



Styret

Leder'n har ordet

Tor Gjermstad

Vel møtt alle sammen til et nytt o-år. Jeg takker for tilliten jeg fikk på årsmøtet i slutten av januar og skal gjøre mitt ytterste for at klubben skal fortsette i det gode sporet den har. Det nye styret som ble valgt, har jeg stor tro på. Sammen med mange andre tillitsvalgte i klubben skal vi alle jobbe utrettelig for klubbens ve og vel. Jeg oppfordrer videre alle til å stille opp og gjøre en innsats, spesielt på de arrangementer vi skal gjennomføre i år.

Vi fikk ingen gode forslag på mulig erstatting etter Lisbeth som kasserer i klubben. Jeg har derfor tatt ansvaret for kassererfunksjonen i klubben inntil vi finner en permanent løsning. Dette betyr at alle bilag, regninger, utlegg etc skal sendes hjem til meg. Kan du tenke deg å hjelpe til med litt kassererarbeid, hører jeg fra deg.

Ski-o-sesongen er nettopp avsluttet med VM i Tännadalen i Sverige. Marte slet med noe sykdom under mesterskapet, men vant likevel bronse på langdistansen og sølv på stafetten. Lars spurtslo Russland i en spennende avslutning på stafetten og tok med det hjem en bronsemedalje for Norge. Været var ikke det beste og arrangøren hadde sitt fulle hyre med å holde løypene i stand. Forholdene var stort sett like for alle. I utendørsidrett må en ta det været som blir servert. Wing hadde flere deltagere på start i det Christian, Chris, Emily og Helen også deltok for sine respektive nasjoner.

I februar gikk EM på Lillehammer og der vant Marte GULL på mellomdistansen, gratulerer! I tillegg ble det bronse på stafetten etter en meget god sisteetappe av Marte. I tiden mellom disse to mesterskapene gikk NM i

Stokke. Her ble det gull både til Marte og Lars på langdistansen. Etter en kjempegod sesong får vi se om Marte gjør alvor av å legge opp....

Sommersesongen er allerede i gang, selv om snøfonnene har holdt oss i spenning helt til det siste. Lenger sør i landet har de allerede avlyst flere arrangement. Men som vi alle vet, etter vinter kommer vår. Treningen har gått med liv og lyst både på Berg skole og i Ranheimshallen, så jeg håper at alle har fått den treningen de har hatt som mål. Personlig må jeg vel si at formen foreløpig ikke er den beste, men den kommer forhåpentligvis etter hvert. Sprintcupen er i gang når dette leses, og da er sesongen i full gang også for fot-o-folket. Det er med andre ord bare å komme seg ut.

Elitesatsingen har fått en ny giv i år med Lars som manager for gjengen. Han har samlet et supert team til å hjelpe seg og dette har vi tro på skal gi resultater over tid. Vi har mistet Øystein dette året idet han trengte nye utfordringer og har funnet det i Lidingø i Stockholm.

Trondheim Open blir også i år vårt hovedarrangement og går av stabelen første helga i juni. Dette er et nasjonalt løp og vi håper på stor deltagelse. For å få full utnyttelse av de nye kartene som ble laget til VM i fjor, kommer TO i år til å bruke Jervskogen som hovedarena for løpene lørdag og søndag. Sprinten på fredag ettermiddag vil gå på Lade/Leangen. Som løpsleder regner jeg med din hjelp til å få dette arrangementet i havn på en utmerket måte.

Det blir spennende å se om vi får med oss de nye fra fjor inn i et nytt år, sam-



tidig som vi ønsker nye o-rekrutter velkommen på o-skole og i klubben. Det viktigste framover er at alle kommer seg ut i skog og mark, trives med dette og samtidig får litt trim. Og så møtes vi selvsagt alle på Tømmerholt, både for sportslige og sosiale treff utover.... Ønsker alle en fin vår, og lykke til med satsningen uansett nivå!

Kontakt red. ..Nå!

Redaksjonen består av Mads Nonstad Fornes og Anders Lyngstad. Vi ønsker alle typer bidrag velkomne; historier, artikler om trening, opplevelservitser, tegneserier, bilder, henvisninger til interessant materiale, ALT! Anders 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:

Anders:

mail: anders.lyngstad@vm.ntnu.no
mobil: 481 18 749
Adresse: Vestre Moholttun 8, 7048 Trondheim

Mads:

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

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

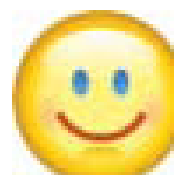
Bidragstere O-kontakt 1 - 2011

Layout og produksjon: Mads Nonstad Fornes
 Artikkellinnhenter: Anders Lyngstad

Artikkelbidragstere:

- Andrea Vindal
- Sigrid Bratsberg
- Kristine Klock Fleten
- Vibeke Klock Fleten
- Jon Vindal
- Tor Gjermstad
- Heidi Torvik
- Dag Erik Helland
- Åse Rita Ellingsen
- Anders Lyngstad

Takk for alle bidrag!



Andrea Vindal og Sigrid Bratsberg

Den 11.-13. mars vendte Wing OK nesen sin mot Frolfjellet og hytta Skallstuggu. De neste dagene skal de hive seg ut i naturen og leve som en ekte villmarksgruppe. Klubben skal trosse vær og vind, krysse fjellet som noen ordentlig birkebeinere, spise svartsvilde pølser og nyte varmen fra et enslig bål.

På fredag ankommer gjestene hytta i ly av nattens kappe, hvor de raskt installerer seg og finner seg til rette. Soverommene blir i tur og orden fylt opp av mannskapet, og siden ekspedisjonene ikke starter før neste dag, velger gruppa å kose seg før neste dags utfordringer kommer snikende. I løpet av kvelden utforsker gruppa hytta, som er mye større enn de først trodde. Hvorfor var det ingen som sa det litt før? Da kunne de jo doblet mannskapet før de dro hjemmefra. Synd bare de beste fikk være med på denne ekspedisjonen da. Barna setter seg etter hvert ned med et krus kakao og kortstokken i hånda. Det er store uenigheter i hvilket kortspill de skal spille, men etter en nesten-krig faller de til enighet. De gamle setter seg ned i den senere dødelige sofaen for å nyte en kopp kaffe og dele gleden et garnnøste kan gi. Før man vet ordet av det har det blitt skapt både ullgensere, sokker og luer. Men selv om alle har det veldig koselig, ble de jaget i seng av sjefene før klokken passerte ti.

Neste dag våkner de alle grytidlig, før hanen galer, for nå skal de på tur. Solen skinner og det ser ut som om det blir en nydelig dag, men der kunne de visst ikke ta mer feil. De spenner på seg skiene, og før de vet ordet av det er gruppa så langt borte at de ikke lenger kan se hytta eller føle dens nærvær. Det blir fort splittelser, noen er raskere enn de andre og farer av sted. Andre er mer opptatte av hygge og Pokémon, og blir dermed hengende etter. Men det er nok ikke bare hygge som splitter, med en gang gruppen kommer oppover i høyden kan de kjenne den kraftige vinden puste dem i ansiktet. Ja, ikke bare

i ansiktet, men over hele kroppen. Alle mann må holde på votter og luer og skjerf og trosse stormens voldsomme kraft. Heldigvis kommer de fram til målet, der gruppa samles under et lite tak for å søke ly. Det er den lille hytta Roknesvollen de har kommet fram til. Her er det folk, og de får servert varm saft, kakao, suppe, brødmat, kjeks og ikke minst sjokolade. Hytta og maten hjelper mannskapet til å samle mot for å gå ut i stormen igjen, til tross for skader. Noen har fått så store gnagsår at begge hælene har blitt til to store, røde hull. Heldigvis har stormen roet seg litt, og selv om det blir enda større split-



telser på tilbakeveien, og til tross for at flere deler av gruppen må søke hjelp hos kart, tilfeldig forbipasserende, bekjente og mobiltelefoner kommer alle til slutt trygt fram til Skallstuggu igjen. Endelig.

På ettermiddagen brukes det tid på å dusje, herje i snøen, dra på butikken for å hamstre mat og lage delikatesser i særklasse. Mannskapet får et bedre taco-fylt måltid, før de stapper i seg kakao, sjokolade, godteri, potetgull, brownies og boller. Kvelden avsluttes med "Mestrenes mester" og kortspill, akkurat slik som en ekte hyttetur skal. Men litt drama blir det også, når sofaen knekker sammen. Et "Knirk" som etterfølges av et "Hyyl", og så blir plankene i sofaen borte. De sklir til siden når store, tunge rumper setter seg i den hele dagen. Til alles beste

går det å fikse den, så de slipper å kondolere over en sofa.

Neste dag er det virkelig fint, solen lurer ikke mannskapet, men står høyt på himmelen. Vinden har sluttet å blåse, den har bestemt seg for å kjærtegne. Mye mer behagelig for alle mann. Til tross for skader og slitenhet etter gårsdagen, kom gruppen fram ganske fort. Det var en kortere skitur i dag, til en liten gapahuk. Her blir bålet tent og pølsene spist, og når damene forsvinner på en litt lengre skitur grunnet mye energi, tar mannfolka og barna fatt i spaden og bestemmer seg for å lage hopp. Med stort engasjement og mye publikum blir det laget en hopparena. Hoppkonkurransen begynner, og til stor glede for publikum klatrer flere kjønn i forskjellige aldre oppover mot hopprampa, for så

å komme ned igjen med knall og fall, både før og etter hoppkanten. Etter mye moro må gruppa pakke sammen sakene før hjemturen venter.

Det blir først retur til Skallstuggu, så mer pakking og vasking, før hele mannskapet må takke for oppholdet og sette seg inn i bilen. En fin helg med mye sprudlende latter, så konklusjonen blir et fantastisk opphold. Bli med til neste år, da vel! Hytta er bestilt 9.-11. mars.





TRIMTEX

do it with style

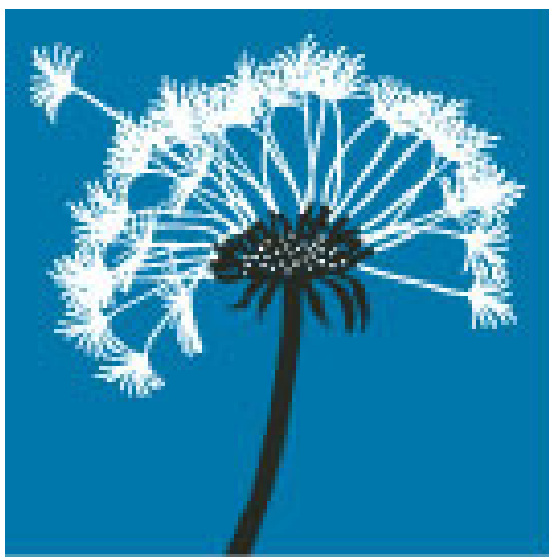


**BAKER
HUGHES**



IMPULSE

fysioterapi



Koteng

Startskuddet for årets nybegynnerkurs har gått!

Heidi Torvik

Den 4. april startet nybegynnerkursene i Wing OK på Rotvoll. Det var en håndfull nybegynnere og voksne som startet, og været var godt nok. Vårluft i helgen gjorde terrenget bart og vått, og klart for årets første klubbtrening. Samtidig med nybegynnerkurset startet fjorårets nybegynnere og ungdommene sin orienteringstrening for sesongen. Og elite var med.

Det er nå lagt en plan for aktivitetene våren 2011. Det vil være treninger for alle under 16 år hver mandag, både nybegynnere og viderekomne. Det vil bli lagt flere løyper for å kunne tilfredsstille alle ferdighetsnivåer best mulig, og for å kunne flytte løpere opp til en ny gruppe når de klare for det.

I treningsplanen er det lagt inn Wing4er, to før sommeren og to etter. Dette arrangementet er et klubbarrangement, der målet er å få flest mulig fra klubben til å delta i løpet og deretter ha en sosial avslutning med saft og kanskje kake. Første Wing4er er fra

Vikåsen 30. mai. Ved slutten av sesongen blir det premier til de som har gjort det best sammenlagt i alle løpene.

Sprintcup startet allerede 7. april, her var Wing arrangør. Det blir til sammen fire løp i sprint-cupen før sommeren. Alle kan være med på sprintløpene.

Ungdomsløp arrangeres av klubbene i Trondheim. Dette er løp for ungdom opp til 18 år. Det er premiering etter hvert løp i tillegg til sammenlagt for sesongen. Totalt er det åtte ungdomsløp, og det første av disse er 19. mai.

MNU arrangeres i helgen 27. – 29. mai på Steinkjer. Arrangementet vil bestå av o-teknisk trening, sosiale aktiviteter og hyggelig samvær for ungdommer i kretsen. Dette arrangementet er for ungdom mellom 10 og 16 år. Påmelding via nettsiden må gjøres innen 15. mai.

Gjennom vinteren har det vært treninger for ungdomsgruppen på mandag og torsdag. På mandag har treningen vært for hele klubben, og den har foregått i den nye Ranheimshallen. Det har vært oppvarming ute og deretter intervalltrening. På torsdag har det vært oppvarming ute før styrketrening inne på Berg skole. Så forholdene har vært lagt bra til rette for at form-toppen kan nås i løpet av orienteringssesongen!

Vi gleder oss til å starte opp for fullt ute i skogen igjen, og håper å se flest mulig av ungdommene på trening utover våren!

Arrangement og teknisk gruppe

Status april 2011

Åse-Rite Ellingsen

Grappa består av Terje Midtbø, Knut Skjesol, Jon Vindal, Petter Eriksen, Lars Skrøvseth og Morten Strand – i tillegg til skribenten. Med så mange dyktige menn, skal dette gå som en lek, eller?

Arbeidsfordeling

Morten tar over ansvaret for Trondheim Sprintcup på vegne av klubben – etter Per Arne som gir seg i denne rollen etter x antall år. Morten følger opp, og er bindeleddet mellom de fem arrangørklubbene og er løpsleder på klubbens sprintcup-løp 7. april. Morten vil ha fokus på arrangement generelt i tillegg, inkl. bruk av Eventor, Brikkesys osv.

Terje sitter på klubbens kartdatabase og er kontaktperson for bestilling av kart og ocad-filer. Han innehar klubbens Ocad-lisens. Terje lager nytt oversiktskart til Estenstadhytta sammen med Jon.

Knut har et pent lager av trykte kart, mer eller mindre utgått på dato. Vi søker å selge de kartene som det er mulig å selge. Videre gis kartene bort til skoler som holder til i nærheten av våre kart. Har også noen kart med løyper på – kan eventuelt brukes til treninger. Knut sørger for å fakturere kart vi selger på bestilling fra Terje.

Jon er ansvarlig for klubbens tur-o. Når dette skrives er årets opplegg klappet og klart og alle konvolutter er pakket. Utsetting

av poster må nok utsettes til det er litt mer vårlig/bart i skogen. Det blir også i år vanlig tur-o + barne-tur-o. Sistnevnte settes ut etter 17. mai i håp om å berge unna den verste russetida... Det blir også lagt opp til aktiviteter ved mål (Estenstadhytta) under årets Finn Fram- dag, 22. mai. Vanlig tur-O selges til butikkpris kr 220,- og medlemspris kr. 170,-, mens barne-tur-O selges til kr. 50,-. Det er bare en ting å gjøre... løp og kjøp – og kjør på med salg til familie, venner og kolleger.

Petter er vår materialforvalter. En oppfordring til alle brukere av utstyr; husk å levere tilbake det du låner, og det så raskt som mulig etter bruk. Nye brikker er bestilt opp til sesongstart, og vi avklarer også eventuelt innkjøp av ny MTR4 med ny printer. Det at vi får nytt utstyr betyr ikke at vi ikke "bruker opp" det gamle. Petter har også utlånsnøkkel til Tømmeholt og står for utleie her.

Lars er klubbens mann på VDG og har kontakten mot grunneiere og grunneierlag.

Jobben her ligger i hovedsak i forkant av sesongen, ved nykartlegging og, om nødvendig, i forbindelse med egne arrangement.

VKlubbmesterskap legges inn i passende løp/arrangement, eventuelt arrangeres selvstendig ved behov. Når det gjelder Trondheim Open, som er vårt største arrangement også i år, vil det komme et forslag til bemanningsplan fra løpsleder før påske. Bruk påska til å si ja...

Aktivitetsplan

Vi lager en aktivitetsplan for klubben, denne legges på nett i løpet av kort tid. Her er det lagt inn alt fra treninger til nasjonale løp, og planen skal omfatte alle fra nybegynnere til eliteløpere. Noen arrangement/løp er merket alle, det vil si at her er det tenkt at vi alle stiller, i alle fall de som har lyst og anledning. Planen blir justert etter behov.

Eventor

Dette er Norsk Orienterings nye sentrale IT-system som blant annet håndterer terminliste, påmelding, resultater og rapportering. Vi har lagt ut link på hjemmesiden vår, og her må alle som skal delta i et terminfesta arrangement registrere seg. Når du først er registrert kan du melde deg på løp via Eventor. Eventor skal gjøre papirarbeidet rundt et arrangement enklere, både for oss som arrangør og Norsk Orientering. Forhåpentligvis blir det greit å bruke for deltakerne også.

Avslutningsvis vil jeg ønske alle en fin sesong, også arrangementsmessig. Jeg håper du stiller opp der det er behov for din innsats. Jo flere vi er sammen om et arrangement, desto mindre blir oppgaven på hver av oss – og så er det artig å gjøre noe sammen!

Våre arrangement i 2011:

Hva	Når	Løpsleder/ansvarlig
Sprintcup 1	7. april	Morten
Wing4er	2 vår + 2 høst	Fordeles
FinnFram-dagen	22. mai	Vibeke/Jon
MNU	27.-29. mai	Heidi
Trondheim Open (Lade/Jervskogen)	3.-5. juni	Tor
Wing-natta	22. september	

Breddegruppa

Vibeke Klock Fleten

Nå er det like før snøen forsvinner for godt og vi kan starte en ny vår med mange spennende arrangementer. Takk for sist til dere som deltok på årsfesten, det var veldig artig at vi var flere som deltok for første gang, og velkommen til neste år til alle dere som ikke kunne komme i år. Med god mat, tale og sang gikk praten livlig rundt bordet. Senere på kvelden var det noen som inviterte til sanglek, ja vi ble riktig lekke etter hvert , og med quiz både med kartutsnitt og annet stoff ble konkurranseinstinktet vekket og aktiviteten høy i gruppene.

Viktige happeninger for Wings breddemedlemmer er: Freidigstafetten 15. mai, Norsk O-festival 24.-26. juni, Midtnorsk mesterskap (MNM) 27.-28. august, KM stafett 4. september og Jaktprøven (ca. 25. september).

I tillegg skal vi selvsagt arrangere tidenes beste Trondheim Open 3.-5. juni! Jeg håper vi får med så mange som mulig og at vi kan sette farge på alle arrangementene. Følg med på Wings-nettside, jeg legger ut internpåmelding til stafettene der!

Ellers er alle velkommen til mandagstreningene som starter ute på Rotvoll 4. april. Vi trenger alltid o-vante løpere som kan skygge nybegynnere, eller ta en trenings-tur selv.

Det blir også åpent hus på Tømmerholt med sosialt samvær og salg av klubbklær i løpet av mai. Den 22. mai blir årets finfram-dag, da håper jeg vi kan gi positive opplevelser til nye o-interesserte slik at vi kan bli enda flere medlemmer.

Ellers vil jeg gjerne benytte anledningen til å si litt om årets store klubb-tur. Vi håper så mange som mulig ønsker å bli med til Norsk O-festival helga 24.-26. juni! Dette blir en flott helg der stor og små kan delta på løp og hvor det sosiale samholdet står senralt. O-festivalen går i år av stabelen på Nesodden (Nesoddtangen), med første løp fredag ettermiddag. Det er bestilt åtte hytter på Vestbyen hyttepark som ligger ca. 30 minutters kjøring fra arenaen. Det er plass til seks i hver hytte og alle hyttene har eget toalett/dusj, kjøkken og dyne/pute. Pris pr døgn pr hytte er kr. 1100,-. Fra Vestbyen hyttepark er det kun noen minutters kjøring til Tusenfryd, og rett over gaten ligger Norges eneste merkevareoutlet! Så sett av helga allerede nå!

Elitegruppa

Dag Erik Helland

De fleste har lagt ned ett godt og grundig treningsarbeid senhøstes og i vinter. Dessverre sliter Sindre og delvis Mathias med sykdom, men de er unge og vil helt sikkert komme sterkt tilbake.

Oppmøte på intervalltreninga onsdager har vært bra, med en blanding av raske, godt trente løpere, og så meg og Lars.

Ski-O: Marthe, Lars og Christian har herjet høyt oppe på resultatlistene i vinter men også flere andre har deltatt med brukbare resultater.

Løp vi satser på i nærmeste fremtid er vårløpet i Bjugn, sprint-NM og Jukola. Under Jukola/Venla tar vi sikte på to herrelag og ett damelag. Og det spisser seg til, spesielt på herresiden, der det blir kamp om plass på førstelaget.

Til info så har Øystein flyttet til Sverige og skiftet klubb, men han vil løpe for Wing når NM arrangeres. Vi ønsker han lykke til videre på jakt etter medaljer og hederlige plasseringer. Og ikke minst, vi ønsker han velkommen tilbake neste år.

Wings turorientering 2011

- 41 år



Jon Vindal

Årets tur-o-sesong er i gang. Pakkedugnad på Tømmerholt ble avholdt 31.mars, og ca. 500 konvolutter ble pakket av kyndige tur-o-medlemmer.

Kart og poster for 2011

Postene er ferdigtrykte på alle kart, og det blir satt ut tilsammen 90 poster fordelt på følgende kart og tidsrom:

Fuglmyra: 14 poster fra 23. april – 19. september

Vikåsen: 9 poster fra 30. april – 15. oktober

Reppesåsen: 7 poster fra 6. mai – 13. september

Siimsåsen: 12 poster fra 14. mai – 13. september

Lomtjønna: 17 poster fra 21. mai – 13. september

Røstadmarka: 11 poster fra 4. juni – 14. september

Månen: 20 poster fra 11. juni – 16. oktober



Priser

Medlemspris for konvolutt med materiell er kr.170,-, og ekstra kontrollkort for familiemedlemmer koster kr 50,- pr. stk. Wings medlemmer kan kjøpe konvolutt til redusert pris hos Offtrack AS eller ved å kontakte Jon Vindal.

Turorientering for barn

10 enkle tur-o poster for barn selges hos Hank Sport AS til kr. 50,- pr. konvolutt. Postene blir å finne på kartet Rotvollfjæra og på kartet Chamonix som er ved Charlottenlund. Postene settes ut i mai.

Turorientering med GPS 2011

GPS-orientering er et tilbud til de som vil teste GPSen.

UTM 32 koordinater:

Post	Ø	N
1	0573157	7030626
2	0573072	7030078
3	0574058	7030252
4	0574221	7030764
5	0574558	7029913
6	0574436	7029385
7	0574974	7029341
8	0574318	7028407
9	0574009	7028866
10	0573496	7028841



Pakkedugnad

Registrer den tresifrede koden på posten. Dette gjøres på turorientering.no, finn orienteringsklubben Wing OK Trondheim og registrerer postene. Poengene kan overføres til kontrollkortet for Wing OK's ordinære turorientering, og inngår da i sammendraget for å få årets bronse, sølv eller gullmerke.

Gavepremien er også i år gitt av Axel Bruun Sport AS og trekkes i september 2011. Ved savnede poster ønsker jeg å få beskjed.

Kristine og Vibeke Klock Fleten

Den 17. mars 2011 ble klubbmesterskap i innendørsorientering arrangert i gymsalen på Berg Skole. Hele 26 medlemmer deltok, og i tillegg var det flere som kom for å se på. I gymsalen var det lagt ut matter, benker og kjepler, og Helen og Pavla hadde laget tre løyper. Hvis vi hoppet over hindrene eller tok postene i feil rekkefølge fikk vi 30 sekunder tilleggstid. Hver løype sprang vi på ca 1 minutt, og da vi la sammen tidene for alle tre løypene fikk vi vinnerne. For de fleste var dette en helt ny opplevelse, og eneste erfaringen var youtube-linken som ble lagt ved invitasjonen! Da deltakerne kom inn etter første løype var humøret på topp og smilene brede, konkurranseinstinktet var vekket etter en kald vinter. Det var ivrige deltakere som stod i kø for å komme igang med de påfølgende rundene. I mål fikk alle saft av Anne Helland Eriksen, og Jon Vindal tok seg av registrering av tidene. Alle var enige om at dette var KJEMPEARTIG. En stor takk til Helen Palmer og Pavla Udrzalova som gjorde dette til vinterens vakreste inneeventyr!



Anders Lyngstad

I spalten "På, forbi eller gjennom" har redaksjonen tenkt å presentere anekdoter om vegetasjon og planteliv, med andre ord, det vi o-løpere løper på, forbi eller gjennom. Kriterier for hva som omtales her er i hovedsak fraværende. I lyse øyeblikk kan det likevel tenkes at en rød tråd kan skimtes, men redaksjonen anbefaler ikke å lete intenst etter tekstilrelaterte spor av noen som helst kulør.

Tema i dette nummeret er bakkemyr, altså noe vi løper på. Alle trønderske o-løpere vet at Trøndelag er fullt av myr, så det er sikkert ingen overraskelse å høre at vi bor i den delen av landet med mest myr. Først, hva er myr? Det kan vi definere som fuktig mark der det dannes torv, og torv er rester av planter som ikke er brutt helt ned fordi luft ikke kommer til. En av de vanligste myrtypene hos oss er bakkemyr, dette er myrene som fins i hellinger og som dannes der grunnvatnet når opp i dagen. Det vi i dagligtale kaller grasmyr er vanligvis bakkemyrer. Ei bakkemyr som ikke er alt for blaut og med lågvokst vegetasjon er noe av det beste underlaget å springe på, den fungerer nesten som ei trampoline. Ideelt for o-løpere med slarkete knær. Mange bakkemyrer ble tidligere slått med ljà, så mange områder var åpnere før enn de er nå. Bildet under viser et eksempel på hvordan slike slåtte bakkemyrer ser ut, dette er fra Sølendet naturreservat på Brekken. Hvis vi tenker oss hvordan et o-løp ville vært for hundre år siden så ville det mange steder vært mindre kratt og mer åpne og halvåpne arealer. O-teknisk ville det sikkert vært mindre utfordrende enn det vi møter i dag.



Lettløpt bakkemyr (slåttemyr), Sølendet naturreservat på Brekken.

STYRET:

Leder	Tor Gjermstad	92 03 95 75
Nestleder	Vibeke Klock Fleten	98 07 10 26
Styremedlem	Heidi Torvik	92 82 19 42
Styremedlem	Dag Erik Helland	92 88 66 11
Styremedlem	Åse Rita Ellingsen	99 16 96 08
Varamedlem	Anders Lyngstad	48 11 87 49

tor.gjermstad@hemit.no
vibeke.klock.fleten@stfk.no
heiditorvik@gmail.com
dagh.polygon@vinjes.no
aserita@online.no
anders.lyngstad@vm.ntnu.no

ORGANISASJONSSEKRETÆR:

BARNE OG UNGDOMSGRUPPE:

Leder	Heidi Torvik	92 82 19 42
Medlem	Terje Kanstad	73 57 42 31
Medlem	Anne-Lise Bratsberg	99 00 29 27
Medlem	Liv Tennes	97 77 74 80

MNU
Skolesprint
O-skole
Hovedløpsprosjektet

heiditorvik@gmail.com
terje.kanstad@ntnu.no
albrats@online.no
livte@ntebb.no

ARRANGEMENT OG TEKNISK GRUPPE:

Leder	Åse Rita Ellingsen	99 16 96 08
Medlem	Morten Strand	41 46 24 68
Medlem	Knut Skjesol	97 17 73 61
Medlem	Jon Vindal	90 15 99 69
Medlem	Terje Midtbø	48 60 64 90
Medlem	Petter Eriksen	91 78 71 71
Medlem	Lars Skrovseth	93 08 78 09

Arrangement/ Sprintcup
Kartsalg
Tur-orientering
Kartdatabase/ O-cad
Materiell
VDG

aserita@online.no
morten.strand.da@gmail.com
rskjesol@broadpark.no
jon.vindal@ntebb.no
terje.midtbø@ntnu.no
petter.hotrod@hotmail.com
lars.skrovseth@visiontech.no

SATSNINGSGRUPPE:

Leder	Lars Skrovseth	93 08 78 09
Medlem	Dag Erik Helland	92 88 66 11
Medlem	Svein Erik Bratsberg	99 53 99 63
Medlem	Jan-Egil Wagnild	93 03 66 62
Medlem	Per Arne Troset	93 44 66 66

Manager
Reiseopplegg
O-teknikk
Bløst/ pr
Fysikk og idéutvikling

lars.skrovseth@visiontech.no
dagh.polygon@vinjes.no
svein.erik.bratsberg@idi.ntnu.no
jwagnild@gmail.com
per.arne@troset.no

MARKEDS OG MEDIAGRUPPE:

Leder	Anders Lyngstad	48 11 87 49
Medlem	Marius Bjøgen	97 17 05 80
Medlem	Mads Nonstad Fornes	98 42 22 44

Hjemmeside
O-Kontakt layout

anders.lyngstad@vm.ntnu.no
marius@bjøgen.no
mads@loqal.no

BREDDEGRUPPE:

Leder	Vibeke Klock Fleten	98 07 10 26
Medlem	Anne Helland Eriksen	91 89 89 44

Finn Framdag, turer, klær
Søndagssamlinger, sosialt

vibeke.klock.fleten@stfk.no
aehelland@gmail.com

VALGKOMITE:

Leder	Siri Drogset	93 22 91 78
Medlem	Jostein Alvestad	90 56 65 13
Vara	Jan-Egil Wagnild	93 03 66 62

siri.drogset@hist.no
jalvest@online.no
jwagnild@gmail.com

REVISOR:

Revisor	Knut Skjesol	97 17 73 61
Vara	Inger Marie Skrovseth	92 25 63 39

rskjesol@broadpark.no
im.skrovseth@c2i.net

HUSGRUPPE TØMMERHOLT:

Leder	Knut Skjesol	97 17 73 61
Medlem	Oddveig Alvestad	99 71 26 79
Medlem	Lisbeth Bjøgen	73 93 51 07
Medlem	Petter Eriksen	91 78 71 71

Nøkler/ utleie

rskjesol@broadpark.no
o-br-al@online.no
lisbeth@bjøgen.no
petter.hotrod@hotmail.com

TØMMERHOLTET AS:

Styreleder	Bjørn Bjøgen	91 54 62 13
Styremedlem	Lars Skrovseth	93 08 78 09
Styremedlem	Tor Gjermstad	92 03 95 75
Styremedlem	Ingunn J Morset	98 05 41 81

bjørn@bjøgen.no
lars.skrovseth@visiontech.no
tor.gjermstad@hemit.no
iogdmorset@gmail.com

OFFTRACK AS:

Styreleder	Lars Skrovseth	93 08 78 09
Nestleder	Per Arne Troset	93 44 66 66
Styremedlem	Tor Gjermstad	92 03 95 75
Styremedlem	Jan-Egil Wagnild	93 03 66 62
Styremedlem	Åse Rita Ellingsen	99 16 96 08

lars.skrovseth@visiontech.no
per.arne@troset.no
tor.gjermstad@hemit.no o
jwagnild@gmail.com
aserita@online.no