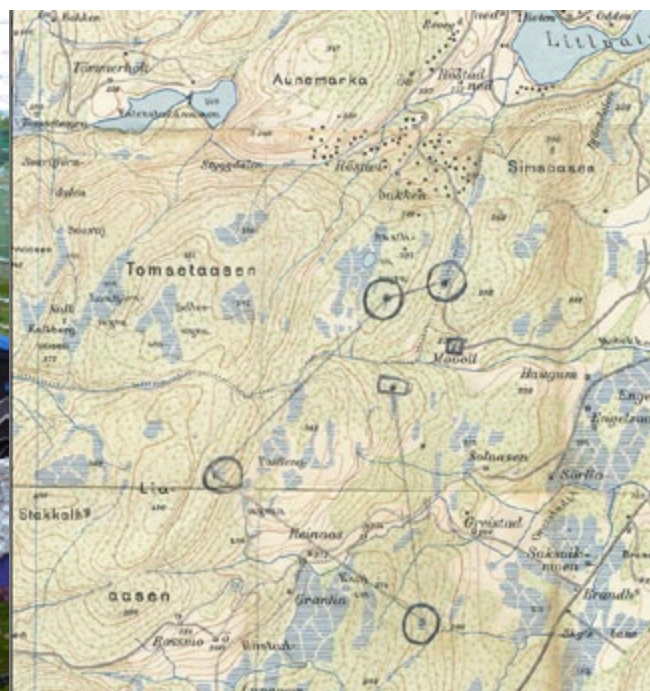




Styret

Leder'n har ordet

Tor Gjermstad

Endelig kommer O-kontakt med et nytt nummer. Det har som de fleste forstår vært noen skjær i sjøen for å få ut dette nummeret. Sommerferien er over og høstløpene nærmer seg også slutten. Mye har skjedd siden sist og dette nummeret inneholder mange saker fra arrangementer helt tilbake til mai.

På elitesiden vil jeg spesielt nevne Elise og Øystein sine gull-medaljer i NM-sprint i Arendal i slutten av mai som det foreløpige høydepunktet for klubben, flott levert! Som de fleste har forstått så representerer Øystein fortsatt Wing i norske mesterskap. Som årets satsning på stafettfronten var Jukola blinket ut idet vi ikke stilte lag på Tio-mila. Beklageligvis kom det en del kjedelige forfall, slik at vi ikke fikk to fulle herrelag. Damelaget (Marte, Pavla, Helen og Sara) gjorde en fin innsats med en 19-plass i det kjempetøffe selskapet. Nest beste prestasjon i Wings Venla-historie. Herrelaget (Chris, Tomas, Ola, Svein Erik, Bård, Lars og Tore) løp jevnt og bra og kom til slutt inn til en 77. plass (av 1504 lag), meget respektabelt.

Sprintcupen kom i gang allerede før påske og ble avsluttet med finale 12. mai. Flere fine resultater og Wing ble nest beste klubb, mye nærmere Byåsen enn i fjor. Chris, Pavla og Svein Erik toppet sine respektive klasser etter finalen. Gratulerer!

Ungdommene har også trent jevnt og trutt og resultatene har etter hvert vist fin framgang i hele gruppen. Dessverre måtte vi i år avlyse MNU. Det kom ikke tilstrekkelig påmelding til at vi kunne forsvare å arrangere det. Styret har i ettertid skrevet et brev til o-kretsen om denne saken med forslag til framtidige arrangement. I grove trekk går dette ut på et samarbeid med Hovedløpsprosjektet, slik at vi ikke konkurrerer om ungdommene på samme arena.

Trondheim Open var i år lagt til den inneklemt helga 3.-5.juni med sprint på Lade fredag og de to andre løpene på Jervskogen. Dette skulle gi tilreisende fra lenger unna enn Trøndelag muligheten til å delta. Men denne prøven falt ikke helt heldig ut. Riktignok fikk vi deltagere fra Østersund og Mo i Rana, men østlendingene kommer ikke. I tillegg var det full hyttehelg for mange familier i vårt nærområde som medførte færre deltagere enn budsjettet. Arrangementet gikk utmerket og vi er etter hvert en rutinert stab som hjelper hverandre med de forskjellige oppgavene. Nytt av året var at vi kjøpte en stor TV for å kjøre tracking på, i stedet for å leie en meget dyr storskjerm. Dette vil vi prøve å videreutvikle til neste år. Da er Trondheim Open terminfestet til omtrent samme tidspunkt. Evalueringen etter de tre løpsdagene ga en del innspill på hva vi kan endre/forbedre til framtidige arrangement. Her mottar jeg gjerne synspunkter fra dere medlemmer, gjerne med konkrete forslag til forbedringer.



Årets hovedtur var O-festivalen med løp på Nesodden og hytteliv i Vestby. Mange fine prestasjoner i et steinrikt terreng (dårlig med myrer) med mange stier (som hele tida gikk et annet sted enn til posten). Ellers fikk vi tid til både Tusenfryd og shopping, så alle var godt fornøyd med helga.

I sommer ble VM avviklet i Frankrike. Vi hadde store forhåpninger til våre løpere, spesielt på sprinten, men marginene var ikke med oss. Små feil blir fort store i en sprint hvor alt skjer så fort. Neste sommer går VM i Sveits og da er det nye muligheter.

Høsten er tiden for å teste seg selv på nattløp. Lad lykten og prøv et nattløp. Her er det flere muligheter og det er tillatt med parløp for de rutinerne. Lykke til med innspurten av sesongen og følg med på hjemmesida og kalenderen for nyheter om det som skjer.

Kontakt oss!

Redaksjonen ønsker alle typer bidrag velkomne; historier, artikler om trening, opplevelser, vitser, tegneserier, bilder. Hvis du synes noe er interessant synes ganske sikkert andre også det! Anders Lyngstad tar imot bidrag og styrer med å sette sammen bladet. Husk at o-kontakt ikke blir noe uten masse innlegg fra dere klubbmedlemmer! Du kan sende stoff og gjerne gi ris/ros/forslag til forbedringer til Anders, som kan kontaktes her:

e-post: Anders.Lyngstad@vm.ntnu.no

mobil: 481 18 749

Adresse: Vestre Moholtun 8, 7048 Trondheim

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 2 - 2011

Layout og produksjon:

Mads Nonstad Fornes og Anders Lyngstad

Artikkelinnhenter:

Anders Lyngstad

Artikkelbidragstere:

Bjørn Bjugan

Liv Tennes

Lars Skrøvseth

Vibeke Klock Fleten

Helen Palmer

Tor Gjermstad

Heidi Torvik

Per Ivar SKinderhaug

Åse-Rita Ellingsen

Anders Lyngstad

Lurer du på hvilken konkurranse Helen arrangerer, og hva du kan vinne? Les mer på side 15!

Takk for alle bidrag!

Trondheim Open



Bjørn Bjugan og Anders Lyngstad

Klubbens mest omfattende arrangement gikk av stabelen i helga 3.-5. juni, med sprint på Lade på fredag, mellomdistanse lørdag, og jaktstart søndag på Jervskogen. Været de første par dagene var litt ymse, og det bidro nok til at en del satte kursen mot nærmeste dusj i stedet for å gasse seg i kaker og pølser, brus og slikkerier. Denne svikten i dømmekraft (hos enkelte) søkte deler av redaksjonen å veie opp for. Med relativt stor suksess, det må være lov å si. De selgende ble i hvert fall usedvanlig blidspente når bladfyk-wannabe Lyngstad nærmet seg, og det er faktisk dokumentert (bare se på bildene).

Søndag starta med storm i kasta, men som lyn fra klar himmel kom sola utpå formiddagen og skinte, nettopp, fra klar himmel. Helt av seg sjøl. Det var riktignok opptil flere som snakket om den (sola altså), og det kan ikke utelukkes at det bidro til værømslaget. Det virket som dette var positivt for appetitt og utholdenhet hos flere, og det var stor aktivitet i salgstelt og ellers på hele stadionområdet.

Nå er ikke et idrettsarrangement kun en kulinarisk opplevelse, en betydelig andel av de tilstedeværende var nok atskillig mer interesserte i tevlingen enn i vaflene. Mange gjorde gode løp, men erfarte nok kanskje at det ikke er så lett å få klaff tre dager på rad. Dette gjaldt både yngre og eldre, nybegynnere og "proffer"!

I klassene D21 og H21 ble det således ulike vinnere de ulike dagene. Sprinten vant Gøril Rønning Sund fra Frol i dameklassen, mens Gaute Hallan Steiwer fra Lillomarka vant herreklassen. Lørdagens mellomdistanse ble vunnet av henholdsvis Hanne Sandstad, Freidig og Lars Skjeset fra Frol tett foran klubbkamerat Ulf Forseth Indgaard.

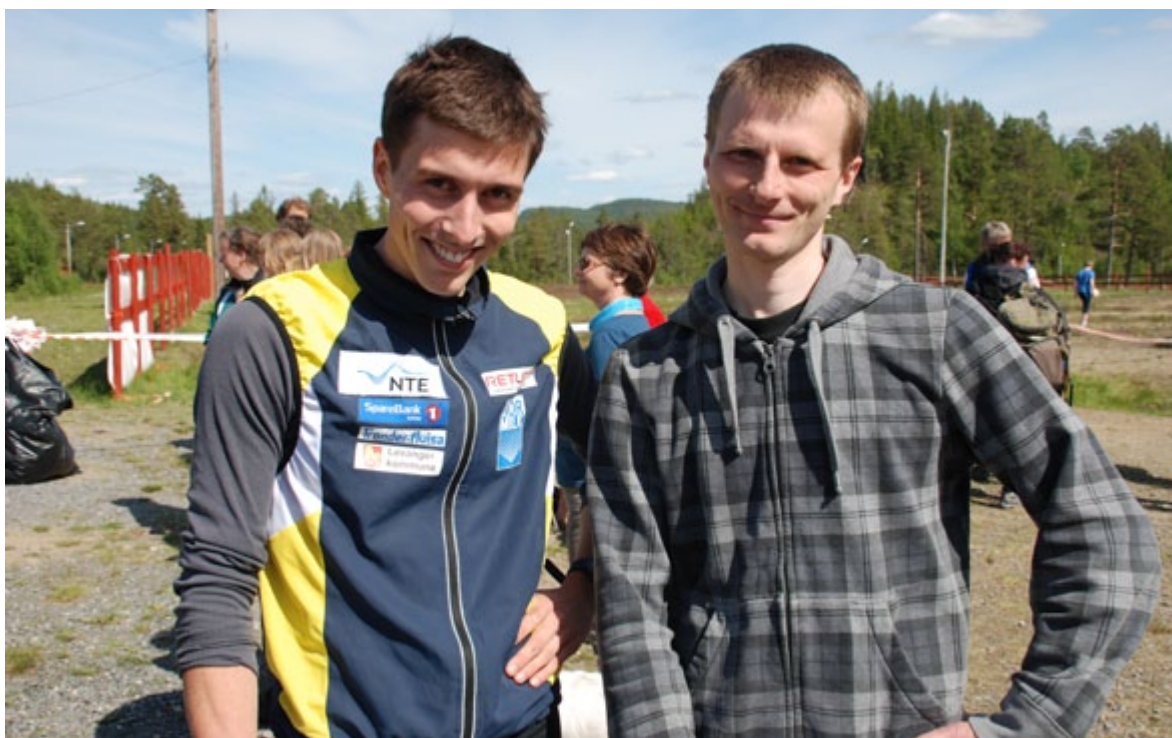
Plasseringene sammenlagt ble avgjort med jaktstart langdistanse basert på fredagens sprint og lørdagens mellomdistanse, og i dameklassen avgjorde Hanne Nøvik fra NTNUI en tett dyst med Mali Fjogstad Nielsen fra samme klubb på slutten. På tredje plass kom Line Hagman, også hun NTNUI. I herreklassen hadde Håvard Vassenden fra Frol dagen der det meste stemte. Han orienterte sikkert, og luken ned til forfølgerne økte gjennom hele løpet. Han vant klart foran Espen Fiskum NTNUI mens vår egen Tomas Udrzal kapret en sterk tredje plass. Søndag stilte også Audun Hultgren Weltzien til start, men siden han ikke løp fredag og lørdag havnet han i fellesstart 10 minutter bak teten, noe som ble for mye å ta inn. Han løp seg likevel inn til 4.plass.



Mange Wingløpere leverte fine resultat, og her vil vi særlig trekke fram klassevinnerne Vilde B. Avlesbug (D9-10N) og Martine Klock Fleten (D11-12N). Flott innsats!

Terrenget og kartet på Jervskogen er noe av det beste som kan brukes i Trøndelag, stadion med fasiliteter egner seg utmerket, og også løypene vakte allmen åtgaaum og begeistring. Som nevnt andre steder i o-kontakt var imidlertid deltakelsen noe lågere enn venta, og det kan skyldes tidspunktet. Mange hadde nok andre planer denne langhelga, og det dukket ikke opp nok langvegsfarende til å veie opp for færre trønderske løpere. Likevel, i det store og hele kan vi gratulere oss sjøl med et godt gjennomført arrangement!

Trondheim Open



Pallen sammenlagt i D21 med Hanne Nøvik, Mali Fjogstad Nielsen og Line Hagman (øverst). Håvard Vassenden og Tomas Udrzal med henholdsvis 1. og 3. plass i H21 (nederst).

O-festivalen 2011



Liv Tennes

Årets O-festival gikk av stabelen på Nesoddtangen 24.- 26. juni 2011. En gledelig økning fra fjorårets tur til O-festivalen fra Wing når det kommer til antall løpere, hele 37 små og store var med på tur. I tillegg dukket Øystein A. og Arne opp og var med å løpe stafett søndag.

Fredag ankom løperne arenaen som denne helga var på Berger stadion. Noen kom med bil, mens andre hadde tatt fly sørover. Det som møtte oss på fredag var etter hvert plaskende regn. Arena og området ved start ble nokså gjørmete og vått, men inne i teltet til Wing var det god stemning. Sprint sto på programmet, men det var mer skogssprint enn gateløp. Full fart på stier og rundt bygninger, og inn i mål rundt hele løpebanen på stadion. I N-åpen deltok Jonas og Nikolai. Av 11-12 åringer løp Martine, Sarah, Anna, Andreas og Mathias. Mathias løp godt, han endte opp som nr 8 i en stor gutteklasse med mange raske løpere. Av 13-14 åringer deltok Eldrid, Asbjørn og Johannes. Her var Asbjørn best,



han fikk med seg en flott 14. plass. Kristine løp i D15, og Sigrid og Andrea i D16. Av juniorer løp Kjersti i ordinær klasse, mens Mali var tilbake etter skader og løp inn som nr 24 i Craft-cup i D19-20 E. Etter løpene dro vi til Vestby hyttepark og fikk installert oss. Vi hadde til sammen 8 hytter tett i tett, og ungene fant hverandre i lek ute og kakespising inne: Eldrid fylte nemlig 13 år. Utenfor hyttene hang blått og hvitt løpstøy til tørk og etterlot ingen tvil om hvilken klubb som hadde tilhold her!

Lørdag var sola på plass over stadion og vi var klar for langdistanse. Hektisk stemning og morsomme kommentarer satt løst i teltet. Ikke minst gjaldt dette fire voksne jenter: Vibeke, Susanna, Anne og Liv. De skulle delta i klassen D17C, altså klassen for de som ikke har løpt ori-entering på veeldig lenge, og for de som knapt har deltatt i ordentlig o-løp før. Og konkurransen var stor, 50 damer. Latteren satt løst, men alle var nok litt spente på start. Løypa var 3,3 km, og det var flere lange strekk. Det ble litt bomming på enkelte, ei snublet og datt så lang hun var ute i skogen, men alle fullførte med stil. Og ingen ble sist! Glede, svette og samhold – akkurat det O-sporten skal inneholde! Liv endte som nr 6, Vibeke ble nr 9, Anne nr 18 og Susanna endte på en 37. plass. Anne-Lise og Åse Rita var litt mer rutinerte damer, de løp i sine vanlige

klasser. Jana og Oddveig løp direkte løyper. I tillegg var det flere spreke unge i aksjon. Mathias leverte nok et godt løp, i dag ble han nr 7, og han har fått prøvd seg mot mange av fremtidens konkur-renter i O-løypa. Mali fikk til et bedre løp i dag, hun endte som nr 17 i D19-20 E, selv med et fall hvor hun skadet hånden i starten av løpet og måtte skifte brikken til den andre handa.

Like moro hadde mange det etter løpene. En gjeng med fartsgale unger dro til Tusenfryd og fikk slengt seg litt hit og dit i løpet av et par timer. Andre dro på shopping på Norges største outletbutikk like ved campingen. Det ble en del handleposer med ut derfra. På kvelden møttes vi på pizzeria inne på campingområdet og koste oss med mat. Plassen hadde litt problemer med kapasiteten, de var nok ikke vant til så mange kunder på en gang, men til slutt var alle blitt mette. Det ble også tid for premieutdeling for de fire damene i D17C: Hver sin kjærlighet og gullmedalje av sjokolade fra Petter. Noen av de yngre så ganske misunnelige ut! Etterpå lekte de yngste ute, mens de eldste ungene samlet seg i en hytte for brettspill og kos. De voksne fant seg et langbord ute for prat og snacks.



Søndag opprant like fin og varm. Avslappet stemning oppe på arenaen, og vi var klare for stafett. Vi hadde med ett jentelag: Kristine, Andrea og Sigrid løp i D13-16 og fikk til fine løp. Alle stafettlag hadde passering nær arena, så da fikk vi et glimt av dem før de suste videre. Etappene var gaffet, men like lange. Jentene endte opp som nr 23 av 43 lag, og dette var en god gjennomkjøring før Hovedløpet og MNM som kom senere i sesongen. I H-åpen hadde vi med ett lag bestående av 4 menn og en sprek kvinne, Helen. De endte som nr 57, men lå lenge omtrent 10 plasser høyere opp på lista. Laget besto av Alastair, Helen, Jostein, Øystein A. og Arne Dybdahl. Det spørs om hveteboller er den beste oppladingen, Ally?

Mest moro søndag hadde nok de 2 lagene våre som deltok i lagkonkurransen. Lag 1 besto av Mathias, Sarah og Jonas, mens på lag 2 løp Andreas, Anna og Martine. De hadde 1 time på seg til å sanke så mange poeng som mulig gjennom å ta poster og gjennomføre

ulike aktiviteter. På den ene posten skulle de finne 8 kosedyr inne på et avgrenset område, og deretter spise like mange Marie-kjeks hver som antall kosedyr de ikke fant før de fikk stemple. Lag 1 gikk rett for kjeksene, men fant med seg kosedyr på vei inn slik at det ble 7 kjeks på hver. Mathias fikk også en kopp hvitemel tømt over seg når han var i ferd med å stemple under en skrent. Mange unger dukket opp med hvitt hår ved målpassering. Det er flott å se løperen når de kommer i mål, hånd i hånd i Wing-drakt, gode representanter for klubben vår! Vi håper at enda flere blir med på neste års O-festival som arrangeres på Beitostølen 22.-24. juni 2012, slik at dere får oppleve å være med på lagkonkurranse, løpe stafetter og være med på det sosiale rundt en slik klubbturn.

Takk for turen til alle små og store som var med!





TRIMTEX

do it with style



**BAKER
HUGHES**



IMPULSE

fysioterapi



Koteng

Heidi Torvik

Sesongen går fort – vi skriver alt sesongslutt! Noen skal ta seg en lang ferie uten tanke på orientering. Andre gleder seg til at bladene faller og snøen kommer så de kan få fram skia! Uansett hva man ser fram til, er jeg helt sikker på at gode opplevelser i skogen dette året er noe vi tar med oss og gjør at vi gleder oss til å starte opp igjen neste sesong!

Men først litt om hva som har skjedd. Treningene hver mandag er varierte og gode. Barne- og ungdomsgruppa har et godt trenerteam og gode medhjelpere. Og flotte foreldre som stiller opp. Slik må det være. Treningene har fokusert på ledetråder, kurveorientering, kutting av ledelinjer, vegvalg... og vi har hatt økter med sykkelorientering! Det har vært viktig å legge opp treningene slik at ting bygges opp fra grunnen, ungene skal føle seg trygge på et nivå før de tar steget til det neste. For ungdommene er det mye finpuss, mye repetisjon på det som de har vært med på før – for i orientering har man jo en tendens til å gjøre samme feil flere ganger... Eller er det bare noe jeg har erfart??

Intervalltrening har vært gjennomført hver onsdag fra Lohove for tenåringene. Det gjennomføres både korte og lange intervaller, med og uten kart. Noen av intervallene gjennomføres på Øya i samarbeid med elite-gruppen, og Odrun har vennlig stilt opp med løpsteknisk veiledning. Det setter vi pris på!

Det har også vært flere løp for ungdommene, og i Ungdomsløpene har det vært 20-25 deltakere fra Wing. Prestasjonene er gode – treningen gir resultat. Vi venter fortsatt på en seier, men vi har gode plasseringer både i enkeltløp og i sammendraget. Det blir spennende å se hvordan dette fortsetter til neste år.

Midt i juni var det ungdomssamling i Selbu, og Wing deltok med 10 løpere gjennom Hovedløpsprosjektet. Arrangementet samlet om lag 60 ungdommer fra kretsen og "våre" rapporterer om en flott helg med mange artige og sosiale arrangementer. Selve hovedløpet ble arrangert fra Beitostølen tidlig i august, og Wing-løperne hadde brukbare plasseringer. Det ble også en veldig fin samling med mange artige aktiviteter og mange nye bekjenskaper.

Klubbmesterskapet i mellomdistanse ble arrangert mandag 20. juni. Løypene var til dels vanskelige, men

løperne tok utfordringen og kom i mål! Deltakelsen var stor både blant de yngste og de litt eldre. Kvelden ble litt sur og vindfull, så det var godt at Petter ordnet med varm grill. Det smaker godt med pølse etter løpet.

Etter sommerferie og hovedløp har det vært både Midtnorsk mesterskap og kretsmeisterskap. MNM varte tre dager til ende, med sprint, langdistanse og stafett i til dels mye vann! KM var en veldig bra helg for Wing-ere, med flere gull og andre edle medaljer. Veldig bra innsats!

Tur til Østersund har også noen av våre løpere fått med seg, en tur som arrangeres av kretsen. Det betyr en sosial samling med løpere fra andre klubber i Trondheim. Ungdommene kjenner hverandre godt fra Hovedløpsprosjektet og Ungdomsløpene, og med et større aldersspenn i Østersund utvides bekjenskaper og erfaringer utveksles. Og bading i Storsjøbadet var et høydepunkt!

Ungdomsløpene hadde sin avslutning lørdag 17. september, og alle som hadde deltatt på mer enn 6 løp fikk sammenlagtpremie. Og pizza og brus. Det avsluttende løpet gikk i Malvikmarka sammen med Tour de Trondheim. Wing-ungdommene fikk flere seire denne dagen og flere gode plasseringer.

De siste treningene denne sesongen har delvis foregått i mørke, altså slik at de eldste løpte nattorientering, og de yngre i dagslys – som kanskje ble til skumring... Endelig avslutning var på Tømmerholt 3. oktober med felles kveldsmat og den siste av sesongens treninger.



Startlister, løpstider, korrekte poster...



Liv oppsummerer med unge løpere etter klubbmesterskapet.

Hva er det med oss o-deltakere?

Åse-Rita Ellingsen

I helga kjørte noen av oss tur-retur Oslo (Nesodden) for å "springe" 1-3 o-løp i steinete terreng (les: dårlig løpbart for voksne kjerringer). Vi valgte kortest mulig løype for i det hele tatt komme rundt på anstendig tid. Hadde fått mye bedre treningseffekt ut av en liten tur i hjemmekjært terreng du... Vi sitter 16 timer i bil, bor i camping-hytter, ikke helt rene etter forrige gjest – og ligger i slitte og vonde senger. Vi legger oss tidlig, orker ikke anna, skal jo tidlig opp til start. Kjører i kø, parkerer i kø, står i do-kø, står i handle-kø... Vasser i gjørme, skitner ut rene sko og klær bare for å kunne fylle opp et par vaskemaskiner ved hjemkomst... Hva er det med oss?

Alle går rundt og sier vi har det artig! Kan da ikke mene det? Neste år er vi på gang igjen. Eller helst før. Noen av oss skal av gårde på veteran-VM nå. Hva gjør vi der? Ja, du kan saktens spørre. Det er i alle fall ikke for resultater og gull og grønne laurbær. Vi har tilbud

om 16 løp på like mange dager ... Ferie? Ja, når vi kommer heim... Hva er det med oss, er vi skrudd helt feil sammen eller? Artig blir det garantert!

Som leseren skjønner, ble dette forfattet en junikveld - midt mellom o-festival og veteran-VM. Turene/ historiene har nå kommet litt på avstand, og opplevelsene har bleknet noe. Men vips, så er vi/ noen av oss på (vill?)tur igjen...

Arrangement og teknisk gruppe

Status september 2011

Åse-Rita Ellingsen

En lang og innholdsrik o-“sommer” er på nærmeste over når dette skrives. Mon tro hvor den ble av? Det har vært mange arrangement, både store og små. Uansett er det nok Trondheim sprintcup og Trondheim Open som tar mest tid og energi.

Første løpet i sprintcupen ble arrangert av Wing allerede 7. april, med Morten som løpsleder og Svein Erik som løypelegger. Morten har også koordinert gjennomføringen av sprintcupen mellom de arrangerende klubbene.

Trondheim Open, 3.-5. juni

Vårsesongens vakreste eventyr i Trøndelag? I alle fall det største arrangementet i løpet av vårsesongen – i Trøndelag. Med en deltakelse som kanskje kunne vært enda bedre hvis arrangementet hadde vært et par helger tidligere og uten Kristi himmelfart torsdag før. Dette blir selvsagt kun spekulasjoner... Vi må vel uansett – og på vanlig Wing-manér, kunne kalle det et topp arrangement på alle måter. Løpslederen virker å være rimelig fornøyd i alle fall. Godt med folk i (nesten) alle ledd som gjorde en utmerket jobb gjør også arrangementet til en trivelig øvelse sett fra innsiden. Når vi så møtes til evaluering er det likevel forskjellige tanker som dukker opp. Er det for mye med 3 løp på en helg? Skal vi fortsette med jaktstart? Løypelengdene? Hva med tilbudet til de aller yngste? Dette for å nevne noe. Har du ideer og tanker om TOs framtid, er det bare å gi et hint!

TO-helga er satt av neste år. 8.-10. juni 2012 skal vi levere varene igjen. Det er bare å holde av plass i kalenderen. Lyst på en utfordring i arrangementstab, ja da er det bare å melde seg på. De beste oppgavene går først!

Wing4ere og klubbmesterskap

Det første løpet i klubbkarusellen vår ble arrangert 23. mai fra Tømmerholt. Jostein var ansvarlig/ løypelegger. Ca 50 deltakere med stort og smått. Wing4er, løp 2, inkludert klubbmesterskap mellomdistanse, gikk av stabelen 20. juni fra Tømmerholt. Hele 63 deltakere en noe sur midtsommerveld må sies å være veldig bra! Av disse 22 i N-klassene for jenter og gutter. Klubbmestere ble det i mange klasser, noen (“store”) mer på manglende deltakelse kanskje, men like fullt seier: D/H 7-12C: Sarah og Mathias, D/H 13-16: Kristine og Arvid, D 17C: Vibeke, D 17-39B: Cathrine, D/H17-39: Marte og Ola, D/H 40: Åse Rita og Svein Erik, H 60: Lars. Gratulerer!

Tredje løp i Wing4ern, 29. august, la vi til Leinstrandmarka. Ca 45 deltakere ble med til “feil” side av byen. Fine løyper i regi Per Ivar og Jens Kjetil, i et terreng som gjerne gir større fart enn hjemmeterrenget vårt

gjør. Årets siste Wing4er gikk i stort sett trygge omgivelser med utgangspunkt fra Tømmerholt, mandag 12. september. Tor var løypelegger denne gangen, med litt ekstern bistand i og med noe gjenbruk av løyper fra bedrifts-o-løpet fra lørdagen før. Wing4ern gir en fin tilnærming til ordentlige o-løp. Det kan kanskje være et mål å prøve en vanskeligere løype enn det en egentlig må. I år har vi hatt en stabil deltakelse, som gjerne kunne vært noe større. Det gledelige er at en del foreldre/ voksne har tatt utfordringen og stilt til start. Det er ingen begrensing i alder for å stille som begyinner/ rekrutt i o-løypa. Og neste år ser vi gjerne enda flere til start, både store og små – også i Wing4ern.

Tur-orientering

Sesongen nærmer seg nå slutten. Den som har registrert seg eller fulgt med på www.turorientering.no ser at vi ligger høyt oppe på liste når det gjelder nettregistrering av tur-o-deltakelse for hele Norge. Det er mye liv på turbloggen, og mange diskuterer postplasseringer, koder mv. Antall konvolutter er ikke talt opp, men anslaget ligger på ca. 400 også i år.

Status materiell

Ny MTR4 med printer ble innkjøpt på vårparten sammen med ny startklokke – begge deler sto klar til Trondheim Open. Startansvarlig på TO, Dag Erik, melder om lav bruksterskel på den digitale startklokka. TV-skjerm, 60”, ble også innkjøpt til Trondheim Open for å vise tracking. Den ble også brukt av Freidig til samme formål under MNM nå i høst. TVen kan lånes for en rimelig penge – på nærmere forespørsel og pen bruk – selvsagt.

Når det gjelder skjermer og postenheter, er det selvsagt viktig at dette passes på og leveres tilbake av den som til enhver tid låner. Med mye aktivitet gjennom uka er vi alle avhengig av å finne utstyret på plassen sin og i orden. Dette krever litt av den enkelte, men det ser ut til at det går ganske greit.

Aktivitetsplan

Aktivitetsplan for klubben har vært å finne i høyre marg på hjemmesiden vår. Den er ikke ajourført underveis, så her ligger alt av aktiviteter som var kjent når den ble publisert. Målet med planen var at den skulle omfatte alt fra trening til nasjonale løp, og alle fra nybegynnere til eliteløpere. Vi prøver nok noe lignende også neste år, har du ideer om utforming o.l. slik at dette blir et greit dokument å forholde seg til, både som deltaker og forelder/oppfølger, så si gjerne fra!

Ønsker alle en fin høst, ro ned kroppen bitte litt, sug gjerne litt på karamellen(e), les kart på senga, og så møtes vi bl.a. på trening utover og sosiale søndager på Tømmerholt.

Hovedløpssamling i Selbu 17.-18. juni

Vibeke Klock Fleten

Ti av ungdommene våre deltok på Hovedløpsprosjektsamling i Selbu helga før sommerferien. Samlingen var felles for Sør- og Nord-Trøndelag, men det var flest sørtrøndere med denne gangen. Til sammen var det 73 ungdommer påmeldt, så Wing sto dermed for en god andel! Oppmøte fredag var langt oppe i fjellskogen, på Vekta, i et terreng som var relevant i forhold til Hovedløpet på Beitostølen i august. Selbu stilte med tomatsuppe og hjemmebakete rundstykker før trening. Ingen EKT, noe mange synes er avslappende i forhold til treningsløp. Det var muligheter for både en kort og en lang løype, de yngste av våre klarte seg svært godt gjennom den korte runden. Vi hadde med oss fire 13-åringer: Birk, Eskild, Hanne og Eldrid, i tillegg til Asbjørn, Johannes, Kristine, John, Andrea og Sigrid. Etterpå ble det transport ned til Granlund hvor vi innkvarterte oss i barnehagen og samfunnshuset. Vi fikk servert nydelig grillmat av Selbu etter dusjing. Utpå kvelden koste ungdommene seg med diverse aktiviteter, alt fra fotball, kubbspill og lek! Noen valgte å

sove ute i telt om natta, det ble nok litt mindre søvn på den gjengen...

Lørdag ble det frokost før alle løp opp til skolen. Der ble de delt inn i grupper på tvers av alder og klubb, og det sto ti samarbeidsøvelser for tur. Her ble det presisjonskast med piler og avsagde ski, det ble skistafett på tandemski, styltegang, kaste ned flasker, støvelkast, orientering med speilvendt kart hvor løsningsordet etterpå måtte stokkes på (svaret var selvsagt: BEITOSTØLEN), quiz om Selbu, balanseøvelse hvor laget måtte stå på små klosser og kun fikk flytte en kloss om gangen, og felles skigåing for hele laget på 2 ski. Det var Turid Arnesen fra Byåsen som hadde lagt opp til de flotte øvelsene. Avslutningsvis fikk hvert lag kaste våte svamper på blink, som tilfeldigvis var hodet til en av de som hadde sovnet ute i telt. Tilbake ved barnehagen ble det matpakkelunsj og rydding før samlingen avsluttet med ungdomsløp 4 fra Granlund.



Status og veien videre for Elitegruppa

Lars, Nord-Europas fremste manager

En rask oppsummering av høstsesongen så langt tilsier at vi ikke kan si oss helt fornøyd. Litt stang ut og kanskje litt såkalt forbedringspotensiale. Først ute var VM og VM sprint. Våre største favoritter Elise og Øystein misset i starten og hadde ikke mulighet til å hente inn det tapte. Til det har konkurransen etter hvert blitt alt for tøff. Desto mer overraskende og gledelig var da femteplassen til Ionut, og den som kanskje var mest overrasket var Ionut selv. VM videre ble omtrent som forventet ut fra tidligere referanser.

I NM-uka gledet Helen med en brukbar plassering på langdistansen, men resultatene som gledet aller mest var kanskje Sindre sine plasseringer. Med utgangspunkt i et beskjedent treningsgrunnlag og mye motgang siste året er resultatene meget gledelige. Og ikke minst, det lover bra for neste sesong.

I stafetten stilte vi med ett jentelag og to guttelag der Marte viste vei og lå i en tetgruppe på tre ved første veksling. Emily sprang sikkert og stødig gjennom 2. etappe og Helen sikret en hyggelig 16. plass. Guttas førstelag lå, både etter første og andre etappe, omkring nr 15 men Chris syntes det var greit å runde av med en liten æresrunde slik at vi i mål endte på en 25. plass. Andrelaget knappet da innpå og var ikke stort mer enn 10 minutter bak i mål.

Når det gjelder de lokale mesterskapene er disse godt dekket på wingok. no men verdt å merke seg er jentenes medaljer både i KM og MNM stafetten. Medalje også til Ola og ikke minst Sindre i individuell distanse på MNM er også svært gledelig.

Nå har vi fokus framover og skruer opp ambisjonene. Det å sette seg høye mål er motiverende og stimulerer til innsats, både i støtteapparatet og forhåpentligvis hos de aktive. Ambisjonene da er å beholde de sentrale løperne vi har, fylle på nedenfra – les egenrekruttere – og så hente inn noen internasjonale toppløpere. Denne strategien skal bringe oss tilbake til verdenstoppen, og i 2013 skal vi kjempe i tet i Jukola. Jukola/Venla skal være den toneangivende måleparameteren og vi må, for å lykkes, som

minimum ha to lag både på jente og guttesiden. I tillegg ryktes det at det skjer spennende ting i foreldreklassen som tilsier noen veteranlag utover dette. Spennende.

Til våre jente og gutteløpere som undrer på hvor tøft/smertefullt dere ønsker å ha det kan jeg oppmuntre med å si at gjennom en tøff trening i uka, intervalløkta, pluss jevn trening ellers, får dere veldig mye moro. Det er morsomt å være i form, det er morsomt å få den o-tekniske flyten og det er morsomt med den endelige bonusen - gode resultater. Og de store internasjonale stafettene er krydderet som virkelig inspirerer. Per Arne og Svein Erik står klar til å hjelpe med gode treningstips, unike trenere i verdenstoppen – bruk dem.

Ha en fantastisk høst!



Helen i VM. Bilde fra worldofdo.com.

Helen Palmer

I've had a great year which started by winning the Polar Night Half marathon (Mørketidsløpet) in Tromsø in January and continued with winning my first ever Norwegian Cup race. Both these wins were totally unexpected and a result of the solid training I've done the last couple of years and especially last Winter.

My season took me to the English Lake District where I booked my ticket to France by coming 2nd in both the WOC selection races for the GB team. I was more calm and relaxed about those races than ever before and just focused on having fun and letting the orienteering happen. It worked!

Unfortunately right after the selection races I got sick and I pushed a bit too hard trying to get back in shape for Nordic Tour. I should have just rested but instead I made the old mistake and Nordic Tour was a disaster. Luckily in the midst of Nordic Tour I got to run for Wing in Jukola which is always a big highlight and I managed to run OK there :-)

I spent most of July preparing for WOC, I was able to join the Norwegian team for a couple of training sessions in France and went to a couple of Swiss team sessions too. The British team didn't have a training camp in France in July but I did my own thing and managed to build up some fitness and confidence for WOC. WOC itself was a bit up and down for me but it was such a joy to be part of such a cool WOC in such special terrain and beautiful surroundings. In the end I at least managed to improve my best ever result in the long distance from 39th to 23rd. It was far from a

great performance by me, but I held things together better than a lot of people in a very hot, long, tough and tricky race. What a year so far! So many adventures and still more to come.

In November I'll run the New York City marathon and I'm organising a competition: the winning prize is a set of all the individual finals maps from WOC 2011 signed by all the medallists, also free entries to the Edinburgh City race and another orienteering race in Edinburgh in January (The Burns weekend) and also an e-book with training tips from top orienteers like Daniel Hubmann and Ida Bobach (and many others!). If you want to win these great prizes just go to: <http://marathon.simplyexcited.co.uk/> and guess what time I will take for the New York City Marathon on November 6th, please also make a small donation to the charity Shoe4Africa, you can learn more about it at <http://marathon.simplyexcited.co.uk/> and <http://www.shoe4africa.org/>. Thanks!

Orienteringsløp i Strindamarka anno 1954

Per Ivar Skinderhaug

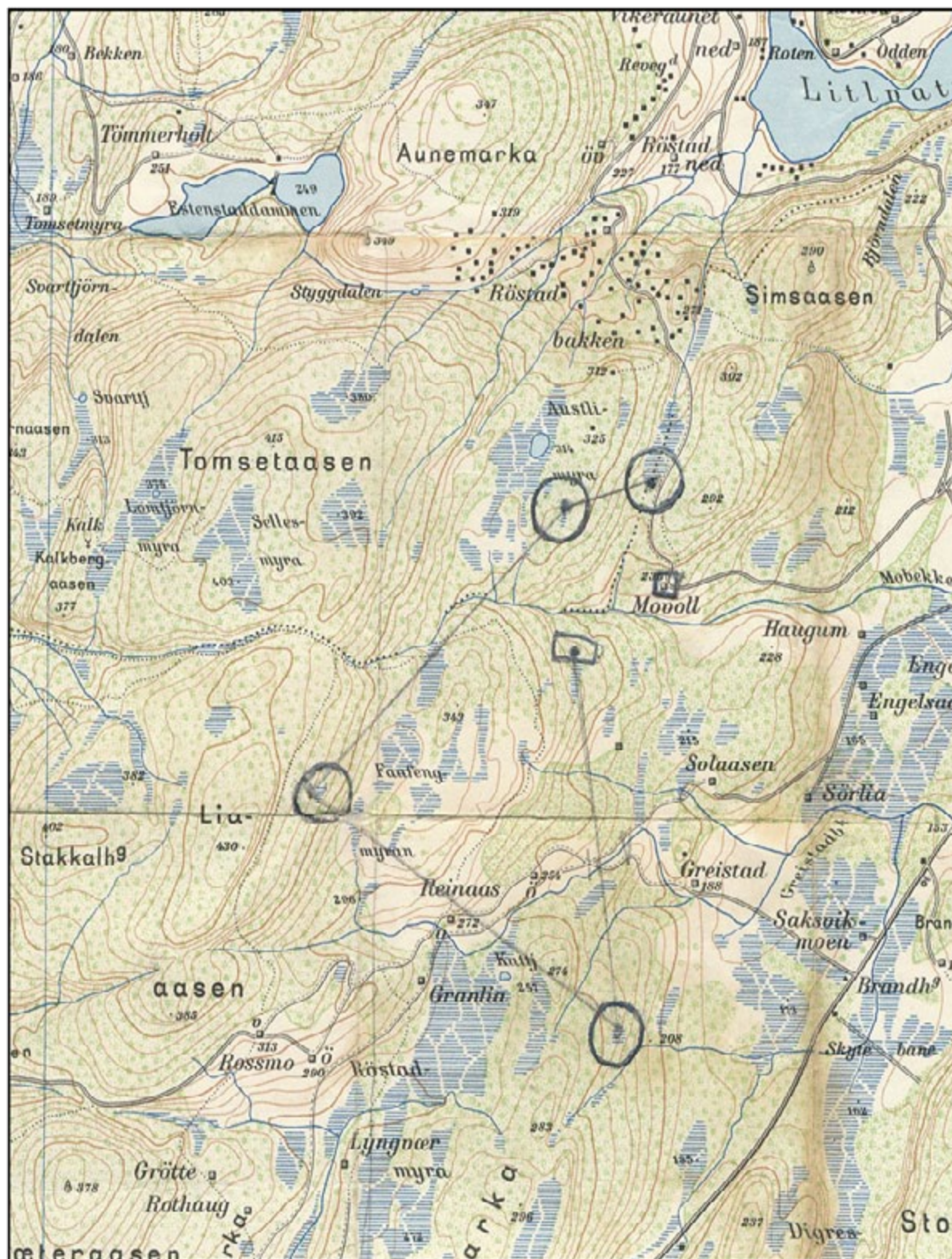
Jeg kom over et gammelt kart (se neste side); Topografisk kart over Trondheim omegn, i målestokk 1:25000, utgitt i 1934 og revidert i 1945. Da jeg brettet ut kartet viste deg seg å være benyttet i orienteringsløp arrangert i Strindamarka av sportsklubben Rapp i mai 1954! Starten var fra Movollen øst for Tomsetåsen. Jeg er usikker på om jeg ville ha greid å finne postdetaljene (myrene) ved å benytte dette kartet i dag ...!

På baksiden av kartet er det trykt en "Rettleiing i å bruka kartet". Punkt 8 i "retteiinga" lyder slik: "Når ein skal bruka kartet i marka, lyt det vera orientert, ein lyt halda det såleis at dei innteikna linene på kartet går

likeins som tilsvaranda liner skulle gå i marka. Lettast orienterer ein kartet med kompass. Ein snur då kartet såleis at ein av meridianane (nord-linene) vert parallele med rett nord. (Merk misvisninga åt kompasset).

"

Gode prinsipp den dag i dag



Topografisk kart over Trondheim omegn, i målestokk 1:25000, utgitt i 1934

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
maris@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
jwagnild@gmail.com
aserita@online.no