
Hovedløpssamling 5. januar

2015-12-30 av Liv Tennes

Hovedløpsprosjektet i Sør-Trøndelag inviterer til kveldssamling nr 1 for kretsens 13-16-åringer.

Tid: Tirsdag 5. januar klokka 18:00 - 21:00

Sted: NTNU Dragvoll - utenfor hovedinngangen

Vi ønsker at alle våre aktuelle løpere som er 13-16 år i 2016 prioriterer deltagelse på dette!

Program

18:00: Felles oppvarming ute, rolig løping cirka 30 minutter

18:30: Uoffisielt kretsmesterskap i 3D-orientering inne på Dragvoll

19:45: Informasjon om HLP 2015 med enkel pizza-servering, alle tar med egen drikke 21:00: Avslutning

Ta med:

Treningsstøy til utendørs løpetur

Refleksvest og sko etter forhold

Treningsstøy til å løpe inne (lurt å ha på under uteklærne)

Emit-brikke

Drikke til maten

Skiftetøy (ingen dusj)

Påmelding innen onsdag 30. desember klokka 22:00 . Merk påmelding med navn og klubb (send en sms til Liv).

Velkommen!

Intervalltreningen flytter inn!

2015-11-23 av Liv Tennes

Fra og med denne uka vil tirsdagens intervalltrening være i Ranheimshallen for alle fra 13 år og oppover. Foreldre kan også bli med å trene. Oppvarmingen foregår ute fra kl. 19.00, med refleksvest på. Deretter går vi inn i hallen, og starter intervallene fra kl. 19.30. Du må ha egne innesko til bruk i hallen. Vannflaske er også bra å ha. Treningen vil vare til ca. 20.00.

Torsdager er det fortsatt styrketrening inne. Denne uka er Liv trener, neste uke er det Kari. Vel møtt til alle fra 12 år og oppover.

Mandager er det langkjøring med oppmøte på Lohove kl. 18.30.

Kjøp av brikke og tommelkompass

2015-11-10 av Liv Tennes

Norges orienteringsforbund har fått videreført avtalen med Emit og Silva, og tilbyr også neste sesong en rekruttpakke til nye og unge O-løpere som ikke har egen brikke fra før. Dette er et svært godt tilbud, og det finnes to ulike pakker. Den ene inneholder brikke og et godt tommelkompass (500 kr), den andre inneholder et lite kompass som egner seg best for 8-10-åringer, pris 325 kr. Hvis du allerede nå vet at ditt barn ønsker å kjøpe dette, gå inn i Internpåmeldinga i høyre marg og meld på der - da er dere sikret å få en av rekruttpakkene ved sesongstart våren 2016.

Vintertreningene er i gang!

2015-11-01 av Liv Tennes

Vi skal trene tre dager i uka gjennom vinteren.

Mandager blir det rolig langkjøring i pratetempo med løping i lysløypa i marka. Oppmøte på Lohove kl. 18.30 for både voksne og ungdommer fra 14 år og oppover. Husk refleksvest og gjerne ei hodelykt.

Tirsdager er det intervall-trening for 13+. Vi starter med å ha intervalltreningene ute, oppmøte på Bekken kl. 18.30. Etter hvert skal vi flytte oss innendørs, men foreløpig satser vi på å være ute. Kle dere etter været, superundertøy er et godt tips!

Torsdager vil vi ha styrketrening på Åsvang skole. Vi varmer opp med en kort løpetur ute fra kl. 18, men flytter oss inn for styrketrening og litt ballspill på slutten, aldersgrense 12 år.

Foreldre og voksne medlemmer er ønsket og velkomne til å delta på alle øktene.

Vel møtt til vintersesongen 2015/16!

Trening og aktiviteter uke 44

2015-10-25 av Liv Tennes

Mandag 26.10: Langkjøring fra Lohove kl. 18.00, 14 år+

Tirsdag 27.10: Rekrutteringsturnéen NOF kl. 17-21

Torsdag 29.10: Styrke fra Åsvang skole kl 18.00, 12 år+

Søndag 1.11: HallOween-løpet kl. 13.00 fra Tømmerholt, sosialt for alle :)

Sistnevnte krever påmelding i Internpåmeldinga innen torsdag!

HallOween løpet 2015

2015-10-25 av Liv Tennes

til årets artigste O-løp der vi løper en enkel løype med godteri på postene! Etterpå koser vi oss inne på Tømmerholt sammen med O-venner og foreldre! Det blir både kakao, kaffe og godt bakverk. Alt dette foregår søndag 1. november kl. 13.00 på Tømmerholt. Det er lov til å kle seg ut, men det er ikke noe krav :) Se opp for hekser! For at vi skal vite hvor mye godteri som skal kjøpes inn, må du melde deg på i Internpåmeldinga innen 30. oktober.



Rekrutteringsturnéen 27. oktober

2015-10-18 av Liv Tennes

NOF reiser på rekrutteringsturne også i år og kommer til Trondheim tirsdag 27. oktober kl. 17-21 på Byåsen vg. skole. Som i fjor er det to parallelle arrangement. Det blir voksen-seminar med tittel "Rekruttere og beholde", der vi først holder på med aktivitet ute. Ungdom i alderen 13 til 16 år (og junior) bør bli med på "Møt en mester". Det blir først fysisk treningsøkt med noen unge landslagsløpere, deretter kveldsmat og til slutt et foredrag med gode treningstips. Påmelding i Eventor innen 22.10. Vi ønsker oss mange deltakere fra Wing!

Sesongavslutning med felles kveldsmat mandag 12. oktober

2015-10-11 av Liv Tennes

Husk aller siste mandagstrening på Tømmerholt 12. oktober kl. 18.00. Vi møtes ute i hagen for en felles cap-stafett for små og store! Etterpå skal de over 13 år på en joggetur i marka, mens de fra 12 år og yngre skal ha noen aktiviteter ute før vi går inn til god kveldsmat. De eldste kommer rett etter og skal også ha kveldsmat. Voksne får også bli med inn, vi må bare trykke oss sammen så godt vi klarer :) Det blir premier for Wing 4er'n og litt info om vintersesongen.

V E L K O M M E N !

Siste mandagstrening....

2015-09-28 av Terje Midtbø

....fann stad på Stokkanhaugen/Dragvoll 28/9. Til saman 37 aktive + ein del støttespelarar deltok på nattreninga.

Deltakarar på treninga var:

N- løype (1,6 km):

Ottar 22:30
Borgar 23:27
Marie 27:20
Ingeborg 27:25
Thomas 27:39
Edvard 30:56
Magne 33:19
Johanna 47:25
Sofus 47:32

C-løype (2,1 km):

Asbjørn (!) 21:32
Synne 27:08
Petter 27:41
Jakob 32:42
Ola 35:56
Mona 36:53

Ingvild 37:01
Ingrid 37:47
Stine 38:31
Sigurd 44:21
Astrid 46:59

A/B-løype (3.0 km):

Svein Erik 25:46
Øystein B 29:03
Jens Kjetil 31:05
Stein Erik 33:24
Johannes 33:52
Per Ivar 34:09
Jonas 42:53
Ådne 43:37
Martin 43:41
Ella 46:03
Marthe 49:10
Sondre 53:09
Bjørn Gunnar 55:57
Martine 58:33
Sondre deltatt
Eivind deltatt
Harald H deltatt

Trondheim Urban 11. oktober

2015-09-28 av Liv Tennes

Wing OK arrangerer langsprinten Trondheim Urban søndag 11. oktober. Løpet er for løpere fra 13 år og oppover, og arena og mål er på torget i Trondheim, under skyggen av Olav Tryggvasson. Starten er kl. 9.00 for å sikre at du løper i bygatene uten å møte på særlig biltrafikk.

Invitasjonen og påmelding finner du i Eventor. Er du foreldre i klubben og har lyst til å løpe, men mangler brikke? Send en mail til Agnar. Info finner du i Eventor.

Frist: 8. oktober

Nattrening i kveld 28. september

2015-09-28 av Terje Midtbø

Treninga i kveld er ein "natt-sprint". Sprintsko er anbefalt.

Løypelengder: N: 1,6 km, C: 2,1 km, A/B 3 km.

Stipulert vinnartid i A/B: 17-20 min.

Hu og hei

2015-09-27 av Liv Tennes

Lørdag 3. oktober arrangerer NTNUI et særdeles langt O-løp med få poster og lange strekk i Bymarka på kart i målestokken 1:25 000. Se nettsiden til NTNUI for info og påmelding.

Frist: tirsdag 29.9

Nattrening 28. september

2015-09-27 av Liv Tennes

Mandagens klubbtrening for alle nivå er natt-orientering med hodelykt fra Stokkanhaugen. Oppmøte utenfor huset til Terje og co, Stokkanhaugen 197. Letteste ankomst er å ta inn på vei til venstre etter du har passerte de nye blokkene og parker ved en gammel barnehage. Sjå kart over parkering og samlingsplass på Facebook. Oppmøte 19:00 for natt-O. De som er usikre på å løpe alene kan ta følge med en annen løper. Nybegynnerne kan møtes kl 18.45 for lett oppvarming og gjennomgang av løypa. Ha med lommelykt/hodelykt!

Dugnad på Tømmerholt

2015-09-22 av Wing Orientering

Vi inviterer til dugnad på Tømmerholt lørdag den 26/9 fra kl. 12.00

Det skal ryddes og ordnes i hus og låve. Vi oppfordrer alle som har tid til å møte opp for å ta en rydderunde

både inne og ute.

Hei. Det er på tide å ta en ryddeaksjon på Tømmerholt.
Lørdag den 26/9 kl.12.00 samles vi på Tømmerholt for å rydde.

Mvh
Knut og Petter

Trivsel fra Haukvatnet

2015-09-22 av Liv Tennes

Det ble ei trivelig mandagstrening i nytt terreng ved Haukvatnet, både sol, saft og kake. Fine, raske løyper som gav på passe utfordringer på høstkvelde. Neste mandag er treningen fra Stokkanhaugen, da med hodelykt for de eldste.

Deltakere på trening:

N-løypa:

Magne 21.07 (løp uten skygge!)

Marie 23.24

Ottar 23.34

Benjamin 25.57

C-løypa:

Sondre H 23.54

Tuva 24.14

Albert Odin 27.01

Ingvild 30.53

Borgar 31.57

Kristina 43.35

Sven Sigurd 48.35

B-løypa:

Jonas 31.28

Johan 32.02

Martin 32.08

Ella 40.07

Sarah 43.32

Erik 46.47

Ulrik 49.48

Gabriel 52.47

Mona 60.54

Susanna

A-løypa:

Hallvard 33.33

Jens Kjetil 33.52

Lars 39.56

Arne Inge 44.07

Per Didrik 45.17

Per Ivar 48.17

Bjørn Gunnar

Løypelegger: Svein Erik

Innhjelper: Lars

Klubbtrening mandag 21. september

2015-09-20 av Liv Tennes

Vi fortsetter med å oppsøke andre treningsterreng for å bli bedre O-løpere, så treningen mandag er fra parkeringsplassen nord for Haukvatnet på Byåsen. Treningen gjelder alle grupper, fra nybegynnere til voksne! Siden det blir fortere mørkt om kveldene, starter treningen kl. 17.30 og løypene til A/B er litt kortere enn vanlig. De som trenger skyss, legg ut forespørsel på Facebook-gruppa vår! Vel møtt på trening!

Byåsen-natta onsdag 23. september

2015-09-20 av Liv Tennes

Nattløpet arrangeres av Byåsen fra Nilsbyen med første start kl. 20.00. Det er bare å lade opp hodelykta og melde seg på i Eventor. De mellom 10-14 år på C-nivå kan løpe i parløp, men 13-14 kan også løpe alene. Løpet inngår i STAR-cupen. Innbydelsen finner du i Eventor, påmeldingsfrist søndag kveld!

Ungdomsløp 9

2015-09-17 av Liv Tennes



Bli med på sesongens siste Ungdomsløp! Løpet arrangeres av Freidig fra Ringvål skistadion/Skogly lørdag 19. september fra kl. 12.00. Vi ønsker oss mange Wingere på startstreken!
Påmelding i Eventor eller Internpåmeldinga for de uten egen brikke.

Avslutningsarrangement for Ungdomsløpene er på Heimdal videregående skole lørdag kl. 18.00. Velkommen til pizza, brus, utdeling av ledertrøyer og spurttrøyer, samt ekstra sammenlagtpremier til de som har vært med på 7, 8 og 9 løp denne sesongen!

Jaktprøven søndag 20. september

2015-09-15 av Liv Tennes

Søndag arrangerer Freidig en artig klubbstafett for alle fra Ringvål skistadion. Det er fem deltakere på hvert lag, og du kan løpe fra du er 11 år og eldre. Hver løper på laget løper den løypa som passer til sitt nivå og sin alder, og derfor kan lagene settes sammen av både gutter, jenter, menn og damer. Bli med på en artig stafett -høstens vakreste eventyr?

Påmelding i Internpåmeldinga!
Lillebror og lillesøster kan løpe N-åpen :)

Wing 4 er- nr 4 - 14.09.15

2015-09-14 av Jens Kjetil Mehammer



Resultater fra årets siste Wing4er finner du [her](#).

Wing 4 er- nr 4 - 14.09.15

2015-09-13 av Liv Tennes



Årets siste Wing4er går fra Tømmerdalsveien ved Golfbanen på Sommerseter/ Ila/ Lavollen mandag 14. september. For å løpe må du melde deg på via Brikkesys [her](#).

Dette er mandagens trening, men løyper til alle nivå: N-C-B-A. Også nybegynnerne skal møte her oppe. Liv tar felles oppvarming for N/C fra kl. 17.30 så løper vi løype etterpå.

Kartlink til samlingsplass [her](#).

Meld deg på selv om du ikke har egen brikke. Skriv telefonnummer/eller en tullekombinasjon av fire siffer istedenfor brikkenummer. Brikke får du låne.

Det er fri start mellom klokken 17:30 og 18:30.
Kart: 10 kr! Gratis for nybegynnere!

NM stafetten med hederlig innsats.

2015-09-13 av Lars Skrøvseth

Vi stilte lag både i jente og guttestafetten og alle løperne gikk greit gjennom. Dette trass i noen sleiver og ditto sjarmerende tidstap. Melanie åpnet for jentene, Sina tok andre og Kjersti tok langetappen til slutt. Da Øystein måtte kaste inn håndkledet i tolvte time ble det Joakim som åpnet for gutta, Sebastian tok andre og Agnar stilte på kort varsel og tok langetappen. Gratulerer med solid innsats.

Velkommen til Ungdomsløp 8

2015-09-09 av Liv Tennes



Wing OK arrangerer torsdag 10. september Ungdomsløp 8 med Bekken som arena og målområde. Kort vei til start. For ungdommene over 13 år er det fellesstart i ordinære klasser. Dette gjelder også D/H 15-16B! Starten for disse er kl 18.00 og 18.10, løypene er gaflet. N-åpen har fri start frem til 18.40, siden det er mørkere om kvelden. Se startlister og PM i Eventor.

Det er meldt flott vær, og vi har arenasalg av kaker, kaffe og drikke. Ta gjerne med småpenger!
Vi sees på løp! Det er gledelige 34 Wingere på startstreken i morgen.

Våt mandagstrening 7. september

2015-09-07 av Liv Tennes

Flott oppmøte mellom søledammer og vått vær, men god innsats av små og store på treninga i dag. Nesten 40 stykker ute i skogen, og to som var med og prøvde orientering for første gang. I tillegg debuterte noen alene både i N og C for første gang, og utfordret seg selv. Vi oppfordrer ALLE våre løpere til å bli med på Ungdomsløp 8 som vi arrangerer på torsdag 10. september! Værvarselet er bedre utover i uka. Blir vi over 30 Wingere -lover Liv kake med blått strø på neste trening!
Meld på i Internpåmeldinga hvis du trenger å låne brikke eller i Eventor hvis du har egen brikke.
Deltakere på treninga:

N-løypa (15 stk):

Ingeborg, Edvard, Ottar, Marie, Benjamin, Ola, Magnus, Borgar, Johanna, Tormod, Sofus, Ingrid, Kristina, Magne og Vegard.

C-løypa (8 stk):

Petter Andreas, Martine, Ingvild, Tuva, Gabriel, Jakob, Astrid og Sigurd.

B-løypa (9 stk):

Martin, Sondre ME, Andreas, Mona, Erling, Jonas, Ella, Marte og Sondre H.

A-løypa (6 stk):

Hallvard, Joakim, Terje, Øystein, Rune og Per Ivar.

Løypelegger: Johannes H

O-tur til Østersund

2015-09-06 av Liv Tennes

På fredag 13.9 reiser STOK på ungdomstur/familietur til Østersund. I år er det så mange påmeldte at det blir 2 busser! Avreise er fredag kl. 17.30 fra Granåsen eller 17.50 fra Leistadkrysset/E6 i Malvik. Fra Wing reiser 8 unge og 2 voksne. Storsjøbadet er stengt, men vi skal i stedet på Boda Borg. Lørdag deltar vi i Loffelunken, mens søndag er det 7-manns-stafett, Ålgjakten, hvor vi deltar med et Wing-lag :) Alle må melde seg på løpet lørdag selv, i svensk Eventor.

KM mellom

2015-09-04 av Liv Tennes

Lørdag 5. september arrangerer Trollelg KM mellomdistanse fra Gjenvollhytta i Klæbu. 20 Wingere er påmeldte og skal løpe, inkludert fire ivrige 12-åringer som overnatter fra fredag til lørdag oppe på Gjenvollhytta på O-troll leir med deltakere fra kretsen. Det er også muligheter for direkte løyper på lørdag, for de som kunne tenke seg å løpe, men ikke har fått meldt seg på. Lykke til!

Strålende innsats på Ungdomsløp 7

2015-09-03 av Liv Tennes



En nydelig høstkveld med t-skjorte-vær, og raske sprintløyper fra Hoeggen skole var flotte rammer for Ungdomsløp 7. Enda bedre er det at vi igjen er godt over 30 startende: I kveld var det 35 Wingere som startstreken og vi er klart nest største klubb. Blant disse var det gledelige ni i N-åpen, der Ingeborg var kveldens lille-racer i løypa! Andre løp for første gang uten

skygge -flott! Det ble klassevinner til Birk (H17-20), Synne (D15-16B), Martin (H15-16B) og Ingvild (D13-16C). Vi gratulerer alle løperne våre med innsats og vilje! Vi har fortsatt seks som har deltatt på samtlige løp: Ingeborg, Jonas, Sarah, Ådne, Mona og Nikolai. Flere har mulighet til sammenlagtpremiering med 7-9 fullførte løp.

Rankingen finner du HER

Husk påmelding til vårt eget Ungdomsløp 8 fra Bekken med fellesstart i klassene D/H 13-14, 15-16 og 17-20 neste torsdag, 10. september!

NM-stafett

2015-09-02 av Lars Skrøvseth



Vi stiller lag både i herre og dameklassen under NM på Levanger. Ta søndagsturen til Levanger søndag den 13.09 og hei på våre. Vi satser på å henge med i teten så lenge som mulig.

Klubbtrening mandag 31. august

2015-08-30 av Liv Tennes

Velkommen til mandagstrening. Denne gangen blir treningen delt, de som løper N- og C-nivå skal møte på Tømmerholt for stjerneorientering kl. 18. Det blir en post i vannet, så det blir mulighet for å bli blaut i dag! Ta med deg tørre klær, håndkle og skiftesko :) Det blir saft/kaffe og frukt etter trening. Ungdommer og voksne som løper B- og A-nivå oppfordres til å møte på kompasstrening fra vestsiden av Vintervannet i Bymarka.

Påmeldinger denne uka:

Ungdomsløp 7, sprint, Hoeggen skole torsdag 3.9. Eventor/Internpåmeldinga.

KM mellom, Gjenvollhytta i Klæbu, lørdag 5.9. Eventor.

KM stafett, ved Åsen, påmelding i Internpåmeldinga, søndag 6.9.

Tur til Østersund 11.9-13.9, Internpåmeldinga innen søndag kveld!

Det blir felles avreise fra Bekken parkeringsplass, hvor vi fyller opp biler og drar avgårde på trening. Oppmøte kl 17.45 - presis! Vi er avhengig av sjåfører, så fint om noen foreldre også kan kjøre. Ha på klokke på trening!

Lenke til parkering på Henriksåsen og samlingsplass på vestsiden av Vintervannet: [her](#). Beregn 15 minutter å gå fra parkeringen til samlingsplassen.

Løypene i Bymarka går i lettlopt terreng og er litt kortere enn vanlig ettersom mange var med på Midt-Norsk Mesterskap i helga.

O-tur til Østersund 11.-13. september

2015-08-26 av Jon Vindal

Kretsens årlige høsttur til Østersund går av stabelen den 11.-13. september. Avreise vil være fredag ettermiddag i 17.30-tida, med deltakelse i Loffelunken lørdag, samt pizza og bading i Storsjøbadet. Søndag er det 7-mannsstafetten Ålgjakten, hvor vi satser på eget Wing-lag. Turen er for unge og voksne, men primært for 12-16-åring. Foreldre kan også bli med. Ledere fra Wing og kretsen vil også bli med.

Pris: omtrent 850kr per person.

Invitasjonen finner du [her](#).

Påmelding i Internpåmeldinga innen 30.8!

25 startende i Ungdomsløp 6

2015-08-26 av Jon Vindal



En fin kveld med Baklidammen når Freidig arrangerte Ungdomsløp 6, selv om de som var sist ute i løypa ble søkk våte av styrtregnet som kom.

Noen av de som startet først, ble søkk våte når de

tok seg et bad etter løpet! Vi var også denne gangen nest største klubb, men vi håper å være tilbake med godt over 30 startende neste torsdag 3.9, i korte og raske sprintløyper fra Hoeggen skole. Meld dere på!!

Resultatene finner dere i Eventor, men det ble klasseseiere til Synne, Johannes, Ådne og Ella. Tre flotte racere i N-åpen: Sofus, Ingeborg og Edvard.



Klubbtrening mandag 24. august

2015-08-23 av Liv Tennes

Velkommen til trening for alle på mandag kl. 18.00. Oppmøte for treningen er Nidaros skytebane. Det ligger på veien mellom Jonsvatnet og Bratsberg, se kartlink ved å klikke på datoen på kalenderen.

Vel møtt til trening! Spesielt ønsker vi vårens nybegynnere velkommen tilbake igjen.

Ungdomsløp 6!

2015-08-23 av Liv Tennes



Onsdag 26. august er det klart for Ungdomsløp 6. Løpet arrangeres av Freidig, og arena er Baklidammen ved inngangen til Bymarka. Kartet er Iladalen. Vi vil ha mange med oss på løp!! Du finner løyper for alle nivå, det er bare å melde seg på i Eventor eller ta kontakt med Liv hvis du trenger å

låne brikke.

Det er 6 Wingere som har fått med seg alle løpene så langt denne sesongen: Nikolai, Mona, Ingeborg, Ådne, Jonas og Sarah.

Mona og Sarah skal løpe i sprinttrøyene, og Johannes i ledertrøya.

Velkommen på løp!

Midt-norsk mesterskap 28.-30. august

2015-08-21 av Liv Tennes

Neste helg er det MNM på Orkanger. Helga innledes med sprint, lørdag er det langdistanse med Knyken som arena. Søndag er det stafetter. Vi ønsker oss mange blåhvite på startstreken, og lover trivsel i Wing-leiren denne helgen.

N.B! Påmeldingsfristen er søndag kveld, i Eventor!

Egen påmelding til stafett i Internpåmeldinga!

Tour de Trondheim -sprint

2015-08-21 av Jon Vindal



Høstsesongen og helga ble innledet med sprint på Valentinlyst som første dag av Tour de Trondheim! Av 200 startende var nesten fjerdedelen Wingere! 43 startende viste god fart og innsats i sola og varmen -perfekt ramme for O-løpet som arrangeres av NTNUI. Klassevinnere fra Wing ble Åse Rita (D50), Petter (H11-12), Sigurd (H11-12N), Henrik (H13-16C) og Kristina (D11-12N). Benjamin var dagens kjappeste i N-åpen :) Klatretrøyer ble det til Mona og Sarah!

Dag 2 i TdT inkluderte også Ungdomsløp 5, og der hadde vi 20 unge Wingere i aksjon. Ingeborg og Anna Emilie deltok i N-åpen. Krevende løyper på Tulluan, og det ble varmt til store og små. Resultater finner dere i Eventor.

MNM stafett

2015-08-21 av Lars Skrøvseth

Da er det lagt ut internpåmelding for MNM stafett. Se ellers innbydelse hos arrangøren. For junior / senior er dette viktig løp for kvalifisering til NM stafett. Let us go for it.

O-troll leir for 10 - 12-åringer 4.-5. september

2015-08-17 av Liv Tennes

Den første helga i september inviteres 10-, 11- og 12-åringene til O-leir på Gjenvollhytta sammen med andre jevnaldrende i kretsen. Her blir det full fart fredag ettermiddag med oppmøte kl 17.30 og lørdag, inkludert deltakelse i KM mellomdistanse som OL Trollelg arrangerer lørdag pfra samme sted. Vi skal ligge i senger og på madrasser. Leiren er slutt når KM er ferdig. Vi melder oss på KM i Eventor, det finnes alle slags nybegynnerløyper der. Wing OK håper at flere blir med! Liv blir med som leder. Påmeldingsfrist til O-troll-leiren er 28. august 2015. Meld deg på i Internpåmeldinga :)

Wing 4'er 3 - Resultater fra en sommerkveld

2015-08-17 av Jon Vindal



En varm og fin sommerdag på Tjønnsstuggu, med flere bra folk på startstreken. Mange kaker og kaffe og saft gikk unna. Artig å være i gang igjen, og i helgene fremover står løpene i kø! Først Tour de Trondheim, så MNM i Orkdal, så KM fra Gjenvollhytta og tur til Østersund. Meld dere på!

Resultater fra dagens løp [her](#).

Velkommen til høstsesongen -små og store

2015-08-16 av Liv Tennes

Da er vi i gang med høstsesongen, og håper å se mange av våre nybegynnere fra i vår på trening utover høsten. Vi trener som vanlig på mandager kl. 18.00. Den første mandagen er det treningsløp, Wing 4er, se egen sak under. Det blir ei fin N-løype for å komme inn i kart og karttegn igjen.

Husk også påmelding til Ungdomsløp 5 på lørdag 21. august, påmelding i Eventor. Løpet inngår i "Tour de Trondheim". Du som er nybegynner, og alle andre, kan også løpe sprint på fredag ettermiddag på Valentinlyst. Husk å hake av i Eventor for antall løp du skal delta på, slik at vi kun betaler for de løpene du faktisk ønsker å være med på.

V E L K O M M E N!!

Wing 4 er- nr 3 - 17.08.15

2015-08-13 av Jon Vindal



Høstens første trening starter med Wing4er fra Tjønnsstuggu (klubbhuset til Ranheim Skiklubb), på Reppe. For å løpe må du melde deg på via Brikkesys [her](#).

Restopplag av turorientering selges til medlemmer for kr. 50,- pr. konvolutt.

Meld deg på selv om du ikke har egen brikke. Skriv telefonnummer/eller en tullekombinasjon av fire siffer istedenfor brikkenummer. Brikke får du låne.

Link til parkering [her](#).

Det er fri start fra mellom klokken 18 og 19.

Kart: 10 kr!

Løypelengder:

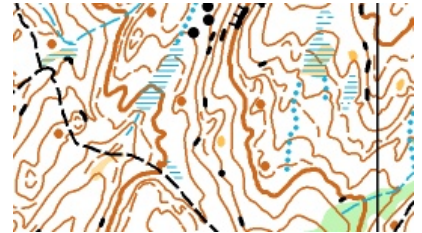
N: 1,1 km

C: 2,0 km

B: 2,3 km

A: 3,8 km

500 meter til start.



Tour de Trondheim 21.-23. august

2015-08-05 av Liv Tennes

Høstsesongen innledes med det tradisjonsrike Tour de Trondheim, som arrangeres av NTNUI. Helga byr på tre løp, og muligheter for å kjempe om den gule ledertrøya, klatretrøye og sprinttrøye. Fredag innledes det med sprintløp på Valentinlyst, med fart og moro. Vi oppfordrer mange til å bli med, også foreldre kan prøve seg!

Lørdag er det løp i Malvikmarka, på kartet Nybrudalen. Inkludert i dette løpet finner vi Ungdomsløp 5! Vi håper på å fortsette trenden med mange blåhvite barn og ungdommer på startstreken. For foreldre vil det også være mulighet til å løpe, og det vil være direkteløyper alle dager. Søndag er arena på samme sted, og da blir det jaktstart ut fra resultatene så langt sammenlagt.

Det er mulig å melde seg på ett, to eller alle løpene. Påmelding i Eventor, husk å merk av de løpene du ikke skal delta på ved påmelding (Trykk på der det står "Alle dager" under navnet ditt) eller i Internpåkmeldinga hvis du trenger å låne brikker. Dette gjelder også foreldre som vil løpe.

Velkommen til ei artig O-helg!

Info Hovedløpet 2015

2015-08-01 av Liv Tennes

Fra Wing OK er det 10 ungdommer som skal reise ned til Larvik for årets Hovedløp i sprint og langdistanse og O-landsleir, 7.-12. august. Leder for klubben blir Liv sammen med de andre lederne i kretsen. Sør-Trøndelag stiller med 44 ungdommer, og vi satser på mye moro, sol, bading og gode sportslige resultater for kretsen!



Avreise for Wing-gjengen blir med fly kl. 12.10 WF483 på fredag 7.8. Returen går fra Torp onsdag kl. 17.20 -WF486.

Pakkliste og mer info finner dere på hjemmesiden til HL/OLL 2015. Det fins også en egen app med info fra arrangøren.

Veivalgstrening fra Tømmerholt onsdag 29.07 kl 18:00.

2015-07-28 av Lars Skrøvseth

Møte opp og test formen, lange strekk som innbyr til fart. EKT enheter på postene gir mulighet for å sjekke strekktidene. Påmelding i dag, se Eventor.

Åpne O-tekniske økter i sommerferien

2015-07-15 av Liv Tennes

Gjennom sommerferien vil STOK og klubbene i Trondheim arrangere åpne o- tekniske økter nesten hver uke. Det skal henge poster ute hele uken (fra mandag til søndag), og arrangeres fellestrening på onsdager kl 18:00.

Arrangørklubbene vil legge ut påmelding på Eventor, for å vite omtrent hvor mange kart som trengs. Øktene vil være A-løyper, med gode kuttemuligheter, slik at de er egnet for A-løpere (og evt B-løpere) i alle aldre. Juniorer og eldre ungdommer oppfordres til å delta når de er hjemme!

Uke 27

1.juli -Fjellseter - Freidig- Kompass/Retning

Uke 29

15.juli- Frøset- Byåsen- Veivalg + postplukk

Uke 30

22.juli- Gjenvollhytta- HVGS/STOK- Kurve-O

Uke 31

29.juli- Tømmerholt-Wing- Veivalg

Uke 32

5.august- Vassfjellet- Trollelg- Kompass/Retning

Uke 33

12.august- Nybrodalen- NTNUI- Postplukk

Sommerløpene i Nord-Østerdal

2015-07-06 av Liv Tennes

I helgen har det vært sommerløp i Nord-Østerdalen med 7 deltakere fra Wing. Fredag løp de sprint ved Grimsbu i Folldal, og der var det Frank som utmerket seg med en 2. plass i H60. Lørdag og søndag var det mellom og lang i nærheten av Tynset, og det ser ut til å ha godt bra for Wing-løperne i lettløpt og flott terreng. Agnar fikk med seg en 3. plass på langdistansen i konkurranse med klubbkameratene Rune, Per Ivar og Jens Kjetil. I tillegg var Anna og Nikolai med og løp i ungdomsklassene.

Neste år skal sommerløpene være på Røros/Holtålen, og det har allerede vært snakket om at dette kan bli klubbturn neste sesong for store og små!

O-festivalen i Oslo

2015-06-25 av Liv Tennes



Til helgen arrangeres O-festivalen ved Sognsvann i Oslo. Det er rundt 2000 løpere som skal i aksjon hver dag, med sprint på fredag, mellomdistanse lørdag og avslutningsvis langdistanse søndag. Været er meldt til varmt og fint sommervær! Fra Wing OK finner vi fem løpere på startstreken. Vi ønsker lykke til for Jonas, Sarah, Bernt, Susanna og Liv!

Resultater Wing4er nr 2 / klubbmesterskap

2015-06-22 av Jens Kjetil Mehammer



57 løpere stilte til start i sesongens andre Wing4er som ble arrangert mandag 22. 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, Kjersti, Arvid, Svein Erik, Vibeke, Steinar og Siri!

Wing4er nr 2 / klubbmesterskap

2015-06-20 av Jens Kjetil Mehammer



Mandag 22. juni er det duket for det andre løpet i Wing4er'n på Tømmerholt. Denne gangen er det innbakt klubbmesterskap i mellomdistanse. Det er løyper for alle, fra nybegynnere til de mer erfarne. Ta med en tier for kartet, hvis du ikke er på O-skolen, de har gratis deltakelse. Foreldre kan også prøve seg hvis de vil :-). Meld deg på i dag!

For å løpe må du melde deg på via Brikkesys [her](#). Meld deg på selv om du ikke har egen brikke. Skriv telefonnummer/eller en tullekombinasjon av fire siffer istedenfor brikkenummer. Brikke får du låne.

Det er fri start fra mellom klokken 18 og 19.

Kart: 10 kr!

Løypelengder:

N: 1,8 km

C: 2,2 km

B: 2,8 km

A: 3,9 km

N og C har start på Tømmerholt.

A og B har start på Estenstadhytta.

Ettersom dette er siste ordinære samling før sommerferien blir det grilling og hyggelig selskap i hagen.

Ta med grillmat!

Velkommen til en uhytidelig klubbkonkurranse i Strindamarka!

Vi prates på mandag!

Terrengtest på Lavollen 18. juni

2015-06-15 av Liv Tennes

Freidig arrangerer terrengtest i løypa ved Lavollen torsdag 18. juni klokken 18.00. Testen er for alle i kretsen fra 15 år og oppover. Dette er en løptest som arrangeres hvert år i samme trase.

Det står stemplingsenheter ute og hensikten er å måle seg selv i forskjellige terrengtyper som myr, oppoverbakke, nedoverbakke, vei, skråli, osv. Ungdommer løper en runde i testløypa som tar omtrent 22 minutter for guttene og 25 minutter for jentene. Vi anbefaler alle fra og med 15 år og oppover å stille på denne økta som både er viktig med tanke på å få kontrollert egen framgang og ikke minst er ei veldig bra fysisk økt.

Vått og småsurt, men god stemning på trening!

2015-06-15 av Liv Tennes

Mandag var det de tøffeste av de tøffe som møtte på trening. Arne Inge hadde lagd fine løyper for N/C, og korridortrening for B-løpere. Noen fikk skyggehjelp av A-løpere, og kunne plukke opp et tips eller to! Takk til dere som stilte opp. Vi hadde også felles caps-stafett til oppvarming!

Neste mandag møtes vi på Tømmerholt, da blir det treningsløp og grilling, premier og kos.

Vel møtt!

Dagens deltagere:



N-løypa: Edvard, Mathea, Elea, Sofus, Johanna, Kristina, Kari Linnea og Thomas (8 stk)

C-løypa: Synne, Astrid, Nikolai, Trygve, Mona, Ingvild (6 stk)

B-løypa: Jonas, Jon, Nora, Erik, Birk, Martin, Rune, Ådne, Yngve, Ella, Marte, Stine (12 stk)

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

Hjelpere: Petter, Hanne og Randi

Postinntaker: Vibeke

Jukola/Venla

2015-06-15 av Liv Tennes



Vi gratulerer lagene våre med flott innsats på Jukola og Venla! Mange løp gode etapper, mens noen tok seg en liten ekstrarunde i skogen :)

Blant guttene ble Wing 1 nr 252 og Wing 2 endte som 504. Det er en fin forbedring fra i fjor. For de som synes at det høres litt mye ut, det deltok 1800 lag...

Jentene hadde også med to lag, med debut i Venla for Martine, Sarah og Anna. Wing 1 ble nr 326 og Wing 2 kom litt lengre bak, men fullførte i fin stil. Vi gratulerer alle med topp innsats!

Camp Tømmerholt

2015-06-15 av Liv Tennes

Vi utsetter årets Camp Tømmerholt til høsten, slik at flere får mulighet til å bli med. Altså ingen Camp denne helga!

Trening mandag 15. juni

2015-06-12 av Liv Tennes

Klubbmesterskapet/Wing4er og påfølgende grilling er utsatt en uke til mandag 22. juni. Grunnen er at mange av A-løperne våre er i Finland og løper verdens største O-stafett, Jukola og Venla, i helga. Det betyr at vi denne mandagen møtes på Tømmerholt for vanlig trening for N-C-B-løpere! Vi på O-skolen varmer opp med lek og O-moro før vi tar løypa, oppmøte kl. 18.00. For de som ønsker det, er det igjen muligheter for å kjøpe klubbttøy!

V e l k o m m e n !

Er det noen av foreldrene til nye løpere som kunne tenke seg å bake ei kake til mandag 22.6? Meld ifra til Anne (918 08 944)

Ungdomsløp 4 fra Nilsbyen

2015-06-11 av Liv Tennes



Plaskende regn, men fine løyper og topp innsats av våre 29 tøffe rekrutter og ungdommer i Nilsbyen på Byåsen. De ble søkk våte i dag, men likevel mange fornøyde fjes å se. Vi hadde seks tøffinger med i N-åpen: Sofus, Ingeborg, Kristine, Borgar, Tormod og Oline. Ellers vant Jakob og Kristina H/D 11-12N, og Marte og Johannes løp inn til en flott andreplass i juniorklassen, og vi ser at mange har gode enkeltstrekk i sine løp.

Ådne vant D/H 15-16B. Johannes løp inn til en flott andreplass i juniorklassen, og vi ser at mange har gode enkeltstrekk i sine løp.

Nå er det sommerferie for Ungdomsløp, men sett allerede av datoene: lørdag 22. august, torsdag 26. august, 3., 10. og lørdag 19. september! Vi har 10 løpere som har deltatt på alle løpene: Sarah, Ingeborg, Ådne, Nikolai, Birk, Mona, Sofus, Kristine, Hallvard og Jonas. Flere kan også fortsatt få med seg sammenlagtpremier for 7 og 8 løp!

Jukola-/ Venla-lagene er klare

2015-06-08 av Lars Skrivseth

Etter kveldens testløp har UK besluttet å sette opp følgende lag.

Gutter 1: Marc, Svein Erik, Tomas, Johannes, Jens K, Arvid, Mikail.

Gutter 2: Oskar, Terje, Agnar, Mathias, Stein Erik, de siste hentes på børs.

Jenter 1: Paja, Kristine, Sigrid, Kjersti

Jenter 2: Anna, Martine, Sarah, Susanna

Helmer måtte kaste inn håndkledet etter overtråkket og Asbjørn er ennå ikke klar. Så det er altså fortsatt plass for to herreløpere.

Vi har i kveld fått melding om endret skoleplassering. Jeg vil sjekke nærmere hva det betyr mht avstander.

Resultatene fra testløpet finner du [her](#).

God aktivitet på Lohove!

2015-06-08 av Liv Tennes

I det treningen nærmet seg ble det jammen godvær ute, og det sier vi ikke nei takk til i disse regntider! Oppmøte for N- og C-løperne på Lohove var det i hvertfall ingenting å si på: 44 stykker. Vi jogget bort til arena før vi lekte litt sura i starten. Deretter ble det skiskyter-stafett og caps-stafett, før unger og foreldre la ut i skogen på ei løype litt utenfor stien. Det ble en bra kveldsøkt før regndråpene kom.



Torsdag er det Ungdomsløp 4 fra Nilsbyen på Byåsen -meld dere på! Bruk Eventor eller Internpåmeldinga.

Vi har bestemt oss for å ha Camp Tømmerholt fredag 19. juni, da blir det overnatting i telt for små og store, aktiviteter, grilling og frokost. Vi håper mange har lyst til å bli med oss på det. Påmelding i Internpåmeldinga :)

Deltakere på dagens trening:

N-løpere: (28 stk)

Håkon, Filip, Ingeborg, Mathea, Elea, Sondre, Sigurd A, Live, Ottar, Marie, Kristina, Sofus, Benjamin, Anna Emilie, Johanna, Knut, Åsta, Magne, Trygve, Sigurd B, Sven Sigurd, Julian, Maia, Anna, Alfred, Borgar, Tormod og Mari.

C-løpere: (16 stk)

Erling 22.46

Synne 27.00

Mona 27.28

Henrik 32.54

Trygve 35.07

Astrid Oline 36.06

Erik 37.23

Gabriel 37.37
Magnus 38.15
Petter Andreas 39.19
Synneva 39.32
Tuva 39.38
Anette 41.23
Ingvild 44.19
Ola 47.13
Angelina 58.08

Trenere: Liv, Anne-Lise, Arne Inge, Johannes
Mange foreldre og minst 3 hunder!

O-skole og trening mandag 8. juni

2015-06-07 av Liv Tennes

Vi møtes på parkeringsplassen på Lohove for felles avmarsj mot dagens samlingsplass. Det blir caps-stafett og annen oppvarming, før vi skal trene i løype. Løypene er for N- og C-løpere. Det er også mulig for ungdommer som vil trene fra Lohove til å hjelpe til på treninga/være skygge for en yngre. De som trener B/A skal trene på Fremo. Se egen sak lenger ned på nettsiden for påmelding og oppmøtested! Vel møtt på trening :)

KM sprint og lang

2015-06-07 av Liv Tennes

Wing hadde med 33 løpere og vi tok 3 gullmedaljer på KM sprint fra Byåsen. Det var raske, fine løyper i området rundt Hallset. Vibeke ble kretsmeister i D45, Randi i D70 og Tor i H65. I mange klasser var det tette dueller! Jonas og Nikolai tok flotte 5. og 6. plasser i en stor H13-14-klasse. Andre plasser ble det til Astrid Oline og Lars. Dagens raskeste i N-åpen var også Wing-løpere: Sondre og Live. Søndag var det KM lang på Melhus, og med alt regnet i det siste ble det nok tunge langløyper for de 18 startende løperne fra Wing. Det ble gull til Frank i H60 og Steinar i H65, og en fin 3. plass til Rune i H45. Vi gratulerer alle kretsmeesterne våre!

Jukola testløp/trening for A og B-løpere

2015-06-05 av Lars Skrøvseth

Mandag 08.06 arrangerer vi testløp for Jukola/Venla. Felles avreise fra Coop Moholt kl 18:00, vi fyller opp bilene slik vi kjører med færrest mulige biler. Arena er Fremo mellom Klæbu og Ler. De som er ferskest på B-nivå kan velge klubbtrening på Lohove i stedet.

Jenter løper A-kort, gutta A-lang. A-kort er også åpen for gutter som ikke skal kjempe om plass på Jukola-lag. Fellestart med urettferdig gafling. Anbefales både for A og B løpere!

For påmelding: [klikk her](#)

Ungdomsløp 3 på Skogly

2015-06-05 av Liv Tennes



Sommerværet lar vente på seg, men det stopper ikke tøffe O-unger (og foreldre!). Vi mistet nok endel deltakere pga avslutninger og forestillinger, men ble nest største klubb på Ungdomsløp 3 på Skogly med 24 startende deltakere. Vi hadde med 7 deltakere i N-åpen, Borgar var dagens debutant og fikk med seg sitt første

løp!

Flott innsats av alle i krevende løyper, dagens vinnere for Wing var Martin i H15-16B, Sigurd i H11-12N og Synne som tok sin tredje strake seier i D13-16C. Neste gang løper Birk med ledertrøya i H17-20, og Mona og Sarah skal løpe med spurttrøye i D13-14 og 15-16.

Vi har fortsatt 14 løpere som har fått med seg alle tre løpene, og har sjansen til å få med seg alle Ungdomsløpene denne sesongen. Ungdomsløp 4 arrangeres torsdag 11. juni fra Nilsbyen. Meld dere på allerede nå i Eventor eller i Internpåmeldinga! Neste gang må vi være godt over 30 løpere igjen :)

Resultater Wing4er 1

2015-06-01 av Jens Kjetil Mehammer



60 løpere stilte til start i sesongens første Wing4er som ble arrangert mandag 1. juni på Tiller. Resultatene finner du [her](#).

Klubbmestere i sprint ble Jonas, Nora, Anna, Melanie, Arvid, Svein Erik, Liv og Lars. Gratulerer!

Blant de yngste var det Johanna, Sigurd, Astrid og Petter som var aller raskest blant

mange racere!

Hovedløpssamling i Meråker 13.-14. juni

2015-05-31 av Liv Tennes

Hovedløpsprosjektet STOK og Wing ønsker velkommen til treningssamling for alle ungdommer 13-16 år (2002-1999) i kretsen. Samlingen skal være i Meråker med to treninger og besøk på Rypetoppen adventurepark. Vi overnatter på Arena Meråker. Leder fra Wing blir Liv.

Invitasjonen [SE HER](#)

Påmelding [HER](#)

Vel møtt på samling!

KM sprint og lang

2015-05-31 av Liv Tennes

Neste helg er det KM-helg! Lørdag 6. juni arrangerer Byåsen KM sprint fra Byåsen videregående skole. Her finnes det løyper for alle, også nybegynnere (N-åpen og N-klasser), og vi ønsker oss mange store og små Wingere på startstreken. Søndag 7. juni arrangeres KM lang av Melhus på Løvset, merket fra Melhus sentrum, på kartet Vassfjellet vest.

Innbydelse og påmelding i Eventor. Frist mandag 1. juni kl. 23.59.

De uten egen brikke kan melde seg på i Internpåmeldinga.

O-skole mandag 1. juni

2015-05-31 av Liv Tennes

Vi møtes for oppvarming og litt lek kl. 18.00 på Tiller, på plena ved siden av Bunnpris på Tonstad. Vi skal løpe ei sprintløype i nærområdet der oppe, det betyr ei løype mellom hus, plener og i små skogsområder. Det er mulig å komme litt senere, for det er fri start mellom 18-19. Les saken om Wing4er for mer info, kartlink til samlingsplass og for å registrere dere på treningsløpet. Det kan man også gjøre når man kommer dit.

Vel møtt på trening!

Wing4er nr 1 mandag 1. juni

2015-05-31 av Liv Tennes



Mandag 1. juni inviterer Agnar til årets første Wing4er på Tiller. 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 :)

For å løpe må du melde deg på via Brikkesys [her](#). Meld deg på selv om du ikke har egen brikke. Skriv telefonnummer/eller en tullekombinasjon av fire siffer istedenfor brikkenummer. Brikke får du låne.

Kartlenke til samlingsplass finner du [her](#)

Det er fri start mellom klokken 18 og 19.

Velkommen til en uhyttelig klubbkonkurranse!

NM sprint og sprintstafett i Tønsberg

2015-05-29 av Jon Vindal



I helgen er det NM i sprint i Tønsberg. Vi har 5 Wingløpere på startstreken i lørdagens kvalifiseringsheat for finaler. Vi ønsker Kjersti, Melanie, Øystein, Arvid og Johannes lykke til og håper å se flere av dem i finalene!

Søndag er det sprintstafett - vi heier på de blåhvite!

Oppdatert: Øystein kvalifiserte seg for finalen i H21, og kom i mål på lik tid som vinneren, men ble dessverre disket.

Sprintstafetten starter kl. 10 søndag. På Wings lag løper Kjersti, Øystein, Arvid og Melanie. Vi ønsker lykke til!

Wings lag endte på 36 plass av 61 startende lag. Øystein løp raskest av alle på 2. etappe og brakte oss opp til 28. plass, og til slutt endte det altså med en 36. plass. I raske sprintløyper med gafling og mange løpere i farta var det mange lag som ble disket, og vi er fornøyd med våre fire som holdt hodet kaldt og fant de rette postene! God innsats!

Fart og innsats på Ungdomsløp 2

2015-05-28 av Liv Tennes



En flott kveld med 34 startende Wingere på Ungdomsløp 2 når Trollelg arrangerte skogsprint fra Rosten skole. Noen deltok på løp for første gang, og det er topp! Vi håper på å få med flere som debuterer på løp neste uke.

For mer informasjon om ungdomsløpene [SE HER](#)

Noen løp ekstra godt og vant klassen sin: Arvid i H17-20, Ulrik i H15-16B, Ella i D15-16B, Synne i D13-16C, Henrik i H13-16C og Ragnhild i D13-16N Vi gratulerer! Marte, Ådne og Stine kom på trinnet nedenfor på pallen. I N-åpen hadde vi med fem herlige rekruttløpere: Ingeborg, Johanna, Sofus og Benjamin (bildet) og Kristine.

Neste torsdag går Ungdomsløp 3 fra Ringvål stadion ved Skogly. Meld deg på allerede nå i Eventor eller i Internpåmeldinga, hvis du trenger å låne brikke. Vi sees på løp!



Sommer O-leir for 11-14-åringene!

2015-05-27 av Liv Tennes



For ungdommer 11-14 år i
O-klubbene i Sør-Trøndelag



For ungdommer i alderen 11-14 år i alle O-klubbene i Sør-Trøndelag arrangeres det Sommer-O-leir / O-troll-leir i Bymarka i starten på sommerferien. Kravet til å bli med er at man kan finne fram i en enkel løype selv. Leiren arrangeres fra tirsdag 23. til torsdag 25. juni. Dette tror vi blir

artig med mange fine aktiviteter ledet av juniorer fra Freidig og Byåsen, så bli gjerne med og få nye O-venner :)

[SE HER](#) for innbydelse og mer informasjon.

Påmeldingsfrist er 12. juni!

Helgas løp!

2015-05-26 av Liv Tennes

På lørdag arrangerer Freidig et O-løp i mellomdistanse fra Fjellseter, med arena like i nærheten. Ordinær start fra kl 11.00, og med løyper for alle nivå og aldersgrupper. Det er også mulig å løpe direkte løyper. Søndag arrangerer Byåsen sin Tradisjonsbærrer, også dette i Bymarka. Dette er et langdistanseløp. Innbydelse og påmelding til begge løp finner dere i Eventor!

Hovedløp 2015 i Larvik: Påmelding til fly med kretsen!

2015-05-21 av Liv Tennes



O-kretsen arrangerer felles reiseopplegg til Hovedløp/O-landsleir som arrangeres i Larvik 7.-12. august for 14-16-åringene! Påmeldingen til årets store høydepunkt, Hovedløpet og O-Landsleiren, har åpnet og vi oppfordrer alle som har tenkt seg nedover til å melde seg på i Eventor så raskt som mulig.

Kretsen arrangerer felles reise, les hele saken for info om påmelding og mer!

Fly til Sandefjord fredag 7. august med avgang 08:55 eller 12:20.

Hjemreise blir onsdag 12. august 15:00 eller 17:20. Kretsen har bestilt 60 plasser fordelt på disse to avgangene og plassene blir fordelt etter først-til-mølla-prinsippet. Kretsen vil etter påmeldingsstopp fordele utøvere og ledere på de to avgangene. Pris: 1823 tur/retur.

Påmelding til flyreise i Eventor [HER](#)

Det er selvsagt også mulig å møte direkte i Larvik, og jeg skal sjekke opp det med å bli med på fly en vei.

Deltagerne må i tillegg melde seg på løpene i Eventor:

- Sprint
- Langdistanse
- O-landsleiren (HL/OLL fre-øns utøver)

Deltageravgift må betales på forhånd, for at det skal være godkjent. Derfor er fristen for Wings løpere å melde seg på 12. juni. Klubben dekker påmeldingsavgiften på løpene og deltagelse for O-landsleiren.

Reisen til/fra må betales av deltagerne.

Leder fra Wing blir Liv.

Ungdomsløpene er i gang!

2015-05-21 av Liv Tennes



En flott vårkveld med 33 Wingere på startstreken, noe som gjør oss til nest største klubb i kretsen. Artig med fem nybegynnere som deltok på Ungdomsløp for aller første gang! Vi er superfornøyd med innsatsen til våre løpere, flere opplevde at det var krevende løyper. Vi fikk tre seire: Synne, Nora og Martin vant sine klasser, og

Astrid, Marte og Hallvard løp inn til 2. plasser. Vi hadde også flere andre fine plasseringer, og hadde med sju rekrutter i N-åpen. Her løp Ottar og Sofus veldig fort!

Resultater fra løpet finner dere i Eventor. Der kan dere også gå inn å melde dere på Ungdomsløp 2, som går fra Rosten skole på Tiller. Mangler du egen brikke, melder du deg på i Internpåmeldinga! Vi sees på løp!

Fantastisk treningskveld!

2015-05-18 av Liv Tennes

Nydelig vær, masse unger, fine løyper og aktiviteter -trening kan knapt bli bedre enn dette! Jens Kjetil og Per Ivar hadde ordnet fine løyper til store og små i dag, og nesten 80 startende fikk brynt seg i marka. Med foreldre er vi hundre stykker på plass! Flott med YT og frukt etter trening, prat og god stemning på trappa.

Ingen trening for N/C neste uke, men alle over 13 år kan være med på trening tirsdag 26. mai på Festningen.

Ellers sees vi på Ungdomsløp denne og/eller neste torsdag :)

Deltagere på dagens trening:



N-løypa (37 stk):

Anna Emilie 30.10

Benjamin 19.21

Borgar 31.51

Brage 12.18

Eline 29.27

Helle 29.51

Ingeborg 21.47

Johanna 29.05

Katja 33.51

Knut 33.28

Kristina 40.34

Leah 27.40

Live 53.08

Magne 32.21

Maia 26.45

Mari 30.45

Marie 22.53

Mathea 25.25

Ola 12.13

Ottar 23.57

Rannei 47.48

Sare 24.21

Sigurd A 28.59

Sigurd B 24.25

Sofus 29.11

Sondre 52.33

Stine 25.06

Sunniva 40.41

Sven Sigurd 32.08

Synneva 16.40

Trygve 24.24

Vera deltatt

Åsta 33.21

Sigrid 33.12

Kajsa deltatt

Maren deltatt

Edvard deltatt

C-løype (11 stk):

Tuva 25.10

Henrik 33.27

Kari 18.48

Synne 18.33
Stine 28.42
Petter 29.45
Jakob 34.40
Ingrid 38.29
Astrid Oline 33.40
Albert Odin 30.39
Ingvild 30.00

B-løype (14 stk):
Erling 34.56
Gabriel 41.14
Ingunn deltatt
Jonas 32.57
Kjell Gunnar 38.00
Magnus 37.11
Mona 49.12
Nikolai 40.31
Randi 1:00.57
Steffen 39.29
Trygve 48.53
Åse Rita 40.24
Martin 57.15
Egil deltatt

A-løype (16 stk):
Øystein 41.34
Tor 53.46
Vibeke deltatt
Terje 42.50
Svein Erik 34.23
Stein Erik 58.14
Sigrid 1:05.17
Martin 52.37
Jon 53.35
Joakim 37.23
Hallvard 1:01.53
Birk 40.56
Arvid 35.59
Martine deltatt
Anna deltatt
Kjersti deltatt

Løypeleggere: Per Ivar og Jens Kjetil
Altmulig-mann: Petter
Trenere: Liv, Anne-Lise, Arne Inge, Agnar, Svein Erik
Masse foreldre!

Ungdomsløp 1

2015-05-18 av Liv Tennes



Torsdag 21. mai starter Ungdomsløpene igjen! Dette er flotte løp for barn og ungdom, og de er perfekte for nybegynnere og gir en god inngang til hva O-sporten. Løpet er det første av i alt ni løp denne sesongen. Alle får premier etter endt løp, og det fins klasser for alle nivå. De under 10 år løper i N-åpen, de som går i 5. og 6.

klasse løper i D/H11-12N, og eldre nybegynnere kan løpe i D/H13-16N eller C. Det første løpet arrangeres av Malvik IL fra Jervskogen skianlegg. Vi ønsker oss MANGE Wingere på startstreken! De med egen brikke melder seg på selv i Eventor, de som trenger å låne brikke melder seg på i Internpåmeldinga i høyre marg.

Torsdag 28. mai er det Trollelg som arrangerer sprintløp fra Rosten skole, også der er påmeldingen åpen!

Liv kommer til å være på alle løp med brikker og kart, vimpel og telt, alle skal få god hjelp og få oppleve moro med kart og venner i skogen!

Velkommen på mandagstrening!

2015-05-17 av Liv Tennes

Mandag 18. mai kan det være godt å røre litt på seg etter is, pølse og kaker på 17. mai. Vi møtes på Tømmerholt kl 18.00 for trening for alle nivå, tema er veivalg.

**Vi tar et kort foreldremøte for nybegynnerne under oppvarminga!
Vel møtt!**

Gull-feiring av Lars Hol Moholdt

2015-05-14 av Jon Vindal

Under Trondheim Open ble Norges VM-gull nr 1000 markert og feiret på Tømmerholt. Gullet tok Lars Hol Moholdt fra Wing OK på langdistansen under VM i ski-O på Budor i februar. Vi gratulerer Lars og er stolte av å ha han i klubben vår! En representant fra kommunen holdt tale og gav Wing OK et stipend til rekrutteringsarbeid på 10 000 kr, og fra STOK vanket det blomster og fine ord. Fra klubben fikk Lars penger til videre satsning. Lykke til med ny sesong!



Trondheim Open 13. mai

2015-05-13 av Liv Tennes

Det ble en fin skogsprint på første dag av Trondheim Open. Litt småsurt vær la ingen demper på stemningen, og vi hadde 28 Wingere på startstreken i kveld, og mange hjelpere på arrangementet. Det ble en fin 2. plass til Kristine i D19-20 og 3. plasser til Arvid i H19-20 og Astrid Oline i D11-12. Sofus var aller raskest i N-åpen i sitt første O-løp. Det ble god stemning inne på klubbhuset etter løpet når vi feiret Lars Hol Moholdts VM-gull i skiorientering, som ble Norges 1000 VM-gull.

I morgen fortsetter vi med mellomdistanse, og vi ønsker alle deltakere velkommen til Estenstadmarka for dag to av Trondheim Open! Startlistene finner dere i Eventor!



Nydelig vårkveld på Tømmerholt

2015-05-11 av Liv Tennes

Plutselig kom varmen og det ble en knallfin kveld på Tømmerholt. Mange ivrige små og store O-løpere i aksjon, med 33 unge på O-skolen i dag. Vi øvde på karttegn og hadde caps-stafett, hvor det med å holde kartet rett vei er viktig. Til slutt løp gjengen ut i fine løyper lagd av juniorgutta våre. Etterpå vanket det frukt og saft, og flere kjøpte seg egen brikke og er klare for løp denne eller neste uke. De eldste fikk bryne seg i løyper opp og ned, og sluttidene tyder på nokså lange utfordringer i kveld.

Resultater fra trening:

N-løypa (31 deltakere+foreldre):

Stine 15.56
Sigurd B 15.52
Benjamin 15.01
Marie 15.20
Ottar 15.41
Trygve 18.49
Vera 18.45
Borgar 25.27
Sondre 21.13
Tormod 25.27
Synneva 17.28
Anna 25.25
Johanna 22.50
Sofus 23.15
Knut 23.15
Leah 27.40
Sigurd A 23.15
Sven Sigurd 25.35
Rannei 27.47
Magne 27.40
Anna Emilie 25.48
Signe 28.05
Mari 27.58
Kari Linnea 29.59
Katja 26.45
Maia 26.45
Mathea 33.51
Frida 33.46
Elea 33.46
Elise 17.59
Alfred deltatt

C-løypa (11 deltakere)

Sondre 19.59

Synne 22.35
Astrid Oline 29.13
Petter 30.45
Jakob 32.51
Ingrid 35.04
Stine 35.22
Ingvild 42.07
Ola 48.31
Brage 48.45
Albert Odin deltatt

B-løypa: (10 deltakere)

Jon 53.49
Jonas 54.24
Erling 1:01.30
Gabriel 1:04.34
Ådne
Mona
Nikolai
Martin
Ulrik
Kjell Gunnar
Egil

A-løypa (8 deltakere)

Svein Erik 48.53
Terje 1:02.46
Per Ivar 1:14.22
Kjersti 1:44.35
Joakim
Hallvard
Kristine
Magnus

Trenere: Liv, Johannes, Anne-Lise, Agnar, Svein Erik, Morten
Alt-mulig-mann: Petter
Frukt, saft og kaffe: Hanne
Sosialt: Tor og Åse Rita og Bjørn
Løypeleggere: Johannes og Arvid

NM sprint nærmer seg

2015-05-11 av Lars Skrøvseth

NM sprint både individuelt og stafett arrangeres i Tønsberg den 30. og 31. mai. Vi må ha nok løpere til stafetten, helst to lag. Gå inn på Eventor og meld deg på!

Vi markerer Lars Moholdt sitt VM-gull

2015-05-11 av Lars Skrøvseth

Rett etter sprinten på onsdag blir det markering og feiring av Lars Moholdt sitt VM gull som han tok i ski-orientering i vinter. Håper alle klubbens medlemmer stiller opp. Det gjør representanter fra kommunen og fra idrettsledelsen i Trondheim og Sør-Trøndelag. Arena blir Tømmerholt ca kl 20:00. Vel møtt!

Klubbtrening og O-skole mandag 11. mai

2015-05-10 av Liv Tennes

Velkommen til mandagstrening fra Tømmerholt. Vi møtes som vanlig kl 18.00 for lek, fart og orientering i marka. O-skolen skal ha caps-stafett, så da er det fint hvis noen av dere har med dere en ting som caps, buff, liten bamsefigur eller lignende som vi skal bruke. Tema for treninga i morgen er karttegn, og for B/A er det postplukk og finorientering på programmet! Etter trening blir det frukt og saft. Husk påmelding til Trondheim Open!

Trondheim Open 13.-14. mai

2015-05-06 av Liv Tennes

Wing OK inviterer til todagens O-fest i Trondheim. Arena for begge dager er Tømmerholt i Estenstadmarka. Trondheim Open åpner onsdag med skogsprint. Første start kl. 18.00. Torsdag fortsetter det med mellomdistanse med start fra kl. 11.00. Påmelding i Eventor! De som ønsker å løpe, men ikke har egen brikke kan ta kontakt med Liv eller melde seg på i Internpåmelding. Det fins løyper for alle nivå, og vi vil gjerne ha

med nybegynnere på løp! Det er mulig å delta en eller begge dager.
Påmeldingsfrist søndag kveld kl 23.59.

Full fart i gatene rundt Lilleby!

2015-05-06 av Jon Vindal

Finalen i Trondheim sprintcup ble et flott og godt gjennomført arrangement i området rundt på Lademoen og Lilleby og med målgang og sistesløyfe ved Lade skole. Mange tette dueller og fine prestasjoner blant våre 35 løpere. Wing fikk seier i H60 til Frank og i H65 til Steinar. Vi gratulerer! 2. plasser til Stein Erik, Randi og Robert, og 3. plass til Petter i H11-12 og Ingrid i D-10. Fine 4. plasser klarte Astrid Oline, Mona, Arvid og Liv. Dagens beste duell sto Ella og Martine for, Ella tok i alt hun hadde og passerte målstreken likt med Martine, delt 6. plass i D15-16! For mange ble det spennende å løpe sin første jaktstart, og de gjennomførte strålende i raske, gode løyper.

Takk til alle hjalp til med å arrangere!

Bilder [HER](#)

Trondheim sprintcup finale 6. mai

2015-05-05 av Liv Tennes

Onsdag arrangerer vi finalen i Trondheim sprintcup. Arenaen er på Lade skole. I tillegg til arrangørstaben, stiller 37 Wingere på startstreken, og vi ønsker alle lykke til! Det ligger an til mange tette dueller, også blant klubbkamerater :) Alle må sjekke startlistene og lese PM for løpet.

Begge deler finner finner dere i Eventor.

P.S! Det blir kakesalg!

Råtass-trening og attack-points

2015-05-04 av Liv Tennes

En litt småkald mandag stoppet ikke ivrige barn og unge til å møte opp for å trene. N-løperne hadde oppvarming med fargelek, kjeglekrig, klype-O og fangelek i dag, og til slutt fikk de løpe Råtassløyper. Dette var tre korte sløyfer med 3 poster i nærheten av Tømmerholt, og her var det lov til å løpe flere ganger for å få til ei god tid :) Flott også for å trene på å holde kartet rett vei og ha kontroll på hvor man skal. Utrolig god innsats av samtlige 39 N-løperne på start i dag! To av gutta, Ola og Brage, løp også ei C-sløyfe. Vi savner flere C-løpere på trening, men de som var der gjorde en god innsats.

Dagens råtasser:

N1: Julian og Ingeborg

N2: Håkon og Eline

N3: Benjamin og Vera

Deltagere på dagens trening:

C-løypa:

Tuva

Elise

Petter

Astrid

Ingvild

Albert Odin

B- Up and coming

Vibeke 44.04

Anne 46.28

Jonas 47.47

Hanne 49.14

Martin 51.17

Sondre 56.19

Andreas 1.06.05

Steffen 1.06.20

Mona 1.06.46

Marit 1.10.40

Gabriel 1.10.50

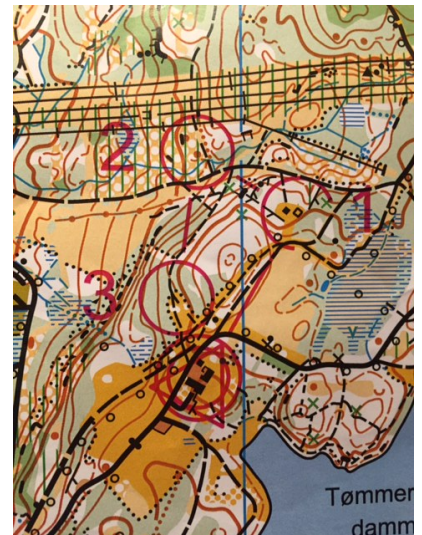
Trygve 1.12.39

Nikolai 1.12.55

Ulrik 1.14.06

Erik 1.14.26

Randi 1.16.12



A- De tøffeste av de tøffe
Arvid 29.13
Johannes 30.07
Jens Kjetil 35.12
Birk 36.57
Terje 39.46
Lars 42.33
Stein Erik 53.26
Per Ivar 54.20
Martine 1.11.03
Anna 1.11.49
Ingunn deltatt

Løypeleggere/opplegg: Sigrid, Kristine og Kjersti aka Wingeling
Trenere: Liv, Anne-Lise, Johannes, Arne Inge, Agnar, Lars.
Saftblander: Petter

O-skole og trening mandag 4. mai

2015-05-03 av Liv Tennes

Velkommen opp til Tømmerholt for trening kl. 18.00, både O-skolen, barn, ungdommer og voksne! C- og N-løpere skal ha Råtass-løyper, det kan være lurt med tørre sko/sokker/bukse til skift tilfelle du blir våt :) Du kan ta løypene så mange ganger du vil, så kårer vi dagens råtasser! For B- og A-løpere er det Wingeling som har lagt løyper og ordnet opplegg, de fortjener godt oppmøte!
Husk også påmelding til Sprintcup 5 på onsdag i Eventor. Frist mandag 23.59!

Freidigstafetten søndag 3. mai

2015-05-02 av Liv Tennes

Freidigstafetten arrangeres søndag 3. mai fra Tunga gård i Bymarka. Parkering er fra Baklidammen. Vi stiller med totalt 5 lag.

Start 11.00

H15: Arvid, Johannes, Svein Erik og Agnar

Start 11.20:

D/H11-12: Astrid Oline, Jakob og Petter

D/H13-16: Jonas, Trygve og Nikolai på Wing 1 og Hallvard, Mona og Sarah på Wing 2.

H175: Terje, Lars og Robert

Mer info finner dere i PM i Eventor!

Full fart på Trondheim sprintcup 4

2015-04-30 av Liv Tennes

Hele 47 startende Wingere var i kveld med på å fargelegge området rundt Åsvang skole i blått og hvitt. Artig å se så mange med på løp :) Steinar og Siri fikk hver sin seier i sine klasser, ellers kan vi trekke fram de unge løperne våre, mange fine løp blant disse.

Ingrid ble nr 5 i D-10, samme plassering til Mona i D13-14, med Stine på 7. plass like bak. Petter tok en 4. plass i H11-12, Jonas ble nr 6 i en stor og sterk H13-14-klasse, med Nikolai og Erik på en fin 11. og 12. plass, der vi også hadde med ytterligere 3 løpere! Arvid løp inn til en 6. plass i H17-20, med rød russelue på hodet.

Neste uke er det finale i sprintcupen på onsdag. Det er vi i Wing som arrangerer. Meld dere på i Eventor, vi ønsker oss mange med på løp :)

Herlig vårkveld på Tømmerholt

2015-04-27 av Liv Tennes

Stjerne-orientering sto på programmet for store og små i dag, og det var minst 100 stykker til stede oppe i Estenstadmarka. Nybegynnerne er en flott gjeng som liker å være aktive, og de holdt det gående med leker, karttegn-stafett og stjerne-poster utover den fine vårkvelden. Etterpå vanket det velfortjent saft og frukt på terrassen, og oppe i klubbhuset gikk det unna med salg av klubbklær!
Sofus var storfornøyd med nytt Wing-tøy :)

Ungdommene trente godt i dag, de kan også bli med på intervalltrening på onsdag kl. 18.00!

Deltagere på kveldens trening:



N-løype: (35 stk)

Ola, Åsta, Filip, Håkon, Benjamin, Alfred, Anna Emilie, Mathea, Ottar, Synneva, Kari Linnea, Sigurd B, Eline, Helle, Katja, Maia, Borgar, Rannei, Leah, Signe, Sare, Marie, Stine, Ingeborg, Mari, Knut, Sofus, Torfinn, Vera, Sunniva, Kristina, Even, Sven Sigurd, Edvard og Magne.

C-løype: (9 stk)

Astrid Oline, Jakob, Albert Odin, Tuva, Anette, Petter, Stine, Ingvild, Ingrid

B-løype: (19 stk)

Nora, Nikolai, Ulrik, Martin, Ingunn, Magnus, Erling, Ella, Marte, Marit, Mona, Randi, Trygve, Sondre ME, Jonas, Erik, Anna, Hallvard, Gabriel.

A-løype: (8stk)

Stein Erik, Roy, Johannes, Arvid, Kristine, Terje, Martine, Egil.

Kaffe, saft, frukt: Petter og Andreas

Trenere: Liv, Agnar, Svein Erik, Lars, Johannes, Arne Inge.

Teknikere: Jens Kjetil, Per Ivar

Sekretær: Åse Rita og Tor

Salg av klubbteøy: Hanne

Og masse foreldre!

Klubbtrening mandag 27.4

2015-04-26 av Liv Tennes

Velkommen til klubbtrening og O-skole fra Tømmerholt, det røde huset ved Tømmerholtdammen, i Estenstadmarka. Vi møtes kl. 18.00. Det blir løyper for alle nivå, og aktiviteter på gressplen. Vi har kaffe til de voksne og saft etter trening til barn og unge! Det blir også salg av klubbteøy og av kompass og brikker for de som trenger det.

Vel møtt!

P.S! Dere som vil delta på O-skolen må melde dere inn i påmeldinglinken i venstre marg. Kurset er mer eller mindre fulltegnet :)

Åpning av årets tur-orientering og Finn-Fram-dag søndag 26. april

2015-04-22 av Jon Vindal

Tur-orienteringen er nå i gang med 14 poster på Fuglmyra.

Søndag 26.04 klokka 10:30 - 13:00 er det åpning av tur-orienteringssesongen sammen med Finn-Fram-dagen ved Bekken parkeringsplass.

Vi tilbyr en Tur-O-sti med et fint Silva hengekompass i premie til de minste. Det blir også muligheter for å prøve seg på en enkel orienteringsløype (grønn løype) for de som ønsker det.

-

Det blir salg av turorienterings-konvolutt til medlemspris.

Velkommen!



Herlig start på O-sesongen

2015-04-20 av Jon Vindal

Med Rotvollfjæra som perfekt ramme for lek og aktiviteter, og godt over 100 mennesker på plass, ble det en herlig sesongstart for O-skolen og klubbtreningene! Arne Inge hadde ordnet fine løyper, og hele 42 barn og unge gjennomførte N-løypa! Vi oppfordrer de som vil være med videre til å melde seg inn på påmeldingslinken for orienteringsskolen i venstre marg. Det er også trivelig å se at mange av de som startet i fjor fortsatt henger med :)

Alle B og A-løpere, samt C-løpere i 10-12årsklassen, oppfordres til å melde seg på Trondheim sprintcup 3 på torsdag! Neste mandag sees vi på Tømmerholt. Der blir det salg av klubbttøy for de som ønsker, og Offtrack vil stille med kompass til salg. Velkommen på klubbtrening, alle sammen!

Deltakere på dagens løyper:

N-løypa:

Håkon, Stine, Edvard, Benjamin, Thomas, Rannei, Leah, Filip, Borgar, Signe, Marcus, Sondre, Live, Marie, Mathea, Elea, Sven Sigurd, Even, Sigurd A, Kari Linnea, Ellen, Ottar, Åsta, Knut, Helle, Eline, Elise, Synneva, Ingeborg, Mari, Trygve, Anna Emilie, Sigurd B, Magne, Sofus, Maia, Katja, Alfred, Emilian, Sare, Johanne og Ola. (42stk)

C-løypa: (12)

Erling 17.03
Ådne 20.58
Joakim 24.08
Anette 22.48
Jakob 23.33
Angelina 25.50
Synne deltatt
Astrid Oline 27.00
Ingrid 28.31
Stine 28.16
Petter Andreas 32.51
Erik ?

B-løypa: (13)

Hanne 25.50
Marte 26.43
Ella 25.12
Nikolai 28.35
Nora 31.42
Sarah deltatt
Åse Rita 27.25
Tor 24.16
Randi 41.57
Trygve 31.14
Susanna 30.40
Sondre ME deltatt
Marit



A-løypa: (19)
Arvid 19.42
Svein Erik 21.27
Johannes 21.46
Jens Kjetil 22.53
Terje 24.03
Egil 24.36
Rune 24.43
Stein Erik 24.54
Birk 24.55
Kristine 27.16
Hallvard 27.46
Sigrid 27.52
Magnus 27.55
Kjersti 29.09
Lars 29.57
Per Ivar 30.37
Vibeke 30.52
Martin 33.19
Martine 36.32

Velkommen til trening og O-skole mandag 20. april

2015-04-17 av Liv Tennes

Vi møtes i Rotvollfjæra for klubbtrening og for oppstart av årets O-skole, mandag 20.4 kl. 18.00. De nye O-løperne ønskes spesielt velkommen sammen med sine foreldre! Det blir lek, caps-stafett, opplæring i kartfarger og ei lita løype for dere. Velkommen!

Trondheim sprintcup 2

2015-04-16 av Liv Tennes

Malvik IL arrangerte sprintcup med raske løyper i Hommelvik sentrum i kveld. 51 Wingere sto på startstreken, tre av dem vant klassen sin. Vi gratulerer Petter, Svein Erik og Steinar! Mange andre løp også gode løp og forbedrer seg stadig. Resultatene finner du i Brikkesys, og bilder og omtale på nettsiden til sprintcupen i høyre marg. Byåsen IL inviterer til løp i Romolslia om ei uke -meld dere på! Vi satser på ny rekord av Wingere på start :)

Har du lyst til å lære deg kart og kompass?

2015-04-13 av Liv Tennes

Wing OK vil starte opp med vårt populære nybegynnerkurs mandag 20. april. Vi trener på mandager kl 18.00 og tilbyr opplæring i karttegn, kart og litt kompass, og mye lek og moro i frisk luft, og ønsker barn og unge mellom 8-14 år velkommen! Også yngre kan delta på O-skolen, men det forutsetter at de har med voksne til å hjelpe seg. Uansett barnets alder er det hyggelig om foreldrene blir med som skygge.

Påmeldingen til O-skolen er nå åpen!! Du finner påmeldingen ved å gå inn i "Orienteringsskole" i menyen til venstre, og deretter velge "2015". Vi sees!



Trondheim sprintcup 2

2015-04-13 av Liv Tennes

Torsdag 16. april inviterer Malvik IL til sesongens andre løp i sprintcupen fra Hommelvik skole. Det blir litt kortere løype enn sist, og det fins C-løype for de som er 10-12 år. Vi oppfordrer alle til å melde seg på i Eventor eller gi beskjed til Liv hvis du trenger å låne brikke. Vi sees på løp! :)

Første mandagstrening - resultat

2015-04-13 av Terje Midtbø

Iskaldt vårvær, vekslende mellom snøbyger og solglimt, var ramma rundt årets første mandagstrening. Gledelig med flere av fjorårets nybegynnere på trening igjen!

Svært mange møtte opp trass i den kalde vårstemninga. Ca 55 kart vart brukt, og her er dei som har registert resultat:

C/B-løype:

Erling E H 26.52
Sondre Ø 28.55
Ådne 29.11
Synne 32.56
Anne 34.25
Gabriel 34.35
Åsa Rita 35.02
Nikolai 35.11
Elise 35.52
Trygve 37.12
Anette 37.23
Tuva 38.42
Petter 38.52
Ingvild 41.59
Jakob 42.43
Ulrik 43.08
Erik 43.11
Martin 43.42
Beate og Antonio 49.37
Einar 53.16
Hanne 54.02
Randi 01.05.20
Mona Delvis
Sondre Delvis
Anna Delvis
Alfred Delvis
Maia Delvis

A-løype:

Arvid 27.40
Svein Erik 29.20
Asbjørn 32.13
Johannes K M 33.16
Rune 33.21
Johannes H 33.37
Jens Kjetil 35.00
Hallvard 35.29
Birk 38.38
Stein Erik 40.00
Kristine 40.24
Vibeke 42.20
Eivind 42.41
Kjersti 45.22
Per Ivar 49.43
Ella 49.55
Lars Død brikke

Vårens første mandagstrening!

2015-04-12 av Terje Midtbø

Oppmøte ved NGU på Lade mandag 13/4 kl 18:00. Det blir løyper for alle nivå, og vi ønsker spesielt dere som var med på nybegynnerkurs i fjor velkommen på trening! :)

Stor Wing-tropp i sesongstarten!

2015-04-09 av Liv Tennes

Hele 69 startende løpere fra Wing på dagens første løp i Trondheim sprintcup er vi kjempefornøyd med. Flott innsats av store og små, og god stemning tross ruskete vær! Vi gratulerer Steinar med seieren i H65, og

Randi med 2. plass i D70, og 3. plass til Frank i H60 og Robert i H70. Mange unge debuterte i løyper med høyere vanskelighetsgrad enn de har løpt før -topp innsats og gode løp :) Neste torsdag er det Malvik som arrangerer Trondheim sprintcup 2 fra Hommelvik skole. Meld dere på i Eventor!

Hovedløpssamling i Bjugn 18.-19. april

2015-04-06 av Liv Tennes

Sør-Trøndelag O-krets inviterer alle ungdommer (13-16 år) til trenings-samling i Bjugn. Fra Wing vil Agnar være leder på samlinga, men også flere foreldre må regne å stille som sjåfører. Overnatting på Botngård Skole.

O-kretsen bestiller felles pizza lørdag kveld, og handler inn til kveldsmat, frokost og matpakke. Velkommen på samling!

Løperne er selv ansvarlig for å melde seg på løpene: Vårsleppet sprint og Mellomdistanse i Eventor innen 15.april.

Påmelding [HER](#) innen 11.april. Merk påmelding med navn og klubb.

Les hele saken for program og pakkelliste!

Program (ca. tider)

Lørdag 18.april

09:30: Fosenferja, Informasjon i kafeen

12:00: Sprintløp (Bjugn IL)

13:00: Lunch (medbragt)

15:00: Mellomdistanse (Bjugn IL)

17:00: Pizza

18:00: Mesternes mester

21:00: Kveldsmat

Søndag 19. April

09.00 Frokost

10:00 O-teknisk trening

12:00 Lunch (matpakke)

12.25 Avreise

Ta med:

Matpakke for lunch lørdag

Sovepose og liggeunderlag

Nok treningstøy

O-utstuyr (brikke,kompass, o-sko)

Tørre og varme klær (støvler, lue, votter. Sjekk værvarsel).

Toalettsaker

Håndduk

Hovedledere for samlinga:

Gøril Eide, Byåsen IL , gorile@live.no 950 36 490

Bjørn Erik Johnsen, Byåsen IL bj@rg.no 909 63 801

Trondheim Sprintcup 2015

2015-03-25 av Liv Tennes

Vårsesongen innledes med Trondheim Sprintcup torsdag 9. april. Det første av 5 løp arrangeres av NTNUI, se innbydelse og påmelding i Eventor. Vi ønsker oss mange blå og hvite på startstreken! Løpene har fri start, slik at du kommer og stiller deg i startkø, løper og drar hjem :) Barn og unge i alderen 10-12 år har egen løype med C-nivå og kan løpe med skygge. Foreldre kan også løpe for Wing, hvis de ønsker, sprint er fine løyper for debut. Vi har brikker til utlån, gi beskjed til Liv hvis du må låne. Vi møtes under Wing-vimpelen!

Årsfest 25. april!

2015-03-25 av Liv Tennes

Lørdag 25. april blir det årsfest! Vi møtes på Kaaret, på Otilienborg kl 19.00. Vi stiller med velkomstdrikk og mat. Dere tar med egen drikk for resten av kvelden og 300,- i fotskatt pr person.

Tilsammen blir det gode rammer for en festlig kveld. Ønske om å bidra med innslag? Gi i så fall komiteen et hint :)

Meld din ankomst på internpåmeldinga - innen fredag 17.april
Velkommen:)
Hilsen festkomiteen: Anne, Randi, Susanna og Hanne

Trening torsdag 26. mars

2015-03-24 av Terje Midtbø

Endra opplegg....meld deg på...

Torsdag 26. mars vert det sprinttrening ute i staden for styrketrening i gymsal. I tillegg håpar vi å få til ei avslutning med pizza og brus. Dei som er interessert i "pizzaseansen" må melde seg på via internpåmeldinga på wingok.no:
<http://entry.wingok.no/index.php>

Flott sesongstart på samling i Bjugn

2015-03-22 av Liv Tennes

17 Wingere tok i helga turen til Bjugn for nærsamling arrangert av Lars og Geir fra Bjugn IL. Lørdag skinte sola, men et tynt lag nysnø var på plass. Dagens første økt var sprint prolog. Denne hadde flere poster i terrenget, mens selve finalene gikk i mer lettløpt terreng i Bjugn sentrum. Mange tette dueller og noe småbomming, men blide fjes. Senere på dagen ble det pizza på restaurant og foredrag av Bjørn, vurdering av den enkeltes løpsteknikk og forberedelse til søndagens økt. Søndag kom med vesentlig surere vær, men heldigvis opphold da vi la ut i terrenget. Det ble både trent på attack-points og det å ta kompasskurs ved hjelp av korridor-orientering. Takk for ei fin samling!
Resultater fra sprintfinalene:

A-finalen:

1. Svein Erik 14.46
2. Johannes 15.08
3. Asbjørn 15.54
4. Jens Kjetil 16.25
5. Terje M 16.58
6. Per Ivar 18.46

B-finalen:

1. Kristine 18.02
2. Jonas 20.31
3. Martin 20.44
4. Liv 21.22
5. Martine 21.34
6. Lars 21.43
7. Kjersti 21.44
8. Eldrid 22.38

Anna og Andreas sto over finalene pga skader/sykdom.
Begge finalene hadde samme løype.

Kjøp av brikke og kompass

2015-03-17 av Liv Tennes

O-forbundet har inngått avtaler og tilbyr en rekruttpakke for nye O-løpere som ikke har egen brikke. Du får et godt Silva tommelkompass og en EMIT-brikke i et eget etui, samt en liten postskjerm for 500 kr. Verdien på pakken er over 1200 kr, så her er det penger å spare! Vi har bestilt opp 10 sett, og selger til dere som var nye i fjor og som vil fortsatt holde på med orientering. Ønsker dere å kjøpe? Meld dere på i Internpåmeldinga, så vil dere få dem så fort de kommer rundt påske.

Treningssamling i Bjugn 21.-22. mars

2015-03-17 av Wing Orientering

Wing inviterer til nærsamling i Bjugn den 21.-22. mars. Avreise lørdag morgen, retur søndag tidlig ettermiddag. Passer for alle fra 13 år og oppover, dvs minimum B nivå. Meld deg på i internpåmeldinga, det blir plass til deg i en bil utover :) Ta kontakt med Lars hvis du trenger mer info!

Hovedløpstrening nr 3

2015-03-11 av Liv Tennes

Malvik og Hovedløpsprosjektet inviterer til kveldssamling nr 3 for kretsens 13–16-åringer tirsdag 17. mars kl. 18:00 - 21:00. Oppmøte er på Vikhammer skole.

Påmelding innen søndag 15. mars klokka 22:00 . Merk påmelding med navn og klubb. Meld deg på via denne linken: [HER](#) Velkommen!

Program:

18:00: Felles oppvarming ute, rolig løping cirka 30 minutter

18:30: Gate/terreng-o-løp (med Emit)

19:30 Hvordan orientere i Vestfoldterreng? Anna U.

19:45: Pizza (alle tar med egen drikke)

21:00: Avslutning

Ta med:

Treningstøy til utendørs løpetur

Sko etter forhold (både asfalt og litt terreng)

Hodelykt (vurderes)

Drikke til maten

Skiftetøy (ingen dusj)

Liv deltar, og du også?

Sosial samling søndag 15. mars!

2015-03-08 av Liv Tennes

Eldrid og Martine inviterer alle barn og ungdom til en sosial sammenkomst søndag den 15. mars på Tømmerholt. Vi holder på fra klokken 12 til ca 14.30. Påmelding i internpåmeldinga for å se omtrent hvor mange som kommer. Det blir mange artige leker, og vi serverer kakao, boller og kake. Dette blir en gyllen mulighet for alle i klubben å bli kjent!

Det blir en blanding mellom aktive stafetter og rolige leker, så ta med klær til å være aktiv ute i. Vi anbefaler vanntett jakke og utebukse, da det kan bli leker ute der man må være i kontakt med bakken. Ta også med varme klær til vi går inn.

Vel møtt!

Påmelding er på internpåmeldinga, men det er allikevel greit å komme selv om man ikke er påmeldt, det er bare for å se ca hvor mange som kommer.

Det blir mange artige leker, og vi serverer kakao, boller og kake. Dette blir en gyllen mulighet for alle i klubben å bli kjent!

Det blir en blanding mellom aktive stafetter og rolige leker, så ta med klær til å være aktiv ute i. Vi anbefaler vanntett jakke og utebukse, da det kan bli leker ute der man må være i kontakt med bakken. Ta også med varme klær til vi går inn.

Vel møtt!

Eldrid og Martine

Heimdal vintersprint 6.-7. mars

2015-03-05 av Liv Tennes

Trollelg inviterer til Heimdal vintersprint fredag 6.3 og lørdag 7.3. Fredag er det oppmøte på Rostenhallen, og fri start mellom 18-19. Løpet går på vei, gangsti og noe skog. Hodelykt og refleksvest er nødvendig. Lørdag er det jaktstart etter fredagens resultater. Det er mulig å være med på kun ett av løpene, send da mail til løpsleder.

Klassen for ungdommene er D-16/H-16. For de yngste (10-12 år) som har lyst til å prøve kart og kompass finnes det en åpen klasse. Trenger du å låne brikke, ta kontakt med Liv.

Påmelding og innbydelse finner dere i Eventor! Frist torsdag kveld!

Dagssamling 1. mars

2015-02-24 av Liv Tennes

Freidig Orientering har gleden av å invitere alle o-løpere fra og med 13 år til dagssamling med to o-tekniske økter søndag 1. mars. Begge øktene går fra Tjønnsstuggu på Reppe. Det er noe snø i terrenget, men ikke mer enn at det går greit å løpe orientering (ca. 60-70 % bart).

Meld deg på via denne linken: [HER](#)

Påmeldingsfrist: Senest torsdag 26. februar.

Program for samlingen:

kl. 10:00: 1.økt. Oppmøte ved parkeringsplassen til Tjønnsstuggu.

kl. 14:00: 2. økt. Oppmøte utenfor Tjønnsstuggu.

Det er sikkert mulig å bli med på en av treningene.

De disponerer deler av Tjønnsstuggu mellom øktene, og det er også åpen kafé i bygget. Ta med skifteklær, kortstokk/brettspill til pausen.

Hovedløpssamling 24. februar

2015-02-22 av Liv Tennes

Hovedløpsprosjektet og Trollelg inviterer alle 13-16-åringer (2002-1999) til vintertrening, pizza og quiz tirsdag 24. februar klokka 18:00 - 21:00 på Sjetne skole. Vær kledd for utetrening, og ha med skift og drikke

til etterpåk. Bli med!

Påmelding her innen kl. 22.00 søndag kveld:[HER](#)

Les hele saken for mer info!

Program

18:00: Felles oppvarming ute, rolig løping cirka 30 minutter

18:30: Gate-o-løp (ikke Emit)

19:45: Pizza (alle tar med egen drikke) og Quiz

21:00: Avslutning

Ta med:

*Treningstøy til utendørs løpetur

*Refleksvest og sko etter forhold (både asfalt og litt terreng)

*Hodelykt (minimum kartlys)

*Drikke til maten

*Skiftetøy (ingen dusj)

VM-gull i skiorientering!

2015-02-12 av Liv Tennes

Vi gratulerer Lars Hol Moholdt, Wing OK og Norge, som jobbet seg inn til VM-gull på ski-o langdistanse på Budor i Løten kommune.

Jeg er utrolig glad for at jeg lykkes i dag, sa Lars etter å ha gått i mål som vinner av dagens langdistanse. Lars har jobbet hardt og trent mye i mange år for dagens VM-gull. Og mannen fra Rindal gjorde et solid arbeid også på dagens nesten 21 kilometer lange løype. I dag var det hans dag!

Gullet er markert i media i dag som Norges 1 000 VM-gull gjennom alle tider. Dermed skriver Moholdt seg også inn i den norske idrettshistorien for alvor.

Lykke til videre i mesterskapet!



Link til NOF for mer informasjon[HER](#).

Innkalling til årsmøte

2015-02-09 av Wing Orientering

Det innkalles til årsmøte 11.02.2015 kl.19.00 i Prof Brochsgt. 6

Sakliste vedlagt.

NB: Frist for forslag 28.01.2015

Sakliste:

1. Åpning
2. Valg av ordstyrer, sekretær og 2 representanter for signering av protokoll
3. Årsmelding 2014
4. Regnskap 2014
5. Innkomne forslag (Forslag må være styret i hende innen 28.01.2015).
6. Organisering av klubben
7. Fastsetting av medlemskontingent for 2015
8. Budsjett 2015
9. Valg
 - Leder
 - 5 Styremedlemmer
 - Ett varamedlem
 - 2 revisorer
 - 3 tingrepresentanter til STOK's ting
 - Valgkomité, leder, 2 medlemmer og varamedlem.

Det er parkering på baksiden.

VEL MØTT!

Åpen vintersamling i Nilsbyen

2015-02-02 av Liv Tennes

Byåsen inviterer til vintersamling i Nilsbyen 4.,7.-8.2. Samlingen er åpen for alle klubber, med nedre aldersgrense 13 år. Onsdag er det foredrag med Ola Berger, lørdag er det O-teknisk trening, lunsj og lang løpetur. Søndag står ski-orientering på programmet. Det er muligheter for å bli med på deler av samlingen. Påmelding i Eventor (egen link finnes på nettsiden til Byåsen) innen 3.2, mer info finner du ved å lese hele saken.

Onsdag 04.02.15:

Kl.20.00-21.00: Foredrag ved lege/ tidligere toppidrettsutøver, Ola Berger: Total belastning for kondisjonsutøvere. Hvordan restituere kroppen etter sykdom?

Lørdag 07.02.15.

Kl. 10.00: O-teknisk løp ute: Sprintløp Dalgård/Hallset. Start/mål på friidrettsbanen, Dalgård.

Kl.12.00: Enkel lunsjservering i kafeen, Nilsbyen.

Kl.14.00: Langtur løping utendørs.

Søndag 08.02.15:

Kl.10.00: Ski-orientering i utvalgte løyper fra Ski-O-NM 31.01-01.02 fra Granåsen.

Samlingen er gratis, åpen for alle o-løpere fra Sør-Trøndelag (og o-løpere som bor i Trondheim med annen klubbtilknytning), 13 år og eldre. Påmelding i Eventor under klubbaktiviteter for Byåsen IL (må være pålogget i Eventor): <http://eventor.orientering.no/Activities?organisationId=51>

Påmelding innen tirsdag 03.02. (med tanke på lunsj og antall kart). Det er mulig å bli med på deler av samlingen. Foredraget er flyttet fra lørdag til onsdag for å få med oss Ola Berger.

Garderobe og dusj tilgjengelig i Nilsbyen alle dager.

NM-bronse til Lars Moholdt på mellomdistansen

2015-02-01 av Liv Tennes

Søndag var det duket for mellomdistanse i Granåsen i NM i skiorientering. Vår egen Lars Hol Moholdt tok i dag bronzen knappe minuttet bak vinneren Hans Jørgen Kvåle. Mihail Utkin fra Wing OK ble i dag nr 7, Christian Hohl nr 14 og Agnar Renolen nr 34 i dagens største klasse. Fra Wing OK deltok også Melanie Simpson i direkteløyper begge dagene.

Vi gratulerer løperne våre og Byåsen med arrangementet!

NM Gull til Lars

2015-02-01 av Jon Vindal

Gratulerer til Lars Moholdt som gikk inn til en klar seier under dagens ski-o NM-langdistanse fra Granåsen.

Gratulerer også til Mihail Utkin med en fin 6. plass.



Link til NOF for mer informasjon om NM-løpene [HER](#).

Hovedløpsprosjektet 2015 er åpnet!

2015-01-28 av Liv Tennes

Tirsdag deltok 11 av våre ungdommer mellom 13-16 år på samling sammen med omtrent 50 andre ungdommer fra kretsen vår. Etter oppvarming ute, bar det ut i forvirrende 3D-orientering innendørs på Dragvoll. Super innsats av alle! Etterpå ble det pizza og informasjon om videre vintertreninger, samlinger og om dato for selve Hovedløpet og O-landsleiren som arrangeres i Larvik 7.-12. august. Der håper vi at mange av våre ungdommer blir med! Vi skal fly nedover, slik at det vil bli en tidlig påmelding i forhold til flybilletter i mai. Følg med på nettsiden for videre info!

Skriv fra Hovedløpsprosjektet med datoer finner dere [HER](#).

Link til hovedløpets hjemmeside [HER](#).



HL-samling med 3D-orientering på Dragvoll 27. januar

2015-01-20 av Liv Tennes

Hovedløpsprosjektet i Sør-Trøndelag inviterer til kveldssamling for kretsens 13–16-åringer (født 2002-1999)

Tid: Tirsdag 27. januar klokka 18:00

Sted: NTNU Dragvoll, utenfor hovedinngangen.

18:00: Felles oppvarming ute, rolig løping cirka 30 minutter

18:30: Uoffisielt kretsmeesterskap i 3D-orientering inne på Dragvoll

19:45: Informasjon om HL-prosjektet 2015 med enkel pizza-servering, alle tar med egen drikke.

20:30: Avslutning

- Treningstøy til utendørs løpetur
- Refleksvest og sko etter forhold
- Treningstøy til å løpe inne (lurt å ha på under uteklærne)
- Emit-brikke
- Drikke til maten
- Skiftetøy (ingen dusj)

Påmelding innen 23. januar klokka 22:00: [her](#).. Merk påmelding med navn og klubb.

Liv og Vibeke stiller fra Wing OK

SØLV I NM STAFETT SKI-O PÅ GÅLÅ

2015-01-11 av Jon Vindal

Det ble sølv på stafetten i dag.

Gratulere til Øystein Kvaal Østerbø, Mihail Utkin og Lars Hol Moholdt.

Resultater [her](#).

Gratulerer også Lars med Seier i NC i går, der ble Mihail nr. 5 og Øystein nr. 8.

Resultater [her](#).