



Nr 1 - Juni 2010
Årgang 31



Medlemsblad for Wing Orienteringsklubb

<http://wingok.no>



WORLD ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

Snart under 50 dager igjen til folkefesten:
Meld deg på nå, og hjelp til!

Styret

Ledertanker

Tor Gjermstad

Jeg vil først takke for tilliten som årsmøtet i slutten av januar gav meg for å lede klubben framover. For at dette skal bli den klubben vi alle ønsker oss, trenger jeg imidlertid din hjelp. De av dere som deltok på årsfesten vil kanskje huske at jeg kalte dette året for "unntaksåret"? Det betyr at vi i år skal være med og arrangere et VM i Trondheim. Tradisjonelle klubbaktiviteter kan derfor komme i 2. rekke hvis vi må prioritere. Alle gode krefter må settes inn for at dette skal bli slik som visjonen for VM sier, spektakulært, urbant og synlig. Vi skal være med å bringe o-idretten fram i lyset og TV-ruta. Jeg håper derfor at du har meldt deg som frivillig for å hjelpe til med arrangementet og har tatt med deg både familien og naboen.

Årsmøtet viste at vi er en veldrevet klubb med meget god aktivitet. Vi ønsker oss likevel flere medlemmer. Gledelig mange rekrutter møtte på vårens nybegynnerkurs, og vi håper at disse synes at orientering er så gøy at de vil fortsette med dette i mange år. Årsmøtet vedtok videre at oppfølgingen av den store samlingen på Oppdal i november skal videreføres av en intern gruppe. Dette arbeidet skal munne ut i en ny strategi for klubben som skal styre oss i den retningen vi ønsker framover. Styret kommer ikke til å utnevne denne arbeidsgruppen før etter VM i august.

Et lite tilbakeblikk på ski-o-sesongen viser at våre deltakere har tatt meget godt for seg av premiebordet denne

vinteren. Jeg vil spesielt gratulere Marte og Lars med en utmerket sesong. Deres resultater har skapt meget god pr for klubben og mange fine oppslag både i papiraviser og på nett.

Trondheim Open (TO) vil være vårt prestisjearrangement i klubbregi i år. Dette har nå fått status som nasjonalt arrangement og vil i år avslutte VMs offisielle treningsuke i juni. Her vil det bli deltagelse fra både fjern og nær. Jeg forutsetter at vi setter alle kluter til for å få dette så godt som mulig, både i Nissekollen med sprint fredag 11. juni og på Tømmerholt lørdag og søndag 12.-13. juni. Det vi presterer her arrangementsmessig vil være viktig for framtidige arrangement, og om vi greier å etablere dette som det faste arrangementet som trekker folk fra hele landet og blir det fyrårnet vi ønsker er i regionen.

På Tømmerholt er det i vinter blitt gjort en god del arbeid inne, noe som betyr at 2. etasje nå er ferdig oppusset. Ute arbeides det med å få området så presentabelt som mulig når det kommer innrykk fra store deler av verden på TO. Knut S og gjengen har bl.a. med hjelp av kommunen, ryddet telefonlinjetraseen ned gjennom skogen slik at vi nå kan installere internett bredbånd i huset. Dette vil bli en forbedring både når vi har karttegnere innlosjert og for ev utleie av huset til andre og ikke minst for o-løpsarrangement.



Årets løps sesong er allerede godt i gang med både sprintcup, 10-mila og NM. Jeg vil gratulere Øystein og Elise med henholdsvis gull og sølv i NM sprint på Levanger. Dette lover godt for fortsettelsen, først i EM, og forhåpentligvis senere i VM på hjemmebane.

Til slutt vil jeg oppfordre alle, både gamle og unge til å ta et tak for klubben i dette "unntaksåret". Sammen er vi sterke og vi kommer langt med engasjement og godt HUMØR!

Satsningsgruppa

Øystein Kvaal Østerbø

Undertegnede tok over som leder av Satsningsgruppa i Wing etter Årsmøtet i slutten av januar, og håper å kunne bidra til å bringe elite-satsingen i klubben vår et skritt videre.

Gjennom vinteren er det blitt arrangert ukentlige fellestreninger, der den viktigste økten har vært onsdagens intervaller i Leangen-hallen. Det er også blitt arrangert løpsteknisk trening i regi av Frank Brissach omtrent annenhver uke. Vi har ikke hatt mange o-tekniske treninger gjennom vinteren pga mye snø, men i februar var 8 Wing-løpere på en vellykket samling i Portugal i 9 dager.

Mathias har slitt med sykdom fra januar til mai, og knapt fått trent, men er heldigvis i bedring nå. Dessverre kom uttaksløpene til junior VM for tidlig for han, og han går dermed glipp av årets hovedmål som blir arrangert i Danmark i juli. Løpergruppe har også blitt forsterket med første års junior Sindre Johannessen, som byttet klubb fra Malvik i slutten av april.

Det første større arrangementet mange Wing-løpere deltok på i vår var 10mila i Sverige første helgen i mai. Damene klarte dessverre ikke å stille fullt lag pga sykdom rett før avreise. Men laget fikk en god åpning da vår sveitsiske løper Sara Lüscher vekslet som nr. 8 på 1. etp, 1 min

bak tet, og Helen Palmer fulgte bra opp på 2. etp. Herrelaget hadde valgt å bruke flere av de beste løperne på de lengre natt-etappene i første halvdel av stafetten, for kunne være med langt fremme lengst mulig. Vi hang som håpet brukbart med til og med långa natten, men falt så bakover og endte på en litt skuffende 62. plass.

NM-sprint i Levanger Kristi Himmelfartsdag er vårens høydepunkt hittil for Wing. Øystein Kvaal Østerbø vant H21- og Elise Egseth ble nr. 2 i D21-, men det var også gledelig at flere yngre løpere kom til finalen og fikk gode plasseringer der. Best var Sindre med 7. plass. Samme helg ble det også arrangert uttaksløp til EM og Craftcup. Der var litt varierende resultater for seniorenene, men Mali Kanstad imponerte med å løpe seg opp til en sterk 6. plass på jaktstarten.

Kristi Himmelfarts-helgen ble det også arrangert britiske VM-uttaksløp i Skottland. Helen slo til med seier på mellomdistansen, og ble etter det tatt ut til VM, der hun skal løpe langdistanse, og evt stafett. Chris Forne er også tatt ut til VM for New Zealand, der han skal løpe alle distanser.

Lokalt har det blitt arrangert Sprintcup nesten hver torsdag i april og mai. Wing har dominert hovedklassene i de fleste løpene, og i finalen med jaktstart ble det seier til både Sindre i H17-20 og Mali i D17-20. Chris Forne vant H21-, mens Helen ble nr. 2 i D21-.



I skrivende stund er Elise og Øystein på EM i Bulgaria, der Elise slo til med 4. plass på åpningsdistansen sprint. Vi får håpe sesongen fortsetter minst like bra, og gleder oss alt til VM i Trondheim i august.

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 innlegg fra dere klubbmedlemmer!

Du kan sende stoff og kontakte oss, gjerne gi ris/ros/forslag

til forbedring via følgende kanaler:

Bjørn:
mail: bjorn@bjugan.no
mobil: 915 46 213
Adresse: Prestekragevegen 29 B
7050 Trondheim

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

Vibeke Klock Fleten

Hei alle Wingmedlemmer, det har vært stille på breddefronten etter års-festen, men nå er våren her og aktivitetene kommer på løpende bånd.

Hvem utgjør breddegruppa? Breddegruppa er egentlig alle klubbens medlemmer som ikke er eliteløpere eller barn/rekrutt. Noen av breddegruppas oppgaver er:

- Årsfesten
- Åpent hus på Tømmerholt
- Sosiale turer/samlinger
- Laglederfunksjon /telt/vimpel
- Finn fram-dagen
- Salg av klær
- Arrangementshjelp
- Nybegynnerstøtte

Vårens første sosiale treff var den 6. mai da det ble avholdt åpent hus på "nye" Tømmerholt. De var godt oppmøte og medlemmene fikk se hvor fint det har blitt etter vinter-

ens oppussingsarbeid! Stor takk til alle i huskomiteen som har gjort en super jobb. Både inne og ute på terrassen koste vi oss med kake og kaffe i det nydelige vårværet. Det ble også tid til salg av klubbklær.

Breddegruppa sørger som sagt for årsfest-arrangementet. I tillegg er det flere som ønsker at vi får til flere sosiale treffpunkt. I år satser vi på stor deltakelse på O-festivalen i Gjøvik/Raufoss den 25-27. juni. Det er reservert hytter på Biri og buss er skaffet, så det er bare å melde seg på! Dette blir en kjempetur!

Den 6. juni blir årets finn fram-dag arrangert, og da håper vi på positive opplevelser fra mange o-interesserte Trondheimsborgere og kanskje noen nye medlemmer.

Breddegruppa ordner ellers med lagleder på de store lokale staffettene og løpene,

og denne får ansvar for å ta med telt og klubbvimpel, samordner stafettlag (unntatt elite og ungdom), altså en person som har ansvar for at klubbens gode fellesskap opprettholdes på løp og i mester-skap.

Breddegruppa har i alle år vært en ressursbank i forbindelse med de arrangementene klubben har hatt. Personell til arena-bygging, sekretariat, kakesalg, premieutdeling og annet er oppgaver som er viktig for at de løpene klubben arrangerer skal bli vellykket. I tillegg bidrar Breddegruppa med kompetent personell til skygging og instruksjon av nybegynnere hver vår. Alle som på en eller annen måte er interesserte i å bidra innenfor noen av "breddefeltene", må gjerne ta kontakt!

Noen proffere startnr. ?



XXII TROFEO INT. MURCIA COSTA CÁLIDA
Cehegín (Murcia) 6,7 Marzo 2010

1015

John Troset

Club	Categoria	Sábado/Saturday	Domingo/Sunday	SPORTident
Wing OK Tr	H-60	11:43	A LA CAZA / CHASING START	37677

Logos: CSD, fed, OF, SILVA, Coca-Cola, MUESLY

John Troset

Utfordring:
Hvis noen i klubben har startet med et mere profesjonelt designet startnummer enn hva jeg opplevde ved løp i Cehegín ved Murcia, Spania 6. mars i vår så vennligst send inn foto til redaktøren av o-kontakt.

VM trenger flere frivillige!



Bjørn Bjugan

Har du tenkt å være med på VM, ja da bør du nå gjøre noe med det.

Ca. 25 % av medlemmene i Wing har nå meldt seg på VM, men det er altfor få.

Uka 8.-15.august er tidspunktet o-folkene i Trondheim og Trøndelag skal vise verden hvordan vi gjør det.

Det er alle mulige jobber som skal gjøres, derfor plass til alle.

Gi beskjed til undertegnede eller direkte til VM-sekretariatet om din interesse. det er mye enklere at du tar kontakt med oss, enn at vi må ta kontakt med deg.

Følgende er sakset fra VMs hjemmeside:

Hvis du ønsker å melde din interesse som frivillig pr e-post, sender du noen ord til stig@woc2010.com . Skriv gjerne litt om hva du eventuelt har lyst til å gjøre (men det er absolutt ikke noe krav), samt hvordan vi kan kontakte deg via e-post og/eller telefon. Hvis du helst vil slippe å sende e-post kan du ringe vår sekretær, Stig Berge, på telefon 992 91 046 og snakke med ham om hvordan du kan bidra som frivillig.

Økonomi

Målet om at VM skal bli "best ever" ligger i bunnen for alt arbeidet som blir gjort i forberedelsene foran VM i orientering.

For at dette skal la seg gjennomføre, og for at vi skal kunne lage VM akkurat slik vi helst ønsker, uforglemmelig, da må også økonomien være i orden. Helst vil vi jo at arrangørene, dvs alle oss i O-klubbene, også skal ha noen kroner igjen for alt dugnadsarbeidet.

Med dette som bakteppe ønskes derfor at dere snakker med arbeidsgivere, rike onkler og andre som ønsker å bidra til VM.

Ingen beløp/tjenester er for små og heller ingen for store.

Bruk nettverk og bekjente og kom med tips om eventuelt kandidater som kan yte en skjerv. Tidspunktet er nå slik at vi må bli mer konkret, så meld i fra om gavmildhet. Fri adgang til arenaene og andre ytelser gis som kompensasjon i tillegg til å ha bidratt til et uforglemmelig VM i Trondheim. Meld fra til undertegnede eller direkte til Åse Rita eller Lars som formidler henvendelsene til riktig adresse.

Med VM-hilsen

Bjørn



WORLD ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

Bidragsytere O-kontakt 1 - 2010

Layout og produksjon:

Mads Nonstad Fornes

Artikkelinnhenter:

Bjørn Bjugan

Artikkelbidragsytere:

Øystein Kvaal Østerbø

Jan-Egil Wagnild

Lars Moholdt

Marte Renaas

Helen Palmer

Jon Vindal

Åse Rita Ellingsen

Per Husbyn

Liv Tennes

John Troset

Vibeke Klock Fleten

Anne E. Helland

Mathias Bjugan

Bjørn Bjugan

Andreas Helland Eriksen

Tor Gjermstad

Takk for alle bidrag!



Offtrack AS

Av o-løpere, for o-løpere

Jan-Egil Wagnild

Vinteren 2008 startet jobben med å få Offtrack AS på beina. Mye skulle på plass, både når det gjaldt avtaler, lokaler, forsikringer og andre formaliteter. Et styre ble etablert, bestående av Lars Skrøvset som nestleder, Morten Strand, Åse Rita Ellingsen og Per Arne Troset som styremedlemmer, og undertegnende som styreleder.

Oppstarten

Det meste av 2009 gikk med på å få på plass rutiner og på å etablere butikken. Knut Skjesol, John Troset og undertegnende hadde en bra jobb å gjøre når det gjaldt oppussing av lokalene. Men, resultatet må jeg si ble ganske så bra. Jostein Kvakland har gjort en fremragende jobb i butikken og har vært med på å gi den et godt rykte utad. Vi så det som en utfordring å få aksept for butikken blant andre klubber, da den var eid og drevet av konkurrenter. Men, god service, kunnskap og lave priser har gjort sitt for at det hele har gått lettere.

I 2009 hadde Offtrack et økonomisk godt år med et bra overskudd. Mye har gått til innkjøp av lager og oppstartskostnader, men en del støtte har det allerede blitt til Wing i form av sponning av premier, startnummer og liknende. Dermed kan vi vel allerede fastslå at utbyttet etter ett år er større enn de eventuelle forrentningene av det investerte beløpet i banken.

Logoen

Hvorfor Offtrack og hvorfor logoen? Vi tenkte at dersom selskapet skulle kunne levere tjenester og liknende til utlandet, måtte vi ha et navn som kunne markedsføres utad. Navnet måtte si noe om hva vi drev med. Vi tenkte på Wing Sport, men ønsket ikke å ha et navn som direkte assosierte til eieren av selskapet. Butikken skulle drive med salg av varer og tjenester for aktiviteter i skog og mark, utenfor allfarvei. Da dukket Offtrack opp. Dette navnet hadde også en dobbelt betydning, da selskapet hadde en eier som startet opp med noe litt utenfor sitt normale spor. Deretter lekte vi oss litt med ulike logoer som besto av navnet. Vi bestemte oss for å benytte o-sportens farger som primærfarger i logoen – hvit og oransje. Logoen skulle også være enkel, gjenkjennelig og egne seg for markedsføring på effekter. Vi la navnet på en oransje linje på hvit bakgrunn. Den oransje linjen utgjorde en sti – the track. Ved å trekke navnet litt utenfor stien (Offtrack) framhevet vi O-en som også gjør at logoen skaper assosiasjoner for o-løpere. Dermed var Offtrack, navnet og logoen, et faktum.

2010

I forkant av 2010 ble karttjenesten, som tidligere har vært forankret i Wing, overført til Offtrack. Dermed ble avdelingen Offtrack Kart en realitet.

Det å etablere karttjenesten i et firma gjør prosessene lettere og profesjonaliserer leveransen av prosjekter. Salg av karttjenester har foregått i Wing i 4 år allerede og er et samarbeid mellom Offtrack og det tsjekkiske kartfirmaet Olles. Vi har inngått en intensjonsavtale med Olles for 2 nye år, noe som gjør at vi kan fortsette på vår langsiktige planlegging for denne avdelingen i Offtrack. Vi har i år signert våre første to kontrakter utenfor Midt-Norge med Brandvall/Kongsvinger OK og Kongsberg OK. Dermed er vi i gang med å ekspandere vårt nedslagsfelt. Tjenesten er meget salgbar og konseptet veldig bra: topp kvalitet, til avtalt tid, rask levering og til en god pris.

Bedriftens fremtid

For at Offtrack skal kunne realisere sine videre planer og utvikle seg videre vil vi i løpet av 2010 jobbe for å ansette en person i en 40 % stilling. Vi ser for oss at denne personen skal bidra i salgsprosesser og prosjekthåndtering, spesielt innenfor synfaringsformidling, bidra med realisering og utvikling av våre markedsplaner og å bidra på øvrige aktiviteter som krever jobb på dagtid.

Offtrack er et firma som skal jobbe for o-sportens beste. Det jobbes med flere konsepter og mulige avdelinger som skal være med på å løfte o-sporten opp på et høyere og mer attraktivt nivå. Uten å avsløre for mye her, er det bare å konkludere med at Offtrack er et firma med et stort potensial og er et firma for fremtiden.

Offtrack

BUTIKK www.offtrack.no



Orienteringssko



Hodelykter

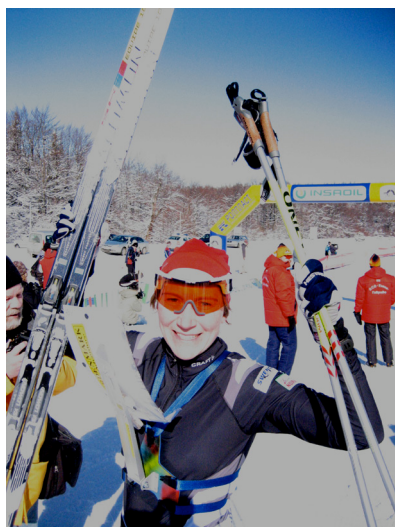


Kompass

Tour de Balkan, WC i Bulgaria og EM i Romania

Marte Renaas

I Februar var det duket for vinterens kanskje heftigste WC runder. Et tett konkurranse program, en lang lang-distanse og en enda lengre busstur. I Sørøst-Europa, er det bratt og fysisk krevende, litt mer glissent løypenett enn det vi er vant til i Skandinavia og mye brede løyper. For Lars og meg, som begge kanskje har vår styrke i skisporet lå dermed alt tilrette for gode konkurranser. Vi startet med konkurranser i det lille tettstedet Uzana ved byen Gabrovo i Balkan fjellene. Det ble tøffe konkurranser og de kvasse skiforholdene med knallharde skiløyper satte flere av våre utenlandske konkurrenter delvis ut av spill, i form av forstuede armer, ben og skuldre. Lars og jeg holdt oss imidlertid på beina og gjorde våre saker bra, Lars fortsatte der han slapp i Russland og viste at han hører hjemme i verdenstoppen med 4,5 og 10 plass. Selv fikk jeg en herlig revansje etter laber innsats i Russland, og gikk inn til pallplasser på samtlige distanser. Midt i dette fikk jeg også endelig min etterlengtede første WC-seier. Et stort øyeblikk.



En glad WC-vinner, Marte Renaas

Siste konkurranse denne runden var Mix-sprint stafett, en dame og en mann på lag, hvor hver går tre etapper av ca 12 min. Og Norges førstelag? Et rent Wing-lag naturligvis. Det var første gang for denne konkurranseformen og vinnerlaget ville bli historisk. Lars og jeg gikk hardt ut, hang veldig bra med og gikk inn til klar seier. Vi måtte imidlertid vente en stund før vi kunne slippe jubelen løs, Lars sto oppført med disk på grunn av feil på en stemplingsenhet. Etter hektisk aktivitet i sekretariatet og juryen ble vi godkjent og Wings mix-lag ble historiske som vinner av første Mix-sprint stafett.



Marte og Lars

Etter konkurransene i Bulgaria satte hele WC-sirkuset kursen mot Romania, i busser sneglet vi oss frem på humpete vinterveier gjennom fjellene i Bulgaria, over grenseovergangen til Romania, over slettene ved Bucuresti og videre opp i fjellene i Transilvania til byen Mircurea Ciuc. Turen tok 10 timer, ikke helt optimal opplading til EM, men etter noen rolige dager med skitesting og rolig trening var vi igjen klare til dyst. Legenden knytter

Dracula til Transilvania, men til tross for områdets blodige legende ble konkurransene her langt mindre blodige enn i Bulgaria.



Lars tar EM Sølv

Lars gikk flotte individuelle konkurranser med en 5.plass som beste, toppen ble dog siste etappen på stafetten, hvor han gikk Norge inn til sølvmedalje. Selv fikk jeg min første individuelle EM tittel på langdistanse, bronse på mellomdistansen, men ble desverre disket fra EM gull på sprinten, på grunn av en feilstempling.

Selv hadde jeg ikke stafettlag, men hadde gledet meg til å heie på herrerne. Slik gikk det imidlertid ikke, mens Lars gikk inn til EM-sølv, lå jeg i senga, så nære wc som mulig. Et magevirus satte meg helt ut av spill. Etter 2 liter intravenøst på den lokale sykehuset, og to dager i senga var jeg heldigvis i det minste klar for hjemreise. En litt kjedelig avslutning på to flotte WC runder. Men alt i alt er Wings representanter fantastisk fornøyd med innsatsen og sugne på å få til enda bedre resultater i EM på hjemmebane til neste år. Da er det ekstra moro om vi får med en heilagjeng fra Wing.

Status VM - 53 dager til målet

Åse Rita

(skrevet ved 80 dager til målet)

Hvor står vi – hva jobbes det med i organisasjonen i dag? Det er ganske mye kan jeg love, så mye at arrangementsledelsen ikke kan ha kontroll på alle detaljer lenger. De store linjene har vi dog kontroll på og økonomien i prosjektet prøver vi å passe på etter beste evne. Vi er i alle fall overbevist om at dette skal bli veldig bra – og så kan vi kanskje snakke fallhøyde i annet fora...

Vi oppfordrer fortsatt alle til å bidra med store og små sponsorat. Avtaler som omfatter leverandører av varer til arrangementet er i ferd med å falle på plass, men økonomiske bidrag i alle størrelser er selvfølgelig velkomne hele tiden!

Når dette skrives, sjekkes vi av den internasjonale kontrolløren. Det er selvfølgelig et ønske om at rapporten blir best mulig, dvs gi signaler om at vi er på rett kurs – og kan justere det som det eventuelt settes en finger på.

Vi har nå påmeldte fra 39 nasjoner i WOC, 32 i WOC Tour og 15 i WTOC (presisjonsorientering). Til sammen utgjør dette akkurat nå 2000 deltakere. Fristen for å melde seg på WOC Tour går ikke ut før 15. juli, så her har vi et håp om å nå 2500 deltakere før vi gir oss. Spesielt de norske og nordiske er i fåtall ennå. Imponerende med 32 forskjellige nasjoner i WOC Tour, spør du meg!

Vi er i finpussen på arenaer, kart og løyper. Utfordringene i forhold til arena er hensiktsmessige plasseringer av alle elementer som skal inn. Vi har TV- og storskjermproduksjon og presse/ media som svært viktige premisleverandør. Vi skal heller ikke glemme

teknologien oppi dette. Den er, mildt sagt, voldsom for en litt utenforstående... Samtidig skal selvfølgelig deltakere og publikum få sin plass på arenaen, som da helst skal bli akkurat passe intim og hyggelig slik at alle blir her hele dagen – og nyter godt av tilbud i mattelt/ - kiosk, salgsboder og selvfølgelig Barnas VM-verden.

Søndag 8. august blir den store dagen. Da skal alt klaffe! Sprintkvalifisering på tidlig formiddag på Sverresborg, før alle beveger seg til sentrum for å kåre verdensmestre, direktesendt på NRK1. Like etter at blomsterseremonien er over, går vi rett over i åpningsseremonien. Innholdet her omfatter offisielle hilsninger, nyskreven VM-fanfare, VM-sang, og en lur maskot, alt satt sammen av profesjonelle regissører og musikere sammen med unge, talentfulle, konfeksjonsrører... Kvelden rundes av på Torvet til dans- og hørbar musikk for alle. Det er bare en ting å si... dette er dagen du skal prioritere å være tilstede på et o-arrangement, fra tidlig morgen til sen kveld! Og du skal ta med hele familien – og alle du kjenner! Og alle får selvfølgelig lov til følge med videre ut gjennom VM-uka.

Programmet kort oppsummert for VM-uka er som følger:

Søndag 8.: WOC sprint kvalifisering Sverresborg, sprintfinale, premieutdeling og åpningsseremoni på Torvet

Mandag 9.: WOC Tour (inkl CC jr) + WOC kvalifisering mellomdistanse – alt på Jervskogen

Tirsdag 10.: WOC Tour, HL og WOC kvalifisering langdist,

Jervskogen, WTOC-Sverresborg

Onsdag 11.: WOC Tour (CC jr) + HL, Kristiansten Festning

Torsdag 12.: WTOC + WOC langdistansesfinale, Granåsen, WTOC bankett

Fredag 13.: WOC Tour i Granåsen, premieutdeling Torvet på kvelden

Lørdag 14.: WOC finale mellomdist + WOC Tour, Granåsen – premieutdeling/ konsert: Torvet

Søndag 15.: WOC stafetter i Granåsen, WOC bankett.

Fortsatt ikke meldt deg som frivillig – og har lyst til å være en del av dette? Send meg en e-post: rita@woc2010.com eller ring 99 16 96 08.

Følg oss her: www.woc2010.com



WORLD ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS



TRIMTEX

do it with style



**BAKER
HUGHES**



IMPULSE 
fysioterapi



Try Skiorienteering

Helen Palmer

I was finally persuaded by Marte to try ski orienteering at O-treff in Trysil.

During my first winter in Trondheim someone told me that ski orienteering was like trying to ski with one leg stuck in a tree. It sounded horrific so I put off trying it at least until I could ski a little better. The courses do not simply use normal ski tracks but the organisers make a network of scooter tracks specially for each competition, mainly to provide more challenging orienteering, but the scooter tracks also really challenge my poor skiing technique! In ski-O you are allowed to ski "freestyle". I made use of this, using a wide range of techniques such as skating (which most competitors use), one-legged skating, classic, ski-

running, bum-skiing, and occasionally deliberately crashing in a preferred location!

We created a little kick zone under my skate skis so that I could use my ski-running technique on some of the narrow scooter tracks. The whole weekend was great fun. I finished 7th out of 8 on D17AK. The next day in NM relay I was pleased to ski over 1 min faster per km on a more difficult course, so fast in fact that Emily only arrived at the changeover 2.5mins after I finished! Needless to say it did not affect the result, we were 11th out of 11 teams despite Vibeke skiing a fantastic first leg. Still the Kiwi & British team members were ganske fornøyd!

The orienteering involved bears some resemblance to sprint orienteering: you should read the whole leg, quickly make route choices and keep track of where you are going next whilst moving at speed. But with poles attached to your hands even punching at the hanging emit controls can be tricky! You have a lot to deal with mentally and work very hard, so it seems to be a good winter training session! The speed of the elite ski-orienteers like Marte and Lars, who dominated the weekend's competitions, and won the Kongepokaler, is very impressive. But for slow (inept) skiers like me, ski orienteering can still be fun, fast and exciting.





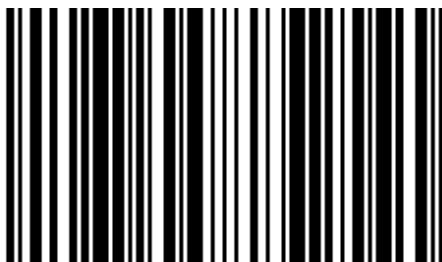
GRASROTANDELEN



GRASROTANDELEN

WING ORIENTERINGSKLUBB

Organisasjonsnummer: 983049427



32774983049427

Vil du gi din støtte til WING ORIENTERINGSKLUBB?

Grasrotandelen er en ordning fra Norsk Tipping, hvor du som registrert spiller kan velge ett lag eller én forening som du ønsker å støtte - din Grasrotmottaker. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i WING ORIENTERINGSKLUBB!

Tenk deg at du kan spille favorittspillene dine - Lotto, Tipping og Joker for eksempel - og samtidig gi noe mer til det laget eller den foreningen du selv ønsker å støtte. Dette er nå mulig via Grasrotandelen. Ved spill hos Norsk Tipping vil 5 % av innsatsen gå direkte til ditt lag eller forening (gjelder ikke Extra og Flax). Merk at Grasrotandelen ikke på noen måte går ut over innsatsen eller premien din - du blir ikke belastet noe for å være grasrotgiver. Du trenger Norsk Tipping Spillerkort for å knytte deg til Grasrotandelen. Spillerkort får du kjøpt hos kommisjonær, eller du kan bestille det på www.norsk-tipping.no.

Vi oppfordrer deg til å knytte deg til ordningen allerede i dag, og du gjør det på en av følgende måter:

1. Hos Kommisjonær: Ta med deg strekkoden og ditt spillerkort til en av Norsk Tippings mange kommisjonærer.
2. SMS: GRASROTANDELEN 983049427 til 2020 (tjenesten er gratis).
3. Internett: grasrotandelen.no eller norsk-tipping.no.
4. Norsk Tipping Mobilspill.

Mer informasjon finnes på www.grasrotandelen.no. Her vil du også kunne følge med på hvor mye Grasrotandelene genererer for de enkelte Grasrotmottakerne.

Takk for at du støtter oss via Grasrotandelen!

Nybegynnerkurs våren 2010

Liv Tennes

Mandag 12. april var årets O-sesong i gang, og dermed var også nybegynnerkurset til Wing OK også startet. I år har de fleste funnet veien til klubben via nettsiden vår eller fordi de har eldre søsken som løper orientering. Vi har en rekordstor gjeng med oss på treningene hver mandag kl.18. Etter hvert har vi blitt 20 stykker! Alderen på ungene er fra 2.trinn og opp til 6.trinn. Og det beste av alt: For en POSITIV og IVRIG gjeng vi har! De deltar med lyst og innsats på alt vi gjør på trening enten det er karttegnstafett, caps-stafett, tusenbein, fangeleik eller N-løyper. Det er Anne-Lise og Liv som er trenere for denne gjengen, og vi stortrives sammen med dem. Ekstra moro er det at vi har med mange jenter i år, det mangler i de yngste klassene. For å følge opp disse herlige ungene trenger vi hjelp av foreldrene og av alle dere andre Wing-medlemmene. De trenger "skygge", og de trenger noen som kan snakke med dem underveis å få de til å tenke på det de bør tenke på, som "Hvor er du nå?" Vi ønsker oss flere til å hjelpe oss med dette. Gjerne eldre ungdom eller andre som ikke vil/kan trene selv, men som er i såpass form at de kan holde følge med en liten som av og til setter opp tempoet!



Rad 3: Jørgen, Martine, Synne, Kristiane, Victoria, Ingrid, Andrea

Rad 2: Tora, Mathias, Vegard, Marte, Hedda, Jonas

Rad 1: Thomas, Sebastian, Henrik, Erik

Utover våren håper vi at så mange som mulig av nybegynnerne har tid og anledning til å være med på Ungdomsløpene i regi av klubbene i kretsen, slik at de får et innblikk i hva orientering er i konkurranseform. Neste trening er fra Tømmerholt 31. mai. Sees der!

Søndagssamling

Liv Tennes og Anne Helland Eriksen

Det er høsten 2009, og orienterings-sesongen nærmer seg slutten. Liv Tennes og jeg snakket om at det nå ble det lenge til vi i klubben fikk sett hverandre igjen. En ide tok form, og vi ble enige om å invitere små og store medlemmer med familie, til treff på Tømmerholt den siste søndag i hver måned. Vi valgte å kalle det sosial søndagssamling. Tanken var å ha aktiviteter ute først, for deretter å treffes inne med en kopp kaffe eller kakao med et kakestykke til. Det sosiale i klubben er viktig å ta vare på! Samlingene sist vinter foregikk 1.november, 20. desember og 31. januar. I tillegg var det sosiale turer til Oppdal i november og på Skallstuggu i mars.



Vi har gjennomført dette gjennom hele vinteren, og oppmøte har vært bra. Lek og aktiviteter i snø og kulde har ikke stoppet medlemmene, det har vært stafetter, snørugby, sura og andre aktiviteter.



Premieutdeling for alle som hadde deltatt i Wing6ern 2009 ble gjennomført en av søndagene, og her var det mange unge som møtte opp.

Nå er en ny o-sesong i gang, men vi satser på å gjennomføre søndagssamlinger også neste vinter.

Liv Tennes og Anne Helland Eriksen
Barne- og ungdomsgruppa



Bilder fra Søndagssamlinger



Portugalsamling 2010



Mathias Bjugan

I månedskiftet februar/mars var Wing Elite på treningssamling i Portugal. Første del av samlingen var ved grensen til Spania, nærmere bestemt rundt landsbyen Crato. Etter et par dager med rolig trening på kart var det duket for NAOM 2010 (Norte Alentejano O' Meeting). Det bestod av totalt tre løp: nattsprint, mellomdistanse og langdistanse. Løpere fra mange ulike nasjoner var å finne på startstreken.

Landstansen var det første løpet. Den gikk i et svært raskt terreng, men likevel kupert og vanskelig o-teknisk. Landskapet var krydret med steiner i alle størrelser, noe som gjorde orienteringen krevende. Øystein ble nr. 4, Sara Lüscher nr. 5 og Elise nr. 6.

Nattsprinten fant sted i Crato samme dag. Landsbyen bestod av mange trange gater i alle retninger, noe som gjorde veivalgene finurlig. Elise ble nr. 1, Sara nr. 4, Helen nr. 7, Chris nr. 7 og Øystein nr. 8.

Siste løpet var mellomdistanse. Terrenget var silkemykt med noen spredte trær og masse stein. Dette gjorde det til en glede å både orientere og løpe. Sara ble nr. 2, Elise nr. 5, Øystein nr. 5 og Chris nr. 8.

Sammenlagt vant Øystein! Ionut Zinca ble nr. 4 og Chris nr. 5. Elise ble totalt nr. 2, Sara nr. 3 og Helen nr. 8. Topp resultater av Wing Elite og en bra start på sesongen 2010.

Resten av samlingen bodde vi i Nazaré ved kysten av Portugal. Hotellet var selvfølgelig 4-stjernes og øktene likeså. Terrenget var annerledes enn løpene. Trærne stod litt tettere og stein fantes ikke. Dessuten var det litt mer undervegetasjon. Likevel var dette for silketerreng å regne.

På en av øktene vi hadde i en liten landsby ved kysten, var det flere løshunder. Selv om hunden er menneskets beste venn, var ikke det tilfellet i dette tettstedet. Heldigvis ble ingen angrepet og alle løperne fikk en fin økt, tror jeg.

Samme dag løp vi igjennom langdistansen på Portugal O'meeting som ble arrangert uken før. Der ble vi vitne til et mirakel. Mads "MacGyver" Fornes låste inn nøkkelen i bila. Nøkkelen lå fastklemt mellom bakluka og støtfangeren. Likevel klarte Mads det kunststykke å lirke opp nøkkelen til posisjon og låse opp bila. Bragden tok 30 min og er forevigt på film.

Wings sydensamlingen er hvert år en av vinterens lysspunkt, bokstavelig talt. Det er noe man gleder seg til gjennom hele vinteren og gjør treningen i vintermørket lettere. I år var vi 8 wingløpere på samlingen, og neste år håper vi på ennå flere.

For flere opplevelser fra Portugalsamlingen viser jeg til de 3 filmene som ble laget fra samlingen. De ligger på Wings hjemmeside under "Media".



Vintertreningen for ungdomsgruppa: Speed Wings

Anne E Helland

I høst og vinter har det vært godt oppmøte med ungdommer på treningene mandager og torsdager. Mandagene har det vært intervalltrening i Leangenhallen sammen med Breddegruppa. Her har Terje Kanstad hatt ansvaret, og fått hjelp av Vibeke Fleten.

Torsdager har det vært trening fra Lade skole. Her var Terje Kanstad trener noen kvelder, så tok Jan-Egil Wagnild over. De aller fleste kveldene har det vært utetrening først, og deretter trening inne i gymnastikksalen med styrketrening, o-teknisk trening og

ballspill til slutt. Kulden gjorde at det noen kvelder ble en kortere treningsøkt, da møttes ungdommen til trening inne. På siste trening før jul ble det servert gløgg og pepperkaker.

Lade skole var stengt et par kvelder i år, og da ble treningen flyttet til Bekken/Estenstadmarka. Med snø i løypene ble akebrett flittig brukt under treningen, til glede for både store og små. Tømmerholt var åpnet for anledningen, og her ble det servert kveldsmat, i en varm hytte, noe alle satte stor pris på.

Jan-Egil kom med forslag om at ung-

domsgruppa skulle ha et eget navn, og det ble satt i gang innsamling av navneforslag. Mange kom med forslag, og de ble lagt ut til avstemning. Her kunne alle kubbens medlemmer stemme.

Seieren gikk til navnet Speed Wings.

TURORIENTERING 2010



Årets turorientering arrangeres for 40ende gang. I fjor solgte vi 320 konvolutter med Tur-o, i år sikter vi mot 400 deltakere. Mange ivrige tur-o deltakere registrerer seg fortløpende på turorientering.no. Her legges det også ut turblogger og bilder fra aktuelle turer. Du finner også opplysninger om føreforhold, eventuelt bortkomne poster og om aggressive elger som verner om ☐sine☐myrer.

Nytt i ☐r: Turorientering for barn:

Turorientering for barn er 10 poster spesielt tilrettelagt for barn. Dette er poster som er utplassert i lett terreng og der folk ferdes. Det blir spennende å se om postene får stå i fred for ubudne gjester. Det blir uttrekkspremier for de som registrerer seg på nettet innen 20.juni. 2010. Samlet poeng kan overføres til kontrollkortet på den ordinære turorienteringen, som et bidrag til tur-o medaljesankingen.

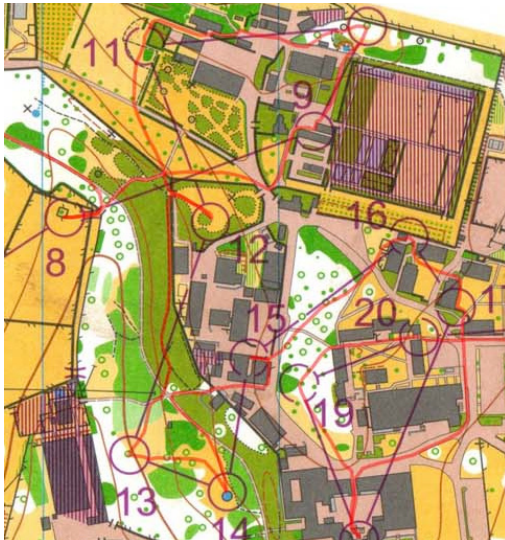


Konvolutter selges for 30 kr hos Hank Sport og på mandagstreningene av Jon Vindal.



Helen Palmer

JK 2010 was held in Devon a county in South West England which shares a border with England's southernmost county, Cornwall, and is known for rural land, seaside towns and cream teas. Unfortunately we didn't find time to sample a cream tea during our visit but we did stay in the seaside town of Westward Ho! The only town in the UK with an exclamation mark (utropstegn) in its name.



The JK or the Jan Kjellstrøm International Festival of Orienteering, regularly attracts over 3000 competitors and has a real festival feel. The competition started with a sprint race around the grounds of Bicton college (see map extract with part of Øystein's course route choice). Øystein and Ally finished 5th and 41st respectively in M21E and Helen finished 2nd in W21E, 21 seconds behind the winner Sarah Rollins from British Army.

The second day of competition was a middle distance race for the elite classes. Usually both days of the JK are World Ranking events but the organisers said that Cookworthy Forest was not a worthy

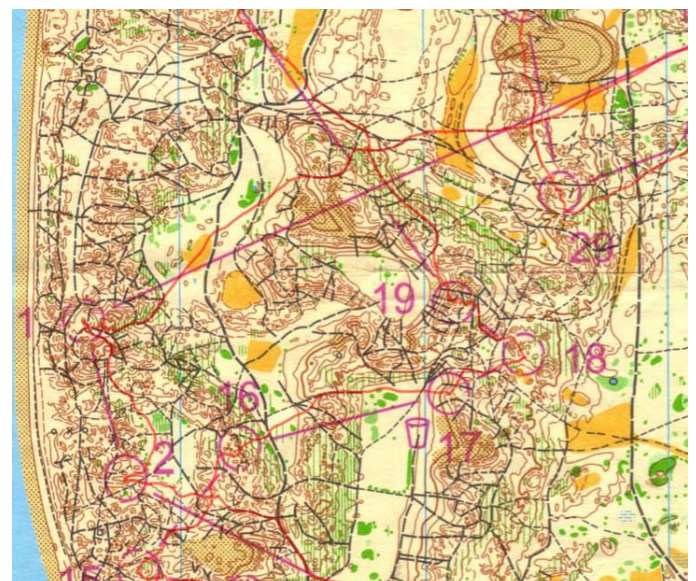
area for a World Ranking event. On the day the forest floor became a quagmire of mud and one of the main challenges was staying on your feet and not coating the map in thick English mud (which was not bagged but simply printed on waterproof paper – not mudproof!). Both Helen (6th) & Øystein (8th) managed to finish within around 2 minutes of the fastest time and Ally was quite pleased to beat one of his Scottish rivals by 9 seconds (amongst others he also finished ahead of Carl Waaler Kaas, who missed his start time and ended up 64th).

Day 3 was arguably the most exciting orienteering challenge held in the complex open sand dunes of Braunton Burrows. Øystein and Ally coped well with this terrain. Øystein finished just over 1 minute behind Carl Waaler Kaas's winning time and took 3rd place overall and Ally finished 37th on the day and 38th overall by far his best ever JK result in M21E. Helen had some problems and finished down in 10th (8th overall).

The final day of competition was a relay back on Braunton Burrows but with a 1:10000 map which proved much easier to read! By now there were some tired legs but the terrain was extremely fun for a relay being fast but technical. Helen ran 1st leg for Nottinghamshire and Øystein ran 1st leg for Edinburgh

University's 3rd team. Great fun!

Next year the JK (<http://jk2011.org.uk/>) will be held in Northern Ireland 22-25th April and as usual offers a variety of terrain. The sprint will be a mix of urban and parkland terrain around a college in Belfast, the capital city of Northern Ireland. Day 2 will be open sand dunes with intricate contour detail but unlike Braunton no path network (which might be easier, I found the paths often obscured the contour detail) and day 3 will be held on runnable mountain terrain. The relays look to be back on the open dunes of day 2. This could be an opportunity to visit a wonderful country next Easter and check out some of the sights such as the Giant's Causeway. However a word of warning: I was very disappointed by the Giant's Causeway when I visited – I always imagined the stones to be much larger from photographs but if you keep your expectations low you'll probably be impressed





Turorientering med GPS



Nå kan en tur i naturen kombineres med din tekniske nysgjerrighet!

Wing OK gjennomfører i år et prøveprosjekt kalt «Turorientering med GPS» i samarbeid med Axel Bruun Sport AS. Dette er et tilbud til de som ønsker å finne tur-o poster ved hjelp av GPS mottaker.

Alle postene er i Strindamarka og kan nås enkelt fra Bekken P-plass.

Koordinatene til postene er oppgitt i tabellen nedenfor. Koordinatene er i kartblad UTM 32. For koordinater i grader, se på turorientering.no, og klikk deg videre inn på Wing OK.

Post	Ø	N	Poeng
1	0573302	7030698	1
2	0572897	7030342	1
3	0574119	7030443	1
4	0574056	7030808	1
5	0574844	7030084	1
6	0574604	7029402	1
7	0574720	7029061	1
8	0574565	7028748	1
9	0574100	7028736	1
10	0573659	7028894	1

Axel Bruun Sport AS gir et telt i gavepremie til en verdi av kr. 5 000,- Gavepremien trekkes hos Axel Bruun Sport AS den 20. september 2010 blant de som har registrert alle 10 poster på nettet. Vinner tilskrives pr. mail.



For mer informasjon vedrørende GPS og GPS-kurs kontakt Axel Bruun Sport AS

Noter postkodene og registrer deg på turorientering.no. Skiv gjerne en liten hilsen i turbloggen på nettet.

Poengene kan overføres til kontrollkortet for Wings ordinær turorientering og inngår da i sammendraget for å få årets bronse, sølv eller gullmerke.

Hva er GPS?

Global Positioning System (GPS) er et satellittbasert navigasjonssystem som består av et nettverk av 24 satellitter i bane rundt jorden. GPS ble opprinnelig laget for militært bruk, men i 1980-årene ble systemet stilt til disposisjon for sivil bruk.

GPS virker under alle værforhold, hvor som helst i verden, 24 timer i døgnet. Der er ikke noen abonnementshonorarer eller oppstartspris for bruk av GPS.

GPS-satellitter kretser rundt jorden to ganger pr. dag i en nøyaktig bane og overfører signalinformasjon til jorden. GPS mottakeren tar imot denne informasjonen og bruker tre- punkts kryssjekking for å kalkulere brukerens nøyaktig plassering. I hovedsak, sammenlikner GPS-mottakeren tidspunktet et signal er sendt fra en satellitt, med tidspunktet det ble mottatt. Tidsforskjellen forteller GPS-mottakeren hvor langt unna satellitten er. Deretter fastsetter GPS mottakeren brukerens posisjon og viser det på enhetens elektronisk kart.



En GPS-mottaker må være låst på signalet fra minst tre satellitter for å kalkulere en to-dimensjonal posisjon (breddegrad, nord/sør og lengdegrad, øst/vest) og sporbevegelse. Med fire eller flere satellitter i sikte, fastsetter mottakeren brukerens tredimensjonal posisjon (breddegrad, lengdegrad og høyde). Etter at brukerens posisjon er fastsatt, kalkulerer GPS enheten annen informasjon, slik som fart, peiling, spor, tur lengde, avstand til destinasjon, soloppgang og solnedgang med mer.

- Den først GPS satellitt ble satt i bane i 1978.
- Det ble oppnådd full dekning med 24 satellitter i 1994.
- Hver satellitt er bygd for å vare i ca. 10 år. Nye bygges stadig og blir satt i bane.
- En GPS-satellitt veier ca. 900 kg og er ca. 5 meter i diameter med solcelle panelet.

Ved å taste inn posisjonen til kursendringpunkter på din rute kan GPSen føre deg raskeste vei selv på lange og komplekse ruter. På slutten av dagen kan du få informasjon om gjennomsnittlig fart mellom de forskjellige sjekkpunktene. Til bruk under planlegging av turer er denne funksjonen utmerket for å beregne dagsmarsjer og tidsforbruk.

Dra likevel ikke på tur med GPS uten å ha med kart og kompass. Hvis GPS'en slutter å virke, må du være i stand til å komme deg videre. Du må ha fri sikt og kunne se ganske mye av himmelen for at GPSen skal virke. I tett skog, trange dalfører eller andre steder hvor ting skygger for himmelen, klarer ikke GPS'en å få kontakt med tilstrekkelig mange satellitter.

Verdenscupåpning i Russland

Lars Moholdt

Vinterens første verdenscuprunde ble arrangert like utenfor St-Petersburg i Russland i midten av januar. Marte og jeg var Wings representanter på denne turen. Etter ei relativt behagelig reise ble vi innlosjert på et feriesteder (?) en drøy times kjøring utenfor St-Petersburg. Både mat og boforhold holdt god standard og hadde det ikke vært for den alt for høye bråkemusikken i matsalen, kunne man nesten

distansen hadde jeg vært gjennom 333 kryss. Det blir omtrent ett kryss hvert tiende sekund i gjennomsnitt. Første løp var mellomdistanse med fellesstart. 3 gaffla runder, fullstendig frie for o-tekniske hvileskjær. Selv hadde jeg den beste følelsen jeg noen gang har hatt i kariæra denne dagen. Alt stemte fra første meter og jeg følte etterhvert at det bare handla om å gå så fort som mulig på ski. En 5.plass var en veldig

gått stafett. Den skulle for første gang gjennomføres som sprint-stafett. To løpere på hvert lag og seks etapper på 6-8 min. Dette konseptet slo veldig an både blant løperne og de som så på. Farten var stor, spenninga høy og pausene var så korte at man ikke rakk å bli kald. De norske lagene hang bra med, men havna desverre utenfor pallen. Etter dette gjensto bare langdistansen. Marte fortsatte framgangen og gikk seg stadig oppover på lista utover i løpet. I mål var hun nummer fem og på skuddhold til pallen. Samme plassering ble det også på meg.



Finale nesten på hjemmebane

Verdenscupen ble avslutta svært så sentralt, i Ånn, knappe 2 timers bilkjøring fra Trondheim. Marte hadde gjennom fantastiske løp både i Bulgaria og Romania, kommet seg i posisjon til å kjempe om sammenlagtseieren. Selv var jeg veldig sugen på å ta steget opp på pallen for første gang denne sesongen. I Ånn er terrenget omtrent som vi er vant til fra Trøndelag; mange myrer og bjørkeskog

glemt at man faktisk var i Russland.

Vi var på forberedt på at dette kom til å bli de mest o-teknisk krevende løpene denne sesongen, og det ble det da også. Russerne er fantastisk flinke til å lage ski-o-løp. Det var utelukkende scooterspor, småkupert, glissen skog og svært tett mellom løypene. Etter løpene regna jeg over hvor mange løypekryss vi faktisk passerer i et løp, på mellom-

god start på sesongen. Martes følelse var nok stikk motsatt; en dårlig start forplanta seg bare videre til flere feil, noe som er typisk når det først går galt.

Neste løp var en noe lettere og svært jevn sprint. For Marte ble løpet et skritt i riktig retning og hun klatra til en 8.plass. Jeg klarte ikke å holde farten til de beste og fikk ei beskjeden plassering. Samme dag ble det også

av varierende tetthet. Marte fortsatte rekka av gode løp og ble nummer to i begge de to første løpene. Eneste skår i gleden var at vinneren begge dager var Natalia Tomilova, Martes argeste konkurrent sammenlagt. Selv hadde jeg farten inne, men bomma meg desverre bort på slutten av det sprinten. I det andre løpe var imidlertid også hodet med og dermed fikk jeg bestige det laveste trinnet på pallen. Gledelig var det også å se at Jostein Kvakland hadde tatt turen til Ånn denne dagen. Til sin store overraskelse fikk han mulighet til å starte i det som skulle vært

Lars Moholdt

Sveriges nasjonale gruppe, rett før feltet av verdenscupløpere.

I stafettcupen hadde vi herrene mulighet til å vinne sammenlagt, mens for Marte var det mest gledelig at hun endelig hadde fått med seg et fullt damelag. De to juniorjentene gjorde sine saker virkelig bra og med Marte i storform på sisteetappe overrasket de nok mange med å bli nummer to. Moromt for Marte å oppnå dette sammen med to av utøverne hun er trener for på juniorlandslaget. Jeg skulle også gå sisteetappe. De to andre åpna stafetten meget solid og jeg kunne gå ut i tet sammen med Russland 2. Vi kjempa sammen lenge, men skilte etterhvert lag på et lengre veivalgstrekk. Mitt veivalg var heldigvis det beste og jeg kunne gå laget inn til seier både i løpet og sammenlagt. Dette var en stor overraskelse for oss og definitivt ikke noe vi hadde forventa før sesongen.

Forutsetningene foran det siste løpet var at hvis Marte vant så måtte Tomilova ikke bli bedre enn på femteplass for at Marte skulle vinne sammenlagt. Ultralangdistanse skulle for første gang gjennomføres i verdenscupen og det var fellesstart. Marte tok umiddelbart teten og der ble hun gjennom hele løpet. Ut fra det jeg har hørt var hun aldri truet og gikk inn til en meget overbevisende seier. Hun hadde altså gjort jobben. Hva så med Tomilova? Jo, hun kom inn på 4.plass, akkurat nok til å vinne verdenscupen. Synd, men Marte har hatt en veldig bra sesong og bør være kjempefornøyd med det hun har fått til. Neste år er det EM på Sjusjøen og VM i Tännadalen. Det kan være passende tidspunkt for Marte til å overta tronen.



Marte ble nr. 2 i begge de første løpene



Lars på pallen med stafettgull"

Vintersamling på Frolfjellet

Familien Helland Eriksen

Fredag ettermiddag 12. mars satte 21 medlemmer av Wing OK kursen mot Levanger, Frolfjellet og Skallstuggu. Det var vinterføre, snø og kuldegrader, her skulle det bli skiturer og mye moro og sosialt. Glatt føre og bratte bakker gjorde den siste etappen vanskelig, og vi måtte ringe etter hjelp. Terje Kanstad kom med bil med piggdekk, og til slutt var alle oppe på Skallstuggu.

Barn og unge fant raskt frem kortstokken og spillet var godt i gang, da de voksne fant frem mat til kveldsmaten. I godt selskap går kvelden fort, og men det ble tidlig kveld på alle. Lørdag sto vi opp til oppholdsvær og noen kuldegrader. Frokost, smøring av matpakke og ski, så var vi i gang. Familien Gederaas Kanstad er kjentfolk i dette området og var guide denne dagen.

Vi ble delt i to grupper, de unge og spreke, og de spreke. Flott skiopplevelse i kjempefine skispor gjorde turen innover i fjellet til en kjempetur. Målet var en sæter ca 7 km fra Skallstuggu. Været skifter fort på fjellet, og vi fikk oppleve både sol og tette snøbyger. Matpause på sætra, med varme fra peisen, gjorde godt. På veien tilbake mot Skallstuggu, ved en gapahuk, ble vi møtt av familien Gederaas Kanstad, som sto klar med bål og grillete pølser til oss. Topp service, tusen takk til dem.





Både store og små koste seg ute. Noen av de minste hadde aldri gått så langt på ski, men i samla tropp kom vi oss både frem og tilbake, bra jobba. Vel tilbake på Skallstuggu gjorde de voksne en kjempeinnsats på kjøkkenet, og laget dagens middag som var Taco.

Det ble dekket til langbord, og her var stemningen god.

Kortspill, diskusjoner, kaffe, brus og kake- store og små koste seg også denne kvelden.

Søndag var det også frokost og matpakkesmøring, før skituren gikk over fjellet, med et unnarenn på ca 3 km. Vind på fjellet stoppet ikke o-gjengen.

Også denne dagen ble det servert pølser grillet på bål, igjen takk til familien Gederaas Kanstad. Vel tilbake på hytta, ble det servert en lunch som besto av tacorester, brødmat, kake med mer. Rydding og vasking gikk som en lek, med kjempeinnsats fra store og små.

En helg går fort når man er på tur med en så flott gjeng fra WING OK. Vi gleder oss til neste års vintersamling, som vil bli på Frolfjellet.



Vitser

Andreas Helland Eriksen

1. Menneskets beste venn har fire bein, og kalles sofa.
2. Alle barna var fattige, unntatt Frode, han kunne pappas minibankkode.
3. Hvordan sparer Bjørn Dæhlie penger?
I snøfonn.
4. Joggeren var ganske sikker på å sette rekord i trimløypa, da han ble stanset av en gutt som skrek:
 - Du mistet noe!
 - Hva da? spurte joggeren og stanset.
 - Du mistet farten.
5. Mamma, sa du ikke at lillebror har fått din nese og pappas øyne?
 - Ja, hvordan det?
 - Nå har han bestefars tenner også.

Rebuser

Per husbyn

Rebusene er også denne gang hentet fra rebusspillet Dingbats. Det er stort sett ord og uttrykk man skal fram til. Og det gjelder å tenke kreativt og assosiere på flere måter. Lykke til!



Løsning på julerebusene i forrige utgave

1. Snu på flisa
2. Synge på siste verset
3. Kavringer
4. Radio
5. Kjærlighet ved første blick
6. Hold deg i form
7. Høydepunkt
8. Hjørnesofa eller vinkelsofa
9. Mange år på baken
10. Tokyo eller Kyoto

TIL :

B

Retur til:
Wing Orienteringsklubb
Jarlsborgveien 28
7041 Trondheim

OVERSIKT OVER TILLITSVALGTE

STYRET:

Leder	Tor Gjermstad	Elvegata 14	7012	Trondheim	920 39 575	
Nestleder	Bjørn Bjugan	Prestekragevegen 29 B	7050	Trondheim	73 93 51 07	bjorn@bjugan.no
Styremedlem	Anne Helland Eriksen	Hørløcks vei 64 A	7058	Jakobsli	91 89 89 44	aehelland@gmail.com
Styremedlem	Øystein K. Østerbø	Frydenbergveien 7	7050	Trondheim	73 93 52 55	oysteios@stud.ntnu.no
Styremedlem	Vibeke Klock Fleten	Stokkanhaugen 5	7048	Trondheim	73 90 28 80	vibeke.klock.fleten@stfk.no
Varamedlem	Morten Strand	Wilhelm K. Størens veg 4B	7048	Trondheim	73 91 89 59	morten.strand.da@gmail.com

ORGANISASJONSSEKRETÆR:

Lisbeth Bjugan	Prestekragevegen 29 B	7050	Trondheim	wing@wingok.no
----------------	-----------------------	------	-----------	----------------

BARNE OG UNGDOMSGRUPPE:

Leder	Anne Helland Eriksen	Hørløcks vei 64 A	7058	Jakobsli	91 89 89 44	aehelland@gmail.com
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	Morten Strand	Wilhelm K. Størens veg 4B	7048	Trondheim	73 91 89 59	morten.strand.da@gmail.com
Medlem	Knut Skjesol	H. Langhelles veg 12	7022	Trondheim	72 55 40 58	rskjesol@broadpark.no
Medlem	Jon Vindal	Markaplassen 429	7054	Ranheim	90 15 99 69	vindal@c2i.net
Medlem	Terje Midtbø	Stokkanhaugen 197	7048	Trondheim	486 06 490	terje.midtbo@ntnu.no
Medlem	Petter Eriksen			Trondheim	917 87 171	petter.hotrod@hotmail.com
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	Øystein K. Østerbø	Frydenbergveien 7	7050	Trondheim	73 93 52 55	oysteios@stud.ntnu.no
Medlem	Frank Brissach					
Medlem	Lars Skrovseth	Oskar Braatens veg 14	7024	Trondheim	93 08 78 09	lars.skrovseth@visiontech.no

MARKEDS OG MEDIAGRUPPE:

Leder	Bjørn Bjugan	Prestekragevegen 29 B	7050	Trondheim	915 46 213	bjorn@bjugan.no
Medlem	Marius Bjugen	Diamantveien 15	1784	Halden	97 17 05 80	marius@bjugan.no
Medlem	Mads Nonstad Fornes	Losjevegen 5	7054	Ranheim	98 42 22 44	mads@loqal.no

Breddegruppe:

Leder	Vibeke Klock Fleten	Stokkanhaugen 5	7048	Trondheim	73 90 28 80	vibeke.klock.fleten@stfk.no
-------	---------------------	-----------------	------	-----------	-------------	-----------------------------

VALGKOMITE:

Leder	Jan-Egil Wagnild	Sivert Thonstads vei 2	7052	Trondheim	93 03 66 62	jwagnild@gmail.com
Medlem	Åse Rita Ellingsen	Elvegata 14	7012	Trondheim	991 69 608	aserita@online.no
Vara	Per Arne Troset	Hjalmar Haalkes veg 5	7033	Trondheim	93 44 66 66	per.arne@troset.no

REVISOR:

Revisor	Gunnar Østerbø	Frydenbergveien 7	7050	Trondheim	975 23 146	
Vara	Inger Marie Skrovseth	Oskar Braatens veg 14	7024	Trondheim	92 25 63 39	im.skrovseth@c2i.net