



Nr 2 - Oktober 2010
Årgang 31



Medlemsblad for Wing Orienteringsklubb

<http://wingok.no>



Styret

Leder'n har ordet

Tor Gjermstad

VM 2010 er historie. The best ever (IOF-presidenten får si hva han vil, men det var ikke tvil blant deltagere og tilreisende ledere og tilskuere). Svært mange har nå endelig senket skuldrene etter å ha stått på både tidlig og sent, mange gjennom flere år. Spesielt er jeg stolt over alt arbeidet og den innsatsviljen som ble vist i selve VM-uka på alle arenaer rundt omkring i byen og omegnen. Bare blide folk som arrangerte, deltok og som så på. Det ble sagt at vi var heldige med været. Heldige? Det var jo bestilt for to år siden. Jeg vil benytte anledningen til å takke alle de ca 100 frivillige (kanskje var det mange flere) fra vår klubb, både store og små for den innsatsen som ble vist. TUSEN TAKK ALLE SAMMEN.

Sportslig ble VM en skikkelig opptur for Norge med flere medaljer. Elise vant klubbens aller første VM-medalje med sin sølvmedalje på stafetten. Flott levert og gratulerer hjerteligst. Alle som var til stede på Torget på sprintfinalen følte med dere Øystein og Elise, men dessverre var ikke marginene med denne gangen. Likevel må vi være svært fornøyde med resultatene og at dere gjorde deres aller beste.

Men det har da skjedd en hel del andre sportslige saker i sommer. Trondheim Open ble en stor suksess med internasjonal deltagere fra 14 nasjoner. Nytt av året var bruk av

storskjerm på Tømmerholt. Vi måtte riktignok felle et par trær, men resultatet ble en intim og flott arena. I EM fikk Elise en fin 4.plass på sprinten. Jukola-stafetten gikk i år i et meget vanskelig terreng og resultatene ble nokså skuffende for våre deltagere. Nytt av året var Nordic Tour med sprint i Gamla Stan i Stockholm direkte på TV. Denne utslagssprinten ble spennende og med flotte resultater (Øystein nr 4 og Elise nr 6, eneste norske i finalene), men vi håper på noe bedre tv-bilder når tv-prdusentene lærer seg dette. På Midt-Norsk gjorde Mathias og Sindre sine saker utmerket med hver sin seier.

Gledelig mange har deltatt på rekrutt- og ungdomstreningene i år. De har stilt opp uansett vær og vært like blide og innsatsvillige. Dette håper vi å kunne bygge videre på neste år når effekten av VM forhåpentligvis slår inn for fullt. Det gjelder å smi mens jernet er varmt.

Administrativt fungerer klubben godt og økonomien er god og under full kontroll.

På Tømmerholt er det avholdt flere små dugnader under ledelse av Knut som styrer klubbhuset med mild hånd. Nå skal det klargjøres for vinteren med mye ny ved etter skogryddingen. Det skal også foretaes en opprydding i fjøset, så vær behjelpelig når Knut spør om hjelp.



Strategiarbeidet som skulle være fortsettelsen av storsamlingen på Oppdal, vil det nå bli satt fart i. Det utnevnes en gruppe med et mandat som skal jobbe fram en utviklingsplan forhåpentligvis til årsmøtet over nyttår. Men vi skal passe på å skynde oss langsomt i denne saken og ikke ta overilte beslutninger.

Nok en gang: takk for innsatsen alle sammen denne sommeren i VMs tegn. Dette vil vi huske lenge.

Leder'n 3x20

Vår store leder, ikke Kim il Sung eller noen av hans sønner, men vår egen styreleder Tor Gjermstad fylte 3x20 28.september.

3x20 betyr 20 i innhold, 20 i stil og 20 i gjennomføring, noe som er sjelden kost.

GRATULERER FRA HELE KLUBBEN!

Satsningsgruppa

Øystein Kvaal Østerbø

Vi går nå mot slutten av en lang o-sesong, som siden sist O-kontakt har inneholdt bl.a. Jukola Nordic Tour, O-festivalen, VM, KM, MNM og NM.

Sommerens høydepunkt var så klart VM i Trondheim, der Elise Egseth gjorde en glimrende første etappe for stafettlaget som vant sølv etter en meget spennende avslutning. Dette er klubbens første VM-medalje i orientering, og vi gratulerer så mye! På sprinten ble Elise nr. 5, mens undertegnede ble nr. 4, kun noen sekunder fra både gullet. I tillegg deltok Helen Palmer for Storbritannia, Chris Forne for New Zealand og Sara Lücher for Sveits. Alle leverte gode prestasjoner, og kom til finale på de distansene de løp.

Under NM på Beitostølen stilte vi med hele 18 løpere. Under stafetten løp førstelagene for både damer og herrer bra, og ble hhv. nr. 5 og nr. 6. Fem fullførte lag i herreklassen er trolig også klubbrekord. Mathias Bjugan sleit med sykdom i vinter og forsommeren, men har gradvis kommet tilbake i form og ble under NM nr. 2 på langdistanse og nr. 4 på mellomdistanse. Under Junior European Cup i Skottland i slutten av september ble han nr. 4 på sprint og nr. 5 på langdistanse. Sindre Johannessen har også løpt flere meget gode løp, og det beste resultatet er en 4.

plass under NM mellomdistanse.

Sesongen går som sagt mot slutten, og av større løp gjenstår kun World Cup-finale i Frankrike og Sveits, pluss Blodslitet i Fredrikstad som også er Norgescupfinale. Vi har også fått 2 nye løpere fra Tsjekkia, Tomas Udrzal og Pavla Udrzalova, som vi ønsker velkommen!



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

Breddegrupp

Klubbtur til O-festivalen

Vibeke Klock Fleten

25-27. juni gikk o-festivalen av stabelen på Raufoss. 20 wingere kjørte sørover fredag morgen, og etter å ha installert seg på Stranda Camping på Biristrand ved Mjøsa gikk turen videre til Raufoss sentrum og sprint om ettermiddagen. Løypa gikk i og rundt den gamle ammunisjonsfabrikken som hadde åpnet portene for anledningen. Midt i løpet kom et kraftig regnskyll, som medførte strømbrydd og problemer for arrangørene. Wing hadde selvsagt med telt og vimpel som var oppslått på samlingsplassen, på tross av kommentarer fra trønderløpere i sola før regnskyll. Men teltet ble populært etterhvert, og så fullt har vel teltet aldri vært! Arrangøren slet dessverre med storskjermer som ikke virket og ugreie i resultatlistene, så resultatene forelå ikke før dagen etter.

Lørdag våknet vi til knallvær, og nye utfordringer med langdistanse i et uvannt terreng i skogen ved Raufoss. Mange opplevde det som krevende og fikk noen bommer. Vi fikk også se verdenseliten, som hadde avslutning på Nordic Tour. Elise og Øystein deltok for Norge. Denne dagen hadde Anne (Helland Eriksen) forberedt godt. Det ble feiring av 40-årsjubilanten Vibeke, og hun fikk krone som var påbudt plagg hele løpsdagen. Det ble en fin kveld med felles grilling og stort bål ved Mjøsanten. Anne hadde også bakt sjokoladecake og diskett opp med velkomstdrink med paraply og jordbær! Ungdommene fikk kjølt seg ned, for de fleste var dette årets første bad.

Søndag fortsatte det strålende været og det var en fornøyelse å være på samlingsplassen og se stafettene. Wing stilte med lag i D13-16, H17, D/H-150, og et i lagkonkurransen for D/H-12. I lagkonkurransen stilte Jonas, Mathias, Andreas og Martine. Det ble mange

artige utfordringer på de ulike postene. Nær start var det en vanngrøft som skulle passeres, og kom man litt skjevt til ble man gjørmete til over livet. De mest skadefro tilskuerne stilte seg nærmest for å se. "Her er det bare å drite i det!" sa en gutt, og hoppet uti, men han ble brått stille etter gjørmebadet. "Det er ikke mange barn som får oppleve dette" sa en dansk tilskuer. Men barna hadde det bra de, og var fornøyde med løpet.

Mathias fikk gode plasseringer; 10. og 6. plass. Sindre ble nr 21 og 25.

Det var en fin og begivenhetsrik helg for oss som var med, og det frister med gjentakelse til neste år, da arrangeres o-festivalen på Nesodden.



Offtrack

www.offtrack.no

Midt-Norges største leverandør av orienteringsutstyr.

Utstyr for mosjonister og topp-løpere.

- Orienteringssko
- Kompass
- Hodelykter
- Stolsekker
- Briller
- Leggbeskyttere
- Neoprensokker
- Postbeskrivelsesholder
- mm



Besøk oss på vår hjemmeside og abonner på nyhetsbrev



Offtrack AS Tungaveien 28 7047 TRONDHEIM dagligleder@offtrack.no www.offtrack.no

Bidragssytere O-kontakt 2 - 2010

Layout og produksjon:

Mads Nonstad Fornes

Vibeke Klock Fleten

Artikkelinnhenter:

Bjørn Bjugan

Anne E. Helland

Øystein Kvaal Østerbø

Per Husbyn

Artikkelbidragssytere:

Tor Gjermstad

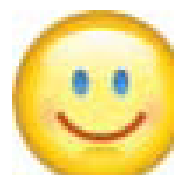
Lars Moholdt

Elise Egseth

Helen Palmer

Jon Vindal

Takk for alle bidrag!



Sølv i VM på hjemmebane



Elise Egseth



Det er vanskelig å beskrive hvordan det er å ta sin første VM-medalje, men jeg skal gi det et forsøk. Jeg har riktig nok noen medaljer fra junior-VM hengende hjemme, men det er helt klart noe spesielt med den første VM-medaljen fra de voksnes selskap, og at det var på hjemmebane gjorde ikke opplevelsen mindre. Ja, for det var helt spesielt å løpe VM på hjemmebane, så jeg kan ikke beskrive stafetten uten å nevne hvordan jeg opplevde resten av mesterskapet.

VM startet for meg en uke tidligere med sprint på åpningsdagen. Jeg elsker sprintdistansen og dens utfordringer. Farten, de raske avgjørelsene og viten om at et øyeblikks glipp i konsentrasjonen kan være skjebnesvanger. I dette verdensmesterskapet kom det et moment i tillegg, nemlig trykket på arena og ute i løypa. Jeg var forberedt på at det kunne komme til å være en del tilskuere på torget, men følelsen jeg fikk da jeg to minutter før start jogget gjennom kjøpesenteret og ut på arena er nesten ubeskrivelig; det var utrolig gøy samtidig som omtrent alle muskler i kroppen spente seg.

Etter et bra teknisk og middels fysisk løp ble det en 5.plass i sprinten. Jeg skal ærlig innrømme at jeg på forhånd hadde håpet på en medalje, men den søndagen løp rett og slett fire av verdens beste o-damer bedre enn meg, så jeg klarte ikke å nå helt opp. Men en 5.plass er i VM er jo langt i fra dårlig, så jeg er både stolt og fornøyd med plasseringen! En jubeluke senere var det igjen klart for

at jeg kunne ta på meg startnummeret og representere Norge. Det var herlig atmosfære i den norske troppen etter de fantastiske resultatene som ble oppnådd i løpet av uken og med en sånn stemning i laget er det virkelig gøy å løpe stafett! I motsetning til natten før sprinten så fikk jeg en god natts søvn før stafetten, men det betyr absolutt ikke at jeg ikke var spent! Jeg kan ikke forstå at noen skulle kunne klare å være helt avslappet før de løper stafetten i VM, for det er noe helt eget. I de individuelle løpene har hver nasjon tre muligheter i hver klasse, så hvis en løper misslykkes kan en annen fremdeles lykkes, og da vil i så fall ikke det dårlige løpet være så synelig. Men i stafett så er det bare en person som til en hver tid representerer nasjonen. Så da jeg la ut på 1.etappe med Norge på ryggen og startnummer 1 på magen, så var det jeg som løp for Norge. Mine feil ville være Norges feil. Er det rart jeg var litt spent?

Jeg kom ekstra tidlig til Granåsen for å være sikker på at jeg skulle ha nok tid til å få oversikten over utløpet, veksling og alt man vanligvis ser på før man går til start i en stafett, og i tillegg unngå å stresse. Det jeg ikke tenkte på var at jeg ved å komme så tidlig hadde ekstra god tid til å bli nervøs. Det er utrolig hvor vanskelig det er å tenke på andre ting enn den utfordringen man har foran seg når man sitter på en campingstol på arena og venter på å starte. Jeg startet oppvarmingen litt tidligere enn jeg hadde tenkt og prøvde å fokusere på arbeidsoppgavene mine. Et par dusin lengder fram og tilbake på parkeringsplassen og minst like mange lykkeønskninger senere, så knyttet jeg på meg o-skoene og gikk til startområdet. Som vanlig på 1.etappe så var det spent

stemning i feltet før start, noe jeg også bidro til, men da speaker kalt oss frem til kartplanene kom en slags merkelig ro sigende over meg. Jeg tenkte: "Endelig kan jeg starte! Nå slipper jeg å være nervøs mer. Nå skal jeg bare gjennomføre arbeidsoppgavene mine, så går dette bra!" Og bra gikk det. Jeg vekslet som nummer tre, bare tre sekunder bak første lag og med utfordrere som Sverige og Finland på god avstand bak.

Jeg gjorde akkurat den jobben jeg skulle på 1.etappe, og jeg var enig med meg selv i at jeg da skulle være fornøyd uansett hva resultatet ble, men da Anne Margrethe Hausken fikk litt problemer midtveis på 2.etappen var det vanskelig ikke å tenke at det ville være veldig kjedelig å havne utenfor pallen. Etter at Marianne Andersen løp ut på siste etappe ble Hausken og jeg hanket inn av NRK for å kommentere utviklingen i stafetten. Da monitoren foran oss gikk over fra sammendrag til live GPS-tracking fra siste etappe og vi forsto hvor bra Marianne løp, jublet vi høyt. Først tok hun oss inn i medaljekampen og så rett opp i gullkampen. Det var ulidelig spennende å stå der å følge med Mariannes kamp mot Helena Jansson og Minna Kauppi. Jeg klarte ikke å stå stille og langt i fra å si noe fornuftig, så til dere som så tv-sendingen; dere fikk i alle fall oppleve ekte nerver og idrettsgled! Marianne løp helt fantastisk på sisteetappe, men hadde tatt ut det meste av krefter for å få oss i gullposisjon, så da det dro seg mot avslutning klarte Minna å utnytte fordelene ved å ha friskere bein og løp inn gullet for Finland. Vi vant sølv!

Det var utrolig gøy å gå opp på seierspallen og ta imot sølvmedaljen. For meg var det virkelig en fantastisk avslutning på en fantastisk VM-uke! Jeg vil også benytte denne anledningen til å sende en stor takk til alle som var med og arrangerte og alle tilskuere som laget liv på arena; VM i Trondheim er et minne for livet.

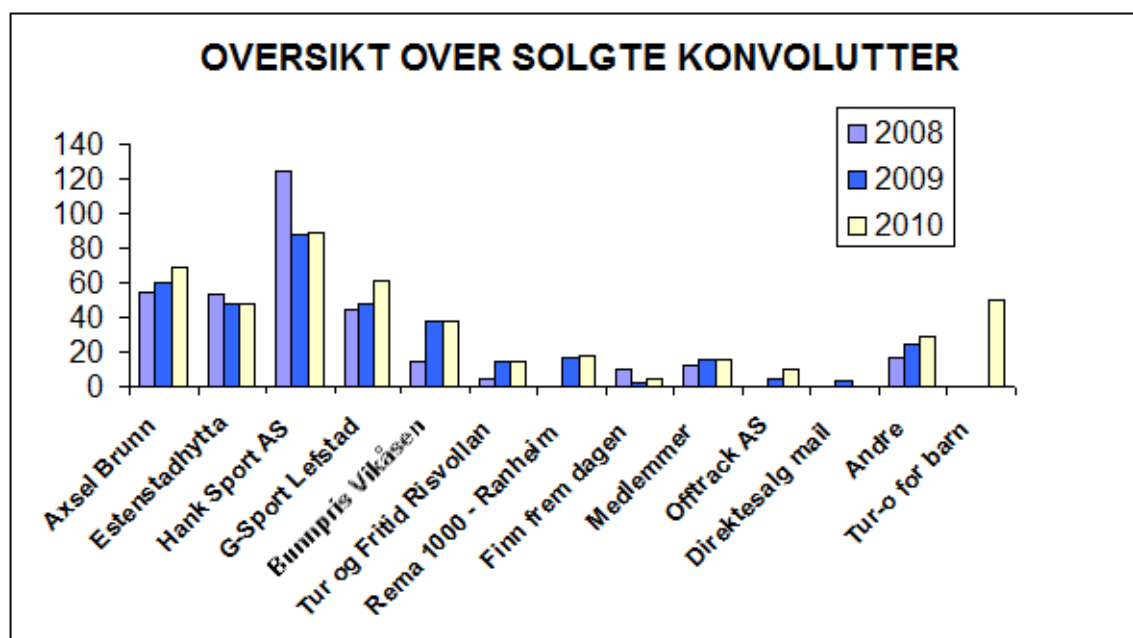


Wings Turorientering 2010 □ 40 år

I år som i fjor satte vi ut 90 poster i Strindamarka. I tillegg sto det ute 10 GPS poster. Ansvaret for utsetting og inntak av poster har også i år vært administrert av Knut Skjesol. I tillegg har vi hatt hjelp til utsetting og inntak av Svein Erik Bratsberg, Stein Ove Østvik, Per Laksfors, Bjørn Bjugan, Per Husbyn, Marte Renaas og Christian Hohl.

Salget av konvolutter har i økt fra 320 i 2009 til ca. 380 konvolutter i år. I tillegg kommer salget til egne medlemmer. Som vi ser av diagrammet under er det utsalgsstedene i sentrum som har størst økning i salget.

Den fullstendige oversikten over sesongen har jeg ikke før sesongen er over, men det ligger ferdigutfylte kontrollkort i posten omtrent daglig.



Nytt av året var Turorientering for barn, her solgte vi 50 konvolutter. Vi håpet selvfølgelig på et større salg siden prisen på kr. 30,- ikke burde skremme noen fra å kjøpe seg en konvolutt. Disse lette postene var svært utsatt for hærverk, derfor krever dette opplegget mye vedlikehold. Har mottatt flere positive tilbakemeldinger der foreldre og barn likte opplegget.

Jon Vindal

Lars Moholdt

Så snart stafetten hadde avrunda et flott verdensmesterskap hjemme i Trondheim, dro jeg sammen med to andre ski-o-løpere, Øyvind Watterdal og Hans Jørgen Kvåle, til Bulgaria og treningsparadiset Belmeken. Som guide, selskap og tilretteleggere hadde vi vår bulgarske venn og konkurrent Stanimir Belomazhev og hans far Ivan. Stanimir løp forøvrig på det bugarske laget i Trondheim og vurderer å flytte til Norge. Kanskje noe for Wing? Belmeken er en stor oppdemt innsjø i Rilafjellene. Her er det bygd et trenings-senter på 2000 meters høyde som DDR benyttet i sin storhetstid. Med 12 legekontor i kjelleren, oksygenfattig luft og fantastiske treningsmuligheter lå det meste til rette for å skape ekstreme resultater. Etterhvert kom også bulgarerne til. Nå brukes det stort sett av russiske og bulgarske langrennsløpere og skiskyttere. Olaf Tufte har også brukt dette stedet til høydetrening og de norske skiskytterherrene reiser hit hver høst. Legekontorene er nå lagt ned og investeringene i anleggene er nok ikke like store lenger. Treningssenteret har tre standplasser for skiskyting, rulleskiløype, fine veier for rulleski, styrkerom, vektløfterom, bodybuildingrom, boksehall, brytehall, friidrettsbane, fotballbane, hall, fotballbane og et innendørs robasseng som ikke så ut til å ha vært brukt på ei stund. Orienteringskart er det også flere av i området, men terrengene er kanskje litt bratte og ensformige.

Før avreise var all kjennskap vi hadde til Belmeken basert på rykter og noen avis-artikler på nettet. Jeg skal ikke legge skjul på at vi var ganske spente på om stedet virkelig ville leve opp til forventningene og ryktene. Heldigvis ble vi ikke skuffet. Det ble 11 fantastiske treningsdager i flott vær og uvante omgivelser. Treningene bestod stort sett av rulleski og løping i fjellet. Det siste var nok det som smakte aller best. Fjellene som strakte seg opp til rundt 2600 moh, var gresskledd og helt tørre. På en 2-3 timers løpetur besteg man lett mange av disse uten å anstrenge seg nevneverdig. Boforholdene var det lite å utsette på og maten som ble servert var overraskende god.

Med så mange andre seriøse idrettsutøvere rundt seg får man da også ekstra inspirasjon til å gjennomføre treningene.

Anslagsvis var det til enhver tid 2-300 andre utøvere der. Jeg lot meg virkelig imponere over treningsiveren til Øst-Europeerne; 1 time før frokost, 2-3 timer før lunsj, 2 timer på ettermiddagen og gjerne litt skytetrening igjen på kvelden. Bare korte runder, slik at trenerne ser dem og får notert tider. Og når de først reiser på samling er det ikke ei lita uke det er snakk om, da er det tre uker. Deretter ei rolig uke hjemme før man reiser på ny samling igjen.

Det meste tyder nok på at jeg reiser tilbake hit neste år, kanskje for en lengre periode. Jeg vil absolutt anbefale dette stedet til andre, enten man ønsker å gjennomføre et høydeopphold eller bare er glad i å være i fjellet og ønsker å oppleve litt annerledes kultur og terreng enn det vi har i Norge.





TRIMTEX

do it with style

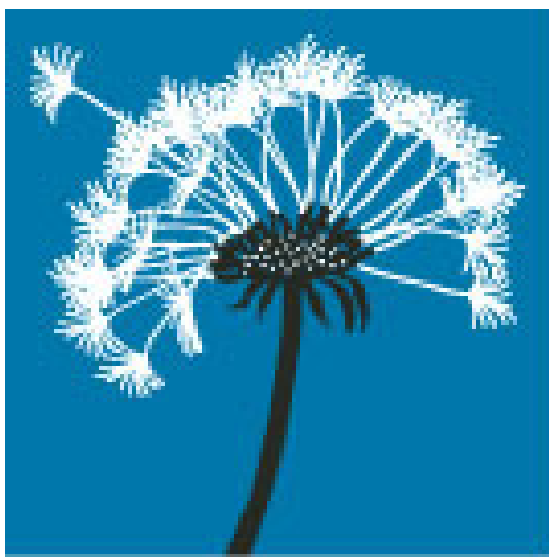


**BAKER
HUGHES**



IMPULSE

fysioterapi



Koteng

Barne og ungdomsgruppaa



Anne Helland Eriksen

Barne- og ungdomsgruppaa.

Hei alle Wingmedlemmer. Nå står høsten for tur, og vi nærmer oss slutten på o-sesongen. Medlemmene i barne- og ungdomsgruppaa har hatt en aktiv vår, sommer og høst-sesong.

MNU på hjemmebane, i samarbeid med Trondheim Open, ble arrangert 11.-13, med ca 40 deltakere fra Møre og Romsdal, Nydalen SK og Sør-Trøndelag O-krets. Øystein Kvaal Østerbø holdt foredrag for ungdommen, og Marte Renaas og Christian Hohl hadde ansvaret for multisport lørdag ettermiddag. Dette var populært blant de unge.

Ungdomsstafett, ungdomsløp, tur til O-Festivalen på Gjøvik/Raufoss og pizzakveld var også på programmet i juni måned.

Juli måned var det mange av medlemmene som var på ferie, men for de som var hjemme, var det tilbud om trening hver onsdag.

I august reiste Ottar Østvik, Oskar Torvik, Arvid Lyngstad, Jon Gederas Kanstad, Kristine Klock Fleten, Ingrid-Therese Helland Eriksen, Andrea Vindal og Sigrid Bratsberg på O-landsleieren/ hovedløpet på Stjørdal. De bodde i militærleieren ca 1 uke, og fikk være med på mye moro.

8.-15.august var det, som alle vet, VM i Trondheim, og her var det mange fra barne- og ungdomsgruppaa som hjalp til/gjorde en kjempeflott dugnad/innsats. Tusen takk til alle dere.

Mange tok "ferie" etter VM, mens andre deltok på Midt-norsk mesterskap i Nord-Trøndelag.

Denne måneden har det vært: Kretsmesterskap, Østersundtur, Ungdomsløp- som avsluttes 26.med premieutdeling/pizza, trening og Jaktprøven.

Siste utetrening nærmer seg, og da blir det servert kveldsmat på Tømmerholt. Sosial kveld for de mellom 13-17 år, blir 24.september. Avslutning for medlemmene blir det også, med bl.a premieutdeling for årets Wing`4er. Dato er ikke satt.

Det er morsomt å se at så mange fra Wing er med på Ungdomsløpene, vi stiller med 18-25 løpere på hvert løp. Kjempebra.

Som dere ser er de unge aktiv, det er en kjempefin gjeng vi har i barne- og ungdomsgruppaa.

Jeg vil ønske alle en god o-høst.



Øystein holder foredrag for MNU-gjengen



MNU og Multisport

My WOC 2010-experience

Helen Palmer

I think I will remember WOC 2010 for the rest of my life. There were so many great moments. Even just watching the Sprint was a bit of an emotional rollercoaster!

I guess I'll remember it personally for breaking through a big mental barrier and finally making it to a WOC final. My orienteering has not really gone as I expected. I was pretty good as a junior, I never ran well in JWOC but from other results I thought I had some potential and I enjoyed orienteering and wanted to see how far I could get. Then I hit some problem years while away at University and it wasn't until 2004 that I got back on track. Despite some good races and consistently performing amongst the top 2-6 in Great Britain I never managed to impress the selectors and did not get selected for WOC until 2007. By then I had built things up too much in my head and I could not handle the pressure that I put on myself. Consequently I performed poorly in my two previous WOC races the sprint qualification in 2007 and the middle qualification in 2009.

By 2010 I have improved a lot physically and technically. I seem to have finally found a good balance in my training and in my life and I'm a better orienteer than before. But I still had not made it to a WOC final! The WOC qualification race had become a hoop that I had to jump through that seemed to be getting smaller and smaller.

At Jervskogen on the day before my 29th birthday I finally had a safe and stable race in a WOC qualifier, finished 8th in my heat and made the final with more than 4 minutes to spare.

39th place was not exactly the kind of result I had hoped for or expected. I didn't have a particular goal results-wise but I wanted to have a clean race and I didn't manage it. I had fantastic experience along the way and I don't regret any of the effort I put in. There are many possible

explanations why I didn't perform at my best on the day but mainly I'm just still not very stable an orienteer and all too often I make big mistakes in races. I'm working on being a bit safer, more consistent and stable technically this Autumn and so far it's paying off since I just got a top 10 result in NM long! :)

I want to say a massive thank you to everyone in Wing who helped organise a fantastic WOC and everyone who's helped me with my orienteering along the way. It was lovely to meet a friendly Wing face handing me my control descriptions in the start boxes at the long qualification and to see Dag Erik's smiling face at the info desk at the hotel in Tiller every day. And thanks to Øystein, Elise and Chris for their fabulous sprint finishes.



Anne Helland Eriksen

Fredag 10.september satte 16 Wing`ere seg på bussen til Østersund, sammen med 34 andre fra Sør-Trøndelag Orienteringskrets. Unge og eldre hadde en kjempesfin tur over grensen til Sverige. Vel fremme på ungdomsherberget: Frøsørpark, ble ungdommen delt i to, jentene og guttene fikk hver sine sovesaler. Det var et yrende liv med alle som skulle inn med sin bagasje og finne hver sin seng. Musikk, spill, prat og latter, høyt lydnivå, men kl 23.30 var det (nesten) stille i sovesalene.

Lørdag var det frokost, matpakkesmøring, buss til Loffelunken(imponerende ungdom, alle var i bussen til avtalt tid), o-løp og premieutdeling. Alle gjorde en kjempesfin innsats. Det ble tid til en liten shoppingrunde, før pizzaspising på restaurant Atene. Med ca 50 ulike pizzaer å velge mellom, fikk alle spist seg god og mett. Kl 18 var det oppmøte i Storsjøbadet, der unge og eldre fikk boltre seg i bassenget noen timer. Vel tilbake på ungdomsherberget, ble det tid til litt musikk, spill, fotball, prat med mer. Også denne kvelden ble lyset slukket i sovesalene kl 23.30.

Søndag var det frokost, matpakkesmøring, pakking og rydding, før turen gikk til Älgjakten ved Aspås, stafett med 7-mannslag. Her stilte Wing med rent ungdomslag. Alle fullførte sin etappe, flott innsats også av de som løp direkte løypene. På vei hjem ble det middagsstopp i Åre, før bussen kjørte mot trøndelag. Ungdommen fikk skryt av buss sjåføren. Det var første gang han hadde vært på tur der alle var i bussen til avtalt tid.

De som var med til Østersund var: Bendik Østvik, Andreas Helland Eriksen, Birk Gravdal, Eskil Brandal Avlesbug, Johannes Midtbø, Asbjørn Midtbø, Eldrid Bratsberg, Oskar Torvik, Ingrid-Therese Helland Eriksen, Kristine Klock Fleten, Andrea Vindal, Sigrid Bratsberg, Ingeborg Ratvik, Anne Helland Eriksen, Petter Eriksen og Svein Erik Bratsberg. Stor takk til Wing ungdommen.

Dere er en kjempesfin gjeng å dra på tur sammen med.

Husbyns rebushjørne

Alle rebusene er etternavn på VM-deltakere i orientering 2010.

1. Fugl = treg
2. Omvendt drikk + skli
3. Retning + fjell
4. Tipperesultater + kar
5. Orienteringsklubb + hellig + lovnad + konsonant

NØl ikke med å sende inn svarene til redaksjonen ved mads@loqal.no så snart du knekker Husbyns rebusnøtter! Vinneren vil få heder og ære i neste nummer.

Følgende rebuser fra forrige nummer var 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. Løsningene finnes nederst på siden.

Rebusspillet DINGBATS®

LESE

Rebusspillet DINGBATS®

SKRIK_{ULL}

Rebusspillet DINGBATS®

TID TIL
S

Rebusspillet DINGBATS®

POFÅSE
SEFÅKK

Rebusspillet DINGBATS®

SISTE

Rebusspillet DINGBATS®

KLØVER KLØVER
KLØVER KLØVER

Rebusspillet DINGBATS®

SIST ~~MINST~~

Rebusspillet DINGBATS®

● EEEEEEEEEEEEEEEEE

Rebusspillet DINGBATS®

ARVE
TELLESEN

Rebusspillet DINGBATS®

Ha sitt
SAHARA

1. Lese mellom linjene
2. Mye skrik og lite ull
3. Tid til overs
4. Få både i pose og sekk
5. Siste sort
6. Firkløver
7. Sist men ikke minst
8. Punktering
9. Spillemann på taket
10. Ha sitt på det tørre

Løsninger:

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