
HL-samling tirsdag 3. januar

2016-12-30 av Liv Tennes

Hovedløpsprosjektet i STOK starter sesongen 2017 med kveldssamling for kretsens 13-16-åringer (2004-2001). Det blir fartsfylt og morsom innendørsorientering på Dragvoll kl. 18.00. Du må ha med brikke og egen drikke til pizza, resten av programmet finner du ved å lese hele saken.

Hovedløpsprosjektet i Sør-Trøndelag inviterer til kveldssamling #1 for kretsens 13-16-åringer:

Tid: Tirsdag 3. januar klokka 18:00 - 21:00

Sted: NTNU Dragvoll - utenfor hovedinngangen

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 2017 med enkel pizza-servering, alle tar med egen drikke

21:00: Avslutning

Ta med:

Treningstøy til utendørs løpetur

Refleksvest og sko etter forhold

Treningstøy (og sko!) til å løpe inne (lurt å ha på under uteklærne)

Emit-brikke

Drikke til maten

Skiftetøy (ingen dusj)

Påmelding innen onsdag 28. desember klokka 22:00 . Merk påmelding med navn og klubb.

Velkommen!

Vennlig hilsen

Freidig Orientering

Wing ønsker alle en God Jul og et godt nytt år.

2016-12-22 av Wing Orientering



Vintertreninger

2016-12-14 av Liv Tennes

Tirsdager møtes vi i Ranheimshallen for intervaller kl. 19. Oppvarmingen skjer utendørs, men ta med egne innesko og vannflaske til intervallene inne i hallen. Treningen er for ungdommer, voksne og foreldre!

Torsdager er det oppmøte på Åsvang skole kl. 18. Vi løper i 30 minutter ute, før vi kjører styrke inne. Denne økta er for alle fra 12 år og oppover, også foreldre er velkomne. Vi har hatt fint oppmøte så langt, men vil gjerne være mange på trening.

Vi kjører derfor i gang en oppmøte-konkurranse med premie til den eller de som møter opp på flest torsdagstreninger før jul!

HallOween-løpet 2016

2016-10-27 av Liv Tennes

Søndag kl 17.00 møtes vi på Tømmerholt for vår årlige suksess: HallOween-løpet der du finner godteri på postene! Etterpå er vi inne i varmen på Tømmerholt og koser oss med boller, kaker, kakao og kaffe, også godteri, da. Dette er en trivelig og sosial stund for store og små :) Meld dere på i Internpåmeldinga innen fredag kveld, så vet vi hvor mye godteri som skal kjøpes inn.

Det er lov til å kle seg ut, og du må ha med hodelykt!

V E L K O M M E N !

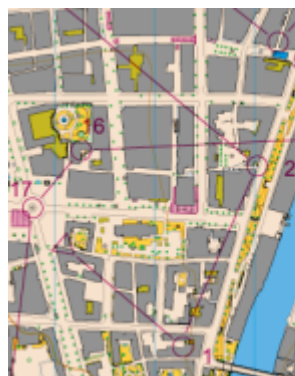


Trondheim Urban

2016-10-27 av Agnar Renolen

Minner om Trondheim Urban 30. oktober for dere som er 13 år og eldre.

Trondheim Urban er et city race med løyper inntil 10 km på sprintkart. Dette er en unik mulighet til å løpe orientering i Trondheimsgatene tilnærmet uten å måtte ta hensyn til biltrafikk. Start fra Trondheim Torg mellom 0900-1000. Påmelding på [Eventor](#).



Rekrutteringsturneen kommer til Trøndelag

2016-10-22 av Liv Tennes

Norsk orienteringsforbund gjentar de siste årenes suksess med rekrutteringsturné: Onsdag 26. oktober kl 1700-2100 kommer de til Ytre Malvik samfunnshus, hvor det skal være felles opplegg for Sør- og Nord-Trøndelag. Det blir tradisjonelt opplegg med "Møt en mester" landslagsløper Carl Godager Kaas) for aldersgruppa 12-18 år, mens alle fra 16 år og oppover er velkommen til å høre om rekruttering på litt bredere basis. Påmelding på Eventor innen mandag 24/10 kl 00:00.

Alle møter i treningstøy, med enkel hodelykt og skiftetøy til etterpå.

Innbydelse finner du [HER](#)

Påmelding [HER](#)

Sesongavslutning lørdag 22. oktober kl. 17.00, på Tjønnsstuggu (Reppe)

2016-10-20 av Liv Tennes

Vi møtes på Tjønnsstuggu for en ettermiddag med sosialt samvær, mat & kaker, bildekavalkade, premieutdeling for endt O-sesong for rekrutter på O-skolen, for klubbmesterskapet og for sprintcupen. Ungdommer som har gjort seg fortjent til treningsskjorte etter å ha deltatt på alle Ungdomsløp vil også få denne overlevert!

Med forbehold om brukbart vær blir det en utendørs aktivitet også - egnet for alle, og krever ikke treningsklær eller dusj etterpå ;) Joggesko kan likevel være greit å ha på/med.

Medlemmer og familier inviteres, så ikke legg andre planer eller reis på hytta denne helga!

Meld dere på i internpåmeldinga

Herlig nattsprint ved Festningen

2016-10-06 av Liv Tennes

Sesongens siste O-trening for store og små ble natt-sprint ved Festningen. Været var fantastisk, selv om kulde og høstmørke krøp på. Likevel stilte 44 til start og i tillegg løp det flere foreldre med sine håpefulle. Vi kunne ikke bedt om en finere avslutning på O-treningene!

Takk til Svein Erik og Eivind for hjelp til postutsett, takk til Anne Lise for tidtaking og kakeservering og takk til Per Ivar og Steinar for postinnplukking. Her er resultatene:

CN 1,2 km.

1. August 13:39
2. Ingeborg 16:33
3. Hanne Marie 18:23
4. Mons 21:18
5. Benjamin 21:36
6. Sondre 21:59
7. Vegard 22:42
8. Maia 22:51
9. Anna Emilie 26:35
10. Hanne 27:23
11. Jakob 27:39
12. Borgar 29:00
13. Tormod 30:01
14. Marie 31:45
15. Marius 32:04
16. Johanna 43:53
17. Sofus 44:03

AK 1,5 km.

1. Gabriel 27:05
2. Åsne 28:18
2. Tuva 28:18 (Ringerike o-klubb/på høstferie)
4. Ola 31:55
5. Mona 37:12
6. Ingvild 37:25

AL 2.4 km.

1. Arvid 17:01
 1. Eivind 17:01
 3. Svein Erik 18:32
 4. Johannes 18:47
 5. Asbjørn 19:06
 6. Morten S 20:14
 7. Terje 22:46
 8. Sunniva 23:47
 9. Jens Kjetil 27:18
 10. Rune 28:00
 11. Per Ivar 28:13
 12. Morten K 28:29
 13. Petter 28:33
 14. Lars 31:00
 15. Steinar 31:56
 16. Ella 38:01
 17. Kjersti 38:51
 18. Synne 40:30
 19. Åse Rita 44:49
 20. Ådne
 21. Tor
-

NATTSPRINT MANDAG 03.10

2016-10-01 av Lars Skrøvseth

Mandag 03.10 arrangerer vi natt-sprint. Oppmøte P-plassen på Festningen. Start fra kl 20:00 men de yngste får lov til å starte fra kl 19:00. Løyper på 2,4 og 1,5 km. For å tenne konkurranselysten følger resultater fra

sist under.

N-løype:

1. Vegard 13:18
2. August 15:20
3. Sigurd 15:47
4. Emilie 16:16
4. Åsne 16:16
6. Hanne Marie 16:19
7. Maia 17:03
8. Magne 17:23
9. Sofus 17:59
10. Ingeborg 19:09
11. Mons 19:38
12. Jakob 21:06
13. Oline 21:18
14. Tormod 22:30
15. Sondre 22:50
16. Borgar 22:52
17. Benjamin 22:56
18. Magne 25:43
19. Marius 30:36
20. Eljar 31:23

AB-løype.

1. Lars 29:36
2. Synne 32:03
3. Ådne 34:05
4. Henrik 34:42
5. Tor 38:51
6. Gabriel 42:21
7. Ola 45:23
8. Mona 57:42
9. Ingvild 58:46
10. Ella 58:51
11. Marte 59:34
12. Stine 59:41

A-løype

1. Svein Erik 23:32
2. Johannes 24:36
3. Asbjørn 25:23
4. Eivind 31:55
5. Jonas 42:08

Magisk kveld på Tømmerholt

2016-09-26 av Liv Tennes

En helt fantastisk kveld i Estenstadmarka gav den beste rammen for en magisk treningskveld. Det var natt-O som sto på planen, og Lars hadde ordnet fine løyper til de mange barn og ungdommer som møtte opp. De yngste startet kvelden med lekfylte aktiviteter før de dro ut med hodelykt akkurat når skumringa satt inn. God mestringsfølelse for mange! Etterpå ble det kakao og boller inne på Tømmerholt før turen hjem. De eldste møtte til kl 20 og måtte definitivt bruke hodelykt for å finne frem i skogen. Også disse koste seg inne med kakao og boller etter endt trening.

Deltakere på dagens trening:



N-løypa: Emilie, Åsne, Hanne Marie, Vegard, Ingeborg, Tormod, Borgar, Sondre, Marius, Maia Ø, Oline, Sofus, Jakob, Mons, Rune, Eljar.

De som tok løypa senere i mørket: August, Benjamin, Sigurd og Magne.

A/B-løpere: Stine, Tuva, Mona, Ingvild, Synne, Ella, Marte, Ådne, Jonas, Gabriel, Johannes, Asbjørn, Henrik, Petter, Eivind, Per Ivar, Tor.
De som løp A/B i skumringa: Ola, Sigurd, Magne og Sunniva.

Ressurs-teamet på huset: Hanne og Petter
Løypelegger: Lars
Post-utsetter/administrator: Morten
Trenere: Liv, Sunniva og Arne-Inge

G Ø Y!

Trening mandag 26.9

2016-09-25 av Liv Tennes

**Mandag møtes vi på Tømmerholt. A/B skal løpe natt-orientering. Ha med deg hodelykt og vær klar til å starte kl. 20.00. N- og C-løpere møter til trening kl. 18.30, og skal ut i løypa før kl. 19. Også dere tar med hodelykt/evt. lommelykt.
Tørt skift og varm genser kan være fint å ha etter trening!
Vel møtt til trening!**

Byåsennatta

2016-09-18 av Liv Tennes

**Høstens første nattløp går fra Baklia onsdag kveld. D/H 10-14 kan løpe parløp i ei 2 km lang C-løype. D/H13-14 har samme løype. Ta med hodelykt og prøv deg ute i kvelden :)
Mer info finner du i Eventor!**

Wing4er #4 - 19.09.16

2016-09-18 av Liv Tennes



Årets siste Wing4er går fra Kumlokket (parkeringsplassen på Henriksåsen) Bymarka mandag 19. september. For å løpe må du melde deg på via Brikkesys [her](#).

Oppmøte 17.30 og så går fellesstarten for alle klasser kl. 18.00!

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 fellesstart klokken 18:00 for alle klasser.

Uke 37

2016-09-12 av Liv Tennes

**Velkommen til Tømmerholt for dagens klubbtrening, mandag 12.9.
Husk også påmelding til Tour de Trondheim, der det er mulighet for løp både fredag (sprint på Moholt studentby), lørdag og søndag ved Vintervatnet i Bymarka. Lørdag er Ungdomsløpene inkludert i løpet. Voksne kan altså også løpe, hvis de har lyst. Vi håper at mange blåhvite stiller på startstreken i årets siste Ungdomsløp!**

På lørdag kveld blir det avslutning for Ungdomsløpene med pizza, brus og ekstra premiering for alle som har vært med på 7, 8 eller 9 løp. Tid: Kl. 18.00 på Byåsen videregående skole.

Tur til Østersund

2016-09-12 av Liv Tennes

I helga har vi hatt 9 ungdommer og en leder med på kretsens årlige høsttur til Østersund. I år var det hele 85 stykker på tur fra sju klubber. På lørdag løp vi Loffelunken, og August hadde en fin debut med seier i H14 kort. Etter løpet ble det handling i Østersund, middag i tårnet Actura og så ellevill bading i Storsjøbadet. Søndag var det Elgjakten, en 7-mannsstadefett hvor vi hadde et rent guttelag. Disse gjorde en strålende jobb, og etter andre etappe ledet vi hele stafetten :) Til slutt kom gutta i mål som nr. 12, noe vi er godt fornøyde med. Alt i alt en sosial og artig tur.

Ungdomsløp 8

2016-09-05 av Liv Tennes



Torsdag 8. september arrangerer vi i Wing Ungdomsløp 8 fra Lohove, og hele 35 Wingere sto på startstreken i nydelig høstvær. God innsats på alle, og mye god orientering. Petter ble nr 2 i H13-14 og Synne nr 3 i D15-16. Takk til alle som bidro til at det ble et flott løp!

Velkommen til trening

2016-09-04 av Liv Tennes

**Vi møtes på Tømmerholt for trening mandag kl. 18.00. det blir løyper for alle nivå og alle løpere, små og store.
Velkommen!**

O-trolleir

2016-09-01 av Liv Tennes

Fredag innledes leiren kl 17.30 på Mostadmarka samfunnshus. Du kan gjerne komme kledd for å være ute og i aktivitet! Vi vil nok bli svette, så håndkle og såpe, og varme, gode skifteklær er påkrevd :) Du må ha med liggeunderlag eller luftmadrass, sovepose/pute. Om kvelden skal vi ut i mørket en tur, da bør du ha hodelykt/lommelykt.

**Dere foreldre vil få sms om når dere skal hente poden på lørdag, de må følges opp på løpet og bagasjen hentes.
Vi gleder oss!**

Travel høstuke venter!

2016-08-28 av Liv Tennes

Mandag 29. august er det trening på Jervskogen for A- og B-løpere, med felles avreise/fylle opp bilene fra Coop Extra på Voll/Moholt kl. 17.30! Dette er relevant terreng for KM og god trening for. Alle C- og N-løpere har trening på Tømmerholt kl. 18.00. Vel møtt!



Torsdag er det Ungdomsløp igjen, denne gang er det fellesstart fra Hoeggen skole for 13 år og oppover, og vanlige løyper for alle andre. Vi gleder oss og håper på mange løpere med!

Fredag skal Magne, Sigurd, Jakob, Sofus, Sondre, Alfred, Jakob, Mons og Sven Sigurd på O-trolleir i Mostadmarka sammen med andre 10-12-åringer fra kretsen.

**Lørdag er det KM langdistanse som Freidig arrangerer i Mostadmarka, innbydelse og påmelding i Eventor. Det er klasser for ALLE, også N-åpen.
Søndag løper vi KM stafett, og vi vil gjerne ha med ungdomslag HD13-16 (etapper: B-C-B). Meld din interesse i Internpåmeldinga snarest eller snakk med en trener.**

VILT, VAKKERT OG RÅTT!!

Midt-norsk mesterskap

2016-08-28 av Liv Tennes

Wing har hatt ei sosial og flott helg på Midt-norsk mesterskap på Hummelfjell på Os og i Dalsbygda denne helga. Mange løpere i aksjon og flere familier som deltok på sitt første MNM! Jostein fikk sølv i H60 på langdistansen lørdag, og søndag slo Jens Kjetil, Knut og Steinar til og ble midt-norske mestere i H180. Vi hadde også et herlig lag med i lagkonkurransen som koste seg ute i skogen.

Wing4er #3 / klubbmesterskap

2016-08-18 av Jens Kjetil Mehammer

Resultater fra Wing4er #3 22. august 2016 finner du [her](#).



O-trolleir i Mostadmarka

2016-08-17 av Liv Tennes

Sør-Trøndelag orienteringskrets inviterer alle 10-, 11- og 12-åringer (2006-2004) på O-moro og overnatting på samfunnshuset i Mostadmarka i Malvik fredag 2.9-3.9. Lørdag deltar vi på KM som arrangeres av Freidig i Mostadmarka.

**Liv skal være med som leder fra Wing, men andre foreldre kan også være med. Jeg håper på at flere av våre rekrutter blir med på dette og blir bedre kjent med jevnaldrende fra klubb og krets :)
Mer info og påmelding finner du i Internpåmeldinga, frist 26.08!**

O-tur til Østersund

2016-08-17 av Liv Tennes

Sør-Trøndelag orienteringskrets inviterer til den tradisjonelle O-turen til Østersund helga 9.-11. september. Vi skal som vanlig bo på Frösö på vandrerhjem, vi skal løpe Loffelunken på lørdag og bade i Storsjøbadet. Søndag er det 7manns-stafetten Älgjakten, der vi håper på å få til rent Winglag! Vi reiser med buss, det blir middagsstopp på vei hjem. Påmelding i Internpåmeldinga innen 30. august, men gjerne så raskt som mulig :) Meld dere på Loffelunken selv, via svensk Eventor.

Ungdomsløp 6 fra Nilsbyen

2016-08-14 av Liv Tennes



Torsdag 18. august inviterer Byåsen til sesongens sjette Ungdomsløp fra Nilsbyen, merket fra Stavset. Vi gleder oss til at løpene kommer i gang igjen, og ønsker massevis av hvite og blå Wingere på startstreken. Vi står klar med vimpel og telt, kart, startnummer og lånebrikker på arena, og vil heie på dere.

Vi minner også om klubbkonkurransen for å få t-skjorte for de som får med seg alle Ungdomsløpene denne sesongen :)

Påmelding i Eventor for dere med egen brikke, og i Internpåmeldinga for de som må låne brikke.

Velkommen til høstsesongen

2016-08-14 av Liv Tennes

Vi ønsker alle våre løpere velkommen tilbake til høstsesongen! Første trening blir oppe på Tømmerholt mandag 15.8 kl. 18.00, og vi ser spesielt frem til å treffe alle som gikk på O-skolen i vår og håper at dere fortsetter nå utover høsten med treninger og Ungdomsløp. Etter trening blir det kveldsmat på inne på Tømmerholt for alle :)

V E L M Ø T T !

Klubbturen til Tynset/Os - Midt-Norsk Mesterskap 26.-28. august

2016-08-14 av Hanne Kongsvik



Siste helga i august drar vi på klubbturen. Da arrangeres Midt-Norsk Mesterskap i Tynset/Os-området. Vi har leid en del hytter og rom på Håneset camping, og håper mange medlemmer og familier har lyst til å være med på helgetur dit.

Meld interessen din i internpåmeldinga

Overnatting er bestilt fra fredag til søndag. Vi håper mange har lyst til å delta på løpene, og sette av helga til aktivitet og trivsel sammen med Wingere og andre o-løpere/familier.

Det er sprintløp fredag ettermiddag, langdistanse lørdag og stafett søndag. Se Eventor for informasjon om løpene. Påmelding til løpene skjer der, på vanlig måte.

Nærmere informasjon om opplegg kommer etter hvert.

Bli med!

Hovedløpet 2016

2016-07-31 av Liv Tennes



Vi nærmer oss avreise for Hovedløpet 2016, og fra Wing OK reiser det 8 ungdommer sammen med Liv som leder. Fra STOK er vi til sammen 38 ungdommer og 8 ledere. Avreise blir fredag kl. 7.30 fra Esso på Moholt. Vær der i god nok tid, vi kjører presis! Bussen vil være på plass 15 min før avreise. Du må ha med mat og drikke til turen/dagen, gjerne noe lett som banan/brødmat som du kan ta før vi skal ut å trene/kjenne på terrenget rett etter vi ankommer Svensedammen skole på Konnerud i Drammen (Ha derfor treningstøy lett tilgjengelig). Pakkeliste finner du hvis du leser hele saken.

Viktig! Alle som er i byen skal delta på ei sprintøkt tirsdag 2. august fra Tonstad skole. Du må melde deg på i Eventor, klikk på "Vis treninger" under "Kategori" for å få den fram i kalenderen. Trenger du skyss, ta kontakt med Liv.

Vi gleder oss til Hovedløpet og særrøst morro på Konnerud!
N.B! Nøtteforbud på buss og klasserom pga allergi!

Pakkeliste:

Bruk sunn fornuft :)

Du skal løpe i klubbtrøye på selve Hovedløpene, og du må huske O-sko, brikke og kompass. Klubbkameratene er også et must på premieutdelingen. Innesko/slippers er lurt inne, da skoene tas av ved inngangen til skolen.

- ☐ Ekstra tørrmat og drikke til fredagen!! (Første måltid er middag fredag)
- ☐ Nok o-tøy og treningstøy, minimum 2 sett. Husk klubbdrakta til Hovedløpet
- ☐ Klubbens overtrekksjakke
- ☐ O-sko og joggesko
- ☐ Regntøy og fritidstøy
- ☐ Gjerne litt penere tøy til diskotek/ bankett
- ☐ Badetøy
- ☐ Innesko
- ☐ Sovepose, liggeunderlag og pute – husk at luftmadrassen ikke kan ha dobbelt bredde
- ☐ EKT-brikke/ emittag (for de som har og er påmeldt med denne)
- ☐ Kompass – gjerne 2 hvis du har.
- ☐ Løs postbeskrivelsesholder
- ☐ Gnagsårplaster og sportstape
- ☐ Toalettsaker (tannbørste, tannkrem, shampo, solkrem, myggstift m.m.)
- ☐ Håndkle
- ☐ En mindre ryggsekk til trening og aktiviteter
- ☐ Drikkeflaske
- ☐ Lommepenger.
- ☐ Hengelås (det er låsbare skap på skolen til de som ønsker)

Kjekt å ha:

- ☐ Liten stol
- ☐ Kamera
- ☐ Solbriller
- ☐ Kortspill eller andre ting som skaper aktivitet
- ☐ Effekter til kretsstafetten (utkleddning)
- ☐ Mobiltelefon + lader. Legg inn ledernes tlf.nr før avreise.

God pakking!

O-intervaller de to neste ukene

2016-07-31 av Svein Erik Bratsberg

O-intervaller på mandager de to neste ukene. Vi møtes på Lohove kl 18.00 og løper O-intervaller i skogen. O-sko passer best.

Vi bruker mandager for å ikke være konflikt med kretstreningene på onsdager.

De vanlige mandagstreningene i Wing starter 15. august, og da flyttes intervallene til onsdager igjen.

Åpne O-tekniske treninger i sommerferien

2016-07-01 av Liv Tennes

Gjennom sommerferien vil STOK og klubbene i Trondheim arrangere åpne o- tekniske økter nesten hver uke, med ulike tema som kompass, veivalg, kurve-O mm. Det skal henge poster ute hele uken (fra mandag til søndag), men det arrangeres fellestrening på onsdager kl 18:00.

Arrangørklubbene vil legge ut påmelding på Eventor, for å vite ca hvor mange kart som trengs. Du må merke av under "Kategori" øverst i Eventor og klikk på "Vis treninger", så kommer øktene frem i terminlista. Der vil du også finne kart for treningene dersom du ønsker å ta økten utenfor fellestidspunktet.

Øktene vil være A-løyper, med gode kuttemuligheter, slik at de er egnet for A-løpere (og erfarne B-løpere) i alle aldre.

Innbydelse [her](#)

Se hele saken for fullstendig oversikt:

Uke:

Dato:

Sted:

Arrangør:

Tema:

Uke 26

29.juni

Fjellseter

Freidig

Kompass

Uke 27

6.juli

Frøset

Byåsen

Veivalg + postplukk

Uke 28

13.juli

Tømmerholt

Wing

Kurve-O

Uke 29
20.juli
Tiller
Trollelg
Kompass/Retning

Uke 30
27.juli
Vassfjellet vest
Melhus
Kompass/Retning

Uke 31
3.august
Sagelva
HVGS/STOK
Momentøkt

Uke 32
10.august
???
NTNUI
Korridor + postplukk

Wing4er #2 20. juni 2016

2016-06-20 av Jens Kjetil Mehammer

Resultater fra Wing4er #2 20. juni 2016 finner du [her](#)



Påmelding til bussreise for Hovedløpet og hovedlandsleir

2016-06-19 av Liv Tennes



Alle som skal til hovedløpet og O-landsleir og som vil være med bussen til kretsen, må melde seg på bussreisen:

[Påmelding her](#)

Sommeravslutning med Wing4er og grilling - mandag 20. juni

2016-06-15 av Hanne Kongsvik



Mandag 20. juni blir det Wing4er og sommeravslutning på Tømmerholt. Vi løper først, og griller i hagen bak huset etterpå. Alle tar med egen grillmat, det settes opp felles grill og serveres kaffe på plena. Har noen lyst til å ta med kake til kaffen er det hyggelig :) Sol blir det sikkert, så vi får en fin kveld sammen før sommerferien starter.

Påmelding [her](#)

Velkommen!

Resultater trening - Jukola testløp mandag 13. juni på Fremo

2016-06-13 av Jostein Alvestad

Her er resultatene fra kveldens trening og testløp for Jukola på Fremo. Det var fint vær samt gode og krevende løyper. Totalt var det 14 deltagere som startet på fellesstart og med gafling i den lange løypa.

Lang løype 4.7 km
1 Per Arne Troset 40.58
2 Bernt Brynhildsen 41.08
3 Rune Stræte 47.29
4 Hallvard Dahle 53.37
5 Johannes Midtbø 59.43

6 Jonas Vindal 62.54
7 Kjersti Midtbø 63.05
8 Terje Midtbø 63.09
Asbjørn Midtbø Brutt

Kort løype 2.8 km
1 Bjørn Dahle 34.42
2 Ådne S. Jøssing 37.00
3 Trygve Tegnander 49.04
4 Petter A. Lona 54.33
Mona E. Kongsbak Brutt

Ungdomsløp #5

2016-06-12 av Liv Tennes



Torsdag 9. juni arrangerte Malvik Ungdomsløp 5 fra Lauvtjønnå. Vi hadde 32 startende barn og ungdom som viste god innsats i skogen. Det er svært gledelig at mange av deltakerne på O-skolen fortsetter å bli med på løp, vi hadde med 11 i N-åpen! Vi håper dere også blir med etter sommeren! For noen ble det en lang, tøff tur i skogen, men innsatsen var upåklagelig!

Fra Wing er det 13 løpere som har fått med seg alle fem Ungdomsløpene denne sesongen: Martin, Astrid Oline, Ella, Tuva, Marte, Nikolai, Martin M, Ingeborg, Magne, Trygve, Jonas, Hallvard, Eldrid. I tillegg har vi 15 løpere som kun har stått over ett løp, dette er knallbra! Vi håper på mange løpere som til slutt har fått med seg 9, 8 eller 7 løp, som kvalifiserer til ekstra premie på sesongavslutning for Ungdomsløpene :)

Neste Ungdomsløp er 18. august, med Byåsen som arrangør.

Trening mandag 13. juni

2016-06-12 av Liv Tennes

Alle B- og A-løpere har mandagens trening på Fremo. Det er oppmøte kl. 17.30 for felles kjøring, fyller opp biler, fra parkeringsplassen ved Coop Ekstra/Shell ved Voll studentby (ved rundkjøringa der). Det er vanlig trening i artig terreng for alle, også de som ikke skal til Jukola. Møt opp i rett tid!

O-skolen og C-løperne møter for trening ved Stokkanhaugen, mot marka! Parkering ved idrettsbygget ved Dragvoll (få parkeringsplasser på Stokkanhaugen) og kryss over jordet og følg bakken opp. Du ser vimpelen vår!

Wing 4

2016-06-06 av Liv Tennes



Kjempegod stemning, nydelig sommer og sol, mange blå og hvite små og store koste seg på årets første Wing 4'er. Agnar hadde lagt fine løyper for alle nivå, og mange var med å løp. Det var også noen foreldre som prøvde seg :)

Resultatene finner du [HER](#)

HL-samling i Steinkjer 11.-12. juni

2016-06-02 av Liv Tennes

Sør-Trøndelag o-krets inviterer alle ungdommer (13-16 år) til treningssamling på Steinkjer. Samlinga blir i samarbeid med Nord-Trøndelag. Vi skal bo på Steinkjer skistadion, trene to O-tekniske økter lørdag og delta i Byastsfetten på søndag. Det blir også sosiale aktiviteter og moro! Vi ønsker at alle våre løpere i riktig aldersgruppe blir med.

Påmeldingsfristen er 7. juni.

Meld deg på i Doodle med navn, klubb, og alder [HER](#)

Les hele saken for program, pakkelliste og annen info.

Alle klubber med deltagere, må stille med minimum en leder som er ansvarlig for klubbens løpere. Liv er med som leder for Wing!

Transport: Vi ordner med sjåfører og fyller opp bilene.

Overnatting: Steinkjer skistadion, hardt underlag

Betaling: Klubbene faktureres i etterkant for mat og overnatting for sine løpere. Kostnad per person er beregnet til ca kr 300,- pluss transport. Egenandelen bestemmes av hver enkelt klubb.

Program

Lørdag 11. juni

08:00 Avreise fra Trondheim

10:00 – 12:00 O-teknisk trening

12:00 – 13:00 Lunsj
14:00 – 16:00 O-teknisk trening
18:00 Pizza og sosialt på Kalvøya / Moen
21:00 Kveldsmat
Søndag 12. juni
10:00 (?) Avreise Byastafetten
15:00 (?) Avreise til Trondheim

Ta med:
Matpakke for lunch lørdag.
Vannflaske.
Sovepose og liggeunderlag
Nok treningstøy
O-utstyr (brikke, kompass, o-sko, plastmappe)
Tørre og varme klær (støvler, lue, votter. Sjekk værvarsel)
Badeklær
Toalettsaker
Håndddklær

Klubbene er selv ansvarlig for å melde på egne klubbtag til Byastafetten (inbydelse kommer i Eventor) . Vi samordner lag til løpere som ikke har klubbtag. Gi i så fall beskjed til Heidi (99 58 63 01)

Påmelding innen tirsdag 7. juni gjøres med navn, klubb, alder utøver/leder
Vennlig hilsen, for STOK hovedløpsprosjektet Heidi Arnesen, tlf 995 86 301

Topp deltakelse på Ungdomsløp 4!

2016-06-02 av Liv Tennes



Sol, sommer og mange unger i blå og hvite trøyer deltok i dag på Ungdomsløp 4 arrangert av Skogskarene fra Saupstad skistadion. Hele 41 startende gjør oss klart til nest største klubb! Og det er topp at vi har over 40 løpere på U-løp enda en gang denne sesongen! Det skyldes ikke minst alle de ivrige løperne som deltar i N-åpen, denne gangen var det 15 gutter og jenter. Noen deltok for første gang, andre har fått med seg alle løpene og styrer mot ekstra sammenlagtpræmie til høsten! Liv lover kake på trening 13. juni for to løp med rekorddeltakelse :)

Vi hadde klasseseire i H13-16N med August, i H11-12N med Birk, i H/D 15-20B med Trygve og Marte. I tillegg ble det gode plassering til Magne med 3. plass i H11-12, Astrid Oline med 4. plass i D11-12, Synne med 4. plass i D15-16, Henrik og Petter med 5. og 6. plass i en stor H13-14-klasse. Nikolai forsvarte spurttrøya si!

Meld dere allerede nå på til vårens siste Ungdomsløp, torsdag 9. juni i nytt terreng i Malvik!



God stemning på Tømmerholt!

2016-05-30 av Liv Tennes

Kjempestemning og mye moro når vi kan ha O-skole og klubbtrening i sommervær, og jammen ble det ikke bading i Tømmerholtdammen for en del tøffinger etter trening :) Lek, caps-stafett og løype for 33 N- og C-løpere, og fullt trøkk i skogen for gjengen som løper på A/B-nivå. Etterpå smakte godt med saft og frukt for alle løpere.

Vi minner om påmelding til Ungdomsløp 4 og for de eldste er det mulighet for løp både lørdag og søndag på Verdal, Bjørkespretten.

Deltakere på trening:



N-løpere:

Ottar, August, Benjamin, Tormod, Sofus, Leon, Birk, Marius, Live, Vegard, Johanna, Alfred, Sondre, Hanne Marie, Anna, Maia, Anna Emilie, Andreas, Jakob, Inger, Erik, Joakim, Martin, Kristine, Oline.

C-løpere:

Ola 22.11

Ingeborg 20.18

Magne 16.52

Astrid Oline 14.50

Marie 17.49

Sigurd 15.01

Maia 29.35

B-løypa:

Synne 29.46

Petter Andreas 35.06

Tor 36.47

Trygve 46.12

Marte 51.47

Tuva 55.35

Nikolai 56.36

Martine 61.22

Mona 69.49

Hanne deltatt

A-løypa:

Svein Erik 32.57

Johannes 34.37

Arvid 35.17

Jens Kjetil 37.36

Øystein 44.28

Ella 49.25

Jonas 51.41

Per Ivar 52.00

Terje fullført

Løypelegger: Bernt

Saft og service: Petter

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

Ta inn poster: Vibeke og Stein Erik

God stemning: Alle supre løpere og foreldre! Og sommeren!

Ungdomsløp #4

2016-05-26 av Liv Tennes



Det fjerde Ungdomsløpet arrangeres fra Saupstad skistadion torsdag 2. juni. Det er som vanlig løyper for alle nivå, og vi satser på mange løpere fra klubben vår. Kanskje kan vi igjen bli over 40 løpere fra klubben?

Meld dere på i Eventor eller for de som vil låne brikke, i Internpåmeldinga. På løpsdagen finner dere oss under Wing-vimpelen på arena. Det er kort vei til arena og start denne gangen :)

Vi har 21 barn og unge som har fått med seg alle løpene så langt, og nesten like mange med to løp. For de over 11 år pågår det en konkurranse som gir deg ei teknisk trenings t-skjorte med Wing-logo for deltakelse i alle Ungdomsløp denne sesongen!

Knall innsats i duskregnet!

2016-05-23 av Liv Tennes

En stor gjeng med ivrige O-løpere var i sving på Tømmerholt i dag. Flere fikk seg fine trøyer etter å ha deltatt på to løp :) Etter litt oppvarming med ball og litt løping, lette vi etter karttegn i hagen, der var det Ottar som var lynrask frempå, men det er fint å se at de fleste har begynt å få god kontroll på disse. Det ble høy fart og tette dueller på klesklype-stafetten, der noen små frøkner kom inn med tre klyper hver. Deretter bar det ut i løypa for 19 N-løpere og 8 C-løpere. Sistnevnte imponerte stort i ei tøff løype helt uten voksne, god læring i mestring!

Deltakere på dagens løyper:

N-løype:

Hanne Marie 12.14
Sondre 13.10
Benjamin 13.10
Leon 15.09
August 13.46
Birk 14.00
Ottar 15.17
Jakob 14.53
Tormod 14.41
Anna Emilie 16.41
Maia 18.29
Joakim 16.43
Marius 16.28
Ingeborg 14.34
Live 19.59
Andreas 21.45
Inger 24.59
Erik 26.47
Kristine (ikke avlest)

C-løypa:

Sigurd 38.57
Ola 38.59
Magne 39.16
Astrid Oline 41.32
Ingrid 43.03
Marie 53.06
Borgar 54.06
Maia (ikke avlest)

Ungdomsgruppa var på løpetur og slo til med klesklypestafett, før de hadde møte inne.
Gabriel, Nikolai, Jonas, Trygve, Martin, Arvid, Ella, Marte, Kjersti, Asbjørn, Johannes mm.

Trenere: Liv, Anne-Lise, Arne Inge, Svein Erik, Lars
Saft/kaffe/frukt: Petter og Hanne
Løypelegger: Arne Inge
Postinnhentere: Jens Kjetil og Per Ivar

Klubbtrening mandag 23. mai

2016-05-22 av Liv Tennes

Vi ønsker alle på O-skolen og klubbmedlemmer velkommen til Tømmerholt for trening mandag kl. 18.00. O-skolen og C-løperne skal ha lek og aktivitet i hagen med blant annet klesklypestafett før vi drar ut på løyper i skogen.

B- og A-løpere skal ut på rolig løpetur før de kommer tilbake for å prøve klesklypestafetten. Deretter blir det frukt og drikke inne på Tømmerholt for disse med litt sesongplanlegging og info om Jukola.

VEL MØTT på trening!



Vi minner også om påmelding til Ungdomsløp 3 på onsdag 25. mai fra Tunga i Bymarka. Parkering ved Ferista parkering og omtrent 10 min å gå til arena. Vi ønsker at ungdommer og barn i klubben prioriterer disse løpene og har startet en konkurranse for løpere mellom 11-20 år hvor deltakelse på alle Ungdomsløp i 2016

gir deg ei flott teknisk trenings t-skjorte med Wingtrykk.

Freidigstafetten 29.5

2016-05-22 av Liv Tennes

Freidigstafetten arrangeres søndag 29. mai fra Skistua. Dette er en stafett der lagene settes sammen ut fra

alder. Jo flere lag vi får med, jo artigere får vi det. Det er tilbud for gutter og jenter på 11-12 år, der vi kan sende ut to eller tre løpere i gangen på to av etappene. Denne klassen har både C og N-nivå. Det er ungdomslag HD 13-16 år, der laget må ha med ei jente eller en H13-14, og lag for voksne. God stafett-trening før Jukola!

For de yngste er det både N-åpen og H/D-10 med egen påmelding i Eventor.

Vil du bli med på Freidigstafetten? Meld din interesse i Internpåmeldinga snarest og senest tirsdag! Les invitasjonen (Du finner den i Eventor eller ved å trykke på kalenderen vår) og finn ut hvilken klasse du vil delta i :)

Trondheim Open

2016-05-22 av Liv Tennes

Trondheim Open 2016 er historie, i år i form som KM sprint og KM mellom. Vel blåst til alle som har vært med å arrangere løpene og stått på gjennom helgen og lagd flotte løp for små og store utøvere i kretsen. Vi gratulerer Steinar Aasvang fra Wing OK ble kretsmester på mellomdistansen i H65. Blant ungdommene ble Petter nr 2 sammenlagt i Trondheim Open etter to fine 4. plasser i løpene. Lørdag løp 42 Wingere, mens på søndag var det 29 Wing-løpere ute og prøvde seg i skogen ved Fuglmyra.

Sommer O-leir 21.-23. juni

2016-05-22 av Jon Vindal

Gutter og jenter fra 11 til 14-år fra alle klubber inviteres til å delta på Sommer O-leir fra tirsdag 21. til torsdag 23. juni. Det er juniorene i Freidig og Byåsen som arrangerer leiren som har utgangspunkt i Nilsbyen fra kl 14-18 på tirsdag (etter skoleavslutning) og kl. 9-16 de to andre dagene. Leiren ønsker å gi barna et par dager i skogen hvor de får mulighet til å bruke og utvikle sine orienteringsferdigheter. Samarbeid og sosialt samhold er også viktig -det blir blant annet myr fotball!

Les infoskrivet om leiren

HER

Påmeldingsfrist er 10. juni.

Camp Tømmerholt

2016-05-22 av Liv Tennes

Takk til alle 43 store og små som var med å gjorde Camp Tømmerholt til en super samling! Vi var heldige med temperaturen og med kvelden, det var ikke før det nærmet seg sengetid at regnet kom og trommet på teltdukene.

10 telt og 2 lavvoer hadde god plass i hagen, og det ble også mye plass til å leke på. De yngste satte stor pris på at foreldrene var med på karttegn-stafett og caps-stafett, og det var ingenting å si på innsatsen til de voksne! Etter trivelig frokost inne på Tømmerholt på lørdag ble leiren gradvis tømt og litt senere møttes vi for O-løp på Risvollan. Hele 15 stykker fra Wing deltok i N-åpen, og deltakere på campen som var litt eldre løp i sine klasser. Vi gleder oss allerede til ny Camp til neste år! De som er mellom 10 og 12 år kan se fram til høsten, da blir det O-troll leir sammen med andre 10-12-åringene i kretsen :)



<http://i64.tinypic.com/j.jpg>

Ungdomsløp #2 i Melhus

2016-05-20 av Jon Vindal



Nydelig vårvær og god stemning ved Tambertun i Melhus på Ungdomsløp 2, med hele 31 startende fra Wing. Artig med 8 ivrige og flinke løpere i N-åpen, hvor Inger hadde sin debut. Ellers god innsats og pågangsmot i løypa av mange. Spesielt kan vi trekke fram Albert Odin som ble nr 3 i den store klassen H13-14 og Ella ble nr 3 i

D17-20. Vi gratulerer!

Link til siden for Ungdomsløpene med ranking finner du

[HER](#)

Neste løp arrangeres onsdag 25. mai fra Tunga/Ferista i Bymarka. Meld dere allerede nå på i Eventor eller i Internpåmeldinga!



Camp Tømmerholt 20. mai

2016-05-19 av Liv Tennes

Kjempetrivelig med hele 46 påmeldte til sosialt samvær, overnatting, grilling og teltliv på Tømmerholt! Velkommen til alle, store og små!

Oppmøte på Tømmerholt er kl. 18.00. Vi setter opp telt bakerst i hagen, slik at vi har litt plass å leke på foran mot stabburet. Vi skal grille. Alle må ha med egen grillmat og drikke til fredagskvelden. Du bør ha med varme klær, men også treningsklær til å være i bevegelse i. Vi skal ha caps-stafett, så ha gjerne med en liten bamse/figur/caps som du kan bruke til dette.

Ha ellers med liggeunderlag, sovepose og telt. En lavvo blir satt opp i tillegg. Lørdag blir det felles frokost som Wing ordner til!

V E L K O M M E N!

KM-helg og Trondheim Open

2016-05-16 av Jens Kjetil Mehammer

Til helga samles o-folket i Midt-Norge på Risvollan for å konkurrere om KM-medaljer i sprint og mellomdistanse under Trondheim Open. Det er løpstilbud for alle i alderen 0-100 år! Meld deg på til hvert enkelt løp i eventor:

[21/5 KM-sprint](#)

[22/5 KM-mellomdistanse](#)

NB! Se egen informasjon om Camp Tømmerholt og Trondheim Open nedenfor

Ny rekord på Ungdomsløp 1

2016-05-12 av Liv Tennes



Aldri har vi hatt så mange som 45 deltakere på ett Ungdomsløp før! Det jubler og klapper vi for, og håper mange blir med videre på Ungdomsløp på torsdager fremover våren! Vi hadde hele 18 startende i N-åpen, flere av dem deltok på sitt aller første løp :) Det ble klasseseire til Leon i H11-12N, August i H13-16N og

Trygve i H15-20B, men vi applauderer for god innsats av alle våre løpere.



Neste uke arrangeres Ungdomsløp 2 i Melhus torsdag 19. mai. Vi minner også om at det er mulig å delta på sprintløp (korte, greie gateløp) i Trondheim Open lørdag 21. mai og vanlig skogsløp søndag 22. mai. Det finnes klasser for alle, også nybegynnere. Innbydelser og informasjon finner dere i Eventor. De som vil låne brikke melder seg på i Internpåmeldinga!

Ungdomsløp 1

2016-05-10 av Liv Tennes



Torsdag 12. mai starter Ungdomsløpene igjen! Dette er flotte løp for barn og ungdom, og de er perfekte for nybegynnere og gir en god inngang til 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, nye løpere 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 Trollelg fra Rosten skole. 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 19. mai er det Melhus som arrangerer O-løp fra Tambartun i Melhus, 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!

En strålende kveld på Tømmerholt

2016-05-09 av Liv Tennes

Det krydde av folk oppe på Tømmerholt når alle grupper trente derfra i dag. De eldste hadde postplukk og finorientering, mens N og C øvde seg på å følge ledelinjer inn i postene. Det ble også tid for karttegnstafett og tierpasninger! Artig å se så mange i aktivitet, og gledelig at flere nye allerede er påmeldt torsdagens Ungdomsløp!

Deltakere på trening:

N-løpere (23 stk)

Anna Emilie
August
Benjamin
Edvard
Hanne Marie
Ingeborg
Inger
Jakob
Joakim
Johanna
Kristine
Leon
Live
Maia S
Marius
Oline
Ottar
Sofus
Sondre
Sven Sigurd
Tormod
Tuva
Vegard

C-deltakere(9 stk):

Astrid Oline
Borgar
Ingrid
Kristina
Maia
Marie
Ola
Sigurd B
Jakob M

B-løpere (11 stk):

Synne 27.32
Nikolai 38.23
Tuva 38.44
Albert Odin 40.22
Erling 42.14
Trygve 48.33
Randi 51.05
Stine 56.51
Martin Deltatt
Petter Andreas Deltatt
Sondre ME Deltatt

A-løpere(7 stk):

Svein Erik 30.09
Agnar 33.54
Asbjørn 34.15
Terje 40.11
Per Didrik 41.29
Jonas 48.06
Ella 62.11

Trenere: Liv, Sunniva, Anne-Lise, Arne Inge, Lars og Svein Erik.

Frukt og saft: Hanne og Petter

Løypelegger: Per Ivar

Klubbtrening og O-skole 9. mai

2016-05-08 av Liv Tennes

Vi ønsker alle grupper velkommen til trening i finværet fra vakre Tømmerholt på mandag 9. mai kl. 18.00. Etter trening blir det frukt og saft. VEL MØTT!

Torsdag er det Ungdomsløp 1 fra Rosten skole på Tiller. Vi ønsker veldig mange Wingere på start, gå inn i Eventor og meld dere på eller i Internpåmeldinga for de som trenger å låne brikke.

Råtassløyper på mandagstrening

2016-05-02 av Jon Vindal

En fin gjeng på 22 stykker møtte på O-skole på en dag som viste frem finvær på ettermiddagen, men dessverre kom regn og kaldere vær og gjorde stemninga litt mindre koselig. Nede ved Bekken trente 27 stykker på siste sikre/ Attackpoints på B/A-nivå.

Ungene viste god innsats under oppvarminga hvor fangeleken og karttegn-stafett sto på programmet. Vi øver på å ha kartet riktig vei og på å lære oss å kjenne igjen karttegn.

Etterpå ble alle sendt ut i ulike Råtass-løyper, tre for hvert nivå. Innsatsen var upåklagelig, og det smakte ekstra godt med saft og frukt etter løping.

Dagens råtasser:

N1: Ottar/Johanna

N2: August/Inger

N3: Sondre/Ingeborg

C1: Marie

C2 og C3: Astrid Oline

TØFFE RÅTASSER var alle sammen!

Deltakere på trening:

N-deltakere i dag:

Ottar, August, Sondre, Jakob, Ingeborg, Erik, Marius, Tormod, Johanna, Martin, Hanne Marie, Inger, Kristine, Maia, Anna Emilie, Jonas, Sven Sigurd.

C-deltakere:

Marie, Astrid Oline, Ingrid, Maia og Borgar.



B-løpere:
Tor 40.14
Ådne 42.01
Nikolai 54.16
Trygve 66.26
Albert Odin 68.03 kart oppløst
Erling deltatt

Synne 39.10
Åse Rita 42.01
Mona 46.52
Tuva 54.34
Stine 62.17
Marte deltatt
Randi deltatt

A-løpere:
Svein Erik 41.12
Hallvard 42.43
Per Didrik 51.28
Johannes 52.28
Terje 52.45
Øystein 59.39
Jonas 62.23
Martin 66.23
Per Ivar 66.43
Bjørn 71.58
Petter deltatt

Kristine 56.58
Ella 68.07
Martine deltatt

Trenere: Liv, Sunniva, Lars, Arne Inge
Løypelegger: Arne Inge
Frukt/saft: Hanne

Klubbtrening og O-skole 2. mai

2016-05-01 av Liv Tennes

Mandag 2. mai kl. 18 møtes vi for klubbtrening. N- og C-løpere skal være på Tømmerholt og løpe råtass-løyper! Hvem blir dagens råtass?

Alle ungdommer og voksne medlemmer på B/A-nivå skal møte på Bekken parkeringsplass til kl. 18 for trening. Det skal øves på Attackpoints, når er det du leser deg inn i posten? Disse må huske kompass, brikke, klokke og drikkeflaske.

VEL MØTT TIL TRENING!

Trondheim sprintcup finale -Åsvang skole

2016-05-01 av Liv Tennes

NTNUI inviterer til siste løp i Trondheim sprintcup onsdag 4. mai. Løpet skal være fra Åsvang skole, og er derfor fint plassert for våre klubbmedlemmer. Vi oppfordrer alle over 11 år til å melde seg på! Løpet arrangeres med jaktstart ut fra ranking på tidligere løp, men alle får løpe, det er som et helt vanlig sprintløp! Den første starten går 18.30, og så følger de ulike klassene på, se innbydelsen i Eventor for mer info. C-løypa har fri start!

Påmelding i Eventor!

Trondheim sprintcup #4

2016-04-26 av Liv Tennes

Bli med på vårens 4. sprintløp i Trondheim sprintcup på torsdag 28. april! Løpet arrangeres av Byåsen, og samlingsplass blir på Myra ved Kyvatnet på Byåsen. Mer info og påmelding finner du i Eventor.

Ta kontakt hvis du trenger å låne brikke eller vil ha skyss til løpet. Vi ønsker oss mange blå-hvite på løpet :)

Klubbtrening og O-skole med kveldsmat

2016-04-24 av Liv Tennes

Mandag 25. april ble en flott treningskveld på Tømmerholt med masse aktivitet. Mens N/C holdt på med leker og aktiviteter ute, var det foreldrekurs inne. A/B trente kompass med stjerneintervaller i par-stafetter, og etter hvert fikk også N og C prøvd seg med stor iver på stjerneorientering. Innsatsen var upåklagelig, og det var en fornøyd gjeng som etter hvert kom seg innomhus og fikk varm kakao og kveldsmat!

Deltakere på trening:

N-løype: Live, Inger, Sondre, Jonas, Erik, Anna, Martin, Edvard, August, Tormod, Marius, Ida, Leon, Tuva, Helle, Kristina, Ottar, Kristine, Oline, Sofus, Ingeborg, Maia, Jakob, Hanne Marie.

C-løype:

Sigurd

Magne

Maia

Marie

Jakob

Ola

Borgar

B/A:

Tuva, Synne, Ingvild, Nikolai, Mona, Hallvard, Trygve, Johannes, Sondre, Henrik, Ella,

O-skole 2016

2016-04-24 av Jon Vindal

Også i år skal vi arrangere O-skole for nye barn og ungdom som vil lære seg orientering. Vi vektlegger lek og moro ute i frisk luft, hvor karttegn og O-kunnskap gradvis læres mens barna er i fysisk aktivitet. Vi kommer til å ha foreldrekurs parallelt med to av treningene, og vi er avhengig av at foreldre er med å bidrar som skygge til egne barn. Vi ønsker helst at barna går i 3. klasse og oppover (9-14 år), men yngre barn med ivrige foreldre kan få bli med.

Vi trener hver mandag kl. 18.00 og vil i mai/juni også ha fire torsdager hvor vi ønsker deltakerne med på O-løp. Oppstart på kurset er 18. april fra Korsvika. Pris 400 kr.

Har du spørsmål, ta kontakt med Liv på [livte\(at\)ntebb.no](mailto:livte(at)ntebb.no)

Påmelding [HER](#)



Finn Fram-dagen søndag 24. april

2016-04-23 av Hanne Kongsvik

For dere som har lyst til å bli kjent med orienteringssporten - prøv en o-sti for de minste, fra Bekken til Tømmerholt. Få premie og informasjon om orientering og/eller prøv dere på en litt lengre løype.

For dere som allerede er Wing-løpere - ta med en venn, slektning eller nabofamilien og vis dem hva vi holder på med klubben.

Dere finner oss på parkeringsplassen på Bekken og på Tømmerholt

Tid: kl 11.00-13.00

Salg av kartkonvolutter til tur-o.

Ingen forhåndspåmelding, bare bli med når du kommer :)

Velkommen!

Intervalltreningene flytter til Festningen for en periode

2016-04-18 av Svein Erik Bratsberg

Pga. frisbee-aktivitet ved Dragvoll flyttes intervalltreningene på onsdagene til Festningen for en periode. Oppmøte kl 18.00 foran hovedinngangen på parkeringsplassen.

Velkommen til Korsvika mandag 18. april

2016-04-14 av Liv Tennes

Vi ønsker alle på O-skolen, rekrutter, ungdommer og voksne velkommen til klubbtrening og O-skole fra Korsvika mandag 18.4 kl. 18.00.

Det blir lek og moro for de yngste før løype, ungdommene kan ha med seg klokke og skiftetøy i tillegg til kompass og brikke.

VELKOMMEN!

Mandagstrening i fint men litt kjølig vårvêr

2016-04-11 av Terje Midtbø

Over 30 møtte til mandagstrening i Devlebukta.

Her er dei som registrerte seg eller gjort seg til kjenne på annan måte:-)

N-Løype:

Ottar 14:08
Marie 19:20
Borgar 23:24
Tormod 23:39
Anna 25:10

B/C-løype:

Tuva 24:46
Synne 25:00
Mona 25:45
Trygve 27:37
Sondre 31:15
Sigurd 50:25
Magne 50:25
Erik deltatt

A-løype:

Johannes 27:47
Hallvard 29:52
Jonas 30:02
Øystein 30:07
Jens Kjetil 31:02
Svein Erik 31:20 (skygge)
Martin 31:59
Bjørn 32:27
Per Ivar 34:41
Tor 38:03
Jon 39:27
Henrik 51:34
Åsa-Rita deltatt
Ingunn deltatt
Nikolai deltatt
Asbjørn deltatt

Velkommen på trening mandag 11. april

2016-04-10 av Liv Tennes

Vi ønsker alle fjorårets N-løpere/deltakere på fjorårets O-skole, C-løpere, ungdommer og voksne velkommen til klubbtrening mandag kl. 18.00 fra Devlebukta på Lade!

Det blir løyper for alle, og det blir lek og moro for rekruttene før løype.

Vi sees!

HL-samling 16.-17. april

2016-04-10 av Liv Tennes

Til helga arrangerer STOK Hovedløpssamling for kretsens 13-16-åringer. Fra Wing er det påmeldt 7 gutter og 2 ledere, totalt er det påmeldt 57 stykker. Alle må huske på å selv melde seg på løpene lørdag i Eventor.

Andre klubbmedlemmer må gjerne ta turen utover til Vårløpene i Bjugn :)

For mer info om samlingen, pakkeliste og program: Les hele saken!

Transport: Organiseres klubbvis. Liv tar med Jonas, Martin, Hallvard og Erik. Eivind tar med Gabriel, Henrik og Petter.

Overnatting: Samfunnshuset på Botngård.

Betaling: Klubbene fakureres i etterkant for mat og overnatting for sine løpere. Overnatting ca 150 pr pers.

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

Lørdag 16.april

09:30: Fosenferja

12:00: Sprintløp (Bjugn IL)

13:00: Lunch (medbragt)

15:00: Mellomdistanse (Bjugn IL)

17:00: Pizza

18:00: Konkurranser i grupper

21:00: Kveldsmat

Søndag 17. april

09:00 Frokost

10:00 O-teknisk trening

12:00 Lunch (matpakke)

12.25: Hjemreise

Løperne er selv ansvarlig for å melde seg på løpene sprint og mellomdistanse innen 13.april i Eventor.

Ta med:

Matpakke for lunch lørdag

Sovepose og laken

Nok treningstøy

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

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

Toalettsaker

Håndduk

Trondheim Sprint Camp 8.-10. april

2016-04-04 av Liv Tennes



Vel blåst! Trondheim sprintcamp har i helga blitt arrangert av Wing OK i samarbeid med NTNUI og Trollelg. Det har vært ei travel helg for flere av våre i arrangørstaben, men det ble ei flott helg med gode løp på Lademoen, Tiller, Gløshaugen og søndag var det finale med jaktstart i solskinnen på Festningen. Øystein Kvaal Østerbø gikk til slutt av med seieren i H21, mens D21 ble vunnet av en suveren Maja Alm fra det danske landslaget.

Flere Wingere har også vært i aksjon i løpet av helga. Eivind løp i helt ny Wing-trøye på fredag, og det må ha vært lykkebringende, for det ble en flott 3. plass i H40. Grattis!

Klubbtreningene starter opp!

2016-04-03 av Jon Vindal

Mandag starter vi treningssesongen med O-intervaller for alle løpere. Oppmøte er i Djupvika på Lade kl. 18.00 for trening med kart og kompass. Alle som har deltatt på trening tidligere er hjertelig velkommen, men de yngste (under 10 år) kan gjerne vente til neste mandag med sin første trening!

Vel møtt! Husk rett utstyr og kle deg med superundertøy, buff og noe over ørene -det er kald luft ute!

Pakking av turorientering

2016-04-03 av Jon Vindal

Vi trenger noen flere hender til å pakke Tur-orienteringskonvolutter på Tømmerholt tirsdag 5. april klokka. 19.00.

Meld deg på i internpåmeldinga!

Trondheim sprintcup #1

2016-04-01 av Liv Tennes

Torsdag arrangerte vi årets første løp i sprintcupen med arena i Rotvollfjæra, og hele 288 løpere fra unge til eldre var yre og glade over at løpssesongen var i gang! Fra Wing OK deltok 40 stykker, og vi fikk flere fine resultater. Jakob ble nr 2 i H11-12, Petter nr 3 i H13-14, og det ble også to fine 4. plasser til Hallvard og Synne i H/D15-16! Av de mer voksne løperne viste Steinar som vanlig gode takter med en 2. plass i H65. Også mosjonistene blant klubbmedlemmene koste seg på løp, og ser mulighet for bedring av formen utover våren :)

Siden vi hadde flere løpere i arrangørstaben satser vi på minst 50 Wingere på startstreken på neste løp som arrangeres av Nidarøst den 14. april. Meld deg allerede nå på i Eventor! Besøk også hjemmesiden til sprintcupen, den oppdateres med bilder og rapport etter hvert løp. Du finner en link under aktuelle

arrangement i høyre marg.



Sesongstart nærmer seg!

2016-03-19 av Liv Tennes

Torsdag etter påske, 31. mars, arrangerer vi det første løpet i Trondheim sprintcup. Dette er lavterskelløp hvor du møter opp, løper, slår av en prat og drar igjen :) Fri start mellom 18-19.30, og samme løype for alle fra 13 år og oppover. De i D/H11-12 og -10 kan løpe ei C-løype hvor kartet deles ut på forhånd (lov med skygge).

Vi ønsker oss en STOR Wing-gjeng på disse løpene!

Påmelding og info finner du i Eventor, gå gjerne inn å melde på første løp med en gang. Løpene er fine for å komme i gang med orienteringa, også for C-løpere!

Bowling & pizza for Wingungdom mellom 13 og 20 år - Søndag 13. mars kl 18.00.

2016-03-12 av Hanne Kongsvik

Oppmøte på Centrum Bowling. Etter det blir det pizza på Egon i Prinsensgate. Kvelden avsluttes når alle er mette :)

Hver deltaker tar med 100 kroner, resten dekkes av klubben. Påmelding i internpåmeldinga innen søndag kl. 12.00

Håper mange av dere ungdommene kommer!

HL-samling 3. mars i Malvik

2016-02-29 av Jon Vindal

Hovedløpsprosjektet i Sør-Trøndelag inviterer til kveldssamling nr. 3 for kretsens 13–16-åringer.

Tid: Torsdag 3.mars klokka 18:00 - 21:00

Sted: Vikhammer barneskole - utenfor hovedinngangen.

Påmelding [HER](#) innen onsdag 2. mars klokka 22:00. Merk påmelding med navn og klubb.

Ta med deg en o-venn og kom på kveldssamling! Velkommen!

Program

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

18:30: Det blir sprintløyper med løypelengder 1,9 og 3,1 km. Det blir touch-metoden på postene, men ta med brikke for tidtaking, hvis du ønsker det. Det er gateløp, men mye snø og mye stigning gjør det noe krevende!

19:45: Foredrag ved Jonas BM vedrørende Hovedløp 2016, enkel pizza-servering, alle tar med egen drikke

21:00: Avslutning

Ta med:

Hodelykt

Treningstøy etter været

Refleksvest og sko etter forhold

Brikke og kompass

Drikke til maten

Skiftetøy (dessverre ingen dusj)

Vennlig hilsen

Malvik IL Orientering

Lars Erik Strømsnes, 908 333

EM-gull til Lars Hol Moholdt på sprint

2016-02-29 av Jon Vindal

Vi gratulerer Wing OKs Lars Hol Moholdt med gull på sprinten i senior-EM i Obertilliach i Østerrike.

Denne uka, fra 29. februar til 5. mars, er årets internasjonale høydepunkt for ski-o løperne. Mer enn 300 ski-o løpere fra over 20 nasjoner er samlet til senior-EM, junior-VM og ungdoms-EM. Senere i uka skal det være sprint-stafett, langdistanse, mellomdistanse og til slutt stafett. Det kan altså bli mer moro for Lars i uka som kommer, og vi ønsker lykke til videre!



Vårfest i Wing 5. mars

2016-02-18 av Liv Tennes

Ny sesong er snart igang, og vi åpner med en fest! Nye klubbmedlemmer, foreldre til barn og ungdom som deltar på treninger og løp, og dere som har vært med i klubben en stund inviteres til fest på Kaaret, Ottilienborg, lørdag 5. mars kl. 19.00-02.00.

Det serveres velkomstdrikk, tapas og kaffe/kaker. Øvrig drikke tas med av hver enkelt.

Fotskatt: 300 kr per person.

Vi håper å se mange av dere denne lørdagskvelden! :)

Påmelding i Internpåmeldinga!

HL-samling 18. februar

2016-02-18 av Jon Vindal

Sør-Trøndelag O-krets og Wing ønsker alle 13-16-åringer (2003-2000) velkommen til kveldssamling torsdag 18.2 kl 18-21 fra Åsvang skole ved Angeltrøa. Det blir sprint O-løp, pizza og sosiale aktiviteter.

Møt opp i treningsklær og refleksvest for oppvarming ute, ha med brikke og kompass og HODELYKT. SKO MED PIGG ER OGSÅ NØDVENDIG!

Du kan også ha med skiftetøy/dusjstyr til etterpåk (dusj i garderobene på skolen). Du kan gjerne ha innesko og lett og ledig tøy til å bruke inne etterpåk, vi skal blant annet ha kanonball :)

Du må også ha med egen drikke til maten!

VEL MØTT!

Påmelding [her](#). innen 16.2, kl 22.00.

Husk årsmøte onsdag 17. febr kl. 1900

2016-02-15 av Tor Gjermstad

Innkalling og sakliste mv finner du lenger ned på siden. Årsmøtepapirer er sendt på medlemslista (e-post).

Det er en del byggeaktivitet i området, det kan derfor være noe begrenset med parkering.

Velkommen!

Treningsløp torsdag 18. februar.

2016-02-15 av Terje Midtbø

Treningsløp for Wing (sprint) torsdag 18. februar kl 19:15. Start og mål ved Åsvang skule.

Etter at ungdomane på hovudløpssamlinga har prøvt seg tidlegare på kvelden er løypa open for andre Wingløparar som ynskjer ein o-teknisk treningstur (19:15). Hugs refleksvest, lykt og piggsko/broddar (ein del islagde vegar i området). Ta med EMIT-brikke.

Skiorientering og kaffe på Tømmerholt - søndag 7. februar

2016-02-01 av Hanne Kongsvik

Søndag er det ny mulighet for o-aktivitet og kaffe/vafler på huset, for medlemmer og familie.

Det legges løype i nærheten av Tømmerholt og alle oppfordres til å bli med på ei uhøytidelig treningsøkt. Passer både for dere som aldri har prøvd skiorientering tidligere og dere som har erfaring. Fri start mellom kl 12.00 - 14.00.

Kaffen er varm til kl 15.00.

Enten dere trener eller bare har lyst til å komme innom for kaffe er dere velkommen!

Styrketreninger på torsdager

2016-01-26 av Liv Tennes

Vi minner om at treninga starter kl 18.10 nå fremover, og håper at mange møter opp og er med på å skape ett godt treningsmiljø i klubben!

Passer også for foreldre å være med :)

V E L K O M M E N !

Klubbsamling lørdag 23. januar

2016-01-17 av Liv Tennes

Vi ønsker absolutt alle i Wing OK hjertelig velkommen til felles klubbsamling for klubben på Jonsborg kl 12-17.30. Vi ønsker å diskutere i grupper hvordan vi vil ha det i klubben vår og hva vi ønsker videre for Wing OK. Både ungdommer fra 13 år, voksne og godt voksne er hjertelig velkommen, også nye medlemmer, foreldre, etablerte medlemmer: rett og slett alle sammen!

Vi starter med litt formiddagsmat før vi arbeider i grupper. Deretter blir det uteaktivitet utenfor Jonsborg, så ha med klær til å være ute +brikke! Vi skal ha Micro-O. Vi avslutter dagen med pizza.

For å vite hvor mange vi skal bestille mat til, så må vi ha en påmelding fra dere i Internpåmeldinga i høyre marg.

Jonsborg er roklubben som ligger like ved inngangen til Jonsvatnet når du kommer fra Solbakken.

Innkalling til årsmøte 17.febr 2016 kl 1900

2016-01-17 av Tor Gjermstad

Styret innkaller til årsmøte i klubben onsdag 17.2.2016 kl 1900 i Teknostallen, Prof Brochsgt 6

Saksliste:

1. Åpning
2. Godkjenning av møteinnkalling og sakliste
3. Valg av dirigent, sekretær og 2 representanter til å signere protokoll
4. Årsmelding 2015
5. Regnskap 2015
6. Innkomne forslag
7. Organisering av klubben
8. Revisjon av lov for klubben
9. Fullmakter
10. Fastsetting av medlemskontingent 2016
11. Budsjett 2016
12. Valg
13. Avslutning

VEL MØTT!

Forslag som ønskes behandlet på årsmøtet må være styret i hende innen 3.febr 2016

Årsmelding etc vil bli sendt ut ca en uke før årsmøtet.

Endring i tid for torsdagstrening.

2016-01-13 av Terje Midtbø

Treninga på torsdager vil frå og med 14. januar ha oppmøte 18:10 i staden for 18:00.

Kaffe og uteaktivitet på Tømmerholt søndag 17. januar

2016-01-13 av Hanne Kongsvik

Søndagssamling med o-aktivitet og vafler

Søndag 17. januar inviteres medlemmer m/familie til o-aktivitet og kaffe på Tømmerholt.

O-lek for de yngste, utenfor hytta - oppstart kl 12.30
Sprintløype i marka - fri start mellom 12.00 og 14.00. Utdeling av kart på TH
Kaffe og vafler inne på Tømmerholt fra kl. 12.00 til kl 15.00

Legg søndagsturen til Tømmerholt for å treffe andre klubbmedlemmer, få en kopp kaffe og noe å bite i, og bli med på o-lek eller andre aktiviteter.

Huset er åpent og kaffen varm til kl 15.00
Velkommen!