



Noen pakker på nyåret!



God Jul og Godt Nytt År!

Ledertanker

Bjørn Bjugan

I skrivende stund er det mildt vær og det er meldt varmere i de neste ti dagene. Dvs. at de siste dagene i november blir milde og sommerlige. Snøen og skiføret vil nok forsvinne i de lavere strøk. Det er kun høyfjellet som kan by på vinter i tiden som kommer.

Ungdomsgjengen ligger ikke på latsiden, det har faktisk ikke vært opphold i treninga denne høsten. Det trenes godt i treningsgruppe 2 som består av ungdommer, de nest beste seniorenene og veteranene. Men det er plass for flere. Rekruttene har også startet forberedelsene til ny sesong med trening fra Lade Skole på torsdager. Elite løperne er selvfølgelig i gang igjen.

Av mange høydepunkter i høst har jeg lyst til å trekke fram den dobbelte norgesmesteren Øystein KØ. Gull både i sprint- og natt-NM. En fenomenal innsats på slutten av årets sesong. Wing

tok i år faktisk en bråte medaljer i NM-sammenheng med Stig, Tore og Øystein.

Vår strategiplan arbeides det med selv i hektiske tider, og når årsmøte kommer tirsdag 23.januar 2007 håper vi å kunne legge fram flere konkrete planer for utviklinga videre mot vårt mål om å bli "verdens beste klubb".

Verdensmesterskapet 2010

Bjørn Bjugan

Lars er plukket ut som styreleder i VM-selskapet. Selvfølgelig ble han det og jeg ber alle sende gratulasjoner og ønske han lykke til.

Som han allerede har erfart er nok dette ingen jobb for bare festlige anledninger. Men med Lars sin dyktighet, erfaring og en smule kløkt er jeg sikker på at dette vil han løse i land til de flestes tilfredshet. "Til lags åt alle kan



Klubbleder Bjørn Bjugan.

ingen gjera" er i denne sammenheng treffende. Misunnelse og skjulte agendaer er ikke ukjente begreper han må forholde seg til.

Jeg er derimot helt sikker på at Lars vil sørge for at VM blir til det beste for norsk og trøndersk orientering, og at Trondheim blir satt på kartet internasjonalt.

Det arbeides nå med å sette sammen et styre av representanter fra arrangørene og Orienteringsforbundet som jeg håper blir slagkraftig og fremtidsstenkende. Likedan arbeides det med en avtale

om arrangementet mellom Forbundet og arrangørene.

Ha en fortreffelig høst og førjulstid! Husk trimminga! O-hilsen

Bjørn

Årsmøtet

Bjørn Bjugan

Årsmøte blir avholdt tirsdag 23.januar 2007 kl.1900 på Tømmerholtet.

Saksliste:

1. Åpning
2. Valg av ordstyrer og sekretær
3. Årsmelding
4. Regnskap
5. Innkomne forslag
6. Organisering av klubben
7. Budsjett
8. Valg
- styre
- 3 tingrepresentanter STOK
- revisor og stedfortreder

Forslag til årsmøtet sendes Bjørn Bjugan innen 16.januar 2007. Bruk gjerne e-post bjorn@bjugan.no.

Årsmøtedokumenter sendes ut pr. e-post eller kan fås ved henvendelse til Bjørn eller Odd 1 uke før årsmøte.

VEL MØTT !

For styret i Wing OK
Bjørn

Årsfesten

Bjørn Bjugan

Årsfesten kjøres som planlagt lørdag 27. januar kl.1900 i Nardo FKs klubbhus i Nissekollen.

Statusrapport fra Breddeidrettsgruppa

Breddejefen: Åse Rita Ellingsen

Sesongen 2006 er historie. En aktiv sesong for mange, ikke minst nye Wingere, både unge og litt eldre. Vi har markert oss på ungdomsløp, i KM og Midt-norsk -i antall, bredde og topp, veldig bra! Jeg skal ikke dvele mer ved det... Vinter og utenom-o-sesong betyr annen type "arbeid" for noen av oss. Vi er i ferd med å ta noen veivalg for årene framover, strategidokumentet fra siste årsmøte er i ferd med å bli omsatt i praktiske gjøremål. Noe har vi så smått tjuvstarta med, og jeg synes kanskje at vi allerede ser noen små resultater. Jeg tror vi er på vei mot noe... og det er vi sjøl som bestemmer hva. Vi skal trø litt forsiktig i håp om å ikke gå på for mange og store bommer, men vi har fått ett hjelpemiddel på veien

som vi skal bruke for det det er verdt! VM 2010. Ordfører Rita Ottervik har uttalt at alle Trondheimsskolene skal ha sitt eget skolekart, og vi skal bidra ved å legge forholdene til rette for at så mange som mulig kan være med oss på veien fram mot VM. Det kan bli litt å gjøre, men hvis du også blir med og drar lasset, er jeg overbevist om at dette blir både lærerikt og veldig artig!

Ser vi ett år framover er terminlista på det nærmeste satt opp. Det betyr at vi har ansvaret for noen arrangement neste år også:
3.-4. februar: Dagens løype
7. mars: Trønder-cup finale ski-o
28. mars: åpent sprintklubbmesterskap
11. april: Trondheim sprintcup, 1. løp
12. og 13. mai: Trondheim Open, inkl

KM mellom
8.-10. juni: Midt-norsk ungdomsfestival på Oppdal
31. august: KM sprint

Breddegruppa bidrar i gjennomføringen av klubbens arrangement, og det betyr at vi er avhengige av at klubbens medlemmer stiller velvillig opp. Vi vil trenge frivillige til alle de nevnte arrangementene, så tenk gjerne gjennom allerede nå hva du kan bidra med.

Jeg tror vi går mot et aktivt og spennende år for klubbens nye og gamle medlemmer og ønsker med



Åse Rita Ellingsen, leder for breddegruppa.

dette alle lykke til med egne veivalg mot 2007 – og ikke minst 2010.

Wings tur-o i Strindamarka

John Troset

Sesongen er nå over, og alle postene er plukket inn. Både utplassering og inntaking er stort sett* foretatt av velvillige klubbmedlemmer, her angitt etter hukommelsen og i vilkårlig rekkefølge: Rolf Hellan, Bernt Brynhildsen, Per Husbyn, Terje Kanstad, Erlend/Lars Skrøvseth, Lisbeth Bjugan, Per Laksfors og Knut Skjesol. Svein Erik Bratsberg kontrollerte alle postplasseringene like etter utsetting.

*) Inntak av alle postene fra nr 41 – 65 ble "bort-administrert" til et par turorientere som hadde somlet vekk så mye tid på ferie i EU at de var kommet på etter-skudd. Disse to har nå forøvrig meldt seg inn i Wing. Velkomne skal dere være.

Salget av konvolutter har vært omkring middels. Men til nå, 16

dager etter fristens utløp, har det kommet inn bare ca 85 kontrollkort. Til sammenligning kom det i fjor inn 120 kontrollkort ut fra omtrent samme salgstall. Vi tror at det fine høstværet i år har ført til at mange nedprioriterte turorienteringen mot slutten av sesongen.

(Trollelgs turorientering har også hatt liten kort-inngang og de skylder også på høstværet). Av de som ikke har nedprioritert Wings turorientering, kan vi gratulere Harry Berg som den aller første som får tildelt 35 års plakett.

Wings tur-o i Oppdal

John Troset

Sesongen er avsluttet, og de 40 postene ble tatt inn etter 15. oktober. Utplassering ble foretatt av Knut Skjesol og Jan Sliper, henholdsvis på Oppdal og ved Gjevilvasshytta.

Inntak av alle postene ble foretatt av velvillige lokale aktører: Arne Dørum tok inn alle de 25 på Oppdal, og Randi Torve (vertinne på Gjevilvasshytta) tok inn de 15 resterende.

Salget av konvolutter økte med formidabelt 23% fra i fjor – eller mer konkret 37 stk i år mot 30 i fjor. Pr dato har det kommet inn 14 kontrollkort, så pr solgt konvolutt er de på Oppdal tilsynelatende nesten dobbelt så flinke som de i Trondheim. Oppslutningen totalt har dog vært så liten at vi har tenkt å avrunde vårt tur-o-engasjement på Oppdal. Det ser likevel ut til at

tiltaket blir videreført i regi av lokale krefter. Snøhetta IL ved Haakon Nordseth ønsker å dra i gang en o-gruppe i laget, og har uttalt at de som ledd i dette kan tenke seg å overta tur-o-arrangementet. Vi har lovet å yte litt starthjelp i den forbindelse, og har i første gang bedt om et møte for å diskutere fremdriften.

Tømmerholt 2006

Tømmerholt AS er blitt en realitet med 50% eierandel til hver av klubbene. Tomta er oppmålt og målebrev mottatt. Styret består fortsatt av Bjørn Bjugan, leder, og Lars Skrøvseth fra Wing, Stein Gunnar Nilsen og Per Ø. Nylander fra Strindheim.

Huskomiteen består av 2 fra hver klubb som skal sørge for at vedlikehold og drift av huset går som det skal. Strindheim er representert ved Hege Trøen og Bjørn Kilskar og fra Wing er Oddveig Alvestad og Tor Gjermstad med. Vi hadde noen planleggingsmøter tidlig for å finne ut hva som måtte gjøres, kjøpes etc. Siden starten har det kommet komfyr og service på kjøkkenet

samt gressklipper i fjøset. Når det gjelder møblement har vi holdt oss på godfot med glade givere som har donert hyttemøbler, mens andre har skaffet møbler fra jobb. Vi er stadig på jakt etter flere møbler så si gjerne fra hvis du har/ vet av noe.

I løpet av sommeren har det vært utført en del arbeid, noe på dugnad og noe av komiteen. Elektrikerarbeid ble gjort av Vintervoll og E-verket (overgang fra luftstrekk til jordkabel). Vi har malt vestvegg og vinduskarmer og –sprosser, klippet gress, stablet mur under verandaen, laget nytt rekkverk og fått veden fra i fjor høst i hus.

Huset og området har vært flittig i

bruk i løpet av året, både til trening, o-løp og sosiale samlinger. Stort sett er det Wing og vår virksomhet som har vært brukerne. Strindheim har nesten ikke brukt huset i løpet av året.

Områdene rundt og spesielt ved dammene har vært veldig populært blant skoleklasser og familier på tur. Etter litt press fra oss ordnet kommunen med et mobilt toalett ved Tømmerholdtdammen. I kommunens "grønne plan" var det antydning at de ville inngå et samarbeid med oss om å lage toaletter i fjøset, men nå ser det ut til at løsningen kanskje blir et eget hus ved dammene.

Vi har drevet noe utleie av huset gjennom året uten å ha annonsert spesielt for det. Det er heller ikke hovedformålet i og med at huset primært skal være et samlingssted

for klubbmedlemmer. Utleie har stort sett dreid seg om privatpersoner som skal ha private selskaper. Det har også vært utleie til en skoleklasse med avslutning og overnatting. Det ble litt mye folk på en gang, og er kanskje ikke det vi skal satse på.

Vi har et godt forhold til kommunen og håper at det skal bli enda bedre. Foreløpig har vi ikke kommet til en god praktisk ordning med brøyting, vedlikehold av låven og tømning av septik, men dette jobber vi med.

Noen av erfaringene vi har gjort oss i løpet av dette året er at "ting tar tid". Det visste selvfølgelig alle fra før, men det hender at man er mer optimistisk enn godt er. Strindheims engasjement er og har vært labert. Uansett er det et utmerket samlingssted for oss i Wing.

De nærmeste planene nå er å få skikk på trappeoppgangen til 2.etg og møterommet over kjøkkenet. Her trenger vi noen flinke hender som kan litt snekkerarbeid, maling og litt elektrikerarbeid, ikke nødvendigvis hos en og samme person. En liten dugnad?

Huskomiteen takker alle som har bidratt i løpet av sommeren/ året og oppfordrer ennå flere til å møte opp når det arrangeres åpent hus.

Tor Gjermstad

Vitalturen 2006

Åse Rita og John

Vi har nå på tredje året på rad vært med og arrangert VITALTUREN. Vi har delt arrangementet på det viset at vi har administrert tur/ post nr 1-3 mens Freidig har tatt seg av tur/ post nr 4-6. "Våre" Vitalposter har i år hengt henholdsvis ved kvilebenken på Månen i Strindamarka, ved Djupvika nær Ladestien og rett under Kroppanbrua ved tur-/ trim-/ laksefiskerstien langs Nidelva. I tillegg har Øystein KØ og Elise E vært representert med hver sin elitepost.

Fra Orienteringsforbundet sin side har det vært jobbet med å markedsføre tiltaket. Det er først i det aller siste at Vital selv har fått opp øynene for tilbudet de er med å sponse. Det er ikke til å legge skjul på at de klubbene som klarer å vise til flest registreringer på www.vitalturen.no er de som drar mest penger ut at tiltaket.



Tømmerholt en sommerdag i august. Nytt rekkverk på plattformen er kommet på plass etter at bildet ble tatt.

Vi Wingere har vel ikke vært av de beste i klassen. En ting er å gå en tur, en annen ting er å registrere sin deltakelse. Jeg vil gjerne tro at vi er flinke til å gå tur –og at det derfor mangler litt på evnen til å registrere seg. Ut av listene kan vi lese at vi er 8 deltakere fra Wing. En annen byklubb står med 5...

Jeg tror tiltaket er av verdi for klubben sett med PR-øyne, vi skal vel

derfor søke å fortsette vår avtale som arrangør i forhold til NOF. Og så håper jeg at du blir med på Vital-tur i 2007. Dette er noe som kan dras inn som fast tur-opplegg på den enkeltes arbeidsplass –på lik linje med at vi kunne vært flinkere til å selge tur-o-konvolutter på hver vår jobb. Det blir noe å tenke på til neste år!

O-kontakt i elektronisk format

PR-sjefen: Jostein Alvestad

En uke igjen til jul og det siste O-kontakt for 2006 er bortimot ferdig. Det er en langdryg prosess å få bladet ferdig, men med god hjelp av flere i familien i innspurtten ser det ut til at det blir ferdig før jul. Forhåpentligvis blir det en del godt lesestoff i romjulen, i alle fall synes jeg det er flere gode bidrag fra ungdommen, eliten og ellers i klubben.

For de som har strevd med å løse rebusene til Martin og Per Husbyn i forrige O-kontakt så kommer løsningene nå - og så kommer det flere rebuser å bryne seg på i romjula.

Vi har hatt en forespørsel til alle medlemmene som er på e-postlisten om det er nok å motta O-kontakt elektronisk. Så langt har ca. 20 stk (deriblant flere familier) sagt ja til det. Dermed blir det ikke så mange O-kontakt som sendes pr post denne gangen. Redaksjonen

ønsker at flere takker ja til en elektronisk versjon, men det er ikke på tale å slutte å sende ut papirversjonen. De som ikke har sagt fra, men som ikke ønsker å få en papirversjon så vennligst ta kontakt med redaksjonen, se egen kontaktkinfo.

Det er sterkt gledelig at det er kommet mange nye unge aktive med i klubben, men det betyr at det er mange nye ansikter som mange av de andre medlemmene i klubben ikke kjenner. Vi prøver derfor å få de yngre i klubben til å introdusere seg for resten av klubben gjennom et lite innlegg om seg selv samt et bilde. Det er ikke så mange med denne gangen, men målet er å få med alle nye og neste nye i løpet av vinteren og våren.

O-sesongen for i år har allerede vært ferdig en stund og de aktive er godt i gang med å forberede seg til neste sesong. Til tross for at snøen lar vente på seg her i Trøndelag så



Jostein Alvestad, leder i PR-gruppa.

er ski-O-sesongen i gang på østlandet. Aktiviteten i elitegruppen er høy, med mange fellestreninger hver uke, så det lover godt for forberedelsene til neste sesong. Det samme gjelder ungdomsgruppen som også er sammen med elitegruppen på flere av treningene.

Til slutt vil redaksjonen ønske alle medlemmene en riktig God Jul og et Godt Nytt O-År!

Påmelding

Harald Førdedal

Harald Førdedal er ansvarlig for påmeldinger i klubben, med unntak av "sommerløp".

Påmelding kan gjøres til samme e-post adresse som tidligere: pamelding@wingok.no, eller på telefon 995 39 258.

Løperarkivet til wingløperne innholder mange "gamle" løperdata. Send en e-post med oppdaterte løperdata slik at løperarkivet er mest mulig oppdatert. Dermed blir påmeldingene også riktige.

Kontakt red.

Redaksjonen består av Tore Bjørseth Berdal og Jostein Alvestad

Vi ønsker alle typer bidrag velkomne; historier, artikler om trening/o, vitser, tegneserier, bilder, henvisninger til interessant materiale ++. Du kan sende stoff og kontakte oss via følgende kanaler:

Tore
mail:
tlf: 959 15 482

Jostein
mail: jalvest@online.no
tlf hjem: 73 96 48 68
mobil: 905 66 513
post: Nordslettvei 145
7038 Trondheim

Klubbmesterskap Natt

Åse-Rita Ellingsen

14 deltakere på klubbmesterskap natt fra Tømmerholt 3. oktober. Det resulterte i 5 klubbmestere. Gratulerer til alle som stilte opp! Bare Martin H var uten konkurranse, men han tok i det minste utfordringen. Det gjorde Ingunn også, som prøvde nattløp for første gang. Mange Wingere var i arbeid med arrangementet som var lagt til bedrifts-o-løpet til HiST med Siri som ansvarlig. Andre kokte kaffe og stekte vaffer. Takk til alle, både deltakere og medhjelpere for en trivelig kveld på Tømmerholt.

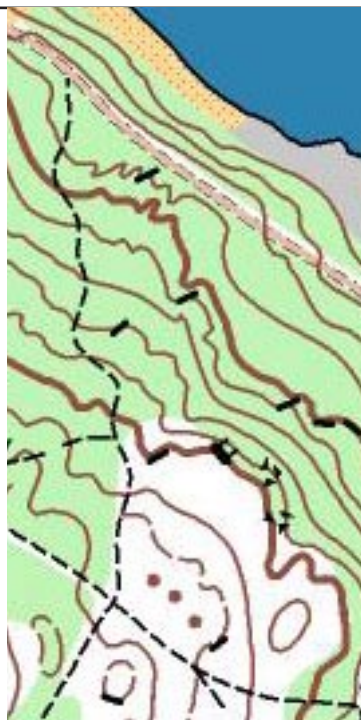
Resultater:
D17-49K
1. Åse Rita Ellingsen 46:30
2. Ingunn Morset 48:13

D50
1. Oddveig Alvestad 35:02
2. Asbjørg Engdal Olsen 49:01

H14-16
1. Martin Husbyn 42:53

H17-49
1. Svein Erik Bratsberg 36:36
2. Mathias Bjugan 38:26
3. Jan-Egil Wagnild 39:10
4. Harald Førdedal 55:35
5. Tormod Maske 55:54
6. Per Arne Troset 56:30
7. Knut Skjesol 60:40

H50
1. Rolf Hellan 46:48
2. Edmund Olsen 55:57



Leangenbukta har fått en overhaling av Svein Erik B.

Satsningsgruppa



Julehilsen og planer

Satsningssjefen: Jan-Egil Wagnild

Da er vintersesongen i gang, og for løperne på elitegruppa betyr det grunntreningsperiode. Grunnoppsettet for treningene er spikret og tabellen nedenfor viser ukeprogrammet. Opplegget er, bortsett fra mandagstreninga på Kuhaugen, åpen for alle, og undertegnede ser spesielt lyst på det vi er i ferd med å få til på mandagene. Dette er en sosial og treningsmessig suksess i regi av Jostein Alvestad, med hjelp av flere andre. Oppmøtet har vært bra på disse treningene; unge, gamle, elite og trimmere. Men, det er plass til mange flere! Oppleggene annonseres på hjemmesida og via mailinglistene.

ger på planen. Vi skal blant annet på samling til Nederland i slutten av januar og Spania i slutten av mars. Disse samlingene er alltid en suksess, både sportslig og sosialt og binder gruppa tettere sammen.

Til slutt vil jeg benytte sjansen til å ønske minstemann i Troset-familien, Audun Bjerkheim Nilsen velkommen til klubben! Audun er 22 år og kommer fra det blide sørland. I flyttelasset har han derfor også har tatt med seg varme og glede nordover. Han har en VM tittel og NM-titler fra juniortida og flere gode seniorresultater i lomma og skal være med å løfte Wing Orientering opp og fram sammen med resten av oss.

flere løpere kommer for å ta del i herligheten!!

God :
Vinter,
Jul,
Trening

Og etter hvert,
Godt Nytt År!

Leder i satsningsgruppa
Jan-Egil



Over ser vi satsningssjefen sjøl i innløpet på Jan Källström, et løp i England.

Framover står det flere samlin-

PS: en fugl har visket meg i øret at

Dag	Tidspunkt	Sted	Innhold
Mandag	0900	Luftkrigsskolen	Spenst, styrke og løpsteknikk ledet av Frank Brissach
	1800	Varierer	O-teknisk trening.
Onsdag	1900	Leangen ishall	Intervaller.
Fredag	1830	Leangen ishall	Sprint-intervaller
Lørdag	Varierer	Varierer	O-teknisk trening.
Søndag	1000	Varierer	Rolig langtur på beina eller med ski.

Ny ski-o-sesong for døra

Lars Moholdt

Snøen kom tidlig til Trøndelag i år. Allerede i slutten av oktober fikk de ivrigste av oss muligheten til å prøve skia i Bymarka. Ikke mange dagene tidligere gjennomførte elitgruppa sin siste o-tekniske økt for sesongen i lett snøvær. Dette værskiftet markerer overgangen til en ny sesong, vintersesongen. I vintersesongen legger store deler av o-Norge bort kart og kompass helt til snøen forsvinner rundt påsketider og sesongen starter for fullt igjen. De ivrigste unner seg kanskje en tur til varmere strøk

for å ikke helt miste kartkontakten. Verdt å merke seg er at det gjennom vinteren er fullt mulig å plukke poster på snødekt jord her hjemme. Dog med ski på beina. Ski-orientering er av mange o-løpere undervurdert som treningsform. At det er god fysisk trening kan ingen nekte for. I tillegg får man trent mange o-tekniske momenter man har bruk for på sommeren, spesielt i sprintorientering. Vi som bor i Trondheim har i vinter flere løp å velge i. Det skal både arrangeres Trøndercup og NM i byen.

Elitegruppa har planlagt treningssamling i forbindelse med O-Treff på Sjusjøen 13-14. januar. Her skal også NM-stafetten avgjøres, en stafett Wing bør ha gode muligheter til å kjempe om medalje i. Hit kunne det vært morsomt å få med flere av klubbens medlemmer, for ungdomsgruppa skulle dette opplegget være midt i blinken.

Byåsen IL har ansvaret for vinterens NM 10-11 februar. Det ryktes at løpene skal arrangeres fra Lian. Jeg håper så mange Wing-løpere som mulig, unge som gamle, benytter seg av muligheten til to fine skiturer

med innlagte o-tekniske utfordringer i Bymarka denne helga. I tillegg til NM skal det avvikles 3 Trøndercup-renn i Trondheim. Det siste av disse er det vi i Wing som skal arrangere. Legg inn noen konkurranser gjennom vinteren, så blir det ikke så lenge å vente på våren!

God vinter!

Rekruttgruppa



Treningstider utover vinteren

Rekruttsjefen: Ingunn Morset

Treningstider gruppe 3
(under 15 år)

Torsdagstreningene fortsetter over nyttår: Utetrening fra kl 19.00 (husk refleks!) og innetrening fra kl 19.30 på Lade barneskole (Ladehammerveien 45). Opplegg primært tilpasset treningsgruppe 3 (< ca 15 år), men treningsgruppe 2 er også velkomne.

Treningstider gruppe 2
(over 15 år)

Mandager deltagelse på elitegruppa (gruppe 1) sine treninger (annonseres vanligvis på hjemmesida løpet av søndag).
Onsdager løpetrening i Leangen ishall kl 1900.
Torsdager trening sammen med gruppe 1 på Lade barneskole.



Ingunn Morset



Andrea Vindal

11 år
Bor på Vikåsen

Jeg holder på med håndball, spiller på Ranheim. Jeg liker også å gå på skitur og fjelltur. Og å være sammen med venner. Jeg skal fortsette å springe orientering til neste år! 5) Jeg begynte på nybegynnerkurs i vår. Etterpå har jeg vært med på treninger og ungdomsløp. Det har vært gøy. Jeg liker å springe løp. Det verste som skjedde med meg i år var at jeg havnet i et myrhull og sto plutselig langt nede i skittent vann. Det morsomste var når jeg fikk springe med ledertrøye i et ungdomsløp i N11-12.

Ingrid Morset

13 år
Bor på Jakobsli

Jeg startet i Wing OK når jeg var 9 år. Da hadde jeg allerede en storebror der, Martin. Jeg har fått mange nye venner i O-miljøet. Jeg har vært med på noen turer til bla. Sverige på O-ringen som varer i 6 dager. Jeg er med på alt av orientering jeg har tid til, men på vinteren har jeg mye hockey og håndball så det blir litt lite orientering da. I håndball er det en fordel å springe orientering fordi det hjelper med å motvirke skader.



Vebjørn Karoliussen

13 år
Bor i Trondheim.

Spiller fotball, er interessert i vitenskap. Jeg begynte i Wing i vår og jeg synes det har vært morsomt.



Ola Morset

13 år
Bor på Jakobsli

Startet med orientering i nybegynnerkurset i 2003. Springer orientering mest fordi det er en perfekt sport for å komme seg i form. Mye av dette på grunn av at nettopp Wing er en sosial og erfaren klubb



med mennesker i all slags aldre, men også at det kombinerer springing med andre utfordringer. Det kan være spennende med forskjellige orienterings typer som stjerne, sommerfugl osv. Ellers spiller jeg fotball og ishockey. Spilt ishockey i 6 år og fotball i 7. av sportslige opplevelser husker jeg best KM i langdistanse på Melhus. De antatte favorittene startet ett minutt før og etter meg og etter noen poster var vi alle 3 samlet. Alle hadde selvfølgelig lyst til å vinne så konkurrentene mine sprang voldsomt fort. Faktisk så fort at jeg ikke klarte å henge med. Da jeg innså at jeg ikke holdt fram til mål med det tempoet, fant jeg at jeg kunne ta et annet veivalg rundt et veldig ujevnt hogstfelt. Da jeg kom mot mål forstod jeg at jeg hadde de andre måtte ha bommet og det tok over 10 minutter før de andre to kom i mål. Etter en stund viste det seg at nesten alle hadde bommet på det samme strekket. Det ble gull...

Junior European cup

Tore Bjørseth Berdal

Etter gode løp gjennom høsten ble jeg uttatt til å forsvare de norske fargene under Junior European Cup i Sveits. Løpene ble avholdt sør-vest i landet, langt oppe innimellom høye fjell som Jungfrauoch (3570 m.o.h.) og kjente alpinsteder som Wengen og Interlaken. Så omgivelsene for løpene var det i hvert fall ikke noe å si på.

Den norske troppen på hele 24 løpere og ledere reise ned noen dager i forveien for å trene litt til neste års junior VM i Australia. Dette foregikk i Frankrike, nærmere bestemt i Le Caylar som ligger 10 mil nord for Montpellier. Ett område Thierry Gueorgiou betegner som orienteringssportens kaviar. Terrenget var noe helt annet enn tunge trøndermyrer, med gigantiske steinformasjoner nesten overalt. Dette gjorde orientering vanskelig for en som er vant til å finne seg en myr å løpe på den til posten plutselig dukker opp.

Men det var JEC (Junior European Cup) vi hadde kommet for. På programmet stod en langdistanse på fredag, sprint på lørdag og stafett på søndag. Langdistansen utspilte seg i en gigantisk skråli med bekker på kryss og tvers. På grunn av mange gutter i 17-18 årsklassen ble jeg flyttet opp for å løpe blant de store guttene i 19-20 årsklassen. Jeg startet tidlig og hadde bestemt meg for å løpe sikkert og kontrollert. Taktikken ble nesten fulgt til punkt og prikke, og etter 55 minutter løp en fornøyd gutt i mål. Det skulle senere vise seg at innsatsen holdt til sterk 3. plass bare 7 sekunder unna sølvet. Opp til gullet var det derimot flere minutter, Olav Lundanes var som vanlig utilnærmelig. I de andre klassene slo Norge også sterkt ifra seg med blant annet tredobbelt i D19-20.

Så kom lørdagen, og som Wing løper hadde jeg store forhåpninger til sprintdistansen. Men det går ikke alltid som man vil, og etter noen grove feil havnet jeg nede på en



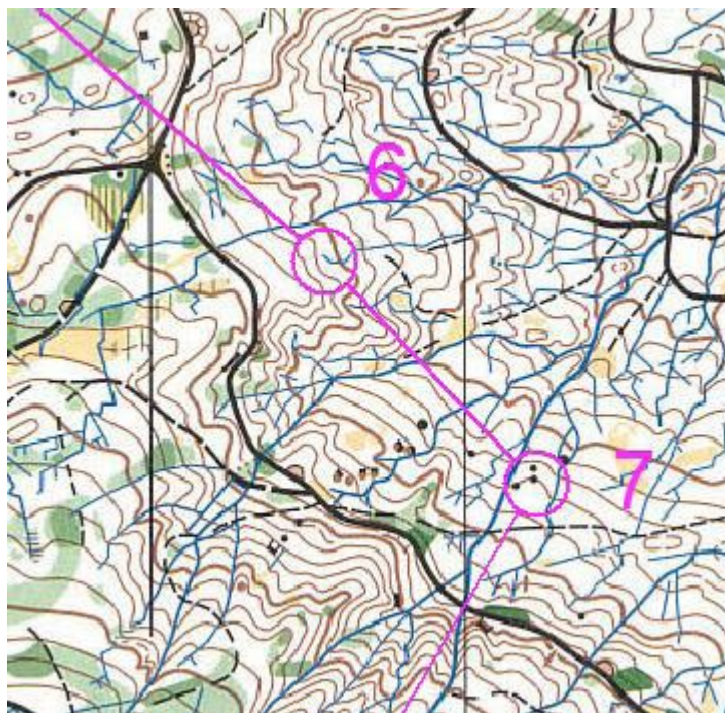
Pallen på langdistansen, f.v; Rasmus Djurhus, Olav Lundanes og Tore Berdal.

16. plass. Olav Lundanes gjorde ett perfekt løp og vant suverent, igjen. Den eneste som var i nærheten, var nordtrønderen Ulf Forseth Indergård som vant klassen under i samme løype som oss.

På søndag skulle det løpes stafett. Høyt oppe i fjellene som vi var hadde det blitt minusgrader over natta. Men dette skremte ingen av oss, vi er da vant til litt kulde. Stafetten var denne gangen av den oppfinnsomme typen, med 34 poster på 5,8 km og 2 passeringer av arenaen. Jeg skulle løpe den 1. etappen for det norske førstelaget sammen med Erik Sagvolden og Olav Lundanes, begge fra Østmarka. På papiret skulle dette være ett uslålkelig lag, men teori kan som kjent ikke alltid føres rett over i praksis. Førsteetappen var rask. Jeg slurvet i starten, og havnet dermed litt ned i feltet. Men etter prikkfri løping mot slutten av etappen vekslet jeg som nr. 3, 5 sekunder bak det ledende Tsjekiske laget. Erik Sagvolden løp også en god etappe, selv om han hadde noe sykdom i kroppen. Vi

var fortsatt med i teten. Så var det bare Olav Lundanes igjen, en løper som skulle være sikker som banken. Men de beste gjør også feil iblant. En 4 minutters bom på den første posten gjorde sitt til at våre sjanser for gull var borte. I mål endte på en god sølv plass, 2 minutter bak Tsjekkia som hadde ledet stafetten fra start til mål.

Norge gjorde ett veldig bra mesterskap med hele 9 medaljer. Dette gjorde at vi vant lagkonkurransen klart. Det var dermed en veldig fornøyd tropp som satte seg i leiebilene for å ta den 8 timers lange bilturen fra idylliske Sveits til den franske rivieraen, for så å ta flyet hjem igjen til Norge.



Utsnitt av løypa på langdistansen.

VM 2007-samling Ukraina

Øystein Kvaal Østerbø

Bilder: <http://folk.ntnu.no/oysteios/bilder/2006/Ukraine/>
Kart: <http://folk.ntnu.no/oysteios/kart/2006/host/>

Siste uken i oktober var jeg på samling i Ukraina med det norske landslaget. Målet for turen var forberedelser til VM som går i Kiev neste sommer. Etter å ha byttet fly i Praha landet vi i Kiev, og tok ut leiebiler før vi satte avgårde direkte til første trening. Jeg var så heldig at jeg fikk være sjåfør for en av bilene, og fikk dermed bryne meg på på den ukrainske trafikken. Det var stor fart, hyppige filskifter og liten respekt for vikeplikt og andre trafikkregler. Men bilistene viste likevel hensyn til hverandre, og det var overaskende god flyt i trafikken, noe som nok skyldes at de fleste var ganske oppmerksomme og forberedt på at det meste kunne skje.

Vi bodde på et fint hotell sentralt i Kiev. Noen var på forhånd litt skeptisk til hvordan maten ville bli, men vi ble positivt overrasket og fikk bra mat som vi ble gode og mette av. Men den var kanskje litt lite variert, da de samme rettene gikk igjen, og maten var også litt fetere enn vi er vant til i Norge.

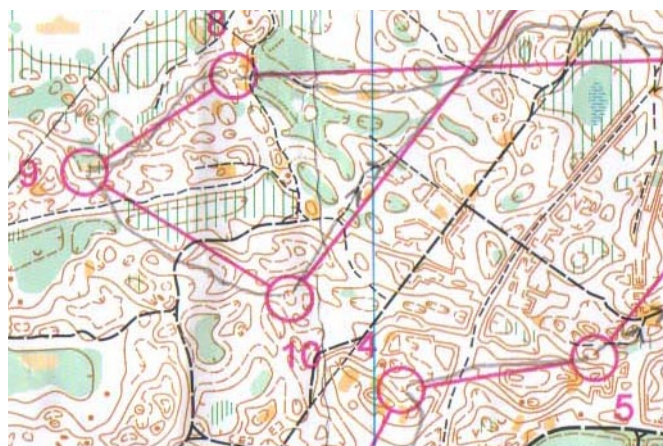
Langs veiene i Kiev oppdaget vi raskt at det var store plakater med bilder av A-Ha. Det viste seg at de skulle ha konsert i en idrettshall 200 meter fra hotellet vårt den andre kvelden vi var det. Etter å ha stått i en kø som bestod av flere svartebørs-selgere enn billett-kjøpere fikk vi skaffet oss billetter til en OK pris. Konserten startet ganske tidlig på kvelden, og vi antok at det som i Norge ville være oppvarmingsband før A-Ha entret scenen. Vi tok oss derfor tid

til å spise middag etter andre-økten og slappe av litt før vi dro bort på konserten. Der viste seg imidlertid at de hadde startet ganske presis, og vi gikk derfor glipp av de første sangene. Men det var en bra konsert, og vi fikk med oss mange av A-Ha sine største hits fra de siste ti-årene. Etter konserten traff vi en mann utenfor hallen med norsk flagg. Han var en russisk A-Ha-fan som hadde tatt turen til Kiev for å oppleve sine norske idoler.

Terrenget var stort sett lettløpt med fast og fin bunn, mens kupperingen varierte. Øktene som var relevant for mellomdistanse og stafett var lagt i ganske flatt terreng, der det stort sett gjaldt å løpe så nær streken som mulig. Å holde kompass-kursen og å løfe blikket blir derfor viktig. Langdistansen går i et mer ravinepreget terreng, der det er endel bratte bekkedaler. Veivalg vil derfor bli mer avgjørende her. Sprinten vil gå i en blanding av park og en bratt skråning ned mot elven som renner gjennom Kiev.

Vi kunne se et voldsomt klaskesille i Kiev. Mens de fleste i Ukraina er ganske fattige, var mange av de vi så i Kiev sentrum nyrike som tydeligvis like å viste at de hadde penger. I de indre deler av sentrum var en vesentlig andel av bilene luksus-biler i million-klassen, mens vi litt utenfor byen stort sett så gamle vrak. Det var lite biler på det nivået de fleste i Norge har. I sentrum var det også en rekke butikker for merkevarer, der prisene var høyere enn det vi er vant til i Norge. Det ble derfor lite shopping, men vi kunne nok funnet mye billig hvis vi hadde tatt oss tid til å finne de rette stedene litt utenfor sentrum.

I tillegg til mange treninger fikk vi



Øverst: Skogen rommet mer enn bare trær og busker.
Over: Utdrag av langdistansen der Øystein var like bak vinneren Holger Hott Johansen.

med oss tre o-løp den helgen vi var der. Det første løpet var en ugaftet felles-start over 7 km. Både det danske og bulgarske landslaget var med, i tillegg til flere av de beste ukrainerene, så det ble et bra startfelt. Løypa var en slags lang sprintløype i en blanding av park og kuppert ravineterreng. Jeg var langt fremme i feltet gjennom hele løpet, men med så mange gode løpere skulle du ikke gjøre store feilen før du var passert av 10 mann. På slutten tok jeg ett litt annet veivalg enn de fleste andre i teten, og klarte å få en luke på 5 - 10 sekunder som jeg holdt til mål.

Det andre løpet var en mellomdistanse. Løpet gikk i et gammelt militær-område og vi krysset derfor

en rekke skyttergraver under løpet. Her endte jeg et par minutter bak etter å ha gjort flere mindre feil. Det siste løpet var en langdistanse, og ble vunnet av Holger Hott Johansen som var 8 sek raskere enn meg.

Samlingen var både nyttig og avklarende. Jeg vet nå hva som venter oss og føler meg godt forberedt på hva vi vil møte nesten sommer, og ser frem til å legge ned den treningen som kreves for å hevde seg på VM.

NM-sølv som gjorde godt!

Stig Alvestad

Årets NM-uke ble arrangert på vintersportstedet Hovden, like sør for Haukeli. Sentrum ligger litt nede i en skogkledt dal, mens områdene rundt er over tregrensa. Kvalifikasjonen til mellomdistansen gikk i hytteområdet nede i dalen, mens finalen ble avholdt i skrålia der alpinanlegget er.

For min del gikk kvalifikasjonen ganske bra, løp behagelig fort og fant postene uten noen videre problemer. De første årene jeg løp kval som junior og ung senior følte jeg ofte at jeg måtte løpe maks fart for å ha sjans til å komme med i finalen, men har etter hvert modnet litt og innsett at det er teknikken som avgjør hvem som løper finalen i 95% av tilfellene.

På slutten av kvalen kom jeg sammen med Anders Nordberg (Bækkelaget) som hadde en annen løype enn meg. Vi hadde likevel en løpstrase som var ganske lik, så jeg kunne se ham i øyekroken. Følte at vi holdt ganske lik fart og tenkte ikke noe videre over det. I mål var jeg 24 sekunder bak vinneren av mitt kvalheat, Carl Waaler Kaas fra NTNUI. Følte det var en vel gjennomført generalprøve.

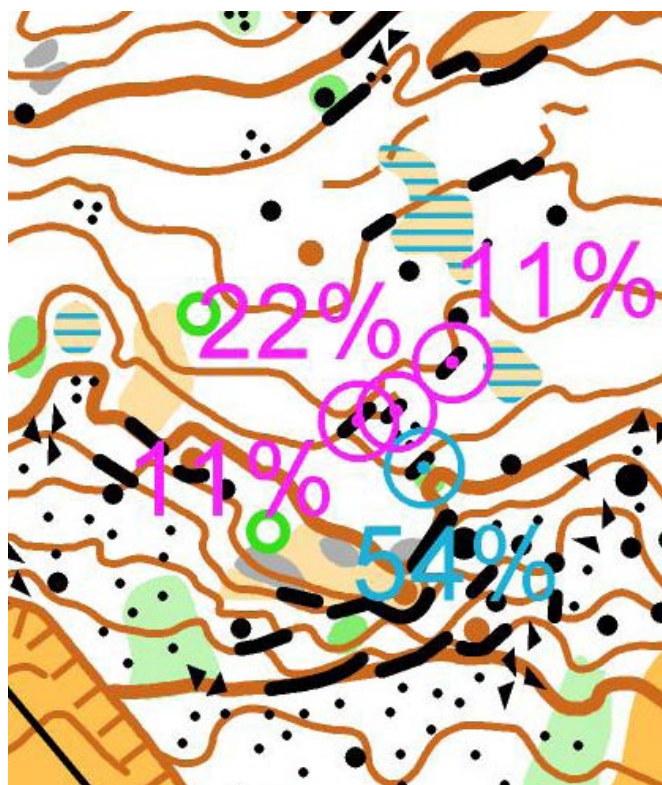
Finalen hadde en micr-o del, i motsetning til kvalifikasjonen. Siden jeg ikke hadde løpt noe micr-o før i år måtte jeg minne meg selv på at det var en del av løypa der jeg måtte forberede meg på noe nøyere orientering. Følte meg pigg under oppvarminga og koste meg med å løpe noen stigningsløp opp en liten bakke. Arrangøren hadde bygd opp en egen startrampe på arenaen, så jeg fikk se litt av innløpet og noen

passeringsposter mens jeg ventet det siste minuttet før start.

I og med at arenaen var i bunnen av alpinbakken bar det rett til værs i begynnelsen av løypa. Var imidlertid ikke knekt av oppvarminga, så jeg satte i vei i et bra tempo. Teknisk fungerte det bra fra starten av; jeg hadde kontroll og oversikt på de første tre postene. De fire neste var hakket vanskeligere og jeg måtte roe litt ned for å holde kontrollen. På 6. posten nølte jeg så mye at jeg brukte 24 sekunder mer enn vinneren, Nordberg, til neste post bommet jeg litt over et halvminutt. Jeg møtte imidlertid foranstartende Lars Skjeset på 7. posten og dette gav meg en bekreftelse på at løpet var ikke dårlig selv om jeg hadde gjort en liten feil.

Inn i micr-o'en roet jeg ned litt i starten, men fant raskt ut hvordan jeg skulle ta meg frem til den første klynga med poster. Da jeg kom dit var det kun en post som kunne stemme, men jeg syntes ikke terrenget stemte 100% med kartet. Likevel var det ikke tid til å spekulere, jeg måtte være bestemt. Det neste strekket var det mulig å løpe litt mer på, jeg fant også et godt angrepspunkt inn i posten ved å bruke en stolpe som siste sikre. Hadde en litt uggens følelse ned lia til 11. posten, hadde sett på kartet hvordan det så ut inne i ringen og holdt cirkakurs mot den. Jeg så kun én post og den stemte perfekt med det jeg hadde forestilt meg!

Go'følelsen var absolutt tilstede da jeg freset over alpinløypa for andre gang, på vei mot den kanskje vanskeligste micr-o-posten. Jan Kochbach gjorde en analyse av micr-o'en og fant ut at hele 46% stemplet feil på 12. posten. Selv kom jeg litt høyt



Over: Kartet viser samtlige poster som var utplassert rundt en av micropostene. Tallene indikerer hvor mange av løperne i H21 som stemplet på posten. 54 % stemplet på korrekt post. Hentet fra artikkel av Jan Kochbach.

i forhold til posten, men fant en skrentrekke med en par poster som jeg fikk til å stemme med skrentrekka over min post. Var veldig selvsikker da jeg hoppet ned på neste platå og fikk se min post. Den neste posten tok jeg en liten sjanse på, så at det var to skrentrekker som så ganske like ut, men antok at jeg hadde truffet riktig. På vei mot den siste micr-o posten trodde jeg egentlig at jeg var ferdig med micr-o'en, men klarte å hanke meg inn i siste liten. Holger Hott Johansen (Kristiansand OK) gjorde ikke det og fikk sin eneste strafferunde her.

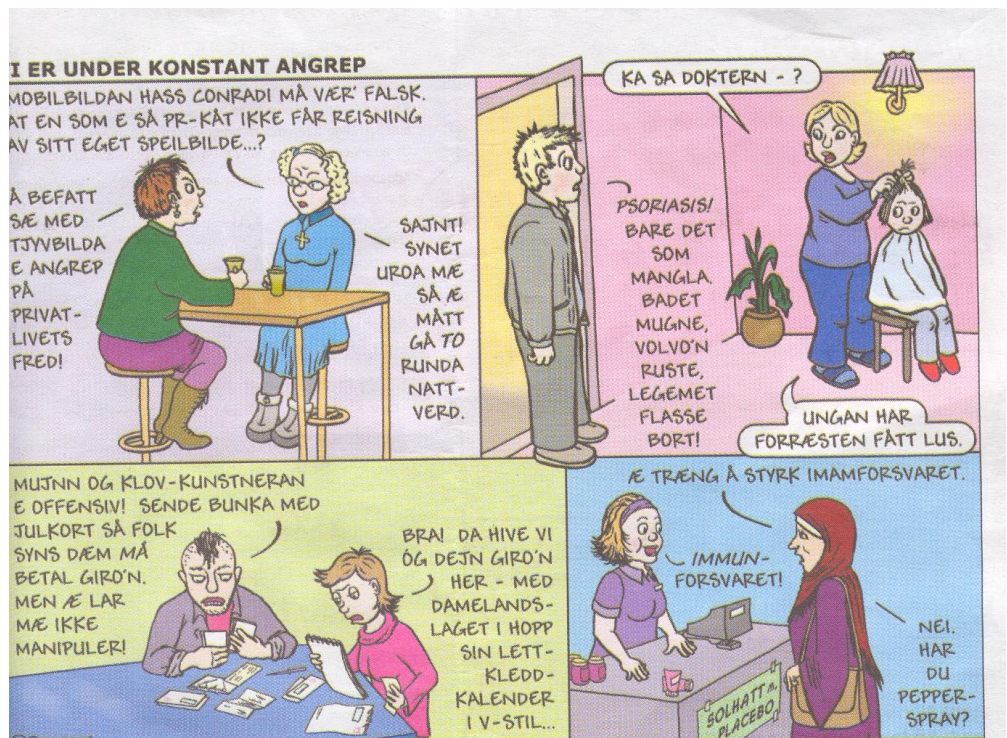
Da jeg kom inn på arenaen til passering hørte jeg speaker si at dette kom til å bli en tid høyt oppe om jeg unngikk strafferunder. Skjermen viste 0 runder og jeg kunne legge ut på den siste sløyfen idet jeg fikk høre at jeg var et par sekunder foran Hans Gunnar Omdal (Øvrebø

og Vindbjart). Nok en gang var det skifte av målestokk, tilbake til 10 000. Dette gjør at man må være skjerpet for å ikke gjøre trivielle feilbedømminger i avstander. Sisterunden min var meget bra med kun ett unntak, på vei til 17. posten så jeg en annen post idet jeg nærmet meg min egen. Jeg følte at det kunne ikke være min, men likevel dro jeg bort for å sjekke den. Med ett godt gjennomført strekk her ville det vært muligheter for å ta Nordberg, men det ble ikke det denne gang. Det var egentlig ikke så farlig, jeg vant sølvmedaljen i tett konkurranse med Holger og Hans Gunnar, de var henholdsvis 3 og 7 sekunder bak meg :)

Geografiske gåter

Martin og Per Husbyn

1. Hans og Per kom heim i dag, og i morgen kommer han
2. "Disse målene stemmer ikke!" "Jo da, ta målbåndet og"
3. "Fyrrinn mi fer ut på pelking, må mi ut å"
4. "Mi fe prøv å", sa bonden da kalven datt i elva.
5. En utvandrer besøkte heimbygda etter mange års fravær: "Her har jeg hver en", sa han og satte seg ned på en av steinene, der hans kjære barndomshjem engang sto.



Tynn forklaring

Læreren: - Hvorfor kommer du så sent på skolen?
 Per: - Det var så glatt at hver gang jeg tok ett skritt fram, sklei jeg to tilbake.
 Læreren: - Men hvordan kom du hit da?
 Per: - Jeg snudde meg og gikk baklengs.

Svar på gåter fra forrige nummer:
 1. Sveberg
 2. Tulluan
 3. Solemsåsen
 4. Leinstrandmarka
 5. Røstadmarka

Skummel mat

To svensker kjørte med tog for første gang. Til neste hadde de hver sin banan. Akkurat da den ene svensken tok en bit, kjørte toget inn i en tunnel.
 - Har du smakt på bananen? spurte han.
 - Nei, svarte den andre. - Ikke gjør det heller, for da blir du blind!

Kelner

- Kelner, hvor lenge har De vært ansatt i denne restauranten?
 - Dette er min andre arbeidsdag.
 - Ja, da kan det ikke være De som tok imot bestillingen vår.

Løytnant

En ung, nyutdannet løytnant ble sendt til Irak for å være med i fredsstyrken der nede. På slutten av en briefing om landminer, spør kapteinen om spørsmål fra forsamlingen. Soldaten rekker opp handa, og spør: "Hva skal jeg gjøre hvis jeg hører et klikk av en mine under foten?"
 "Normal prosedyre, Løytnant, er å hoppe 20 meter til værs, for så å spre seg selv over et stort område."

Ryddegutten

- Nei, dette går ikke, sa restaurant-sjefen til den nye ryddegutten.
 - Du knuser jo for mer enn du får i lønn. Hva skal vi gjøre med det?
 - Kanskje du kan gi meg lønnspålegg ...?

Elefanten

Det var en gang en elefant som gikk gjennom en maurtue hver dag. Til slutt bestemte maurene seg for å gå til angrep. En dag da elefanten kom trakkende som vanlig, lå de klare. En av maurene ga et signal, og alle sammen hoppet på elefanten. Elefanten ristet de selvsagt kvitt av seg. Men en modig maur, Maurtin, klarte å holde seg fast bak øret hans. Da ropte alle de andre maurane:
 - Maurtin, kvel ham!

ICA

Vet du hvorfor svenskene har med seg stige i butikken? Fordi prisene er så høye!

Svar geografiske gåter:
 1. Trondheim
 2. Målselv
 3. Finnmark
 4. Bergen
 5. Steinkjer

Nonnen

Det var en mann som kom til legen. Ut av døren kom det løpende en hylende nonne. Da mannen kom inn til legen spurte han hva som feilte henne?
 "Jeg bare fortalte henne at hun var gravid", svarte legen.
 "Går det an da", spurte mannen.
 "Nei, men hun ble kvitt hikken sin", svarte legen.

Vanskelig spm

Hver torsdag fikk klassen til Ole et veldig vanskelig spørsmål, som f.eks.: Hvor mange stjerner finnes det på himmelen? Hvis klassen klarte det så fikk de fri på fredag. En torsdag tok Ole med seg en pose, og når læreren skulle spørre om noe, da blåste Ole opp posen og sprang den. Da spurte læreren hvem var det? Da sa Ole - "MEGI SEES PÅ MANDAG!"

TIL :

B

Retur til:
~~Wing Orienteringsklubb~~
~~Jarlsborgveien 28~~
~~7041 Trondheim~~

OVERSIKT OVER TILLITSVALGTE

STYRE:

Leder	Bjørn Bjugan	Prestekrageveien 29 B	7050	Trondheim	73 935 107	bjorn@bjugan.no
Nestleder	Aase Rita Ellingsen	Henrik Mathiesensv. 47	7043	Trondheim	73 517 277	ase-rita.ellingsen@trondheim.kommune.no
Styremedlem	Jostein Alvestad	Nordslettveien 145	7038	Trondheim	73 964 868	jal@statoil.com
Styremedlem	Ingunn Morset	Churchills vei 12 A	7058	Trondheim	73 91 39 69	ioqd@online.no
Styremedlem	Jan Egil Wagnild	Eidsvollsgt. 38	7052	Trondheim	93 036 662	jawagn@frisurf.no
Varamedlem						

ORGANISASJONSSEKRETÆR

Odd Brustad	Jarlsborgveien 28	7041	Trondheim	73 920 356	wing@wingok.no
-------------	-------------------	------	-----------	------------	--

REKRUTTERINGSGRUPPE

Leder	Ingunn Morset	Churchills vei 12 A	7058	Trondheim	73 91 39 69	ioqd@online.no
Medlem	Lars Skrovseth	Oskar Braatens vei 22	7024	Trondheim	72 555 696	lars.skrovseth@visiontech.no
Medlem	Anne L. Bratsberg	Alfred Trønsdals veg 26	7033	Trondheim	99 00 2 927	albrats@online.no

Breddeidrettsgruppe

Leder	Aase Rita Ellingsen	Henrik Mathiesensv. 47	7043	Trondheim	73 517 277	ase-rita.ellingsen@trondheim.kommune.no
Medlem	Knut Skjesol	H. Langhelles vei 12	7022	Trondheim	72 554 058	Kart, salg rskjesol@broadpark.no
Medlem	John Troset	Dalsauneveien 5	7037	Trondheim	73 967 515	Tur-O john@troset.no
Medlem	Odd Brustad	Jarlsborgveien 28	7041	Trondheim	73 920 356	Materiell wing@wingok.no
Medlem	Stig Alvestad	Eidsvollsgt. 38	7052	Trondheim	99 04 10 18	Kartansvar stigala@online.no

PR-INFORMASJONSGRUPPE

Leder	Jostein Alvestad	Nordslettveien 145	7038	Trondheim	73 964 868	O-kontakt jal@statoil.com
Medlem	Marius Bjugen	Rodeløkka 3	1778	Halden		Hjemmeside marius@bjugan.no
Medlem	Tore B. Berdal		7257	Snillfjord	95 91 5 482	O-kontakt tbberdal@hotmail.com
Medlem	Harald Førdedal	Loholtbakken 13 B	7049	Trondheim	90 73 2955	Påmelding harf@statoil.com

SATSNINGSGRUPPE

Leder	Jan Egil Wagnild	Eidsvollsgt. 38	7052	Trondheim	93 036 662	jawagn@frisurf.no
Medlem	Elise Egseth	Lianveien 134	7025	Trondheim	72 556 996	elise@netcom.no
Medlem	Øystein K. Østerbø	Frydenbergveien 7	7050	Trondheim	73 935 255	oystein@wing.no

VALGKOMITE

Medlem	Per Arne Troset	Hjalmar Hokes vei 5	7033	Trondheim	73 942 867	per.arne@exercise.no
Medlem	Lars Skrovseth	Oskar Braatens vei 22	7024	Trondheim	72 555 696	lars.skrovseth@visiontech.no

REVISOR

Revisor	Inger M. Skrovseth	Oskar Braatens vei 22	7024	Trondheim	72 555 696
Vara	Unni Troset	Dalsauneveien 5	7037	Trondheim	73 967 515