



Ledertanker

Jan-Egil Wagnild

Tida har gått fort, og nå er snøen her. Nok en o-sesong er over. Det er artig å se at ting har gått så godt som det har gjort i år. Mange gjør en veldig god jobb, noe som gjør at vi stadig utvikler oss til det bedre. Det er viktig, og jeg håper at alle ser verdien av jobben dere gjør. I en frivillig organisasjon så er det resultatet av jobben, i tillegg til å ha det morro mens jobben gjøres, som driver alle som bidrar. Jeg vil ikke begynne å trekke fram enkeltpersoner her av frykt for å glemme noen samt at lista vil bli veldig lang og benytter derfor sjansen til å skryte av alle. Folk er målbeviste i jobben med klubben, noe som jeg tror gjør den mye mere morsom og ikke minst lettere å gjennomføre. Takk til alle som jobber med Tømmerholt, barn og ungdom, teknisk og arrangement, elite og alle andre mindre men ikke uviktig oppgaver som til sammen summer seg opp til det store.

Vi har fått mange flere medlemmer til klubben i løpet av året - velkommen skal dere være. Mottoet får være: Dobbelt så mange - dobbelt så morsomt! Jeg håper at alle nye har lyst til å være med å bidra, sammens med de etablerte medlemmene, til utviklinga i klubben og vil bære Wing-drakta med stolthet!

Arrangementsmessig har vi gjennomført MNM sprint, Trondheim Open og MNU samt en del andre mindre arrangement. Vi er gode på arrangement, og alle er innstilt på at alt vi gjør til en hver tid skal forbedres og utvikles. Med den innstillingen er jeg derfor sikker på at vi forblir gode og av de beste

på arrangement og teknisk gjennomføring. Vi har gode folk som er villig til å dele sine erfaringer og sin kompetanse med ferske krefter slik at det blir ufarlig å bidra.

Sportslig har det også vært et godt år både for de som kjemper om edle medaljer, nasjonal og internasjonalt, medaljer på krets nivå, de som kjemper mot kamerater og de som finner gleden av å se det hvite og røde flagget, med riktig kode. Benytt vinteren til forberedelser eller avkobling - og still gjerne opp fellestreninger gjennom vinteren. Det blir artigere når vi sliter sammen. Treningsene vil bli annonsert på kalenderen på www.wingok.no eller pr e-post.

20. november ble det avholdt ekstraordinært årsmøte på Tømmerholt. Vi i styret håper at denne datoen vil stå som nok en milepæl i Wing Orienteringsklubbs historie. Her besluttet årsmøte enstemmig å godkjenne styrets forslag om å bruke av klubbens egenkapital for å investere i et aksjeselskap, som i første omgang skal benyttes til oppstart av en sportsforetning for salg av o-utstyr. Vi håper at dette vil være med å gi Wing OK en solid økonomisk ryggrad i fremtiden slik at vi kan utvikle klubben videre. Aksjeselskapets vedteker er nå ferdige og styret er konstituert. Styret vil bestå av følgende personer:

- Styreleder: Jan-Egil Wagnild
- Styremedlemmer:
 - Morten Strand
 - Lars Skrøvset
 - Per Arne Troset
 - Åse Rita Ellingsen

Aksjeselskapet skal etter planen registreres i Brønnøysundregisteret og være oppe å gå pr 1.januar 2009. Lokaler er nå skaffet og vil være i Tungavegen, nabo til Leangen is-hall.

Vi satser på åpning tirsdag den 20.januar, merk dere datoen! Innen den tid skal vi



Klubbleder: Jan-Egil Wagnild

forsøke å skaffe en butikksjef som er ansatt i en 20 % stilling. Alle klubmedlemmer er velkommen til å søke på denne stillingen pr e-post til undertegnende (jwagnild@gmail.com), slik som tidligere utsendt stillingsutlysning viser.

Til slutt vil jeg benytte sjansen til å takke noen bidragsytere i Wing OK og i Sportsklubben Wing gjennom mange år, i skriftlig format. Det er neppe noen overdrivelse å si at de har vært med å bidratt i Wing før jeg engang var påtenkt. Etter å i fjor ha trått ned fra sitt verv som materialforvalter, har nå vår kasserer gjennom mange år, Odd Brustad, valgt å gi seg i sin siste rolle. Odd har våket over kassa og pengene som om de har vært hans egne, og har til tider vært rimelig bestemt, men det har jeg, og jeg antar også de foregående klubblederne, satt stor pris på. Jeg regner med at Odd sover bedre om natta nå som kronestykker og seddelbunker kan tas ut av madrassen. Takker også for årets servervinger av vafler, kaffe, sjokolade og annen god mat hjemme i Jarlsborgveien. Om det er Odd eller Karen som har stått for det, er for meg uvisst, så den takken får gå til dem begge.

Samtidig har vi hatt noe som heter tur-O. Ut i fra hva jeg har hørt, har John og Unni Troset stått for tur-O i Wing nå i 26 år. Jeg har ikke vært veldig involvert i denne jobben og jeg er heller ikke sikker på hvor involvert de andre styrelederne har vært her. Med andre ord, de har jobbet på sin måte, litt i skjul, og levert tur-O av upåklagelig kvalitet - det har vi alltid kunne stolt på!

Tusen takk, alle tre, for deres bidrag på disse områder gjennom mange år. Jeg regner med at dere fremdeles trør til fremover, sammens med alle oss andre!

God Jul og godt nytt år!

Breddegruppa

Status Arrangement og teknisk gruppe

Åse Rita Ellingsen

2008 er om en uke historie. Et år fylt med aktivitet og arrangement som tidligere år. De fleste har nok fått med seg hva som har skjedd gjennom høstsesongen, men en oppsummering følger:

Av STORE arrangement har vi gjennomført Midt norsk mesterskap på nytt kart på Leangen/Tunga. Jostein A var løpsleder i forkant av arrangementet mens Jan-Egil tok over under selve arrangementet da Jostein tok over ansvaret resultat tjenesten. Mange dyktige wingere i aksjon både på alle områder, også som deltakere. TAKK til dere alle.

Wing6ern er vel i mål med 129 forskjellige navn på lista, 63 tom 16 år og 66 over. Dette er 12 flere enn i fjor – veldig bra. Løpene er fordelt med 3 på vår- og 3 på høstsesongen. 2 familier er plukket ut til å være arrangører hver gang, noe som ser ut til å ha fungert veldig greit.

Klubbmesterskap natt ble i år lagt til Siri Drogset og Hist sitt natt-o-løp i regi bedrift. Dette sparte oss for litt arbeid med løyper osv, og oppmøtet var det samme som i 2007. Vi gratulerer klubbmestrene! Resultater er ellers å finne på hjemmesiden.

Tur-orientering: De ansvarlige Trosetene varsler om noenlunde lik oppslutning som tidligere år. Se egen rapport om dette. Vi har også kjørt en nettversjon, og her er det nå ca 80 registrerte utøvere. I år har nettbrukerne hatt muligheten til å registrere koder,

men innsending av kort er påkrevd for å få utmerkelser.

Unni og John sier nå takk for seg etter 27 år med ansvaret for Wings tur-o. Det er et ganske utrolig stykke arbeid som er lagt ned! En stor TAKK skal dere ha begge to for fantastisk jobb. Benytter samtidig anledningen til å ønske en ny Jon (uten h) lykke til med fortsettelsen (med de neste 27 årene?).

DnBNOR-turen: Mange fant fram til våre poster som i år var plassert stort sett veldig sentrumsnært: Estenstadhytta, Kristiansten festning, Devlebukta, Ladehammeren, Bratørparken, Strandveiparken, Marinen, Ravnkloa og Tukthuset. Det drypper litt i tilskudd per turmål, og etter antall besøk. 3 av våre turmål ligger på oversikten over de mest besøkte, men i forhold til antall innbyggere har vi et mye større potensial. Vi får jobbe litt med markedsføring av tilbudet, kanskje sammen med DnB NOR.

Sesongen 2009 er like rundt hjørnet. Vi skal som vanlig arrangere dagens løype (ski) først i februar, 1. og siste løp i sprintcupen, Trondheim Open og Midt-norsk ungdomsfestival på Oppdal. Som følge av dette trenger vi også i 2009 mange av dere til å hjelpe til. Spesielt gjelder dette under Trondheim Open, 8. – 10. mai som er et arrangement som tilbys aktuelle VM-deltakere for trening og dermed er annonsert i VM-bulletinen. Jan-Egil har tatt på seg løpslederansvaret her. Vi utvidere arrangementet med en sprint fredag kveld. MNU går som vanlig første helga i juni med KM stafett for junior innlagt i søndagens MNU-stafett.

Vi legger opp til en ny runde med



"lyst-og kompetanseundersøkelsen" på nyåret. Det er viktig at så mange som mulig svarer på denne nå, vi trenger dere både i klubben –og også i forbindelse med VM. Det er viktig at klubben har framdrift og utvikling samtidig som vi oppnår et kjempe-VM. Jeg håper at du har lyst til å bidra med dette – gjerne på begge areaner hvis mulig.

Ønsker dere alle en trivelig jul- og nyttårsfeiring så lenge, snart snur sola og så er vi der igjen!

Kontakt red. ..Nå!

Redaksjonen består av Mads Nonstad
Fornes og Bjørn Bjugan.
Vi ønsker alle typer bidrag velkomne; historier, artikler om trening, opplevelservitser, tegneserier, bilder, henvisninger til interessant materiale, ALT! Bjørn er ansvarlig for bidragene mens Mads styrer med å sette sammen selve bladet, layout, noen bilder osv. Husk at dette bladet ikke blir noe uten masse inlegg fra dere klubbmedlemmer!
Du kan sende stoff og kontakte

oss, gjerne gi ris/ros/forslag til forbedring via følgende kanaler:

Mads:

mail: mads@loqal.no
mobil: 984 22 244

Bjørn:

mail: bjorn@bjugan.no
mobil: 91546213
Adresse: Prestekragev. 29 B, 7050 Trondheim



Bidragstere Okontak 3 -2008

Layout og produksjon:
Mads Nonstad Fornes

Artikkelinnhenter:
Bjørn Bjugan

Artikkelbidragstere:

Åse Rita Ellingsen
Jan-Egil Wagnild
Ingunn Morset
John Troset
Unni Troset

Per Husbyn
Tor Gjermstad
Astrid Vassenden
James Taylor
Bård Smestad
Liv Tennes
Marius Døllner
Martin Husbyn
Mads Fornes

Takk for alle bidrag!



WingsTurorientering i Strindamarka 2008

Unni og John Troset

Sesongen er nå over, og alle de 90 postene er plukket inn.

Både utplassering og inntaking har i år vært administrert av Knut Skjesol. Og han har selv befordret postene ut og inn på Siimsåsen. For de øvrige kartene var jobben fra Knut delegert videre til henholdsvis Rolf Hellan, Svein Erik Bratsberg, Per Laksfors, Stein-Ove Østvik, Bjørn Bjugan og Christian Hohl/ Marte Reenaas.

Vi tok i år i bruk helt nye postplater trykket på hvit PVC, med kunstnerisk utsmykning av Gudemann og Tide som vist her under.



Vi har vært litt redde for at platene skulle bli tatt av tatt av "kunstsamlere". Og kanskje med rette: post nr 68 var borte da Bjørn skulle ta inn postene i Røstadmarka. Vi har pr dato ikke fått inn noe krav om løsepenger, så det kan dreie seg om en privat, muligens lokal samler.

Salget av konvolutter har vært omkring middels (ca 300), omtrent som forrige sesong.

84 innleverte kontrollkort er mottatt pr dato (15 dager etter at fristen gikk ut).

D.v.s. at bare ca 26% av de som har kjøpt konvolutt sender inn kontrollkort. Vi må vel anta at de fleste som kjøpte konvolutt hadde planer om å dra ut og finne postene? – Ble det kanskje bare med planene, eller kanskje var været ikke høvelig? Kan det tenkes at mange etter hvert har vegg og skuffer fulle, og ikke lenger bryr seg om å sende inn for å få merke og diplomer?

Alle som har sendt inn kontrollkort er registrert inn i det elektroniske kartoteket. Og alle utmerkelser er utsendt/ utlevert. Som tredje utøver i rekken fikk Dagrun Hernes i år 35 års plakett personlig overlevert og ble gratulert med innsatsen.

Etter ca 27 år nesten kontinuerlig med ansvar for turorienteringen ønsker Unni og jeg nå å trekke oss tilbake mens vi ennå er såpass oppgående at vi kan være med og støtte en ny ansvarshavende i oppstarten foran neste sesong.

Jon Vindal tar utfordringen som ny ansvarshavende og har allerede begynt å gyve løs på oppgavene. Han har bl.a. allerede fått tak i alle aktuelle o-cad kartfiler og så vidt vites, tegnet inn utkast til postplasseringer for 2009-sesongen.

Så Unni og jeg takker nå for oss i tiltro til at Wings turorientering vil bestå og utvikle seg videre i framtida.

Unni og John Troset

Wing takker Unni og John for en utrolig god innsats med sitt ansvar for turorientering i nesten 30 år!



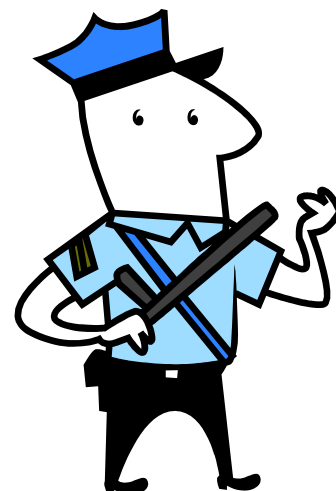
Politiattest

Per Hysbyn

Styret i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) vedtok 10. mars 2008 at hele norsk idrett skal kreve politiattest mot seksuelle overgrep mot barn. Ordningen gjelder for alle som skal utføre oppgaver som i vesentlig grad innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige. Ordningen trer i kraft 1. januar 2009. Idrettsstyret mener at en felles praksis i hele idretten best mulig sikrer hensynet til barna, hensynet til personvern og hensynet til organisasjonen.

Wing OK har startet arbeidet med å innhente politiattest fra alle personer som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Det forventes at dette er på plass innen 1. januar 2009.

Mer informasjon om ordningen kan finnes på: www.idrett.no/politiattest



Postplukk

Det er kult å løpe postplukk.
 Kulere enn gå julebukk.
 Som å sykle på en helt ny Look,
 som å spise maten til en kjent kokk.
 Overraskende som en rype i dokk,
 bedre enn å spinne på en gammel rokk.
 Man kan løpe langt inn i gokk,
 selv om snøen pisker og lager fokk.
 Bedre enn din favoritt-wok,
 og å ta på seg en nyvasket sokk.
 Det er som å gripe sjansen du aldri tok,
 det er bare smokk, smokk, smokk,
 mens du løper som et jernbanelok,
 og ikke får nok.
 Jeg lengter etter en god postplukk,
 sukk.

Diktet av Ingunn Morset

En utrolig O-historie



Astrid Vassenden bor og går på skole i England dette året.

Her kommer litt info om henne og en utrolig o-historie.

Astrid Vassenden

Jeg bor i Cromer som er en liten landsby på nordkysten av Norfolk i England. Cromer har omtrent 8000 innbyggere, og er en av de største landsbyene i nærheten. Byen er kjempesøt med små steinhus, en pir med et lite teater ytterst og fine strender. Naturen rundt her er veldig fin, men veldig annerledes enn norsk natur. Naturligvis. Jeg kan ta på meg joggeskoene å løpe rett ut i skogen, langs klippene og på stranda. I dag løp jeg for eksempel hjem fra skolen langs klippene i ruskevær. Herlig!

Jeg går på skole i Sheringham, som er en litt mindre landsby en mil unna. Dit sykler jeg hver dag, og det synes alle er helt uforståelig - "Det går jo buss?!" Skolen her er kjempebra. Mye bedre enn de norske skolene jeg har gått på! Lærerne er av en helt annen standard, klassene er små og ressursene store.

Legger ved et bilde av "the beach huts" på stranda i Cromer. Klipper i bakgrunnen.

Og jeg utfordrer...Martin Morset til å skrive en tekst med minst 10 grunner til at orienteringsjenter er bedre enn andre jenter!

Ehm.. utrolig eller ikke her er en liten o-opplevelse fra England!

Her i England er ikke o-sporten særlig stor, men det er da et og annet sjeldent arrangement i nærheten. Jeg har vært med på alt jeg kan, men det har ikke vært mer enn tre løp i løpet av 4 måneder! Det har vært arti, men rimelig enkelt. To av dem var i helt flatt terreng, mens det tredje var i veldig kuppert ravinelandskap.

Den største forskjellen fra norsk terreng er vel alt tornekrattet! Løper man utenom sti kommer man i mål blodig og fæl. Det gjorde jeg første gangen. De neste gangene la jeg så mye av veivalget som jeg kunne på sti. Det første løpet jeg var med på hadde heller ikke symboler på postbeskrivelsen, så da fikk jeg lært meg alle nyttige o-uttrykk på engelsk. Hvis noen lurer så er for eksempel søkk "re-entrant".

Videre til min "utrolige o-opplevelse". Etter løpet i ravinelandskapet fikk jeg med meg en treningskamerat fra skolen ut på samme kartet. Han hadde aldri orientert før, men jeg lot han ha kart og kompass fra starten av. Og han var et naturtalent! Sprang rett i hver eneste post nesten uten hjelp i det hele tatt. Det kaller jeg ganske utrolig!



Trip to Trondheim!

James Taylor

During the first week of September, Peter Hodgkinson and I travelled to Trondheim for an exciting weeks training in Trondheim, staying with Helen Palmer. After a long plane flight North and confusion in Trondheim airport about where the bus left, we met up with Helen and were immediately thrust into the action with an evening training session organised by one of the local clubs. It was hugely different to any areas in Nottinghamshire; despite taking quite a while to adapt to a new style of orienteering it was a really good way to run off the plane legs.

Over the next few days we went training twice a day on loads of interesting new areas, the best being our Wednesday morning session in torrential rain. We were very unwilling to leave the safety of the car at first but after a quick warm-up we were pum-

ped and ready. Peter and I were doing a head-to-head route choice exercise whilst Helen did an interval session. The exercise proved to be so good not only because of the number of humorous moments when one of us found the control site and the other ran within about 50m of it for about 5mins; but also because this was the first time I saw a moose in the wild... I was running down a small track when suddenly something jumped out from the trees about 15m in front of me, it was huge - bigger than a small sized car! - and I promptly turned and ran as fast as I could whilst constantly looking behind me. After a few minutes I stopped to relocate and get my breath back and let the adrenaline slow down.

Our trip in Norway culminated in the Mid-Norwegian champs (sprint, classic

and relay). In the sprint, I made one or two mistakes - losing about 90secs - but ran cleanly apart from that and managed to beat Peter and get 7th place on H17-20. I fared worse in the classic the next day, losing 15mins on two controls after really struggling to relocate but then running steadily and cleanly throughout the rest of the course eventually finishing 9th in H17-18 - Peter had a really good run to finish in joint 3rd place :) On our last day of racing, we both ran for the Wing OK 3rd team in the men's open relay, I was running 1st leg and had quite a good run with only a few minutes of mistakes during the 8km course, bringing the team back in 17th place - ahead of the Wing 2nd team :) Peter continued his good form, climbing two places to bring us back in 15th place before the last leg.

We stayed with Helen from Tuesday till Friday but during the time of the competition we were lucky enough to get to stay with a local orienteering family who had a son our age. This made the trip even better as it was really nice meeting new people - the father of the boy we were staying with was the president of the WOC 2010 organising committee so it was very interesting - and learning a bit more about Norwegian life. So after a week in Norway, training, eating, sleeping and playing Frisbee we got on a train back to Oslo shattered but buzzing and ready to enjoy the beautifully scenic train journey. Finally, our journey was topped off by the news that we had been selected for the GB junior and start squads (Peter and I respectively) - a great way to end an awesome week! I'd just like to say a big thanks to Helen for making all this possible and would highly recommend a trip like this to all juniors who ever get an opportunity to do it.



Peter Hodgkinson veksler med Marius Dølner under Midt.Norsk Mesterskap i stafett

Innkalling til Årsmøte i Wing OK; Torsdag 29.01.2009 kl 18:00

Innkaller med dette til Årsmøte i Wing Orienteringsklubb. Innkalling blir også sendt ut pr. epost. Lovforslag ligger som vedlegg til e-post. Forslag som skal behandles på årsmøtet må være sendt til styret v/Jan-Egil Wagnild (jwagnild[atte]gmail.com) senest 2 uker før årsmøtet.

Årsmøte 2008

Tidspunkt: Torsdag 29.01.2009 kl 18:00

Sted: Tømmerholt

Saksliste:

- 1. Åpning***
- 2. Valg av ordstyrer, sekretær og representanter for å signere
protokoll***
- 3. Årsmelding***
- 4. Regnskap***
- 5. Innkomne forslag***
- 6. Organisering av klubben***
- 7. Lovendring Wing Orienteringsklubb***
- 8. Fastsetting av medlemskontingent***
- 9. Budsjett***
- 10. Valg***
 - Styremedlemmer***
 - Revisor m/stedfortreder***
 - 3 tingrepresentanter***
 - Valgkomite***

VEL MØTT!



Wing OK inviterer til årsfest!

I STUENE I CHARLOTTENLUNDHALLEN

(Tunveien 18 B) Lørdag 31. januar kl.19.00.



Klubbens medlemmer(ALLE voksne, foreldre, eliteløpere, turorienterere, O-entusiaster...) inviteres tradisjonen tro til årsfest i januar. Programmet vil bli både tradisjonelt, nytt og underholdende



Muntre innslag mottas gjerne, og har du ikke vært med oss på årsfest før, er du spesielt invitert i år



Det blir servert mat, og øl/vin til maten er inkludert i prisen kr 250,- som betales ved oppmøte

Bindende påmelding til: [iogd\(a\)online.no](mailto:iogd(a)online.no) (98054181) innen søndag 25.januar

Hilsen festkomiteen:

Anne Helland-Eriksen og Ingunn Morset



Bård Smestad

Adventure racing eller multisport er idretten for de som har prøvd det meste av aktiviteter, som elsker å være ute og tør å teste ut egne grenser. Over noen år nå har jeg vært med på flere slike konkurranser, både i inn og utland. Disse konkurransene er ofte ganske langvarige. Vi løper, sykler, orienterer, svømmer, padler, rafter, klatrer, hopper fra store høyder, går på ski, går på inlines og prøver hele tiden å være i bevegelse mot mål. Vi snakker om distanser på over 500 kilometer. Der du ikke er i mål før etter 3-7 dager. Vi er gjerne to til fire stykker sammen i et lag, hvor det gjelder å hjelpe hverandre så godt som mulig for å komme oss gjennom alt vi møter av utfordringer. Søvnmangel, næringssvikt, skader, trøtthet, humørsvingninger, kulde og varme suger kreftene ut av oss alle. Naturopplevelsene er ofte sterke. Nordlys i nordlansnatten, enorme isbreer, rapellering ned 75 meter høye stup, frådende elvestryk, sol, regn, snø, vind, skog, stille sjøer og fjell. Disse konkurransen kan inneholde det meste. For å gi dere en smakebit av hva dette er kan dere lese min beretning fra en konkurranse i 2007, Deep Forest Adventure på Romerike, på neste side.

Er dette noe som høres interessant ut?

Da bør du ta en nærmere kikk på noen av disse linkene på internett:

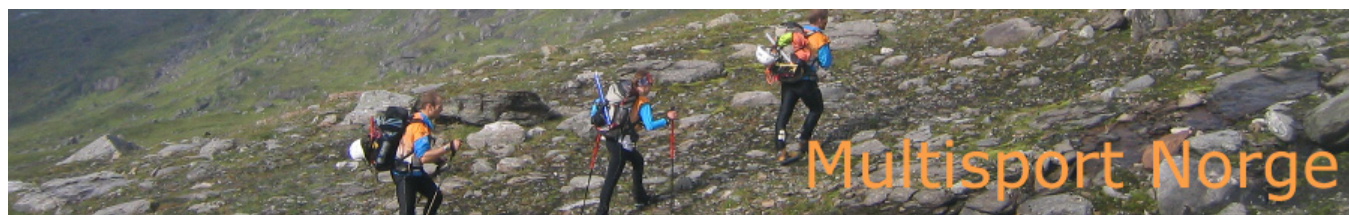
<http://www.sleepmonsters.com/>

<http://www.multisportnorge.no/>

<http://navtek.multiadventures.net/~baard/nybilder/Turer6/ARWC/index.html>

<http://baard.multiadventures.net/>

<http://baard.multiadventures.net/rapporter/2007/Deepforest/index.html>



Deep Forest Adventure Race 2007

Opplevd og skrevet av Bård Smestad



Etter 20 timer og 27 minutter er jeg og Reto i mål på Deep Forest Adventure Race, en multisport konkurranse som foregår på Romerike. Vi blir nummer to, 1 time og 32 minutter etter suverene Team Evjen med Bjørn Håvard Evjen og Hans Trøan. Klokka mi viser totalt 3660 meter stigning. Noen vil kanskje påstå at Romerike er ganske flatt, klokka mi viser noe annet. Jeg sliter med støle lår og klarer knapt å bevege meg normalt, Reto kan endelig ta seg tid til å sjekke kroppen for skrammer. Blant annet to sviende brannsåre som ikke ser særlig pene ut. Det er godt å være i mål, bare å krøke seg bort til campingstolen og sette seg ned. Enkel lykke. Ikke nødvendig å tenke mer på å komme seg avgårde så raskt som mulig.

Vi vant prologen etter en fantastisk artig terrengsykkelrunde, litt inlines, 150 meter svømming og så noen kilometer løping. Vi vant prologen kanskje fordi vi droppet staver på inlines-etappen. Dermed fikk vi mindre å bære på i forhold til de andre lagene under løpingen på slutten. Sykkeletappen kommer jeg til å huske en stund, lett teknisk, akkurat passe tempo og med masse morsom kniving lagene imellom. Men vi hadde kanskje kjørt for hardt. For etter kort tid ut på første etappe, orientering, er jeg tung i beina. Lårene er støle og jeg når jeg ser på klokka etter en tid blir jeg forskrekket. Vi har vært ute i bare 1 time og 15 minutter. Det føles som om vi har vært ute i flere timer. Ikke særlig god følelse når natta er i ferd med å sluke oss og det kanskje er ytterligere 15 timer til beste lag skal være i mål.

Vi orienterer greit og Reto skal ta seg av tau-momentet. Han forsvinner over en kant og tauet bare raser ut i stor fart, hadde jeg holdt i det ville jeg brent meg. Og det er akkurat det Reto gjør. Han sier noe til meg om at faen, han brente seg på tauet. Jeg tenker ikke mer over det før vi er i mål 18 timer senere. Da får jeg se brannsårene. Dype merker etter to tau som har svidd seg inn i huden. Sårene er gulaktige. Og smertene har brent konstant hele tiden. Reto har holdt ut uten å klage. Han får en 10 dagers penicilin-kur etter en tur til legen. Prøver viste infeksjoner i blodet.

Etter orienteringen er det ut på inlines. Bekmørkt og trist. I TA får vi ypperlig service av support Anja. Anders og Benita stiller opp som publikum og ekstra hjelp. Vi får drikke og diverse godsaker. Sekkene blir pakket med løpesko og camelbak'ene fylt opp. Eller, ved en misforståelse er det ikke vann i Reto sin Camelbak når vi drar ut. Han er tom for vann og vi skal være ute i 4-5 timer. Ute på etappen merker jeg hvor sliten jeg har blitt. Jeg bare beveger meg omtrent bare for å være i bevegelse, har ikke krefter til å kjøre på. Er demotivert og ser langt etter vinduer med lys i. Det er rundt midnatt. Noen koser seg inne i den fine stua si, andre forteller kanskje historier ved kjøkkenbordet eller sover tungt og deilig i en stor og fin seng med myke dyner. Jeg er ute i dette triste mørket, i en sliten kropp og har bare en vag følelse av smerte. Fremtida er også dyster, det kommer til å være mørkt i 5 timer til. Og i mål vil vi ikke være før det kanskje har gått ytterligere 6 timer. Vi sklir av gårde på endeløse veier. Reto har kartet, så jeg har ikke særlig peiling på hvor vi skal. Vi suser nedover noen lange bakker, jeg frykter mer en noe å tryne i asfalten eller å kjøre inn i et autovern. Lyset fra lykta er ikke særlig bra og asfalten har sprekker. Så hører jeg stavene til Reto skrape i bakken, litt for lenge. Jeg skjønner det. Vi er på feil vei. Reto banner og sier at jeg kan få kniven hans og drepe han. Vi gått rundt 3 kilometer forbi et kryss og må tilbake opp alle bakkene. Jeg sier at jeg ikke orker å se på kartet. Heller ikke vil jeg vite mer om bommen. Fuck The Forest Adventure Race. Reto lyser meg i ansiktet og sier senere at jeg var helt hvit. Ikke av sinne, jeg hadde bare utseendet til en zombie, en levende død. En levende død på inlines, ute i svarte helvete på et oppdrag helt uten mening. Kan man ha det bedre?

Vi når frem til krysset vi misset og svinger inn på grusveien. Først bratt ned på grus, så bratt opp. På grus. Inlines på våt grus av variabel kvalitet. Meningsløst. Det er absolutt helt uklart hvorfor jeg er ute denne natta. Hva er det jeg prøve å finne ut i denne grauten av smerte, slit, kjedsom-

het og svart tristhet. Anders og Benita dukker opp i bakken, tar bilder og heier oss videre. Slikt hjelper, de to vet godt hva dette er. Reto har fått en stein i et hjul og vi får den ikke ut. Det ender med at Reto river av bremseklossen, da kommer steinen også. Mens vi jobber med steinen kommer mix-laget Solan og Ludvig med Jo Inge og Wendy Fjellstad. og passerer oss i fin stil. Demotiverende. Men vi fortsetter. Det er det som ligger i naturen til en ekte adventure-racer. Man fortsetter bare, så lenge det er liv er det ikke fred å få.

Vi tar igjen mix-laget, får noen meter. Jeg konstaterer at jenta på laget går på noen hvite inlines med relativt små hjul. Det er litt som å være ute på isen med langdistanseskøyter og så bli tatt igjen av ei jente med danseskøyter. Vi får noen meter til. Så går Reto rett i asfalten. Det smeller og skrapper. Jeg ligger rett bak og ser Reto rulle rundt. Staver og inlines ligger utover. Reto krøkker seg såpass sammen at jeg får ei lita luke mellom ham og asfaltkanten. I bøkdelene av et sekund er jeg forbi. Kort etter hører jeg mix-laget rope: "Han er på beina, han er ok!". Reto sier det gikk bra, jeg lyser ham opp og konstaterer noen lette skrubbsår. Rett etterpå står Røde Kors og heier på oss. Flaksen til Reto skulle vært at Røde Kors var rett i nærheten, men så viste det seg at Reto ikke er avhengig av flaks. Han bare passer på å ha på seg kne- og albuebeskyttere og hjelm. Og så lar han senene, musklene, nervene, reaksjonsevnen og alle år med erfaring ta seg av resten. Han klarer seg.

Så er det vading. Elva er svært stri og har en utrolig ujevn botn. Med sleipe rullesteiner. Jeg tror vi vandrer i den elva i en time. Finner ei alpinski i elva og litt annet søppel. Reto drikker fra elva, det gjorde ikke jeg. Mix-laget når oss igjen, de har knekt en stav. Vi stikker fra på inlines igjen inn til en alpinbakke og fortsetter oppover heistraséen i løpesko. Vi glir gjennom skogen, en ulge ler av oss i nærheten. Etterhvert som vi stiger ser vi lysene fra sivilisasjonen under oss. Lysene våre er svake, vi skjønner at de ikke vil holde ut hele etappen. Reto memorerer de siste delene av løypa. Vi kan lyse opp kartet

med mobilen om nødvendig. Vi vet ikke at Anja faktisk har lagt ei ekstra lykt i sekken til Reto. Vi kommer sammen med mix-laget igjen, finner posten og fortsetter nedover noen grusveier. Vi slår av våre lykter og henger oss på mix-laget. Jeg sliter nok som det er og står på for å henge med. Det stikker i lårene for hvert steg nedover. Så svinger vi inn på en sti og vi må ha eget lys for å se godt nok. Jeg har såvidt lys nok, men bak meg dunderer Reto igjen i bakken. Jeg hører et rop idet han faller. Han ser ingenting i mørket, vi må slippe mix-laget og fortsetter i lett joggetempo. Jeg fisker frem den røde lykta Reto har bak på sekken sin. Den bruker han til å lese kart med og å se konturene av stien. Vi finner posten. Så er det inlines til TA. Uten lys, men nå er svarte natta i ferd med å slippe. Vi ser veien, men ikke om det er dype rifter. Uansett, vi når TA uten værre problemer en en usannsynlig grov og ruglete asfalt.

I TA får vi høre at tidskjemaet for konkurransen sprekker og at kano-padlina er avlyst. Vi skal kjøre til neste TA. Aaah, godt å sitte ned i en bil. Anja serverer deilig pasta. Jeg avslutter med en god bit av sjokoladekaken jeg bakte dagen før. Vi har to kart som forteller hvor TA skal være, det viser seg at ingen av dem stemmer. Vi kjører feil, men finner frem til slutt. Ut på sykling. Situasjonen er klassisk. Jeg er sliten og har nok med å holde en noenlunde anstendig hastighet. Reto stikker avgårde noen meter i hver lille kneik og roer ned når ha ser at jeg henger etter. Jeg preser det jeg kan, men det kan liksom aldri bli bra nok. Reto kunnet ha tråkket avgårde, men må holde igjen. For at jeg skal henge med. Jeg orienterer og roter på to poster. Jeg sliter og har det vondt. Men det er i ferd med å lysne iallefall. Det går bra unna på asfalt. Med Reto i front. Så sjangler jeg avgårde opp alle kneikene videre. I lengre parti tauer Reto meg opp med et hundebånd festet mellom sykkelens hans og min. Det er våt og treg grus. Et sted setter vi fra oss syklene og velger å løpe stiene mellom tre poster. Stiene er fine og vi kunne sannsynligvis tjent på å ha syklet dem istedet. Men gjort er gjort. Vi får beskjed om at vi ligger rett bak det irriterende mix-laget på vei opp Skreikampen. Reto syns det går for sakte og tauer meg igjen. Vi treffer mix-laget

på toppen. De er like blide som alltid. Det var nok meningen at vi skulle fått oss en fin naturopplevelse her på toppen. Men utsikta er fullstendig borte i tåka. Farta vi har nedover igjen kan vel såvidt kalles jogging. Reto tar også feil sti på returen og jeg nekter å snu. Det ender med litt trasking i skogen og usikkerhet om vi nå virkelig har gjort det helt store. Men Reto finner frem. Inn til TA merker jeg at kroppen begynner å komme seg litt. Reto merker det også. Jeg henger litt bedre med i bakkene. Merkelige greier. Her har jeg slitt og strevd i 12 av 13 timer og så begynner kroppen å fungere igjen.

Humøret stiger betraktelig. Inne på TA er allt bare morro. Vi får varm havregraut og kald vaniljesaus. Jeg og Reto spøker og tuller. Vi forteller om ting som har hendt og vi har litt folk rundt oss som vil høre på. Både jeg og Reto blir litt bekymret når jeg ser en liten "figur" bevege seg over mosen noen meter unna. Jeg konstaterer lettet at de andre ser den også og at det er en liten frosk som aler seg fremover. Ikke en hallusinasjon.

Anja pakker sekkene våre, fyller dem opp med klatreutstyr, vann og mat. Straks er vi avgårde igjen. Rett i hælene på mixlaget. Vi kommer til et 40 meter høyt stup over et mindre vann. Jeg ser bare tauet forsvinne utfor kanten for så å fortsette over vannet. Jeg tror det er snakk om å kaste seg utfor kanten i en nokså slakk taubane, kanskje litt fritt fall de første metrene før tauet tar tak og vi skal fye over vannet til den andre siden. Så dramatisk blir det ikke, det er først en rapell ned med ryggen mot bergveggen og så taubane over vannet. Morro læll!

Vi får ei bra luke til mix-laget og løper mange kilometer uten å stoppe. Vi kommer inn på stiene hvor jeg syklet Mistberget Rundt helga før og tar over orienteringa. Det går greit, men jeg får problemer med beina igjen etter en tur opp og ned en bratt ås. Men nå skal det endelig padles, beina skal få hvile. Kanoen blir satt ut på på vannet og vi fosser avgårde. Vi regner med at bekken videre begynner et sted i enden av vannet. Vi blir litt skuffet når vi

ser mix-laget dukke opp igjen i det vi drar avgårde. I enden av vannet må vi lete etter bekken videre. Vi ser mix-laget gå i land på den ene siden. Men der er iallefall ikke bekken... Reto bruker kjempekrefte sine og river og sliter i kanoen. Drar den gjennom myra, over tømmerstokker og gjennom diverse buskas. Bekken er ikke mulig å padle. Så ser jeg plutselig en kjerrevei som følger langs bekken noen meter over bekke-nivå. Vi fortsetter langs veien og finner et nytt vann. Avgårde igjen. Langt der fremme ser vi, gjett hva. Mix-laget.

Vi er i villmarka, det er helt stille på vannet og det er tykk granskog på alle kanter. Tåka ligger fra havvegs opp på trærne og oppover. Dette kunne vært Alaska, og vi kunne vært pelsjegere. Vi glir avgårde og det eneste vi hører er de svake svulpene fra årene våre. Jeg holder på å sovne, det blir litt ensformig med den rytmen man må ha når man padler. Reto foran, jeg bak. Vi nærmer oss et område med øyer og mye siv, her kan man gjøre noen feil. Og plutselig blir det litt kniving igjen med mix-laget. Vi finner en kjappere vei inn i og ut av myrlandskapet rundt en post. Konkurransen stinket våkner og det er ikke snakk om å sovne igjen. Vi sklir etterhvert inn hvor TA er avmerket på kartet. Ingen å se. Vi drar kanoen opp på land og fortsetter 100 meter. Ingen mennesker, ingen biler. Hva i all verden? Jeg roper ut i skumringen. Så dukker det opp en funksjonær. Det viser seg at TA er tegnet inn flere 100 meter feil på kartet.

I TA blir det hektisk, neste etappe er avlyst. Vi skal direkte til Haraldvangen. Gjennomføre en mystery event og en kort orienteringsdel. Så er det over. Vi er igjen sammen med mix-laget og skjønner at det nå blir det et skikkelig oppgjør mot slutten. Men først må vi komme oss til Haraldvangen. Og alle sekunder teller. For andre gang under konkurransen er bilkjøring inkludert i løpstida. Vi bare venter på at mix-laget skal

Fortsatt fortsettelse fra Deep Forest Adventure Race:

dukke opp i bakspeilet.

Mystery event viser seg å være bæring av og svømming med en tømmerstokk. Visstnok en tradisjonsrik og populær øvelse i bygda her. Mix-laget er på hugget og er ferdig noen sekunder før oss. Nå venter et hjerteskjærende og helt sikkert usannsynlig smertefullt oppgjør mot dette mix-laget gjennom et orienteringsløp. Men, nei. Det er visst mer å gjøre på dette mystery event. Vi skal sykle litt. Anja begynner å pakke ut kasser for å komme til syklene som er stuet bort inne i bilen. Jeg og Reto kaster oss på syklene. Med joggesko og kliss våte klær etter svømminga. Så går det opp for oss at dette ikke er en del av mystery event. Nei, vi skal ut på en ny etappe. Vi skifter til sykkelklær. Mix-laget stikker ut noen minutter før oss, så er vi igang. Nå har kroppen min våknet skikkelig og jeg drar på opp bakkene og bor-

tover flatene. Reto henger på. Så er han oppe å drar igjen. Så er det min tur, vi kjører lagtempo. Reto er vel like overrasket som jeg. Etter snart 19 timer ute er jeg på hugget som om jeg har ligget og hvilt hele natta før. Snart ser vi mix-laget nær toppen av en lang motbakke. Veien er dekket av grov grus, tung å sykle på. Jeg er utømmelig for krefter. Jeg er nær ved å brøle av kamplust, nå skal mix-laget gruses. Vi passerer og jeg sier til dem at nå lukter vi blod. De smiler tilbake. Og får henge på 30 meter til posten plutselig er der. Reto stempler og vips så er vi kvitt mix-laget. Vi trækker på, suser avgårde. Nå er allt bare gøy. Vi svinger inn på løypa fra Misberget Rundt og vi forserer et bra stykke med lett teknisk sti. Roter litt ved passering av en vei, men Reto finner ut av det. Selv om det er jeg som har kartet. Vi holder trykket oppe og holder stor fart. Også på asfalten inn mot Haraldvangen. Reto antyder faktisk at nå begynner han å bli

litt sliten. Og vi roer litt ned i noen kneiker. I den siste lange kneika tar jeg ut litt ekstra, må se om jeg kanskje kan klare å knekke Reto litt. Men han henger på, bra!

Reto tar kontrollen på sprint-orienteringen. Vi tar greit alle postene, men beina mine er ikke særlig gode. Det går såvidt greit å jogge. Passering av gjerder er det værre med. Men vi kommer til mål, fra siste post og til mål er det motbakke. Jeg er sjeleglad for at mix-laget ikke er i sikte og at vi slipper et spurtoppgjør opp den siste bakken.

Det gir mening å komme i mål. Jeg har fått ei historie å fortelle, en opplevelse jeg vil bære på resten av livet. Det er kanskje det som gir dette mening, selv om det koster. Det gjelder å skaffe seg flest mulige opplevelser før man dør. Premie? En Bavac superundertøy trøye i størrelse XL.



Endelig er jeg og Reto i mål. Foto: Anja Sivertsen



Skolekartprosjektet 2008

Årets Skolekartprosjekt i regi av Stig Alvestad har resultert i at fire ungdommer har tegnet hvert sitt fantastiske kart. Her er de:

Av Marius Døllner

Nidarvoll

Wing OK

Målestokk	1:5000
Ekvidistanse	2.5m
Utgitt	2008

Synfaring og
rentegning
Kartgrunnlag

BRUKSRETTIGHETER
Dette kartet kan kun brukes til arrangementer i regi av grunnskoler og videregående skoler i Trondheim. Ta kontakt med Wing OK for kart i forbindelse med andre aktiviteter. Det er ikke tillatt å ta betalt for dette kartet.

Utgitt med støtte fra
skolekartprosjektet NOF 2008



Bratsberg stadion

Wing OK

Målestokk 1:5000
Ekvidistanse 2.5m
Utgitt 2008

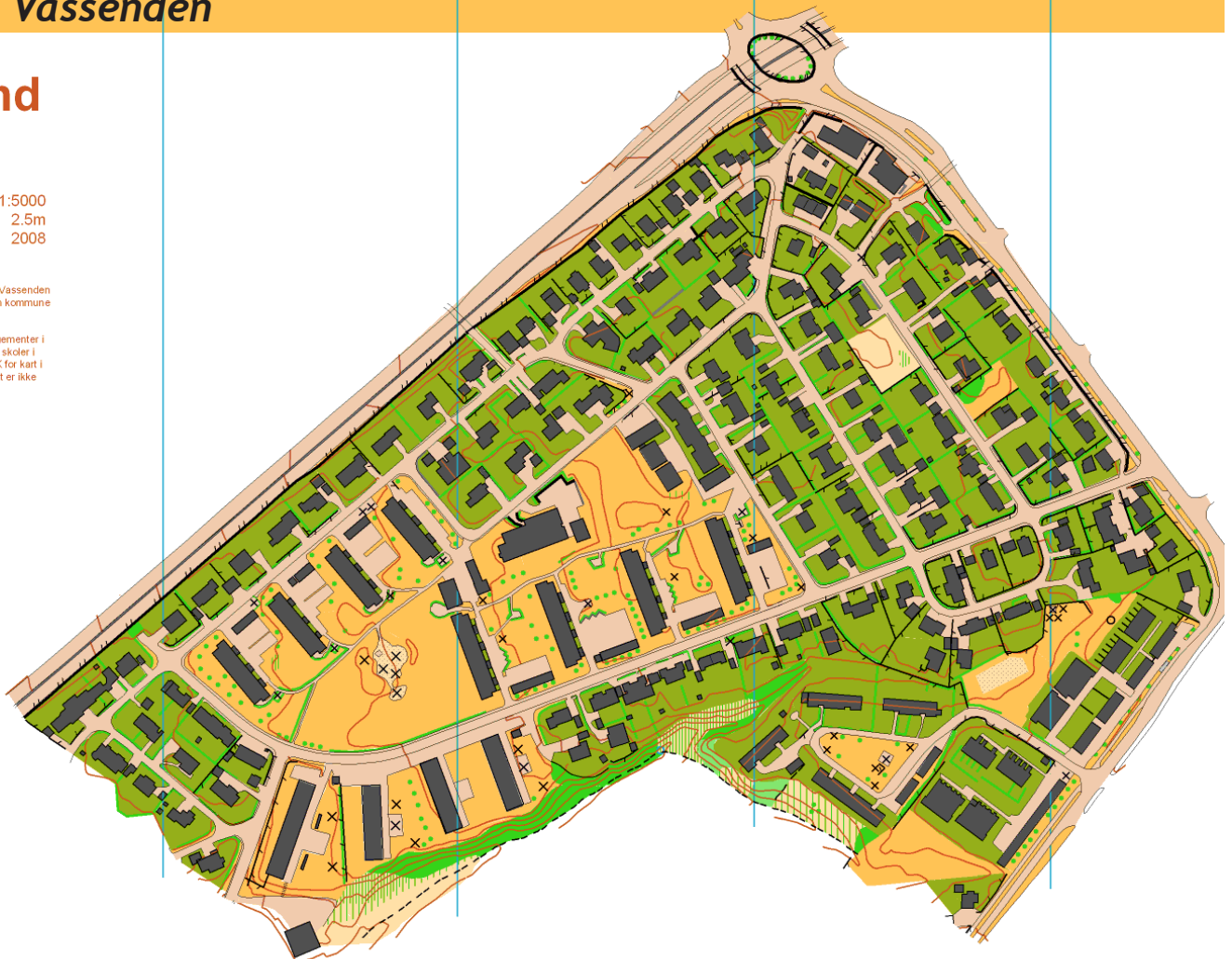
Synfaring og
rentegning Mads Fornes
Kartgrunnlag Trondheim kommune

BRUKSRETTIGHETER
Dette kartet kan kun brukes til arrangementer i regi av grunnskoler og videregående skoler i Trondheim. Ta kontakt med Wing OK for kart i forbindelse med andre aktiviteter. Det er ikke tillatt å ta betalt for dette kartet.

Utgitt med støtte fra
skolekartprosjektet NOF 2008

TEGNFORKLARING	
	Høydeforhold
	Tett vegetasjon
	Åpne områder
	Asfalt og grus
	Hus og overbygg
	Myr og bekker
	Vegetasjonsdetaljer
	Små stier
	Spesielle detaljer
	Passerbare hinder
	Grenser
	Gjerdet
	Liten mur
	Grunt vann
	Upasserbare hinder
	Stup
	Gjerdet
	Hekk
	Veg
	Fortulle områder
	Privat område
	Vann og sjø
	Dyrket mark





Ungdomsløp 2008

Liv Tennes

Denne sesongen har det vært gjennomført 7 ungdomsløp i og rundt omkring Trondheim. Før sommeren valfartet vi til Saupstad skistadion, Helkansetra, Tjønnsstuggu og Selbu. Etter sommeren ble det svett og slitt på Byneset, i Klæbu og i Bymarka. Fra Wing har det vært flere deltakere på løpene som er for alle i alderen 4-17 år, noen mer trofaste enn andre! Opplegget er glimrende. Starttiden finner du på nettsidene til klubben som arrangerer dagen før, så er det bare å møte opp i rett tid. Alle får løpt i forskjellige terreng, og alle konkurrerer med seg selv og med andre hyggelige barn og ungdommer fra andre klubber. Dette kommer godt med, for det kan være litt tid å vente på at alle er i mål og premi-

eutdelingen kan starte. Da er venner både i klubben og på tvers av klubbene gode å ha. Faktisk er det så trivelig, at dette for flere er det egentlige høydepunktet med hele løpet. I Selbu var det så mange ungdommer som koste seg i sola med fotball at de nesten ikke hadde tid til å møte opp til premieutdeling. Alle som er under 12 år får alltid premie hver gang, for de andre gjelder det å løpe fort, samt å finne postene så sikkert og raskt som mulig. Da vanker det både heder og premie. Selv om Wing i år jevnt over har hatt med rundt 15-20 løpere, så er det rom for mange flere. Vi ble for eksempel forbigått av Stjørdal-lingene i antall løpere flere ganger, og de har som oftest litt lengre kjørevei enn oss. Dette tyder på at vi også har potensial for å få med flere fra klubben på løpene. Det er sosialt og

viktig for oss i klubben, og for å få til et orienteringsmiljø som barn og ungdom trives i. I år var det fire fra Wing som fikk med seg alle de 7 ungdomsløpene denne sesongen. Disse var: Andrea Vindal (D13-14), Asbjørn Midtbø (H11-12N), Johannes Midtbø (H11-12N) og Tore Gederaas Kanstad (H13-14). Veldig bra innsats av disse. Wing stakk også av med klasseseieren i to klasser. I H11-12N ble Asbjørn Midtbø klassevinner og fikk trøya til odel og eie etter å ha kjempet tett gjennom hele sesongen med tvillingbror Johannes. Og etter et forrykende siste løp knep Mali Gederaas Kanstad seieren i klasse D15-16. Knallbra!! Vinnerne og deltakere i mer enn 5 løp ble hedret med premier, pizza og brus etter siste løp i september. Vi gleder oss til å se alle og flere Wing'ere i neste o-sesong med ungdomsløp!



Klassevinnere sessongen 2008

O-Pirater i Karibia

Åse Rita og Tor

Jeg vet ikke om vi kan kalles helt normale som drar på en nesten 3-ukers tur til de Karibiske øyer for å springe o-løp? Nå skal det sies at turen også inneholdt litt mer enn o-løp, men det er kanskje nettopp o-løpene som får oss til å huske turen og de forskjellige stedene vi var innom.

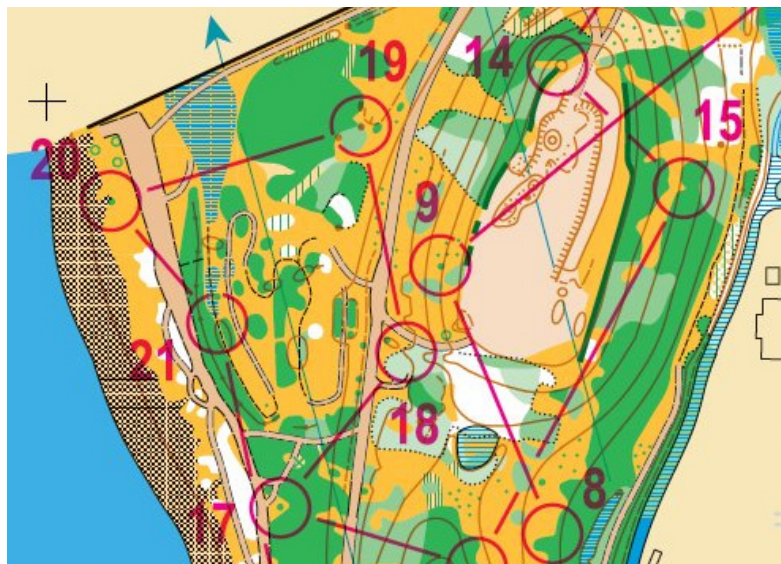
En havn ligner fort en annen havn, en strand ligner fort på den neste osv, men de som hadde tatt rundten for å lage o-kart før horden fra Norge, Sverige, Finland, Canada, Sveits og Tsjekkia m. fl. kom, hadde evnet å finne til dels veldig ulike terreng. Aldri har vel artikkelforfatteren løpt o-løp før frokost. Dette skjedde til og med tre ganger på turen! På Tobago hadde vi start kl 08:00. Lokalbefolkningen mente det var 2 timer for sent – og de hadde så rett. Vi ankom nemlig Tobago med sol og varme, og det ble fort ganske så hett. Hett var det også på flere av de andre løpene, så hett at undertegnede ikke valgte å fullføre. Noen av de som tok det vel hardt, brukte noe tid før de ble seg selv igjen.....

Som wingere var vi ikke helt alene; Kjell Arild K var med på Barbados + båtturen, det samme var eks-winger Audun Bjerkreim Nilsen. Av lokale helter ellers var det deltakelse både fra Freidig, Trollelg, Byåsen og Verdal.

En reisedagbok følger, er redd den kan bli litt lang, men forhåpentligvis kan det være av interesse for noen av dere. Vanskelig er det uansett å overføre reise og fargesterke bilder til sort tekst.

Lørdag 8. nov beveget vi oss fra Trondheim til Gardermoen hvor vi møtte deler av gjengen som skulle på tur. Det ble gjensyn med flere fra WMOC i Portugal i sommer.

Søndag 9. nov satte vi oss på flyet til Caracas via Frankfurt, avgang 0630. Ca 30 i vår Lufthansa-gruppe med Jørgen Mårtensson som reiseleder. Jens Kr Kopland reiste



Saint Lucia

med ca 100 med Air France via Paris. Ankomst Caracas etter mørkets frambrudd til et nytt hotell øst i byen like ved Parque del Este. Til senga etter 22 timer laaaaaang dag, +5,5 timer tidsforskjell.

Mandag 10. Oppe tidlig, sightseeing i Caracas inkludert 4WD opp til Mount Avila, 1600 moh, byfjellet som skiller Caracas fra havet. Caracas har rundt 7 mill innbyggere med omland. Alt er relativt dyrt unntatt drivstoff: du kan fylle 40 l bensin for 10 kr. Dette fører til at byen overflommes av biler. Det er voldsomme køer overalt, noe vi fikk oppleve til de grader.

Tirsdag 11.; Tur til Colonia Tovar, en tysk landsby inne i jungelen ca 2000 moh og med en gjennomsnittstemp på 16 gr i året. Tyske innvandrere ble invitert (les: lurt) hit i 1843 for å dyrke jorden. Ca 300 tyskere kom til 6 hus, bratte lier og ingen vei. Retretten ble vurdert som uaktuell/umulig, og de bygde opp et tysk samfunn som den dag i dag stort sett berger seg på selvhushold. Husene er typisk tyske, og her får du servert tradisjonell tysk mat. Landsbyen var nokså isolert fra resten av Venezuela i over 100 år. Interessant å se "byen" selv om tiden i kø tilbake til hotellet føltes håpløs og la en demper på

opplevelsene.

Onsdag 12. er vi oppe kl 6 for å rekke o-løp i parken ved hotellet før frokost. Løp blant masse fugler, ekorn, apekatter, turgåere, trimmere og hundeluftere! Løype på 3,9 km på begge oss to, jeg var under 10 min på km og slo Tor – dagen reddet! Etter frokost var det pakking og avreise til Barbados. Konklusjon Caracas: vært der – det er nok for lang tid.

Her skal det sies at det er lurt å inneha en god porsjon tålmodighet når en forflytter seg mellom land og øyer i dette strøket av verden. Fantastiske køer, skjemaer i mangfold (ingen vits å la være å fylle ut) og betaling av avgifter her og der. Puh! Ankomst Barbados ble derfor noen timer forsinket, men flott mottakelse med middag og all inclusive på hotellet.

Torsdag 13. Rolig dag med strand, bading og en lang lunsj. Kraftig regnvær med torden på ettermiddagen forlenget nemlig lunsjen slik at vi bare så vidt rakk å skifte antrekk til middag. Høy fuktighet og varmt vær er en kombinasjon vi ikke er helt vant med. Klærne vil liksom ikke tørke, heller ikke kroppen som skal bære

klærne.....

Fredag 14. Strandliv og noe soling, skummelt med sola nesten rett opp og en liten bris som gjør at du ikke merker sola så godt. Badevannet holder ca 27 gr sies det, det kjennes faktisk varmere ut. Den lokale maten smaker utmerket, likeså den lokale drikken. Ta skikken dit du kommer er det noe som heter, og det gjorde vi.

Lørdag 15. Oppe tidlig for første o-løp i Karibia 6-dagers. Første start kl 0730 slik at vi kunne spise frokost i ro og mak etterpå. Løyper på 3,3 og 3,0 km for oss to. Delvis gater, bush og strand, noe krøtter og innfødte var det også å se. Begge fullførte. Vi var nok ikke et vanlig syn på de kanter. Etterpå var det pakking for avreise til båten. TTT (ting tar tid). Før vi fikk sjekket inn alle 240 på den store seilskipet var det faktisk begynt å mørkne til kveld. Etter en flott mottakelse om bord var det fin middag (dresskode må vite) og senere på kvelden heiste vi alle 42 seilene (til sammen 5000m2) med lys i alle 5 mastene og startet den store seilasen. Alle var på dekk og nøt musikken (1492 Conquest of Paradise med Vangelis) og høytdsstemningen ved avreise.



Søndag 16. Etter en natt med noe sjøgang ankret vi opp på St. Lucia på formiddagen. Det var uvant med sjøgang og knirking i tauverk og skrog men vi ble da vant til det etter hvert. Vi fraktes til land med småbåter og har arena (samlingsplass) på stranda. Løp 2 i serien går i 35 gr med delvis gater og mye bush, løyper på 4,1 og 3,5 km. Sjelden har vi vel vært så slitne etter et o-løp, Rita kutter vel

halvveis, det ble for varmt, Tor fullfører. Utrolig deilig å bare gå rett ut i sjøen etterpå til "avkjøling" og bading. En koselig øy med tilsynelatende avslappet stemning blant lokalbefolkningen. Reggaemusikk på full styrke i gatene der vi løp. Mandag 17. Kl 0800 er vi ved øya Dominica og hovedstaden Roseau hvor vi slipper av en del som skal på sightseeingtur på øya. Skipet fortsetter nordover langs øya til Cabrits National Park hvor vi legger til kai. Her var o-løp nr 3 i nasjonalparken. Løypene var "bare" 2,4 km men bratt opp og ned, steinur og bush (les: jungel). Begge fullførte til tross for kraftig nærkontakt med bakken (Rita). Den lokale landsbyen virket noe fattigslig men folk så ut til å ta det hele med fatning. Alle virker veldig vennlige og er interessert i kontakt. Tigging er ikke noe tema, selv om grunnlaget nok er tilstede akkurat her.

Tirsdag 18. Vi ankrer opp i Falmouth Harbour på Antigua. Her ser det ut til at fiffen har hus og standarden er meget høy i forhold til det vi hittil har sett. Flotte store hus og eiendommer, tennisbane i hagen, nydelige strender og seilbåter for anker. Arena på en fin strand og overraskelsen stor da kartet til løp nr 4 ble delt ut. Det var laget fra Googlemap og ble nokså grovt med ekvidistanse på 30m. Lengste løype var 4,7 km og ble en blanding av terrengløp og fjellklatring. Sammen med den stekende varmen ble det for mye for "unge" Gjermstad som gikk til mål etter halvgått (løpt) løype. Rita fullførte, dog i sakte fart og nokså livredd ned den bratteste bakken jeg nok har beveget meg ned. Jord og steiner ruller, føttene sklir, stopper i klunger, høner og anna krypdyr skvetter unna og legger og hender er rimelig opprevet etter målpassering. På arenaen ventet kokken på båten med en glimrende barbequelsnj dekket på bord med hvite duker, stilig. Sjelden har vel en kald øl smakt så godt, heller ikke det påfølgende badet. Og saltvann virker utrolig



**Saint Vincent
and the Grenadines**

bra på opprevne kroppsdeler! Onsdag 19. er vi kommet til kai i hovedstaden Basseterre på St.Kitts & Nevis på morgenen og det er rett i land for dagens o-løp, nr 5 i serien. Her er det gateløp i byen med start kl 0800. Bra kart, folk og biler i gatene skapte litt ekstra utfordringer men ingen ble påkjørt eller antastet selv om en post ble stjålet tidlig i løpet. Etter en lynkjapp dusj dro vi to på tur med øyas attraksjon, den toetasjes smalsporete jernbanen, "The Sugar Train". Toget ble brukt til transport av sukker inntil for noen år siden, og fraktet nå oss rundt øya i ganske sakte fart til historier om øya og øyfolket ledsaget av gode drikkevarer. Etterpå ble vi fraktet tilbake til skipet som hadde flyttet seg til South Fryars Bay, litt lenger syd på øya. Torsdag 20. I løpet av natten har vi gått sørover til Les Saintes (Terre de Haut), en koselig liten øygruppe tilhørende den franske kolonien Guadeloupe. Ikke noe o-løp i dag, bare en treningstur på googlemap for de som ønsker. Besøkte fortet

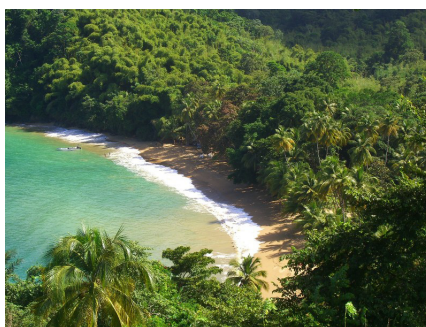
Napoleon som var pent restaurert til et museum og med fin utsikt over øya og området rundt. Bedre sosiale forhold og renere enn på en del av de andre øyene. En iguan lar seg fotografere i fin positur.

Fredag 21. Nå er vi på øya Bequia på Grenadinene (St.Vincent & Grenadines) og har ankret opp i Admiralty Bay. Siste o-løp i 6-dagers er et gateløp i landsbyen. Det er meget varmt og barna på skolene vi løper forbi er heiagjeng. Ser ut som de forstår at vi skal innom postene for de er hjelpsomme med anvisninger og noen vil også løpe ved siden av oss. Flere av landsbyene vi har vært innom på turen ser nokså like ute og er i ettertid litt vanskelig å holde fra hverandre, men o-løpene hjelper oss med det.



Lørdag 22. Ankomst Barbados tidlig på morgenen og den uforglemmelige seilturen er slutt. Hvis noen lur, gikk faktisk skipet for seil –der det var praktisk mulig, dvs der det ikke var direkte motvind. Det ble presisert at det var et seilskip. Har vi skrevet båt i teksten, er det feil fra vår side, hun var et seilskip! Det var et lite eventyr og det er ikke lett å beskrive på papiret. Får vi muligheten igjen, tror jeg faktisk vi hiver oss med. Forsinkelser på flyet fører ellers til en del venting denne dagen, både på kaia og på flyplassen. Omsider kommer vi oss av gårde til Tobago

(vel 100 reiser hjem i dag). På Tobago blir vi møtt av et steel-band på flyplassen og stemningen er satt fra første stund. Middagen blir inntatt i ureglementert antrekk (shorts og t-skjorte) denne dagen på grunn av sen ankomst. Øvrige gjester mumler noe om dette ikke er bra og vi skjønner at kleskoden også gjelder her. Hotellet (Rex Resort Turtle Beach) er all-inclusive men av en helt annen standard enn vi tidligere har opplevd på turen. Maten er imidlertid bra, det er også uteområdet. Vi er her på feil årstid til å få med oss at skilpaddene legger egg, men navnet på stranda stemmer med faktiske forhold.



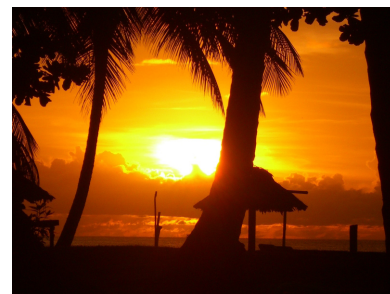
Englishman's Beach på Tobago er fortsatt ganske uberørt med regnskogen tett innpå.

Søndag 23. Skulle bli en rolig dag etter en brå start med o-løp kl 0800 (før frokost). 3,5km med delvis bush-terreng inkludert veier, krøtter, jungel og sanddyner. Dette ble meget tungt og varmt. Lokalbefolkningen mente, som tidligere nevnt, at vi skulle startet kl 0600. Resten av dagen ble satt av til slaraffenliv med soling, bading og opptil flere besøk i baren.

Mandag 24. 38 fra gjengen drar på en flytur til Grenada for å løpe o-løp til. (De som samler mest på land.) I følge noen av deltagerne var dette et meget slit-somt o-løp. Noen drar på diverse sightseeing på øya mens resten blir på hotelområdet til rolige timer med avslapping. Et skikkelig skuespill oppstår med

lokalbefolkningen som setter garn og drar det i land på stranda ved hotellet. Masse fisk og folk som hjelper til å dra garn, men stor diskusjon om hvordan fisken skal fordeles til slutt.

Tirsdag 25. Vi drar på en øytur sammen med noen få andre deltagere. På turen får vi se at Tobago ikke er særlig utbygd for turister. Derav standarden også på vårt hotell. Det finnes fortsatt bortgjemte hvite uberørte strender på øya. En glimrende svensk guide (kjent som AK), både kunnskapsrik og flink, leder oss gjennom dagen. Lunsj i en restaurant som er bygget rundt og delvis oppe i et tre. På Tobago finnes det nesten ingen hvite innbyggere. Vi ser kanskje 5 på hele turen rundt øya.



Solnedgang på Tobago

Onsdag 26. og Torsdag 27. Hjemreisedager. Etter diverse flyturer, venting, innsjekkinger, betalinger, sikkerhetsjekker (med hund og visitering – vi traff på Putins besøk i Venezuela) og passkontroller er vi hjemme i Trondheim torsdag ettermiddag etter 27 timer. En minnerik tur var definitivt slutt.

Kart fra løpene, reisebrev og en blogg fra turen er linket opp fra OPN: <http://www.opn.no/?side=03926>

- Takk for gaven jeg fikk til jul.
- Å, det var da ingen ting å takke for.
- Nei, det synes ikke jeg heller, men det synes mamma.

Julehandel:

Damen var på et kjøpesenter for å kjøpe julegaver, og ekspeditøren spurte:

- Ønsker De å betale kontant eller med kort?
- Kontant, svarte damen.
- Jeg kjøper av prinsipp aldri med kort.
- Det fik en mann ved siden av til straks å spør:
- Kunne De tenke deg at bli min kone?

- Julen kan ikke reddes nå!
- Jo da, jeg ringer en av mine venner.
- Hva kan han gjøre da?
- Han kan kle seg ut som deg og redde jula.
- Vil ikke barna bli lei seg

hvis de finner det ut?

- Tror ikke alle barn at julenissen er tjukk da?
- Hmmm... Godt poeng.

Krovert til servitrise:

- Det var da enormt så spredt du har dekket opp mellom gjestene.
- Ja, det er fiskeklubben som skal ha julebord, og sist år klagde de over at der var for liten plass til armene, når de skulle vise hvor stor fisk de hadde fått.

Julenissen på Oslo City ble overrasket når en ung blonde i begynnelsen av tyveårene kommer og setter seg på fanget for å fortelle om sine ønsker. Men som den gode nisse han er, later han som ingen ting og spør hva den unge blondinen ønsker seg.

- Jo, sier hun litt flau og kikker ned i bakken. - Jeg ønsker meg noe til mamma.
- Noe til mamma, svarer nissen.
- Det var omtenksomt. Og hva ønsker du at jeg skal ta

med meg til mammaen din da?

Uten en mine sier hun - En svigersønn.

En julaften på Skarnes, for mange år siden skulle Glommasingen janitsjar ringe inn julen og spille julesangen, "Glade Jul". Midt under fremføringen av sangen begynte stortrommeslageren å slå noe så innmari på tromma si.

Dirigenten beordret s-t-a-n-s i spillingen. Han gikk bort til trommeslageren og spurte:

- Håffer slår du så fælt på tromma di? Ser du itte at det står PP på notene, det betyr piano pianissimo, så mye du veit det!
- Å gjær det det, jeg trudde det betydde peis på...

- Hvorfor var du ikke på jobben i går?
- Jeg kom meg ikke ut.
- Hvorfor ikke?
- Julen sto for døra!

Ingen ny rebus i denne utgave, men legger ved forrige utgaves rebus, samt løsningen. Det var to personer som klarte å løse alle oppgavene, så vinneren ble den som leverte inn svarene først.

1. Plass: Åse Rita Ellingsen



2. Plass: Marius Bjugan

Rebus (O-klubber)

1. Fisken
2. Korn + bygning
3. Dyr + bygning
4. Moro
5. Moro + omv. forbrytelse
6. Fargelegg bukt
7. Godt + signal
8. Halvt toalett + tittel (forkortelse)

1. Ålen
2. Melhus
3. Selbu
4. Leik
5. Skøyen
6. Malvik
7. Namsos
8. Wing

Løsning:

TIL :

B

Retur til:
Wing Orienteringsklubb
Jarlsborgveien 28
7041 Trondheim

OVERSIKT OVER TILLITSVALGTE

STYRET:

Leder	Jan-Egil Wagnild	Eidsvoll's gate 38	7052	Trondheim	93 03 66 62	jwagnild@gmail.com
Nestleder	Per Husbyn	Ranheimsmoen 29 D	7054	Ranheim	73 57 39 09	phusbyn@online.no
Styremedlem	Åse Rita Ellingsen	Elvegata 14	7012	Trondheim	73 51 72 77	aserita@online.no
Styremedlem	Ingunn Morset	Churchills v 12 A,	7058	Jakobsli	73 91 39 69	iogd@online.no
Styremedlem	Per Arne Troset	Hjalmar Haalkes veg 5	7033	Trondheim	93 44 66 66	per.arne@troset.no
Varamedlem	Bjørn Bjugan	Prestekragevegen 29 B	7050	Trondheim	73 93 51 07	bjorn@bjugan.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	iogd@online.no
Medlem	Terje Kanstad	Bergstrand,	7054	Ranheim	73 57 42 31	terje.kanstad@ntnu.no
Medlem	Anne-Lise Bratsberg	Alfred Trønsdals v 26	7033	Trondheim	99 00 29 27	albrats@online.no

ARRANGEMENT OG TEKNISK GRUPPE:

Leder	Åse Rita Ellingsen	Elvegata 14	7012	Trondheim	73 51 72 77	aserita@online.no
Medlem	Knut Skjesol	H. Langhelles veg 12	7022	Trondheim	72 55 40 58	rskjesol@broadpark.no
Medlem	John Troset	Dalsaunevegen 5	7037	Trondheim	73 96 75 15	john@troset.no
Medlem	Dag Morset	Churchills v 12 A,	7058	Jakobsli	73 92 03 56	iogd@online.no
Medlem	Stig Alvestad	Eidsvoll's gate 38	7052	Trondheim	99 04 10 18	stigala@online.no
Medlem	Per Husbyn	Ranheimsmoen 29 D	7054	Ranheim	73 57 39 09	phusbyn@online.no
Medlem	Lars Skrovseth	Oskar Braatens veg 14	7024	Trondheim	93 08 78 09	lars.skrovseth@visiontech.no

SATSNINGSGRUPPE:

Leder	Per Arne Troset	Hjalmar Haalkes veg 5	7033	Trondheim	93 44 66 66	per.arne@troset.no
Medlem	Frank Brissach			Trener elite		
Medlem	Lars Skrovseth	Oskar Braatens veg 14	7024	Trondheim	93 08 78 09	lars.skrovseth@visiontech.no
Medlem	Øystein K. Østerbø	Frydenbergveien 7	7050	Trondheim	73 93 52 55	oysteios@stud.ntnu.no
Medlem	Erlend Skrovseth	Oskar Braatens veg 14	7024	Trondheim	72 55 56 96	erlend_skrovseth@hotmail.com

MARKEDS OG MEDIAGRUPPE:

Leder	Bjørn Bjugan	Prestekragevegen 29 B	7050	Trondheim	73 93 51 07	bjorn@bjugan.no
Medlem	Marius Bjugan	Rodeløkka 3	1778	Halden	97 17 05 80	marius@bjugan.no

VALGKOMITE:

Medlem	Lars Skrovseth	Oskar Braatens veg 14	7024	Trondheim	93 08 78 09	lars.skrovseth@visiontech.no
Medlem	Øystein K. Østerbø	Frydenbergveien 7	7050	Trondheim	73 93 52 55	oysteios@stud.ntnu.no

REVISOR:

Revisor	Inger Marie Skrovseth	Oskar Braatens veg 14	7024	Trondheim	92 25 63 39	im.skrovseth@c2i.net
Vara	Randi Skjesol	H. Langhelles veg 12	7022	Trondheim	72 55 40 58	randi.skjesol@ikj.hist.no