
God jul og godt nytt år!

2017-12-21 av Wing Orientering

Med et sommerbilde fra den «fineste plassen i verden» takker jeg på vegne av klubbstyret alle medlemmer og foreldre for laginnsatsen i 2017 og ønsker samtidig små og store Wingere en riktig god jul og godt nytt år! Vi håper det blir like mye liv og røre på Tømmerholt til neste år.



mvh
Morten

Årets tur-o arrangør 2017

2017-11-19 av Jon Vindal



På årets kompetansehelg på Gardermoen ble vi kåret til årets tur-o arrangør. Dette er en utmerkelse vi setter stor pris på, og den viser at vårt mangeårige arbeid med å være en pådriver for å ta i bruk nye løsninger som forbundet har lagt til rette for blir premiert. Moro at dette blir lagt merke til!

Wing OK takker alle som bidrar til at vi klarer og gjennomføre turorientering hver sesong.

Vi har blant annet vært tidlig ute med å ta i bruk og tilby digitale kart og tjenester via www.turorientering.no, nå ser vi at dette virkelig er en tjeneste som etterspørres, det er flere og flere som kjøper turpakker og kart vi nettportalen.

For sesongen 2017 og sesongen 2018 er vi en av pilotklubbene som er med i et prosjekt igangsatt av forbundet, der vi rekrutterer nye klubbmedlemmer fra våre trofaste tur-orienterere.

Handlekveld på Offtrack

2017-11-03 av Agnar Renolen

Onsdag 8. november kl 18-20 arrangerer Offtrack handlekveld for Wing-medlemmer.

Da har vi salg på alt som vi har liggende på lager. Dette er en utmerket mulighet til å få seg et billige par sko og å få brukt opp gavekort man måtte ha samlet opp gjennom sommeren. F.eks. har vi nå tatt inn superundertøy fra Noname som passer perfekt som julegave. Oppmøte i eMaps lokale på Vegamot 4B.

Trondheim Urban

2017-10-27 av Agnar Renolen

Sesongen er ikke helt slutt. Søndag morgen blir det Trondheim Urban fra Strindheim skole (parkering på sjokoladefabrikken).

Trondheim Urban er et langdistanse gateløp på sprint kart (City Race). Her blir det stor fart, vegvalg med labyrintfaktor. Og praktisk talt bilfritt.

Også løype for de yngste (-12 år).

Påmelding på Eventor eller direkte på løpsdagen.

Natt-trening

2017-10-22 av Liv Tennes

Mandag 23.10 blir det mulighet for natt-O-trening for A og B-løpere (3.7 og 2.8 km). Oppmøte på Tømmerholt mellom 18-19 for utdeling av kart. Ha med oppladet hodelykt og varmt skift til etterpå!

Sesongavslutning på Tjønnsstuggu

2017-10-16 av Liv Tennes

Søndag 22. oktober inviterer vi til sesongavslutning på Tjønnsstuggu på Reppe/Ranheim. Her har vi god plass til sosialt samvær, O-mingling, O-bingo, lagkonkurranse i speed-O, premieutdeling for Klubbmesterskap og sprintcupen og det blir pizza, kaffe og kaker.

Påmelding i Internpåmeldinga!

Vintertreningene starter opp!

2017-10-16 av Liv Tennes

Denne uka starter vintertreningene opp igjen! Tirsdager er det intervaller i Ranheimshallen fra kl. 18.30. Oppvarming er utendørs, møt opp i refleksvest og uteklær, men ha med innesko og drikkeflaske for intervallene inne i hallen. Denne treningen er for deg fra 13 år og oppover, voksne og foreldre må gjerne være med å trene.

Torsdag starter styrketreningene opp fra Åsvang skole. Vi starter med løping i en liten halvtime ute før vi trener styrke i gymsalen og avslutter med ballspill. Denne treningen er for 7. trinn og oppover, det er hyggelig at både ungdommer og voksne trener sammen :) NB! Første gang blir 26.10!!

Jo flere vi blir, jo artigere får vi det sammen!

Jaktprøven søndag 1. oktober

2017-09-17 av Liv Tennes

Freidig inviterer for 20. gang til Jaktprøven, en morsom klubbstafett der alle aldre deltar på samme lag. Det er 5 etapper, og hver løype er lagd slik at forventet bestetid er 20 minutter. Laget kan settes sammen av hvilke løpere man ønsker og alle løper den løypa som passer for sin alder/nivå. Det hadde vært artig hvis vi fikk til flere klubbtag som kunne konkurrert mot hverandre :) Løpere fra 11 år og oppover kan bli med i stafetten! Meld din interesse i Internpåmeldinga!

Det vil også være tilbud om individuelle klasser for D/H10 og N-åpen.

For stafetten legges det 7 forskjellige løyper. Hver løype legges slik at forventet bestetid er ca. 20 minutter. De deltagende lag kan settes sammen av hvilke løpere de ønsker så lenge den enkelte meldes på til den riktige løypa for sin alder/kjønn. Stafetten består av 5 etapper. Lagene kan altså settes sammen fritt av løpere som må løpe løyper som beskrevet nedenfor.

Klasser

H 19-

H 17-18, H 40-

D 19-, H 15-16, H 50-

D 17-18, D 40-, H 55-

D 15-16, D 50-, H 60- :

D 13-14, H 13-14, D/H 15- B

D/H 11-12, D/H 13- C/N

Individuelle klasser:

N-åpen

D -10, H -10

Tour de Trondheim 15.9-17.9

2017-09-13 av Liv Tennes

NTNUI inviterer til Tour de Trondheim denne helga. Arena alle dager er Vikåsenhallen på Vikåsen. Fredag blir det fartsfylt sprint på nytt kart, lørdag blir det mellomdistanse i skogen på Vikåsen og søndag langdistanse fra Reppesåsen. Det blir en kamp om den gule ledertrøya, den grønne sprinttrøya og den prikkete klatretrøya for ungdom mellom 13-14, 15-16 og i D/H17-. I lørdagens løp er Ungdomsløp 9 innbakt, og der er det også trøyer som skal vinnes til odel og eie.

Vi håper på mange små og store på startstreken, særlig oppfordres voksne og foreldre til å bli med på sprint fredag!

Klokka 18 på lørdag blir det avslutning for Ungdomsløpene på Byåsen videregående skole. Det blir pizza, brus og premiering for de med 7, 8 eller 9 løp denne sesongen!

Trening og løp i uke 36

2017-09-03 av Liv Tennes

Mandag er det klubblop, og det er akkurat det sammen som trening for alle aldersgrupper. Se saken under om Wing 4er/Klubbmesterskap og meld dere på der. Det er også mulig å melde seg på når dere kommer fram til Fjellseter. Hvis du mangler egen brikke, så får du låne når du kommer. Foreldre som har lyst, kan også prøve å løpe selv :)

Onsdag er det intervalltrening.



Torsdag arrangerer vi Ungdomsløp fra Tømmerholt! Vi skal ha mange, mange blåhvite Wingere på startstreken, meld dere på i Eventor eller i Internpåmeldinga! Vel møtt til ei fin høstuke på trening og løp!

Wing4er/Klubbmesterskap

2017-09-03 av Jens Kjetil Mehammer



Mandag 4. september er det duket for det andre løpet i Wing4er'n fra Fjellsetra i Bymarka. Denne gangen med innbakt klubbmesterskap i mellomdistanse. Det er løyper for alle, fra nybegynnere til de mer erfarne. Foreldre kan også prøve seg hvis de vil :-)

[Meld deg på her!](#)

Tur til Østersund 8.-10. september

2017-09-03 av Liv Tennes

Fredag 8.9 er det avreise for den årlige turen til Østersund. Kretsen reiser samlet, og fra Wing OK er det påmeldt 6 ungdommer og 2 voksne. Avreise enten fra Granåsen 17.30 eller Leistadkrysset 17.50 (i Malvik, på andre siden av Væretunnelen). For mer info og program, se hele saken.

Program:

Fredag 8. september

Avreise Trondheim ca kl 17.30 (Granåsen, store P-plass 17.30 og Leistadkrysset, E6 17.50) Ankomst Østersund ca kl 22.00)

Vi overnatter på Frösö Park, Vandrarhem-avdelingen.

Det blir felles frokost på hotellet. Ta med matpakke til kveldsmat fredag. Ta med lakenpose eller sengetrekk.

Lørdag 9. september

O-løp (Loffelunken), pizzaspising og Storsjøbadet!

Søndag 10. september

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

Vi er hjemme ca kl 20.00 - 21.00.

Pris pr. person kr 1200 kr. Dette dekker buss, overnatting, frokost og Storsjøbadet (Wing OK vil sponse deler av turen). N.B! Ta med penger til middag lørdag og middag på hjemveien søndag.

O-troll-leir

2017-08-31 av Liv Tennes

Fredag er det O-troll-leir for kretsens 10-12-åringer, og vi skal ha med 7 unger fra Wing. Oppmøte 18.30 på Gimse skole i Melhus.

Se hele saken for info:

Pakkliste:

Sovepose

Luftmadrass/liggeunderlag

Pute

Vanlig klær

Toalettsaker

Regnjakke

O-utstyr, hvis du skal delta på løpet lørdag

Hodelykt

Evt: ball, kortstokk.

Møt opp i klær til å være ute i aktivitet. Gjerne supertrøye med Wing-jakka/treningsjakke over.

Det blir kveldsmat på kvelden og frokost neste morgen :)

Ungene kan hentes mellom 10-11, dere kan få nærmere info fredag på Gimse.

Hilsen Liv og Arne Inge

Trening og løp uke 35

2017-08-27 av Liv Tennes

Mandag er det trening for alle grupper fra Storsvingen i Bymarka (langs veien opp til Skistua) kl. 18.00 - Velkommen! Ta gjerne med tørre sokker og sko, du vil bli bløt i myra.



Torsdag arrangerer Trollelg Ungdomsløp 7 fra Granåsen. Påmelding i Eventor eller i Internpåmeldinga hvis du trenger å låne brikke. Sist uke hadde vi mange deltakere på løp, og vi ønsker oss minst like mange blåhvite på startstreken også denne gangen.

Fredag er det O-troll-leir for 10-12-åringer, med påmelding i Internpåmeldinga! Vi overnatter på Gimse skole i Melhus før vi deltar på KM lang i Melhus. Husk å melde dere på løpet i Eventor, hvis dere skal løpe. Der er det klasser for alle aldersgrupper!

Søndag arrangeres KM stafett fra Skihytta på Midtfjellet nord for Steinkjer. Det er mulighet for ungdommer D/H13-16 (B-C-B) og voksne og godt voksne. Kan vi få noen lag og noen medaljer?

Velkommen til høstsesongen

2017-08-20 av Liv Tennes

Mandag ønsker vi små og store velkommen til trening fra Tømmerholt kl. 18.00, vi håper å se alle fra O-skolen med videre på klubbtreninger. Det blir lek og aktivitet på plena, løyper og frukt etter trening.



Vi vil gjerne ha med oss mange av de mellom 6-20 år på Ungdomsløp 6 fra Hoeggen skole på torsdag 24.8, det er Nidarøst som arrangerer. Meld dere på i Eventor eller hvis du trenger å låne brikke, i Internpåmeldinga. Det er sprint, så det blir en fin start med korte, raske løyper.

VELKOMMEN!

Aktivitetsplan høst 2017

2017-08-16 av Svein Erik Bratsberg

Høstens aktiviteter er nå planlagt. Første trening er mandag 21. august på Tømmerholt kl. 18.00.

Se [her](#) .

Hovedløpet 2017

2017-06-20 av Liv Tennes

Er du klar for Hovedløpet 2017? I år skal Hovedløpet og O-landsleiren være på Beitostølen 10.-15.8 for alle landets 14-16-åringer (2003-2001).

Vi reiser ned med buss på torsdag 10. august sammen med STOK og trener etter ankomst. Fredag er det Hovedløpet Sprint i hyttefeltet rundt Beitostølen og lørdag er det Hovedløpet Langdistanse. På søndag og mandag er det O-landsleir! Tirsdag skal det være kretsstafett med lag for alle før vi tar bussen hjem til Trondheim og omegn i tide for skolestart!

Se [HER](#) for link til påmelding til buss.

Wing OK ønsker at så mange som mulig av våre ungdommer i denne aldersgruppa blir med! Klubben dekker mye av kostnadene, dere må melde dere på begge løpene i Eventor og på selve O-landsleiren. De med egen EmiTag registrerer også denne i påmeldinga, de uten får låne av arrangøren. Vi skal overnatte i leiligheter og rom gjennom Beitostølen booking. På O-landsleiren er det også deltakelse i treningsgrupper på "The Ultimate Challenge" hvor blant annet bob-kjøring og down-hill orientering inngår.

O-Festivalen 2017

2017-06-19 av Wing Orientering



Sommerens O-Festival nærmer seg med stormskritt, og her er litt praktisk info:

Vi har reservert senger på Mjuklia (Berkåk), og der har følgende tegnet seg: fam Strand, fam Guttvik, August, fam Renolen, Randi, Anne-Lise (1 natt) og fam Braathen.

Det er dyner og puter der, så vi må ta med sengetrekk (evt lakenpose). Hver og en sørger for frokost og matpakker til seg & sine. Det er kjøkken tilknyttet fløya "vår". Vaskemaskin er visstnok også tilgjengelig (ta med vaskepulver). Det er fortsatt ledige sengeplasser, i tilfelle noen fortsatt har behov.

Lørdag kveld tenkte vi å lage felles middag på Mjuklia. Da er selvsagt også klubbens øvrige medlemmer som bor andre steder velkomne. Gi gjerne et hint, slik at vi har får oversikt over antall.

Vi oppfordrer alle til å følge med på værmeldingen (den skifter ofte om dagen). Det kan tyde på at det blir behov for skift, så ta med rikelig med varme klær!

Vi gleder oss!!

O-Festivalen 2017 går av stabelen 23.-25.juni på Oppdal.

Påmeldingsfrist til løpene er 5.juni - husk påmelding i Eventor.

Vi håper å se mange Wing'ere der!

www.o-festivalen.no

Klubben har reservert 26 sengeplasser på Mjuklia (www.mjuklia.no). Dersom du/dere har behov for overnatting, må dette registreres i Internpåmeldinga. Først til mølla...

Vi gleder oss til en flott klubbtur!

Sesongavslutning og grilling mandag 19. juni

2017-06-17 av Hanne Kongsvik

Samling på plenen på Tømmerholt etter trening. Grillen er klargjort og venter på å bli brukt - ta med grillmat etter et behov og ønske. Familien er også velkommen!

Om noen har lyst til å ha med kake er det naturligvis fritt fram for det ;)

Velkommen!

Mine tips for Venla/jukola

2017-06-17 av Lars Skrøvseth

For dere som vil følge med på Venla/jukola, her er mine tips for plasseringer, til slutt og underveis.

Sarah åpner med startnummer 88,dvs en relativt god posisjon. Her følger mine tips på plassering og tid etter teten:

Sarah 350/30, Anna 300/60, Sini 300/1:30, Eva 295/2:15.

Asbjørn åpner som nummer 545, her følger utviklingen. Asbjørn 450/25, Agnar 450/60, Terje 450/1:30, Jonas 400/1:50, Morten 400/2:15, Rune 375/2:45, Bernt 350/3:15. Lykke til og måtte mine tips bli gruset.

Klubbtrening mandag 12. juni

2017-06-11 av Liv Tennes

Treningen mandag 12. juni er todelt. Alle B- og A-løpere skal til Fremo på Ler for å trene. Det blir felles avreise fra Kiwi på Moholt kl. 17.30. Det blir mulighet for å få seg skyss, vi fyller opp bilene. Det er også mulig å møte direkte på Fremo til kl. 18.

O-skolen og N/C-løpere møter på Tømmerholt. Der blir det felles oppvarming og lek i hagen før vi trener på løype.

Vel møtt til trening!

Ungdomsløp 4

2017-05-31 av Liv Tennes



Velkommen på Ungdomsløp fra Rosten skole på Tiller på torsdag 1. juni. Vi møtes på arenaen under Wing-vimpelen!

15 av våre løpere har fått med seg alle løpene så langt, og ligger godt an i forhold til sammenlagtpremierung: Petter, Jonas, Odin, Ella, Eline, Jakob, Sigurd, Sofus, Ingvild, Erling, Synne, Magne, Anna, Guro og Ingeborg!

På torsdag løper Petter og Synne med ledertrøyer, mens Erling skal løpe i spurttrøya for første gang :)

Resultat frå Wing4ar 29. mai

2017-05-30 av Liv Tennes



Hele 56 startende og mange foreldre i aksjon som skygge, og saft, frukt og kaffe på verandaen gjorde det til en trivelig kveld på Tømmerholt i kveldssola.

[Resultatliste](#)

Årets første Wing4ar

2017-05-27 av Terje Midtbø



Årets første Wing4ar finn stad mandag 29. mai.

Samlingsplass på Tømmerholt.

[PÅMELDING HER](#)

O-skolen og C-løpere vil ha felles oppvarming fra kl. 18.00 før vi løper løyper. Fint hvis dere melder dere på klubbøpet på forhånd, de under 12 år velger D7-12N eller H7-12N, hvis ikke ordner vi det der oppe :)

Trondheim Open 26.-28. mai

2017-05-24 av Liv Tennes

Wing OK og Nidarøst OK inviterer 3-dagers løpet Trondheim Open. Arena for alle tre løpene er ved idrettsbygget på Dragvoll. Fredag er det sprint, lørdag er det lang mellomdistanse og søndag er det vanlig mellomdistanse. Det vil være nybegynnerklasser hver dag, og småtroll på arena.

Vi ønsker alle løpere VELKOMMEN på løp! Er du nybegynner i Wing og ønsker å delta, meld deg på i Internpåmelding hvis du mangler egen brikke.

Ungdomsløp 3

2017-05-24 av Liv Tennes



På selveste World Orienteering Day ble Ungdomsløp 3 arrangert av Freidig fra Baklidammen i Bymarka. Vi hadde en redusert tropp denne gangen, med 25 startende, fem av disse løp i N-åpen og noen løp alene uten skygge for første gang. Det ble klassevinnere til Petter i H13-14 og Synne i D17-20 og de beholdt

derfor ledertrøylene sine, mens Erling var raskest i spurten i H15-16 og vil få spurttrøya neste gang! Nikolai og Ingvild vant H/D15-20B. Herlig å se godt vennskap og O-glede blant barn og ungdom i klubben :) Resultater finner dere i Eventor.

O-skole/ klubbtrening 22. mai

2017-05-21 av Liv Tennes

Mandag ønsker vi velkommen til trening for alle grupper på Tømmerholt kl. 18.00. Tømmerholt er det røde huset/gården ved Tømmerholtdammen, og det er klubbhuset vårt. N- og C-løpere skal ha Råtassløyper. Det blir en post i vannet, så det kan lønne seg med tørre sko, sokker og bukse i sekken! B/A-løpere skal trene attack-points. Etter trening blir det frukt, saft og kaffe på verandaen.

Mange lurte på hvor de får kjøpt klubbklær. Det får du på Tømmerholt, Hanne har med salg av klær og vil være på Tømmerholt, du kan prøve for å finne rett størrelse, regning får du senere. Nybegynnere kan kjøpe brikke/kompass av Liv, andre som trenger ny brikke får også kjøpt dette på Tømmerholt.

KM-helg

2017-05-21 av Liv Tennes

Lørdag feiret OL Trollelg 60 år med å arrangere KM sprint fra Åsheim skole i strålende sommarsol. Fra Wing løp 34 stykker, vi var klubben med flest i N-åpen, Edvard løp sitt første løp! Det ble KM-gull til Andreas i H35, sølv til Johannes i H19-20 og bronse til Synne i D17-18. Jens Kjetil, Agnar og Eivind løp også gode løp i herreklassene. Det ble en fin dag med god stemning på arenaen.

Søndag var det KM mellomdistanse på Høllonda med IL Leik som arrangør. Det var 18 startende fra Wing og Petter fikk KM-bronse i H13-14.

Camp Tømmerholt

2017-05-15 av Liv Tennes

Fredag 19. mai er det klart for den populære Camp Tømmerholt igjen! Vi møtes på Tømmerholt kl. 18 på fredag og dere setter opp telt og lavvoer i hagen, før vi griller på de store grillene våre med medbrakt mat. Deretter blir det aktiviteter og O-aktiviteter hvor vi blir kjent og har det artig sammen. Om kvelden koser vi oss før leggetid. Wing spanderer felles frokost inne på lørdags morgen før vi pakker ned og drar på sprintløp på Åsheim skole. Barn over 11 år kan overnatte alene, andre må ha med voksen. Både søsken og foreldre er hjertelig velkomne til å være med! Det er mulig å være med på leiren uten å være med på løpet, men løpet teller med i t-skjorte konkurransen vår :)

Påmelding i Internpåmeldinga -> -> ->

Løp i uke 20

2017-05-14 av Liv Tennes



Denne uka er det kortere frister på påmelding til løp! Ungdomsløp 2 er sprintløp som arrangeres fra Sveberg skole i Malvik torsdag 18. mai. Vi vil ha med oss så mange som mulig på løpet! Påmeldingsfristen er mandag kveld, med mulighet for etterpåmelding. De som trenger å låne brikke melder seg på i

Internpåmeldinga.

Lørdag er det KM sprint fra Åsheim skole på Heimdal. Også her blir det korte, raske og fine løyper for alle nivå fra nybegynner til bestemor! Bli med! Frist for påmelding er tirsdag 16.5, alle over 13 år bes overholde fristen!

Søndag inviterer Leik til KM mellom på Hølanda. Her skal det kjempes om medaljer og gode løp i skogen, kort frist også her. Innbydelsene finner dere i Eventor.

Velkommen på løp!

O-skole 15. mai

2017-05-14 av Liv Tennes

Hei! Legg merke til at oppmøte i morgen er på Stokkanhaugen, opp mot lysløypa. Vi møtes der kl. 18 og går til samlingsplassen sammen. Parkering på Dragvoll/idrettsbygget og gå over jorden oppover!

Trening og kick-off for satsingsgruppa

2017-05-08 av Lars Skrøvseth

Mandag 15.05 blir det råttassløyper for C, B og A-løpere. Vi skal trene på orientering i høyt tempo og løper korte sløyfer ut til relativt enkle poster. For N-løpere blir det vanlig rundløype. Parkering ved idrettsbygget på Dragvoll. Oppmøte på toppen av Stokkleiva ved lysløypa. Ca. 1,2 km oppoverbakke til samlingsplass. Det finnes også et begrenset antall p-plasser i svingen sørvest for Stokkanhaugen.

Møt opp på parkering kl 17:30, start trening er kl 18:00. Etter treninga har satsingsgruppa kick-off på Nardosenteret(milano) med pizza og brus. Etter en liten innledning deler vi oss i tre grupper der Marte leder ei jentegruppe, Svein Erik og Per Arne leder ei guttegrupp mens jeg og Eivind leder de som er ferske i gruppa. Her snakker vi litt om viktige løp, litt om trening og treningsplanlegging. Dette blir moro.
Eivind og Lars

Ungdomsløp 1 torsdag 11. mai

2017-05-07 av Liv Tennes

Melhus inviterer til sesongens aller første Ungdomsløp, som er et løp for alle mellom 6-20 år. Her er det løyper for alle nivå, og premier til alle. Det er også salg av kaffe og kake på arenaen. Løpet skal være fra Brekkåsen skole i Melhus, merket fra rundkjøringa over E6. Innbydelse og påmelding i Eventor (se lenken i høyre marg).

Nybegynnere må gjerne bli med på løpet! Går da inn i Internpåmelding (høyre marg) og melder på barnet der. Klubben vil da melde dere på selve løpet og registrere lånebrikke på dere som dere får på selve løpsdagen. Det er gratis å delta. Dere må også lage en bruker på eget barn i Eventor (Men uten å melde på selve løpet). Vi står på arena under Wing-vimpelen med brikker og kart og gjennomgår løypa med dere før dere løper ut, foreldre kan være med som skygge.

VELKOMMEN!

Klubbtrening mandag 8. mai

2017-05-04 av Liv Tennes

Vi ønsker deltakere i O-skolen og alle andre i klubben velkommen til trening fra Rotvollfjæra på mandag kl. 18.00. Merk dere at treningen er flyttet! Foreldre må gjerne prøve seg på O-trening!

V E L K O M M E N !

Finalen i Trondheim sprintcup

2017-05-04 av Liv Tennes

Det ble tette dueller og mange løpere ut i fine løyper i torsdagens finale i Trondheim sprintcup. Det var NTNUI som arrangerte jaktstarten i området rundt Valentinlyst og Eberg skole. Vi gratulerer Petter med seieren i H13-14, Steinar med seier i H65 og Randi med seier i D70. Det var hele 43 startende fra Wing i dag, og vi synes alle fortjener heder for innsats og oppmøte i vårens vakreste eventyr: Sprintcupen.

Dere finner bilder og info fra løpet hvis dere klikker dere inn på logoen til sprintcupen i høyre marg - > -> ->

Finale i Trondheim sprintcup

2017-05-01 av Liv Tennes

NTNUI inviterer til finale i Trondheim sprintcup fra Eberg skole torsdag 4. mai. Det er løp for alle aldre, men det vil være jaktstart i ordinære klasser over 13 år, basert på de tre beste løpene så langt. Det er selvsagt mulig å delta selv om man ikke har vært med så mange ganger i vår! Jo flere fra klubben, jo bedre! Ivrige C-løpere må gjerne delta på løpet. Påmelding i Eventor snarest.

Søndag arrangerer Stjørdals-Blink sitt tradisjonelle "Vårløpet", med påmeldingsfrist 3. mai. En gjeng fra Wing er allerede påmeldt -bli gjerne med! Trenger du skyss, spør en av lederne i klubben. Se innbydelsen og påmelding i Eventor.

Intervalltrening 26. april

2017-04-25 av Terje Midtbø

Frammøte ved Charlottenlund videregående skole kl 18:00.

Trondheim sprintcup #4

2017-04-24 av Liv Tennes

Torsdag er det fjerde sprintløp i Stjørdal sentrum med arena på friidrettsbanen Øverlands Minde. Vi håper på mange blå og hvite på startstreken! Sist uke var vi 53 deltakere, kan vi bli like mange denne gangen? Påmelding og innbydelsen finner dere i Eventor. NB! Fri start fra 18.30-19.45 denne gangen!

Klubbtrening 24. april

2017-04-23 av Liv Tennes

Velkommen til sesongens første mandagstrening kl 18.00 fra Devlebukta på Lade. Det er trening for alle nivå og aldre, og vi gleder oss til å starte på ny sesong og treffe O-venner igjen! O-skolen starter også opp med sin første treningskveld, spesielt velkommen til nye deltakere :)

O-skole 2017

2017-04-23 av Liv Tennes

Også i år skal vi arrangere O-skole for nye barn og ungdom som vil lære seg orientering og bruk av kart og kompass. Vi har lekbetonte aktiviteter ute i frisk luft, hvor karttegn og O-kunnskap gradvis læres mens barna er i fysisk aktivitet. Vi vil også ha foreldrekurs parallelt med en 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. Oppstart på kurset er 24. april fra Devlebukta på Lade. Pris 400 kr.

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

Dere som har deltatt på O-skole tidligere trenger ikke melde dere på, bare møt opp på første treningskveld!

VELKOMMEN TIL ALLE!



Finn Fram-dagen utsettes til marka er bar

2017-04-23 av Hanne Kongsvik

Det siste snøfallet var ikke med i planlegginga... Vi ønsker å gjennomføre Finn Fram-dagen når det er mer barmark enn snø i skogen, så vi kommer tilbake med ny dato etter hvert. Vi oppfordrer likevel alle til å ha fine dager utendørs og gjøre andre hyggelige ting fram til vårdagene er her på ordentlig :)

Finn fram-dag - søndag 23. april

2017-04-17 av Hanne Kongsvik

Årets Finn fram-dag arrangeres søndag 23. april, på Bekken og Tømmerholt

Stand med informasjon kl. 11.00-14.00

O-løyper av ulik vanskelighetsgrad, fra Bekken og Tømmerholt. Skogsprintløype for den som ønsker litt mer utfordringer. Premiering for deltakelse. Ingen påmelding på forhånd, alle er velkommen!

Salg av kartpakker til tur-orientering

Ta turen - bli kjent med Wing o-klubb, legg inn en enkel tur eller ei treningsøkt i skogsprintløypa.

Vi sees :)

Trondheim Sprintcup #2

2017-04-05 av Liv Tennes

Malvik inviterer til det andre løpet i sprintcupen. Arenaen er Saksvik skole rett innfor kommunegrensa fra Trondheim. Wing OK ligger på 2. plass i klubbkonkurransen, og trenger DEG på startstreken. Fri start mellom 18-19.30, og påmelding i Eventor i rett klasse.

Mer info om Trondheim Sprintcup og fine bilder fra det første løpet finner du her. -> -> -> -> (Trykk på bildet i høyre marg)

Aktivitetsplan 2017

2017-04-04 av Hanne Kongsvik

Oversikt over treninger, løp og andre aktiviteter er lagt ut - du finner den under fanen Aktivitet i menyen til venstre.

Pakking av turorientering

2017-04-03 av Jon Vindal

Vi trenger noen flere hender til å pakke Tur-orienteringskonvolutter på Tømmerholt tirsdag 4. april fra klokka. 18.00.

Trondheim Sprintcup #1

2017-03-27 av Liv Tennes

Torsdag 30. mars innledes vårens vakreste eventyr med det aller første løpet i sprintcupen. Løpet er i Hansbakkfjæra på Ranheim med fri start mellom kl 18-19.30. Dette er greie løp å være med på: kom-løp-ferdig! Det er Wing OK som arrangerer dette løpet, og vi ønsker oss mange blå og hvite på startstreken. Vi oppfordrer spesielt voksne medlemmer til å bli med, løp deg gjerne i form utover våren, du må ikke være på topp med en gang. Vi vil og ha med de unge i klubben, flere av de som er under 10 år kan løpe kortløypa med eller uten skygge, ellers kan dere løpe i egen klasse, D/H-10 og D/H11-12.

Sprintcupen har en egen klubbkonkurranse og egne premier til de under 16 år (sammenlagt). Alle oppfordres til å melde seg på før løpet, men klubben betaler kun for de som faktisk møter.

Påmelding og innbydelse finner dere i Eventor!

Wing innendørsmesterskap 18. mars

2017-03-11 av Agnar Renolen

Agnar tar ordnet kart og har gleden av å invitere til Wings innendørsmesterskap i orientering i Realfagsbygget lørdag 18. mars. kl 10:00. Dette blir utrolig artig og vi utfordrer alle til å bli med!

Det blir løype for de under 16 år (D/H-16) og de over 16 år (D/H 16-). For de yngste eller andre nybegynnere blir det mulighet til å prøve ei kortere løype (åpen klasse). Dere som er 10-12 år melder dere på i denne klassen!

Dette blir MORO!

Se påmeldingslinken under:

Det blir løyper:

- Krevende (mange etasjer): D/H -16 og D/H 17-
- Enklere (to etasjer): Åpen klasse

[Link til påmelding.](#)

Heimdal vintersprint

2017-03-05 av Liv Tennes

Trollelg inviterer til sin årlige vintersprint, denne gangen med ett løp lørdag 11. mars med fri start mellom kl. 11-12 fra Rosten/Tiller. Påmelding og innbydelse finner du i Eventor (høyre marg). For erfarne 11-12-åringer fins det en åpen klasse!

Dette er en god mulighet for en fin O-teknisk økt!

Fest på Tømmerholt lørdag 18. mars

2017-03-05 av Jens Kjetil Mehammer

Sammenkomst på Tømmerholt, for festglade klubbmedlemmer over 18 år

Lørdag 18. mars kl. 19.30 inviteres det til fest på Tømmerholt. Vi dekker bord, alle tar med mat til felles koldtbord og den drikken som man ønsker til.

Antrekk: Behagelig :)

**Meld deg på i internpåmeldinga
Velkommen!**

Buldring og pizza for klubbungdommer fra 13 år og eldre.

2017-02-25 av Hanne Kongsvik

Felles aktivitetsettermiddag som ikke krever noen erfaring fra tidligere - passer for alle :) Instruktør vil være sammen med dere i inntil to timer

Tid: Søndag 12. mars, kl. 17.00

Sted: Buldrehallen. Stiklestadveien 2 - ved EC Dahls.

Alle betaler en egenandel på 100,- kr, resten dekkes av klubben.

Påmelding gjøres i internpåmeldinga, senest 10. mars.

Bli med :)

Lars Moholdt gikk inn til EM-gull på ski-o mellomdistanse i finske Imatra i dag

2017-02-12 av Jon Vindal

Gratulerer med nok et gull, Lars.

Moholdt som vant samtlige av tre individuelle EM-gull i Østerrike i fjor, er dermed tilbake på toppen av pallen.

Det er medaljer vi blir målt på, så for Norge som nasjon var dette utrolig bra, sier Lars Moholdt etter å ha forsvart sitt EM-gull på ski-o mellomdistanse fra i fjor.

Klubben din er også stolt over dine prestasjoner.

Foto: Sven Åke Nordenmark



Innkalling til årsmøte i Wing OK

2017-02-10 av Wing Orientering

Styret innkaller herved til årsmøte i Wing OK.

Årsmøtet avholdes onsdag 15/2-2017 kl. 19:00 på IT-bygget NTNU, rom 454, Sem Sælands veg 9 Gløshaugen.

Saker som et medlem ønsker å ta opp på årsmøtet, må sendes styret senest 24/1-2017 til wing@wingok.no.

Fullstendig sakliste med alle saksdokumenter vil bli gjort tilgjengelig for medlemmene senest én uke før årsmøtet. Saksdokumenter blir sendt på e-post.

For å ha stemmerett må medlemmet ha fylt 15 år, vært medlem av idrettslaget i minst én måned, og ha betalt kontingenten. Medlemmer under 15 år har møte- og forslagsrett.

Velkommen til årsmøte!

Med vennlig hilsen

styret

Hovedløpssamling torsdag 9. februar

2017-02-07 av Liv Tennes

Wing og STOK ønsker velkommen til vinterens andre HL-samling for kretsens 13-16-åringer (2004-2001). Det blir gate-løp ute etter felles oppvarming, og deretter skal vi holde på med ulike aktiviteter inne på Åsvang skole.

NB! Ha med hodelykt til løpet!

Innbydelsen finner du [her](#)

Påmelding innen tirsdag 7.2 finner du [her](#).

Meld på med navn og klubb. Ledere melder seg også på.

BUTIKKSJEF OFFTRACK

2017-01-01 av Lars Skrøvseth

Offtrack søker etter ny butikksjef, ansettelse snarest men senest 01.04. Om du er interessert send meg en sms eller mail så sender jeg over stillingsbeskrivelse. Send ev søknad til meg innen 20.01.2017.