

Trondheim Open

Av stabelen for fjerde gang



MNU

*Kjempevær på
UNGDOMSFESTIVALEN*



Jukola

Løp 7km barbeint



Og mye mer!

Ledertanker

Bjørn Bjugan

Sommer betyr også et lite pusterom for lederen, selv om han ikke har tenkt å melde seg av utfordringene i noe tidsrom. Oppsummeringa for våren er enkel – stor og god aktivitet på alle nivå.

Arrangementene har som vanlig fått toppkarakter. Trondheim Open er blitt vårens høydepunkt i Trøndelag med etter hvert god og bred deltagelse fra hele Midt-Norge. Våre svenske venner uteble helt i vår og det er litt synd med tanke på samarbeidet vi har prøvd å utvikle de senere årene. Midt-Norsk Ungdomsfestival ble også svært vellykket med god deltagelse, flinke arrangører og et strålende vær.

O-skolen er gjennomført med god deltagelse, ivrige rekrutter og flinke lærere.

Treningsgruppe 2, dvs ungdommene har vist en enestående treningsvilje som gir seg utslag i stor framgang i løypa. Flere av dem debuterte i årets Jukolastafett, og det gjorde de til 'meget godt' i karakter. Rett og slett artig å være tilstede og se deres innsats. Lykke til videre!

Tur-o er som vanlig i rute og ikke minst i trygg hender.

Våre toppløpere har hatt mange representasjonsoppgaver allerede. Wing hadde 5 deltagere i NOM, 5 deltagere til WC i Finland og ellers satt sitt preg på resultatlistene i vår. Dette til tross for litt skuffende resultater ved noen anledninger. Både i Tiomila og Jukola er jeg ikke sikker på at løperne ønsket seg bedre prestasjoner, men det er bare å trene videre og vise seg fram neste gang.

Vi krysser fingrene og håper på suksess under uttagningsløpene til VM på Ringerike i begynnelsen av juli.

Ellers er lederen for tiden noe kritisk til måten mange av o-sportens topparrangement gjennomføres på. Både arrangører og jury tar i mange tilfeller noe lett på oppgavene. Det er flere merknader bare denne våren. Det som da er synd er at det alltid er løperne det går utover og som må ta støyen. Øystein har opplevd dette og ble blant annet utsatt for dette i forbindelse sprint-NM i Sandvika. I dette tilfellet får både arrangør og jury strykkarakter etter min vurdering. Problemet var at Øystein rett og slett ikke klarte å finne starten i rett tid grunnet manglende merking. Vi får håpe at vårt fokus på dette i alle fall er et bidrag med på vegen til å løfte kvaliteten på framtidige arrangement.

Vår kjære Odd er på beina igjen etter en liten reparasjonspause. Blodet sirkulerer nok fortere enn på lenge, og det tror jeg vi andre skal få merke når han snart er med for fullt igjen.

Ha en fortreffelig sommer alle enten dere skal på O-ringen, fjellet, sjøen eller rett og slett være hjemme!

Husk trimminga!
Open, nybegynnerkurs, Tømmerholtkvelder og treninger stort sett hver dag for de som orker å henge med på kjøret.

Jeg gleder meg til å se nye rekrutter igjen, et fascinerende syn som jeg aldri blir lei av å se på.

Jeg blir heller aldri lei av å overvære de store stafettene i inn- og utland. Tiomila og spesielt Jukola i år blir artig å følge med på. Med flere nye løpere i klubben blir det kamp om plassene på 1.laget, og det hever nok både løperne og laget. Det blir morsomt.



Klubbleder Bjørn Bjugan i speakerbua på Trondheim Open

Ellers har styret gjennomført en spørreundersøkelse blant medlemmene for å kartlegge hva den enkelte har lyst til å gjøre, og hvilken kompetanse som ligger skjult i medlemsmassen. Åse Rita vil med utgangspunkt i svarene lede arbeidet med å fordele arbeidet gjennom sesongen. Har du ikke svart ennå, er det bare å ta pennen fatt og gjøre det nå. Det er aldri for sent å komme med sine ønsker.

For oss som ikke har startnummer på brystet når vi "trener", vil jeg sterkt anbefale å kjøpe en tur-o-konvolutt og konkurrere om å finne flest mulig poster. Kjøp gjerne en til svigermor også, naboen trenger også en, ja, alle vennene trenger også en for å komme seg til skogs. Unni og John lager flere dersom dere kjøper for mange.

Vi har skiftet materialforvalter i løpet av høsten. Ja, og for den som synes dette kan bli vel mye å fordøye, kan jeg dessverre opplyse om at det er sant. Odd gir seg etter mange år, men når Dag har sagt seg villig til å hoppe etter Wirkola, gir vi han mer enn gjerne den utfordringa. Jeg vil takke Odd for å ha tatt vare på utstyret i mange år samtidig som jeg ønsker Dag lykke til med arbeidet.

Ha en fortreffelig vår og forsommerstid! Husk trimminga!

O-hilsen
Bjørn

Breddegruppa



Status Arrangement og teknisk gruppe

Breddechefen: Åse Rita Ellingsen

Sommerferien står for døra. I år skal det gjøre godt, kanskje for flere av oss? Det har vært en hektisk vår, vært mye som har med orientering å gjøre - og derfor er det veldig artig å se at det gror i rekkene. Nye folk kommer til, både store og små. Aktiviteten øker, kjempebra. Og så er det så mye trivelig o-folk! Men det er greit å gjøre noe annet inni mellom, legge inn noen hvilepauser før en igjen er på topp? Og høstsesongen plutselig er her.

En kort oppsummering av diverse arrangement:
Trondheim Open havna i år til slutt på Tømmerholt etter litt fram og tilbake med arena. Prikkfritt levert med 360 deltakere på dag 1. Vi er så smått i gang med Trondheim Open 2008. Har du lyst til å være med, så si gjerne fra!

MNU med Ingunn i tet, ble arrangert på Oppdal for 3. år på rad. Ei helg med sol og godvær fra start til mål, også i måten å arrangere på. Vi hadde med oss Ingeborg, Anne og Petter som helt ferske arrangører; jeg sier det igjen: dere har fast ansettelse!

Wing6ern er her. 3 løp har det blitt, og 3 til skal det bli i løpet av høstsesongen. Mange deltakere, henholdsvis 51, 39 og 52. Nesten 100 forskjellige navn. Tilbakemeldinger tyder på at det er artig med litt konkurranse innimellom alle treningene. Det blir innsjutt til høsten, heng på!

Åpent hus på Tømmerholt går sin gang, samtidig med arrangement eller trening. Vi har innført salg av kaffe og kake til stykkpris a kr 5, slik at vi dekker inn noe av



utgiftene våre. Ansvar har i vår gått på omgang, og flere nye har tatt tak. Takk til alle! Målet er at vi blir såpass mange som kan bytte på, at alle "slipper" med en gang per år. Si gjerne fra om du har anledning en mandagskveld til høsten.

Tur-orientering

Det er like før alle 90 postene er ute. 66 er utplassert når dette skrives, de siste skal være ute 9. juli. 25 deltakere har per dd vært inne og registrert seg på www.turorientering.no. Her er det mulig å lage seg noen interne konkurranser, mellom personer, bedrifter eller idrettslag. Ta gjerne en titt, og har du vært innom noen tur-o-poster, registrer deg gjerne. Av 18 klubber som har opprettet slik tur-o side, er Wing nå på 4. plass i antall poster som er tatt. Og det er kort vei til 2. plassen....

Vitalturen

Årets poster i regi av Wing finnes på Estenstadhytta, i Devlebukta og på Kristiansten festning. I tillegg henger det en post på stabburet på Tømmerholt, en elitepost som Øystein KØ har ansvaret for. Gå en vitaltur - og ikke glem å registrer deg og turen din!

Klubbmesterskapet i mellomdistanse ble arrangert fra Tømmerholt onsdag 20. juni. Gunnar Østerbø var løypeleder med god bistand fra fru Torid. En stor takk til dere to, og at dere også bidro under selve arrangementet.

Over: Åse Rita Ellingsen, leder for breddegruppa m.fl. på klubbmesterskapet

52 løpere med stort og smått, flere familier opptatt med skoleavslutning osv, så jeg tror vi skal si oss fornøyd.

Nydelig vær, premier til alle, kaffe, kaker og frukt i regi Anne Melkild og Liv Tennes, topp resultatservice fra Per Husbyn og Gaute Fornes og mange klubbmestere: John G Kanstad, Andrea Vindal, Mali G Kanstad, Hege Døllner, Heidi Torvik, Anne Melkild, Martin Husbyn, Stig Alvestad, Svein Erik Bratsberg og Tor Gjermstad. Gratulerer! For utfyllende resultater mv, se www.wingok.no

Høstsesongen:

Når sommerferien er over, møtes vi igjen til treninger, Wing6ern og andre arrangement. Wing har bl.a. ansvaret for KM sprint 31. august. Jostein

Alvestad er løpsleder her, og vi er godt i gang med planleggingen.

31. august, 1. og 2. september er KM-helga med sprint, som nevnt, i regi Wing på fredag kveld, langdistanse i Selbu på lørdag og stafett i Nord-Trøndelag (Frol) søndag.

Helga etterpå er det på Steinkjer det skjer. Midt-norsk mesterskap, med sprint, mellomdistanse og stafett henholdsvis fredag 7., lørdag 8. og søndag 9. september.

Sett av begge disse helgene slik at vi blir mange wingere på startstreken.

En , to tre, fire, fem, tohundreogtrettisju. Dag Morset

Jeg har blitt material forvalter. Dvs egentlig er alle forvaltere av klubbstyret. Jeg har bare tatt på meg å koordinere litt. Vi har laget det til slik at vi kan ha det meste på Tømmerholtet. I buret har vi lagt alt som har med selve orienteringløpet å gjøre og i fjøset ligger arenautstyr og telt. Inne i buret er det lagt opp et begrenset system som egentlig er så begreset at det grenser mot uorden. Dette er gjort for at det ikke skal virke uoverkommelig å etterfølge og dermed hindre fullstendig kaos. Jeg har laget "teltekant" på postenheter og skjermer og det må vi forsøke opprettholde. Ja, ja. Vi får nå se hvordan det går...Tror det skal gå bra. Vi besitter jo tross alt majoriteten av hjernetrusten i Trondheim (he, he).

Forts. Teknisk gruppe....

Det er flere som har nøkler til Tømmerholt og inne på kjøkkenet er det nøkler til bur og fjøs. Kanskje det viktigste for de som trenger utstyr til et eller annet arrangement, er å være ute i god tid for å skaffe seg oversikt. Mye utstyr vil nok til en hver tid befinne seg andre steder enn på Tømmerholt, men selv om klubben er stadig voksende er det ikke fler enn at det skal gå noenlunde greit å spore.

Dag Morset

Redaksjonen

Vi beklager nok en gang at o-kontakt er sent ute. Men det er ikke alltid så enkelt når vi blir lovet bidrag som aldri kommer. Noen svarer ikke en gang på forespørsel, så vi mener at nå må noe gjøres. Dermed har redaksjonen bestemt at når du deltar på eller arrangerer et løp, bør det være en selvfølge å skrive et innlegg om det i o-kontakt. Vi kommer til å sende ut en liste over hvilke arrangement vi vil ha skrevet fra og eventuelt hvem som skal gjøre det. I tillegg vil vi fra nå av ha de faste spaltene i litt bedre tid.

Ellers har dere kanskje lagt merke til at denne utgaven av o-kontakt har mange flere bilder enn den forrige. Dette er fordi vi har benyttet oss av wings online fotoalbum. Det har vist seg å være en nyttig ressurs, men vi oppfordrer like vel folk til å sende inn bilder som hører med artiklene deres.

Ta kontakt med oss hvis du har noe på hjertet! Send bidrag så fort som mulig til

*O-Kontakt redaksjonen
v/ Martin Morset
Mads Fornes
Martin Husbyn
okontakt@gmail.com*

Fristen er foreløpig 5.september.

Satsningsgruppa



Innspill og inntrykk fra lederen i satsningsgruppa

Satsningssjefen: Jan-Egil Wagnild

Siden forrige o-kontakt er det skjedd en hel del. Av løp kan vi nevne TIO-mila, NM Sprint, NM ultralang, World Cup i Finland, Jukola, World Cup på Hovden og Norsk O-festival.

Etter mannefall på årets TIO-mila ble det heller ikke i år topplaget som dro nedover. Planen ble derfor å forsøke å henge med i starten og skaffe den PR'en til klubben som det var realistisk å få. Etter en knall åpning av Audun, som kom inn på en 2.plass, så det lyst ut med tanke på være med å påvirke stafetten litt i starten. Men, på andre etappe gjør Øystein en feil på en post og kommer dermed inn på 26. plass snaue 5 min bak. Derifra og til og med 6 etappe ligger vi og vaker rundt 30-40 plass. Vi blir dermed bare en av mange lag som løper litt bak, og klarer ikke helt å innfri vår målsetning.

NM-sprint ble et mesterskap med mange gode prestasjoner av våre løpere og noen heller dårlige prestasjoner av arrangørene. Det hele endte med 3 bronsemedaljer til Wing; Elise, Stig og Audun. Samtidig løp Lene inn til en solid 4. plass mens Mathias løp inn til en 8.plass. Øysteins løp ble dessverre ødelagt av arrangørene før han var kommet fram til siste forstart. Elendig merking mellom første og siste forstart førte til at Øystein mistet merkingen og dermed fikk tillagt 3 minutter. Prosedyrefeil har gjort at Wing har sendt inn enn klage sak til NOF som nå er under behandling. Øysteins løp ville for øvrig holdt til seier med nesten 40 sekunder.

NM-ultralang gikk i år av stabelen i Vassfjellet – bare ultralang er lang nok til å besøke Vassfjellmasta, Sjøla og Tillerhallen i løpet av turen fra start til mål. Stig tok en overbe-



visende sølvmedalje bak Audun Weltzien fra TyrWing. Tore ble best av juniorene med sin 4.plass.

I årets World Cup i Finland hadde Wing med hele 5 løpere som skulle løpe med det norske flagget på brystet, nemlig Lene, Elise, Audun, Øystein og Stig. Men, det ble ikke de helt store resultatene i World Cup sprinten. Kun Elise og Øystein kvalifiserte seg til A-finalen, noe som til slutt endte med en henholdsvis 43. og 33. plass.

Etter WC fulgte Jukola, som etter store forhåpninger var et sorgens kapittel hva gjelder herrenes 1.lag. Gledelig var det likevel at så mange fra Wing ble med over til Finland. Det var i hvert fall noe positivt som ble lagt merke til og som viser at Wing også innbefatter bredde – et bra svar til våre grønnskledde venner på vår felles haug i byen.

Lene, Elise og Øystein var de eneste løperne fra Wing som fikk løpe World Cupen på Hovden. Det var brukbare resultater blant våre løpere med henholdsvis 34., 20. og 21.plass. Sett med norske øyne er det litt betenkelig at vi knapt

nok hadde løpere inne blant de ti beste i de norske myrene. Mathias gjorde sakene sine meget bra på o-festivalen, som ble arrangert sammen med WC. Etter seier på fredagens mellomdistanse, la han et godt grunnlag for lørdagens klassiske jaktstart. Mathias dro rundt på løpere hele løypa, men en liten 5 sekunders nøling mot slutten gjorde at han måtte se seg slått til slutt. Men, 2. plassen står det stor respekt av blant den sterke generasjonen av H17-18 løpere. Stig løp også meget bra på fredag og endte på 2. plass.

Kort oppsummert, hittil i år har det vært blandede resultater. Dersom Wings eliteløpere har tenkt å være store i kjeften før de store stafettene, må de nok bare finne seg i at det må fokuseres og satses mot dem på en helt annen måte en det vi har gjort i år og de foregående årene. Med den løper stallen vi har pr dags dato er midelmådige stafettresultater ikke bra nok – verken for klubben eller

for løperne selv. Vi har nå fått avdekket svakheter og kommer til å ta tak i dem og trene godt før neste års Jukola og TIO. Jeg skal ikke love noen resultater til neste år, men jeg har lyst til, og jeg er sikker på at også andre har lyst til at det blir vi som til neste år står og synger "best i by'n" i oppløpet når de grønne kommer inn. Kanskje også "best i Norge"... da er vi garantert med i toppen.

Jan-Egil Wagnild
Leder
Satsningsgruppa

Over ser vi satsningssjefen, som instruerer under MNU

Rekruttgruppa



MNU: et tilbakeblikk fra arrangementslederen

Rekruttsjefen: Ingunn Morset

Sitter her og pønsker på hva jeg skal skrive til O-kontakt om Midt-Norsk Ungdomsfestival, og det første som faller meg inn er hvor heldig jeg var som fikk lov til å være med på å arrangere denne helga på Oppdal. Som mor var jeg heldig som fikk være sammen med mine egne barn og de andre flotte ungdommene en hel helg. Som representant for Wing var jeg stolt over å presentere et flott opplegg som ble gjennomført på dugnad av klubbens medlemmer.

At kretsen vår har mange flotte barn og ungdommer er det ingen tvil om. At noen av de eldste deltakerne etterhvert "kan" arrangementet gjør det enklere for oss som arrangører å gjøre oppholdet så fint som mulig for store og små.

I år var det bare deltakere fra vår egen krets, men dette er et konsept som bør videreføres og også inkludere deltakere fra andre kretser. Granmo camping var perfekt for oss (kanskje bortsett fra akustikken i fellesrommet). Vi fikk benytte

den nybygde storstua og innvie det nye kjøkkenet. Våre to sunnmørske kokker Ingeborg og Anne sto på fra morgen til kveld slik at deltakere og arrangører kunne gå til dekket bord. Maten var absolutt velsmakende, og påleggsutvalget ved frokostbordet var upåklagelig med til og med egg til de som sto opp først!

Lars Hevle og hans kone er eiere av Granmo camping. De de syntes at vi var greie gjester å ha på besøk. Tilbakemeldinger fra ungdommene var at stedet hadde svært trivelige eiere. Lars hadde egne hester gående på plassen og badedammen ble benyttet av de yngste. Noen av ungdommene badet i den iskalde Driva som rant like nedenfor campingplassen.

På lørdag ettermiddag hadde vi en uformell lagkonkurranse på campingplassen. Deltakerne var delt inn i lag som skulle løse 10 praktiske oppgaver sammen. En upåklagelig innsats ble gjort, og god lagånd ble tatt i bruk for å smiske til seg ekstra-poeng fra lederne!

At ting går av seg selv er luksus for en

arrangementsleder. Stig, Jan-Egil og Lars M lå sånn ca en times tid foran oss andre for å arrangere sprint, mellomdistanse og stafett. Med god hjelp av Marius D og Erlend var det bare ros å høste om løp og løyper. Disse "guttene" kan virkelig å lage løp for barn, og det er faktisk ikke enkelt. Vi har fått hyggelige tilbakemeldinger fra de voksne lederne fra både Byåsen og Freidig.

En utfordring som hører med når man drar på tur med barn og ungdom er alltid å få folk til sengs, helst i sin egen hytte... En person som skal ha en stor takk for innsatsen med den jobben er Anne-Lise som ofret egen nattesøvn slik at det ble ro i leiren hver kveld.

Per Husbyn er ofte sett med pc og MTR på Wing sine arrangement. Slik var det også på Oppdal der han sammen med Åse-Rita og Tor styrte resul-

tatservicen utmerket. Å holde styr på alt og opprettholde roen synes jeg er imponerende. Med spett og merkebånd laget disse også arena /samlingsplass til de tre løpene.

Petter har dukket opp som Wings nye bussjåfør. Han kjørte deltakere fram og tilbake til Oppdal i tillegg til å kjøre mellom løpene. At han også er altnuligmann og deltok med full innsats hele helga passet perfekt.

Vi var 13 voksne fra Wing som deltok under hele festivalen, og jeg tror at vi alle sitter igjen med en god følelse av å ha vært med på noe flott og morsomt.

Jeg personlig håper at denne lille oppsummeringa vil friste andre Wingere til å bli med oss neste år!

Flere bilder på neste side!

Fridas tid som nybegynner

Frida L. Andersen

Det har vært fint å være med i Wing, som dessverre nå tar sommerferie. Det har vært gøy på løpene, selv om man kanskje aldri kommer frem til mål.

De voksne har virkelig jobbet bra og hjulpet oss fra start til mål. De har løpt i oppoverbakker og nedoverbakker, bare for å passe på at vi greier oss gjennom løypa. Jeg tror de må være de eneste voksne som har latt meg bestemme helt selv!

Jeg går jo som nybegynner her. Jeg har lært nesten alt jeg kan om orientering på bare ett år.

Frida L. Andersen



Vi gleder oss til neste år!

Treningsgruppe 2



Helsesjekk treningsgruppe 2

Lars Skrøvseth

Helse eller statusrapport fra Treningsgruppe 2 – kuuleste treningsgruppe nord for Himmelbjerget. Rapporten er subjektiv og passe seriøs men stigmatiserer og spisser den enkeltes helsetilstand – les da den o-tekniske helsetilstand. Skal vi gi en generell tilstandsrapport fra den samlede 12 tal-lige gruppe er det to ord som vil gå igjen – enorm forbedring. For de fleste har løftet seg opp til å nærme seg et nivå nær de beste i kretsen. Hvem er så denne 12er-banden – her kommer en kort presentasjon med status i ca. aldersrekkefølge og delt i kjønn.

Vera Vik Bjarkø: Vera har hatt et lite hvileår og spekulerer kanskje på veien videre. Vera har kvaliteter inne, det er bevist tidligere. Så om hun vil så er det den enkle resepten som gjelder – tren jevnt.

Astrid Vassenden: Egentlig nybegynner men du verden for en pågangsvilje og uredde holdning. Hoppet elegant over både N, C og B løypene og fant seg fort til rette i A-løypene. Noen bommer – ja, men da lærer en også desto raskere. Vi venter spent på høstens resultater.

Hege Døllner: Også nybegynner og har tatt det litt mer moderat enn Astrid, har kun hoppet over N og C løypene. For Hege gjelder prioritering da det har blitt litt for få treninger, men det kan vi fort rette på. Da blir det spennende å se.

Mali Gederaas Kanstad: Vårt sikreste kort på jentesiden men har fortsatt dette med å gli gjennom hele løpet uten nevneverdig bom som en utfordring. Gode råd er da å bli med på kart synfaring og kanskje litt tur-orientering for å drille de o-tekniske finessene. Eller om du finner John – så kanskje Følg-John.

Ingrid Morset: Også et rimelig sikkert kort som har løpt godt i år. Men fortsatt mye opp og ned. Treningsresept videre vil nok være som for Mali, den o-tekniske detaljorienteringa må bedres. Og så morsomt det da kommer til å bli.

Marius Døllner: Har farta inne og har grovorienteringa inne men sliter inn mot postene - og slik jeg ser det – du sliter litt med å stole på deg selv. Tren på å parkere alle forstyrrende elementer rundt deg og stol på din egen o-tekniske kvalitet – da kan det fort bli mye mer moro.

Erlend Skrøvseth: Har innimellom vist hva han kan, men bevisene blir for sporadisk. Stabiliteten må opp men jeg tror rimelig sikkert den er underveis. Mye er gjort når Erlend greier å konsentrere seg – hele løpet.

Martin Morset: En løper som definitivt ikke har fått vist sitt potensiale. Martin kan mye mer og i likhet med Erlend tror jeg mye ligger i den samlede konsentrasjonen. Litt kart/terreng finstudie kan hjelpe og litt råskap i løpingen på trening kan hjelpe.

Mads Fornes Nonstad: Har solid løpskapasitet inne og er godt på vei o-teknisk. Tror det slurves litt inn mot postene og her gjelder litt det samme

som for Martin M hva gjelder mulig trening. Følg John i stort tempo kan også være en spennende variant.

Martin Husbyn: Gruppas outsider i det han er gruppas o-tekniske geni. Men Martin har løftet seg betydelig fysisk i år og har nok merket at fartsøkningen også har gitt o-tekniske utfordringer innimellom. Likevel tror jeg det er på det fysiske Martin har det største forbedringspotensiale fortsatt.

Ola Morset: Har bevist at han er en meget dyktig o-løper. Ola må bare innen de to neste årene bestemme seg for om han vil bli en middelmådig hockeyspiller eller prege norsk eliteorientering om 10 år. (Ja Dag litt må jeg få lov til å provosere litt).

Tore Gederaas Kanstad: Nykommeren i gruppa som jeg ut fra fjorårets resultater regnet med ville få det tøft i 13-14 års klassen. Tore mente noe annet og har vist at han vil være med å slåss. Flott innsats trass ung alder i ny klasse. Vi er spent på høstsesongen.

Hva vi skal gjøre til høsten – tja mye spennende. Vi skal markere oss i Hovedløpet, vi skal delta for å lære i junior NM stafett og vi skal kle pallen i blått under KM, kanskje også i MNM. Regn med – kanskje flytter vi grensa sørom Himmelbjerget etter hvert.

Lars



Lars på klubbmesterskapet

Freidigstafetten



Wings 1.lag vant H15 klassen på stafetten. Ungdomslaget kom på en 4.plass.



Is som premie passer for en glohet dag!



Jukola

Lars Moholt

Å skrive noen ord fra Jukola er i utgangspunktet en lett oppgave. Problemet er at det er så mye det skulle vært skrevet om. Foruten stafetten i seg selv kunne det vært skrevet mye om en ufrivillig lang busstur rundt Bottenviken, Jukola-samlinga, verdenscupen, Mads Berføtts ferd gjennom de finske skoger, stemninga, støtteapparatet, arrangementet og sikkert mye mer som jeg ikke fikk med meg. For å få med seg de fantastiske historiene må man nesten være med på Jukola selv.

Årets Jukola ble arrangert i Lapua, en drøy times kjøretur fra Vasa. Noen dager før stafetten ble det arrangert verdenscup fra samme arena. Hele 5 Wingløpere var tatt ut på det norske laget og vi som var der på samling gledet oss til å følge med dem i finalen. Dessverre forsvant 3 av de ut i kvalifiseringen, men Øystein og Elise kom seg greit gjennom. Begge løp nok litt under pari i finalen og endte lenger ned på lista enn det vi er vant til å se dem. Å være tilskuer på dette løpet var ikke spesielt spennende. Selv med storskjerm og Wingløpere i skogen greide jeg aldri å engasjere meg i noen særlig grad. Speakeren skapte ikke så mye liv og det var vanskelig nok å forstå hva som forgikk på storskjermen. Med slike arrangement er det lenge til orientering blir en publikumsidrett.

Så til selve stafetten. Damestafetten gikk som vanlig over fire etapper lørdag ettermiddag. Forfall rett i forkant av stafetten gjorde at det som på papiret så ut som et slagkraftig lag fra Wing, var redusert til kun 2 løpere. Elise løp første etappe og kom inn som nr 67 og var ikke helt fornøyd med egen innsats. Lene hadde tydeligvis bestemt seg for at Wingdrakta skulle bli mer synlig på storskjermen. Halvveis i etappen hadde hun klatret helt opp på en 10.plass. Da var det nok flere i Wingleiren som begynte å fantasere om ledelse inn til veksling, men en stor bom på slutten gjorde at laget i stedet falt tilbake til en 44.plass før de gikk ut av stafetten.

Herrestafetten startet 23.00 med over 1300 lag på start. Et fantastisk skue når den store flokken legger i vei inn i skogen. Også her hadde vi fått en del forfall i forkant, men greide allikevel bragden å komme til mål med 3 lag (21 mann). Førstelaget hadde i år, om mulig, enda større ambisjoner enn tidligere, men et knust kompass gjorde at laget dessverre kom skeivt ut allerede på førsteetappe. Og når heller ingen av de andre løp opp mot sitt aller beste ble det en litt skuffende 65.plass. Sånn er det i Jukola, i toppen er det knalltøft. Det holder ikke med 7 gode

løpere for å hevde seg, alle må prestere opp mot sitt beste. 2. og 3.laget er nok betydelig mer fornøyd. Jevnt over presterte alle som forventet og kanskje også litt over selv om enkelte forståelig nok syntes det var litt tøft med lange løyper kombinert med veldig krevende orientering. Mads' siste etappe for 3.laget er kanskje det som blir husket aller best fra årets Jukola. Å fullføre de siste 7-8 kilometerne av etappen med en sko er det bare å ta av seg hatten for. Utrolig nok var det ikke tegn til ett eneste sår på foten etter den brutale ferden gjennom finsk, steinete terreng. Ingen tvil om at noen tåler mer enn andre.

Neste år går Jukola i Tampere 14-15. juni. Sett av helga allerede nå enten du vil delta eller bare være med å heie!



Over: Mads Berføtt. Flere bilder på neste side.



Lang tur rundt bottenviken



Roma.
Bern.
Lima.
Riga.
Algerie.
Bagdad.
Athen.
Berlin.
Ankara.
Paris.
Wien.

Trondheim Open

- Fortsatt et lite hakk foran!

Lars Skrøvseth

Jeg står for den påstanden og da i sammenligning både med andre lokale kretsløp og endog lokale mesterskap. I år testet vi ny arrangørmodell, den såkalte tOr-modellen etter forfatteren Tor Gjermstad oppsummering fra TO 2006 arrangementet. Årets arrangement beviste derimot at det fortsatt er forbedringspotensiale og her har jeg invitert alle linjelederne til å fylle på med erfaringer til forbedring. Herved inviteres i tillegg alle som bidro til å melde sine forbedringsideer.

Men trass i forbedringspotensialene så er jeg likevel så arrogant at jeg fortsatt står for åpningshilsenen. Så kan vi diskutere hvorfor. Hva er det som gjør et arrangement bedre enn andre. Her er det en totalitet som er avgjørende, en totalitet som igjen hviler på flere sentrale faktorer. Disse sentrale faktorene er etter min vurdering Arena og alle dets fasiliteter, det er løypene, det er resultatservicen og det er arrangørens imøtekommenhet. Noe svikter til enhver tid – da redder du mye med det siste. Vi er heller ikke redd for å prøve nytt og nevner da først rekruttopplegget. Etter flere års kamp om dette med langdryge diskusjoner om opplegget har debatten endret karakter fra dyp negativisme og skepsis til aksept og etter hvert kompliment. Så prøvde vi i år prolog mot KM starten som etter noen skråblikk endte med skryt. Vi kaller det en spennende utvikling av idretten og dets filosofiske ståsted. Og jeg våger påstanden, det er alltid Wing som troner i front.

Er det så mulig å komme dit at det ikke er forbedringspotensiale? Nepp – og nevner da som eksempel ilsinte løpere ved jaktstart som ikke finner kartet sitt fordi de først etter ignorering av PM og videre ignorering av speakeroppfordringer fortsatt stiller med gårsdagens startnummer på brystet. Nei skal vi komme dit må vi ha fadder for hver løper tror jeg. I tillegg vet vi at et o-løp er en tirade av muligheter hva gjelder feil som kan

gjøres, så egentlig er det et under at ikke flere ting svikter. Så takk Herren, eller alternativt alle gode hjelpere i Wing, for at dette går så bra som det gjør.

Og det er da jeg må uttrykke stolthet over alle gode gjerninger og all god innsats som legges ned i tilknytning til, i dette tilfelle Trondheim Open. For det må være en grunn til at Trondheim Open har dobbelt så mange deltakere som andre tilsvarende løp. Da har jeg bare dere å takke, altså takk til mottakskomiteen, takk til starterlaget, takk til speakerduoen, takk til tidtakergruppen, takk til serveringspersonellet, takk til løypeleggerteamet, takk til deg jeg har glemt og tilslutt takk til alle våre sponsorer som stilte opp med flotte gavepremier. Tusen takk for enorm innsats – ha en fin sommer.

Lars

Løpskonge

Flere bilder på neste side.





Lene leverte et kanonløp på jaktstarten. Her fotografert etter målgang.

NM ultralang

Stig Alvestad

Mine forberedelser; brukbar grunntrening, 1 lengre langtur (2.30) i forkant av løpet og noen litt kortere langturer (1.30). Visste jeg kunne terrengetypen, dog innstilt på måtte endre taktikk i kvenildmarka i forhold til Vassfjellet.

Erfaringer fra tidligere ultraNM jeg var obs på; har ofte svidd av mye krutt på unødvendig energikrevende veivalg i den første halvparten av løpet, noe som har gitt seg utslag mot slutten av løpet. I tillegg får jeg gjerne krampetendenser på slutten av løpet om jeg ikke får i meg noe annet enn vann og sukker, var derfor en bekymring mindre når det ble gitt sportsdrikk på drikkpostene. Også innstilt på å holde igjen noe på tempoet i starten for å ikke være utmattet på slutten, uten at jeg startet ut veldig sakte. Kartene ser du på side 16 og 17.

Start – 1. Hadde merket meg stien opp skrentrekka når jeg så på kartet 1 min før start. Når jeg fikk strekket tenkte jeg at her skal jeg spare litt krefter og gå rundt høyre. Underveis fikk jeg lest resten av strekkene på første delen og hadde hovedbeslutningene klare. Fikk imidlertid følelsen av at jeg ville tape tid på veivalget, men sa til meg selv at det ikke var snakk om mer enn et minutt maksimalt. Gjennomførte veivalget med god fart, men uten å presse. Intet tidstap på strekket på o-tekniske feil.

1 – 2. God retning og kontroll helt inntil den siste biten inn i posten. Skulle runde kollen på høyresiden, men var for dårlig på retningen og tapte 20 sekunder.

2 – 3. Mens jeg løp opp den første bakken fikk jeg en følelse av at noen var bak meg, men jeg snudde meg ikke for å se om det var noen der. Prøvde å fokusere på strekket videre, men klarte ikke å få vekk følelsen av at noen var bak meg og begynte å tenke på om Audun kunne ha tatt igjen meg allerede. Prøvde å tenke positivt og sa til meg selv at det neppe var ham. Men i og med at følelsen ikke ga seg begynte jeg å ta høyde for at jeg kunne ha tapt mer tid på 1. strekket enn jeg hadde trodd.

Det var likevel først da vi krysset den større myra på vei opp mot stien som går inn til masta at jeg så ham på siden av meg. Tenkte da at dette betyr ikke at jeg har løpt dårlig, men at Audun hadde åpnet veldig fort. Husket han hadde sagt i forkant av løpet at han gjerne fikk trøbbel på slutten av løpet og jeg tenkte at det ikke var umulig når han åpnet såpass raskt. Da kunne jeg eventuelt løpe fra ham da, eller underveis hvis han gjorde en feil. Jeg har såpass stor respekt for løpsstyrken til Audun at jeg ikke hadde noen idéer om å prøve å løpe fra ham på et såpass tidlig stadie i løpet, det ville antagelig koste meg mer enn det gjorde ham. Innstilte meg på å bruke Audun der jeg kunne ha nytte av det, men forsøke å finne bedre alternativer på de lengre strekkene om mulig.

Vi var samlet da vi kom til 3. post.

3. - 4. Gikk og småløp opp bakken med Audun. Visste hvor jeg ville til 5.

4 – 5. Var først ut av posten, men ble passert av Audun da han fikk en bedre kuttings over til stien. Merket at marsjfarten hans bortover langs stien var noe høyere enn jeg hadde hatt og måtte skru opp mitt eget tempo for å holde følge. Han dro likevel noe ifra bortover myrene, men jeg tok igjen han ned bakken. På posten var jeg like bak ham.

5 – 6. Jeg dro høyre ut av posten, mens Audun dro til venstre. Da jeg kom lengre ned i dalen og skulle starte klatringa for å skrå opp en skråning kom Audun ned fra venstre og var like bak meg. Vi løp videre sammen til posten.

6 – 7. Var delvis opptatt med å spise litt sjokolade og tok en dårlig kurs ut av posten. Skrådde altfor mye til venstre, men oppdaget dette da jeg så stormyra. Måtte dermed endre kurs og tok igjen Audun inn i væskeposten.

7. - 8. Var først ned stien og valgte å løpe ned ryggen mot posten istedet for å følge myrdraget nedover som Audun så ut til å gjøre. Innså at jeg hadde noe dårligere kontroll på akkurat hvor jeg kom ned på stien, men da Audun skrådde inn foran meg brukte jeg han inn i posten.

8 – 9. Hadde sett på strekket på vei til 1. post og sett at posten kunne taes fint nedenifra. Da Audun også valgte veivalget rundt til venstre fikk jeg bekreftet god-følelsen min for å dra venstre. Lå noen meter bak Audun på strekket og kontrollerte. Fornøyd med at jeg klarte å holde farten uten å overanstrenge meg.

9. - 10. Så at det var et smålurt strekk og forsøkte å ha kontroll nedover lia. Fikk likevel ikke helt tak på bekkene og de åpne områdene jeg så lenger ned og kunne se at Audun også nølte foran meg. Måtte stoppe og se rundt meg for å forsøke å få kontroll. Så da en utydelig bekk som jeg fikk til å stemme brukbart, men var fremdeles usikker. Fulgte den nedover mot der Audun stod i ro og så på kartet. Samtidig som Audun snudde seg og løp oppover igjen så jeg posten 50m bort i lia. Skyndte meg bort til posten uten å se meg tilbake.

10. - 11. Sa til meg selv at dette var muligheten jeg trengte for å komme løs fra Audun og løp raskt på grovkurs mot hogstfeltet på høyresiden av streken. Hørte ikke Audun bak meg og ble oppmuntret av dette. Hadde fin kontroll inn i væskeposten og kunne ikke se Audun bak meg.

11. - 12. Hadde veivalget klart og la avgårde. Holdt høy fart gjennom terrenget da jeg kuttet over til veien, men løp ikke villmann. Da jeg kom på veien slapp jeg på nedover, men ønsket ikke å presse altfor mye da jeg var redd for at lårmusklutaruene ville stivne om jeg ga på for mye på det harde underlaget. Ned den mindre stien i dalen var det litt mykere å løpe og jeg kunne holde høy fart uten å slite meg ut. Følte formen var fin fremdeles. Fikk en fin kuttings opp bakken, ble litt gåing, men satte meg ikke fast. Passerte kapellet og holdt på å løpe ned feil drag et øyeblikk før jeg så den korte stisnutten jeg skulle på. Hadde god kontroll inn i posten da jeg kom opp bakken fra bekkedalen. 20m før posten ser jeg Audun komme inn fra venstre. Ble noe skuffet da, men det var ingen stor overraskelse.

12. - 13. Hadde god retning ut av posten og passerte Audun. Hadde bra kontroll hele strekket, fikk litt hjelp av Kullerud inn i selve posten. På drikkeposten tok jeg to glass sportsdrikk og spiste det siste av sportsbaren som jeg hadde med. Så på veivalget til 14. og så stien som gikk nesten helt inn i posten. Bestemte meg for å ta det, siden det var sti og enkelt.

13. - 14. Audun tok kommando ut fra drikkeposten og lå først. Igjen så jeg ingen vits i å presse meg forbi, da jeg syntes tempoet var mer enn høyt nok som det var. Han kjørte samme veivalget som jeg hadde tenkt og da var det greit å ligge bak. Inn i posten løper vi 5 meter nedenfor posten uten å se den og må tilbake igjen. Tar meg selv i å stole for mye på at løperne rundt meg skal se posten for meg.

14. - 15. Løper ned på veien og er allerede 30m bak Audun da han kuttet mer på skrå. Blir et transportstrekk der jeg kan styre på løperne foran meg inn i posten. Holder avstanden inn til posten, vi har kommet sammen med flere andre løpere, blant annet Øystein Pettersen som er like bak meg.

15. - 16. Passerer de andre løperne mellom meg og Audun, men Audun er ganske langt foran. Har god kontroll idet jeg går inn i skogen og finner det søkket jeg skal. Tar ganske mye inn på Audun inn i posten, da han ser på veivalget til neste post.

16 - 17. Har vurdert valget til venstre som fint etter å ha passert gårdene, men noe tungt frem dit. Ser at Audun velger en mer rett på variant og tenker at det er kortere og ikke så mye brattere. Mens Audun drar litt mer til høyre, dunderer jeg på rett gjennom noen veldig dårlig løpbare områder i starten. Kommer meg imidlertid gjennom og får ganske fint terreng ned mot hjørnet av jordet. Ser at Audun passerer et stykke lengre nede. Gjennom de åpne områdene med den større bekkedalen har jeg god kontroll. Roer litt ned i partiet der jeg kutter over til den siste bekken foran posten og finner posten greit like før Audun.

17 - 18. Anser strekket som et strekk der jeg potensielt kan få trøbbel og velger en defensiv variant rundt til høyre i kanten av det åpne. Kutter over myra og langs grøftene mot posten. Antar jeg er foran Audun.

18 - 19. Greit strekk mot væskeposten. Ser på veivalget mot 20. Synes veivalget rundt på hovedvei til høyre virker enklest og best.

19 - 20. Tar hovedveien til høyre og prøver å øke takten for å få opp farten. Tar igjen junior-Weltzien på veien og drar med meg ham. På slutten av strekket drar han forbi og jeg må stå på for å henge med. Kutter av den store stien noe tidlig, men finner posten greit.

20 - 21. Løper rett gjennom skogen parallelt med den store stien, noe unødvendig. Føler jeg taper tid.

21 - 22. Enkelt strekk i starten, så jeg forsøker å kjøre på så fort jeg kan bortover stien. Tar det litt rolig inn i posten og tar den ganske greit.

22 - 23. Tar det litt med ro her også for å ikke bomme. Kortstrekk kan man bare tape tid på. Går rett i.

23 - 24. Løper på grovkurs og antar jeg kan stusse innom fotballbanen. Ser den imidlertid ikke, men skjønner hvor jeg er og slipper noen store korreksjoner. Finner posten uten problemer.

24 - 25. Løper i mål, ganske så fornøyd med egeninnsatsen.

OL Trollelgs orienteringskart:

Vassfjellet

målestokk 1:15000
ekvidistanse 5 m
revidert utgave 2007

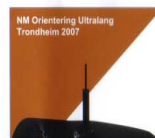
NM Ultralang 2007 - del 1			
H 21-	15,4 km	610 m	
1 121	○	○	
2 122	∇		
3 124	●	○	
4 126	≡		☐
5 127	∪		
6 128	∪	∪	
7 129	≡	○	☐
8 130	mm	2,0	∪
9 131	▲		○
10 132	▲		○
11 133	○		☐
12 134	mm	1,6	∪
13 135	∪		

○ — 120 m — ∇

AMEL

RAMBOLL

Gedkjens
Sør-Trøndelag
o-krets 2007
1662/001



OL Trollelgs orienteringskart:

Tillermark

målestokk 1: 15000
ekvidistanse 5m

AMEL

RAMBOLL



En , to tre, fire, fem, tohundreogtrettisju.

Dag Mørset

Jeg har blitt material forvalter. Dvs egentlig er alle forvaltere av klubbstyret. Jeg har bare tatt på meg å koordinere litt. Vi har laget det til slik at vi kan ha det meste på Tømmerholtet. I buret har vi lagt alt som har med selve orienteringsløpet å gjøre og i fjøset ligger arenautstyr og telt. Inne i buret er det lagt opp et begrenset system som egentlig er så begrenset at det grenser mot uorden. Dette er gjort for at det ikke skal virke uoverkommelig å å etterfølge og dermed hindre fullstendig kaos. Jeg har laget "tellekant" på postenheter og skjermer og det må vi forsøke opprettholde. Ja, ja. Vi får nå se hvordan det går...Tror det skal gå bra. Vi besitter jo tross alt majoriteten av hjernetrusten i Trondheim (he, he).

Det er flere som har nøkler til Tømmerholt og inne på kjøkkenet er det nøkler til bur og fjøs. Kanskje det viktigste for de som trenger utstyr til et eller annet arrangement, er å være ute i god tid for å skaffe seg oversikt. Mye utstyr vil nok til en hver tid befinne seg andre steder enn på Tømmerholt, men selv om klubben er stadig voksende er det ikke fler enn at det skal gå noenlunde greit å spore.

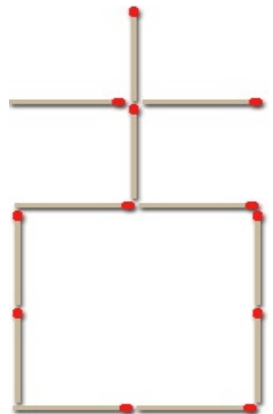


Møtende tog

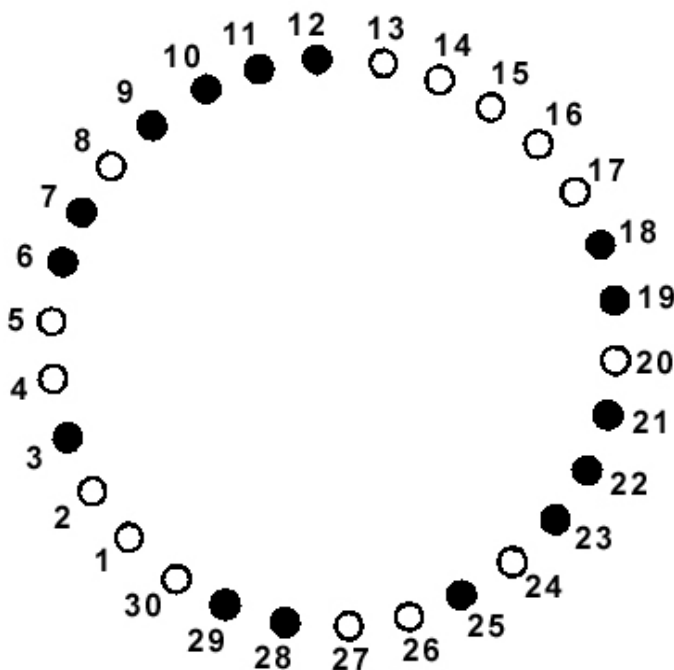
A og B er begge lokomotiver med fem vogner hver. Tog B kommer fra venstre og skal mot høyre, og tog A kommer fra høyre og skal mot venstre. På vikesporet er det kun plass til et lokomotiv med fire vogner. Hvordan kan lokomotivene jobbe, slik at de kan passere hverandre? Det kan kobles vogner på begge sider av lokomotivene.

Kvadrater

Lag 3 like store kvadrater ved å flytte 5 fyrstikker.



Symbol-rebus



Du skal begynne på et bestemt tall i ringen under, og telle med klokka. Tallet du begynner med står utenfor en svart prikk. Hvert 9. tall du teller skal du stryke. Hvilket tall begynner du å telle ved når du først ønsker å stryke alle de svarte prikkene, før du stryker de hvite?

Ord-i-ord

Hvilke hovedsteder finner du i setningene under?

Alexander bestilte aromaterapi til sin tante.
«Jeg ber nesten ikke om noen ting», ropte Line.
Per tok saken i egne hender - han ville bedre inneklimaet hjemme.
Publikum ga en kortvarig applaus etter talen.
Det var for mange alger i et av vannene, så Erik ville ikke bade.
Tok du med deg en bag da du reiste til far?
Han syntes at hennes øyne lignet dype kratere.
Hørte du hvor det falt bomber, Line?
Etter en lyntur innom Cuba, besøkte han Karasjok.
Det lå mange kjærestepar i sola på stranda.
Kurt hadde one-man-show i en nederlandsk buss.

Svaret står i marginen på forrige side!

TIL :

B

Retur til:
Wing Orienteringsklubb
Jarlsborgveien 28
7041 Trondheim

OVERSIKT OVER TILLITSVALGTE

STYRE:

Leder	Bjørn Bjugan	Prestekragevegen 29 B	7050	Trondheim	73 93 51 07	bjorn@bjugan.no
Nestleder						
Styremedlem	Åse Rita Ellingsen	Henrik Mathiesensv. 47	7043	Trondheim	73 51 72 77	aserita@online.no
Styremedlem	Ingunn Morset	Churchills v 12 A,	7058	Jakobsli	73 91 39 69	ioqd@online.no
Styremedlem	Jan-Egil Wagnild	Eidsvolls gate 38	7052	Trondheim	93 03 66 62	jawagn@frisurf.no
Varamedlem	Stig Alvestad	Eidsvolls gate 38	7052	Trondheim	990 41 018	stigala@online.no

ORGANISASJONSSEKRETÆR

Odd Brustad	Jarlsborgveien 28	7041	Trondheim	73 92 03 56	wing@wingok.no
-------------	-------------------	------	-----------	-------------	--

BARNE OG UNGDOMSGRUPPE

Leder	Ingunn Morset	Churchills v 12 A,	7058	Jakobsli	73 91 39 69	ioqd@online.no
Medlem	Terje Kanstad	Bergstrand,	7054	Ranheim	73 57 42 31	Gildesprint terje.kanstad@ntnu.no
Medlem	Anne-Lise Bratsberg	Alf Trønsdals v 26	7033	Trondheim	990 02 927	O-skole albrats@online.no

ARRANGEMENT OG TEKNISK GRUPPE

Leder	Åse Rita Ellingsen	Henrik Mathiesensv. 47	7043	Trondheim	73 51 72 77	aserita@online.no
Medlem	Knut Skjesol	H. Langhelles veg 12	7022	Trondheim	72 55 40 58	Kartsalg rskjesol@broadpark.no
Medlem	John Troset	Dalsaunevegen 5	7037	Trondheim	73 96 75 15	Tur-O john@troset.no
Medlem	Dag Morset	Churchills v 12 A,	7058	Jakobsli	73 92 03 56	Materiell ioqd@online.no
Medlem	Stig Alvestad	Eidsvolls gate 38	7052	Trondheim	990 41 018	Kartutvikling stigala@online.no
Medlem	Harald Førdedal	Prestekrageveien 25	7050	Trondheim	90 73 29 55	Påmelding harf@statoil.com
Medlem	Lars Skrovseth	Oskar Braatens veg 22	7024	Trondheim	72 55 56 96	VDG lars.skrovseth@visiontech.no
Medlem	Per Husbyn	Ranheimsmoen 29 D	7054	Ranheim	73 57 39 09	Dataressurs phusbyn@online.no

SATSNINGSGRUPPE

Leder	Jan-Egil Wagnild	Moholt Alle 10-31	7050	Trondheim	93 03 66 62	jawagn@frisurf.no
Medlem	Frank Brissach					Trener elite
Medlem	Lars Skrovseth	Oskar Braatens veg 22	7024	Trondheim	72 55 56 96	Trener ungdom lars.skrovseth@visiontech.no
Medlem	Øystein K. Østerbø	Frydenbergveien 7	7050	Trondheim	73 93 52 55	Repr elite oysteios@stud.ntnu.no
Medlem	Erlend Skrovseth	Oskar Braatens veg 22	7024	Trondheim	72 55 56 96	Repr ungdom
Medlem	Marius Bjugen	Rodeløkka 3	1778	Halden	97 170 580	Hjemmeside marius@bjugan.no
Medlem	Martin Morset	Churchills v 12 A,	7058	Jakobsli	73 92 03 56	O-kontakt mmorset@gmail.com

VALGKOMITE

Medlem	Per Arne Troset	Hjalmar Haalkes veg 5	7033	Trondheim	73 94 28 67	per.arne@exercise.no
Medlem	Lars Skrovseth	Oskar Braatens veg 22	7024	Trondheim	72 55 56 96	lars.skrovseth@visiontech.no

REVISOR

Revisor	Inger Marie Skrovset	Oskar Braatens veg 22	7024	Trondheim	72 55 56 96	im.skrovseth@c2i.net
Vara	Randi Skjesol	H. Langhelles veg 12	7022	Trondheim	72 55 40 58	randi.skjesol@ikj.hist.no