 3:36

1000m.

1. Arvid 3:03
2. Asbjørn 3:09
3. Jon Arne 3:10
4. Svein Erik 3:19
5. Jens K 3:20

6. Marius 3:58
7. Jonathan 4:27

EM-bronsje til Lars Hol Moholdt

2014-03-10 av Erlend Skrøvseth

Søndag tok Lars Hol Moholdt bronse på langdistanse i Ski-O EM. Gratulerer med nok en fantastisk prestasjon.

Resultat: [Her](#)

O-festivalen 2014

2014-03-09 av Erlend Skrøvseth

O-festivalen arrangeres i år av Modum-O-lag. Wing mener dette er et arrangement som er viktig og legger derfor ut for startkontingent. Reise og opphold må deltakere legge ut for selv.

Mer informasjon om O-festivalen finnes [Her](#)

Heimdal vintersprint 7. og 8. mars

2014-03-02 av Liv Tennes

**På fredag og lørdag arrangeres Heimdal vintersprint for 5. gang. Det er Trollelg som står for arrangementet, som gir deg en gylden mulighet til å komme i gang med å tenke kart og veivalg igjen. Vi oppfordrer også ungdommene våre til å delta! Påmelding og innbydelsen finner dere i Eventor!
<http://eventor.orientering.no/Events/Show/3849>**

O-teknisk trening i helga.

2014-02-26 av Lars Skrøvseth

**Det blir O-teknisk trening på Tomsetåsen i Estenstadmarka søndag kl.11.00. Parker på Lohove og bruk turen bort som oppvarming. Treninga har fokus på kompassløping. Meld gjerne din deltakelse på facebook eller på mail.
Løypelegger er Dag Erik.**

Uttatt til Ski-O EM

2014-02-11 av Dag Erik Helland

Lars Hol Moholdt er tatt ut til Ski-O EM i Tyumen, Russland, 5.-15. mars. Gratulerer så masse.

Uslåelig

2014-02-09 av Erlend Skrøvseth

Wing OK gjorde det nok en gang sterkt i Ski-O. NM Ski-O-lang stod for tur i dag og vi gratulerer Lars Hol Moholdt med nok en seier i H21! Og Marte Reenaas med en sterk tredjeplass i D21.



Full resultatliste finnes [Her](#)

Kongepokal til Lars

2014-02-08 av Erlend Skrøvseth

I dag (lørdag) har det vært arrangert Ski-O-NM i mellomdistanse. Her gjorde Wing OK det meget sterkt med tredjeplass til Marte Reenaas i D17 og førsteplass til Lars Hol Moholdt i H17! Gratulerer til begge to! Full resultatliste finnes [Her](#).



I morgen er det Ski-O-NM i langdistanse. Mer informasjon om dette finnes [Her](#)

Årsfest

2014-02-05 av Bernt Bjerkan

Da er det snart tid for årsfest igjen. Dette skjer den 7. februar på Håndverkerker'n. Adressen er Vår Frue Strete 9

Det kommer mer informasjon veldig snart men det viktigste nå er å sette av datoen.

Og melde seg på via internpåmeldingen.

Oppfordrer alle til å bli med også foreldre til de yngste løperne er hjertelig velkommen.

Om noen har noe de ønsker å bidra med, underholdning eller annet så ta kontakt med komiteen.

Det er også ønske om at noen kan bidra i forkant og etterkant av selve festen for å klargjøre og ordne lokalet etterpå.

Dette blir gøy!

Hilsen festkomiteen
Per Ivar, Lars og Bernt

Hovedløpssamling- vintertrening 5. februar

2014-01-29 av Liv Tennes

Onsdag 5.februar inviteres du mellom 13 og 16 år til vinterens andre kveldssamling!

Tid: kl. 18.00

Sted: Myra, klubblokalene til Byåsen IL. Kyvannsveien.

Program:

18.00 Felles oppvarming , rolig løping ca 30 minutter.

18.30 O-løype

19.30 Foredrag v/Mari Fasting

Det blir pizza-servering. Alle tar med egen drikke! Slutt 20.30

Ta med:

- Treningstøy til utendørs bruk
- Refleksvest
- Sko etter forhold
- Hodelykt
- Emitbrikke
- Kompass
- Drikke
- Skiftetøy (ikke dusj).

Påmelding innen 3.februar kl 22.00. Merk påmelding med navn og klubb.

Vintersamling

2014-01-13 av Liv Tennes

Byåsen inviterer alle kretsens løpere over 13 år (B/A-nivå) til vintersamling fra Nilsbyen 25.-26. januar. Det blir både O-tekniske økter, rolig langkjøring og foredrag. Se nettsiden til Byåsen for mer info eller Eventor, der det er påmelding innen 23.1. Vi håper noen av våre ungdommer og voksne løpere benytter seg av denne gode sjansen til O-teknisk trening midt på vinteren!

Stafett ski-O

2014-01-12 av Erlend Skrøvseth

I dag (Søndag) ble det arrangert NM-Stafett i Ski-O. Her gjorde Wing guttene det meget bra med en god 2. plass.

Gratulere til Øystein Kvaal Østerbø, Christian Hohl og Lars Hol Moholdt.

Fuller resultater finnes her: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/3216>

Innkalling til årsmøte

2014-01-05 av Tor Gjermstad

Styret innkaller til årsmøte

Tirsdag 04.02.2014 kl 19:00 Teknostallen, Prof Brochsgt 6

Sakliste:

1. Åpning
2. Valg av ordstyrer, sekretær og 2 representanter for signering av protokoll
3. Årsmelding 2013
4. Regnskap 2013
5. Innkomne forslag (Forslag må være styret i hende innen 20.01.2014).
6. Organisering av klubben
7. Fastsetting av medlemskontingent for 2014
8. Budsjett 2014
9. Valg
 - Leder
 - Nestleder
 - 4 Styremedlemmer
 - Ett varamedlem
 - 2 revisorer
 - 3 tingrepresentanter til STOK's ting
 - Valgkomité, leder, 2 medlemmer og varamedlem.

Det er parkering på baksiden.

VEL MØTT!

På vegne av styret
Tor Gjermstad

Hovedløps-samling 8. januar

2014-01-03 av Liv Tennes

Velkommen til alle klubbens og kretsens ungdommer mellom 13-16 år til vinterens første HL-samling. Vi møtes på NTNU Dragvoll klokka 18.00, og løper rolig oppvarming ute i ca 30 min. Deretter blir det 3D-orientering inne på Dragvoll. Klokka 19.30 skal juniorene Trond Einar Pedersli og Andreas Sølberg fortelle om trening og overgangen til juniorløper. Det blir pizza, men ta med egen drikke til maten. Samlingen avsluttes kl 20.30.

Meld deg på via denne linken innen 6.1 kl 22.00: [Her](#)

Vi ønsker at alle våre løpere i målgruppen blir med, det gjelder også for dere som er født i 2001. Dere får bli med på sesongens samlinger, men ikke selve Hovedløpet på Verdal i august. Det er for 14-16 år! Liv deltar som leder fra Wing.

Ta med:

- treningstøy til utendørs løpetur, inkl refleksvest
- treningstøy til å løpe inne (lurt å ha på under uteklær)
- Emit-brikken din
- Drikke til maten
- skiftetøy (ingen dusj)

VEL MØTT!

