



Nr 3 -Desember 2011

Årgang 32



Medlemsblad for Wing Orienteringsklubb

<http://wingok.no>



Styret

Leder'n har ordet

Tor Gjermstad

Sesongen er over for denne gangen og jula nærmer seg med stormskritt. Gledelig å se at så mange ungdommer allerede er ivrige etter å forberede seg til neste sesong. Treningene i Ranheimshallen på mandager og på Berg skole torsdager er meget godt besøkt og innsatsen på topp. Dette lover godt for neste sesong.

Siden forrige O-kontakt har det stort sett vært natt-løp med lykt som har foregått. Flere har prøvd dette for første gang og oppdaget at terrenget ser litt annerledes ut i mørket enn på dagen. Overraskelser dukker opp der du minst venter det.

Orienteringsforbundet har vært på promoteringstur til Trøndelag i oktober. For lite søkere på større norske arrangementer i årene som kommer skulle snues til det motsatte, og klubbledere fra mange klubber møtte opp for en gjennomgang av terminlisten for flere år framover. Vi hadde allerede signalisert at vi var interessert i NM sprint 2014. Forbundets arrangementssjef tok turen til Trondheim for å gå gjennom vårt konsept for et slikt arrangement. Dette førte til at vi sendte en formell søknad om arrangementet. I konkurranse med Tønsberg fikk vi tildelt arrangementet. Slik det ser ut nå kommer dette til å være en del av Trondheim Open 2014 og vil gå av stabelen i slutten av mai. Arena har vi tenkt skal være på Solsiden. Selv om det er to og et halvt år til, kommer vi til å starte planleggingen etter årsmøtet i slutten av januar. Valg av 2014 er ikke helt tilfeldig fordi Sportsklubben Wing er 90 år dette året og det må vi markere skikkelig.

Terminlisten for 2012 og løpene i vårt distrikt ble klubbet på et møte i oktober. Det betyr at Trondheim Open går av stabelen 8.-10.juni, fortsatt som et nasjonalt arrangement, men kanskje for siste gang. Vi har konseptet under vurdering. MNU er strøket av terminlisten fordi arrangementet konkurrerer med Hovedløpsprosjektet om de samme ungdommene. Tilbakemeldingen fra de andre klubbene er at løpsprogrammet blir for tett og uten frihelger. Nytt av året blir en sprintstafett i slutten av april som vi skal arrangere.

Året 2011 går mot slutten og det er snart tid for årsmøte (se innkalling). I den forbindelse vil jeg oppfordre alle til å ta godt imot valgkomiteen dersom de skulle ringe på din dør. Vi har alltid behov for engasjerte og interesserte tillitsvalgte til å drive klubben videre. Årsmøtet finner sted 31.januar kl 1900 i Teknostallen. Alle medlemmer er selvfølgelig hjertelig velkommen. Den tradisjonelle årsfesten er også under planlegging og arrangeres i begynnelsen av februar. Mer info om den kommer etter hvert.



Styret sammen med ledelsen for elitegruppa jobber med planer for de nærmeste årene. Hva dette består i og hvilke konsekvenser det vil ha vil vi komme tilbake til i forbindelse med årsmøtet.

Ønsker deg en trivelig julefeiring og et framgangsrikt nytt år i o-idrettens tegn.

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:

Lars Skrøvseth

Vibeke Klock Fleten

Tor Gjermstad

Heidi Torvik

Åse-Rita Ellingsen

Anders Lyngstad

Jon Vindal

Andrea Vindal

Ingrid-Therese Helland Eriksen

Kristine Klock Fleten

Kjersti Elisabeth Midtbø

Sigrid Bratsberg

Prøv o-bingo i jula! Se vedlegg til o-kontakt helt bakerst. Fin-fin anledning til å klå dine træægeforeldre / uskikkelige barn (stryk det som ikke passer)

Takk for alle bidrag!

Turorientering



Jon Vindal

Alle som er deltakere av turorientering kan returnere kontrollkortet til Wing OK for å kunne få premier. På kontrollkortene er det et eget felt der de kan notere noen kommentarer om årets opplegg. Her er noen av årets kommentarer.

Som det fremkommer fra tilbakemeldninger er det flere som er fornøyd med turorienteringen til Wing OK. Takk til dere alle som bidrar.



Kontrollkort - Wing's turorientering

Kommentarer eller ønsker for neste års tur-o-opplegg: Fortsett
dette er flott trim og renning
gjennom.

Registrert poster på nettet - sett kryss for ja ☒ Nei ☐
Kommentarer eller ønsker for neste års tur-o-opplegg:
Takk for mange fine turer - mange spennende poster.

Kommentarer eller ønsker for neste års tur-o-opplegg:
Postplassering like bra som det bruker å være, all hennet til de som organiserer og utfører arbeidet med dette! Synd at det kan se ut som det har vært noen som herpet en del postplass i år.

Jentesprell



Andrea, Ingrid-Therese, Kristine, Kjersti og Sigrid

Den 18. september i år møtte alle jenter mellom 11 og 17 år opp på Tømmerholt for en skikkelig morsom jentespell-økt. Andrea, Ingrid-Therese, Kristine, Kjersti og Sigrid arrangerte et litt annerledes o-løp, der målet var å le mest, ikke å springe fortest. Anna, Maria, Martine, Marte, Sara, Eldrid og Hanne ble invitert til å springe løypa, og for å samles sosialt.

Vi startet med litt oppvarming, der vi hadde forskjellige suraleker. Etterpå bandt vi dem sammen to og to, og jaget dem ut i løypa. Første post var gjemt inne i et stort tre. Andre post var en aktivitetspost der man skulle komme seg fra den ene enden av stranda til den andre, uten å trå på noe annet enn to plastikkposer. Her ble det planlagt mye kreativ taktikk for å komme seg over, men alle jentene klarte seg fint. Etter dette kom det to poster som var gjemt høyt oppe i et tre og inne i en ruin. Det eneste hintet jentene hadde for å finne ut hvor vi hadde gjemt posten, var et dikt på postbeskrivelsen.

Femte post var en aktivitetspost, der vi hadde laget en hinderløype. Jentene måtte gå med bind for øynene mens de ble guidet gjennom løypa, og fikk ikke ta av seg bindet før de hadde klart å stemple på posten.

Sjette var ganske så normal, mens sjuende og siste var mer morsom. Her var det en aktivitetspost der det var quiz. Tre spørsmål, tre alternativ, ni bukker og om å gjøre å stemple på de riktige postene. Etter denne posten ble det innspurt, som heller ikke var helt normal. Spurten besto av en trillebårtur, to stiger og et tak. Say no more!

Etter "løpet" ble det pølser, boller, kakao, saft, premier og mimelek. Tiden fløy avgårde med latterkrampene, og før vi visste ordet av det var dagen over, og konkludert som vellykket. Alle jentene sovnet med et smil om munnen etter en aktiv og morsom dag ute i skogen.



Vibeke Klock Fleten

O-sesongen 2011 er allerede blitt historie. Dette året har vært O-sesongen 2011 er allerede blitt historie. Dette året har vært et flott år for klubbens medlemmer. Flere nye voksne har startet sin o-karriere med stadig progresjon i vanskelighetsgraden i løypene. Det er moro å se at hele familier kan løpe konkurranser sammen og ta del i felles interesser.

Sesongen for breddegruppa startet med sprintcup i april/mai. Første store treff var med god deltakelse på Freidigstafetten i Trolla 15. mai. Her fikk en prøvd seg i krevende løyper. Mange Wingere reiste også på klubbturen til Nesodden på O-festivalen, og her var det flere som hadde sin debut i o-løypene. Neste år er O-festivalen på Beitostølen, jeg anbefaler alle å legge turen dit!

Etter en god sommerferie kom det flere helger på rad med store arrangementer. Først ut var 3 dager med Midt-Norsk mesterskap (MNM) med god deltakelse og fine plasseringer for våre medlemmer, på stafetten ble det blant annet sølv til førstelaget i H175, mens ankermann på det ene på H35-laget kom i mål etter 2 timer i marka i pøsende regn og fant arenaen pakket ned, bare stemplingsbukken stod igjen.

Helgen etter var det KM langdistanse i Melhus og KM stafett på Selbuskogen. Her ble det flere gode resultater både individuelt og med blant annet gull for H35 på stafetten, her tror jeg også Wing vant publikumsprisen med heiarop og engasjement.

Sesongens siste stafett var jaktprøven som gikk av stabelen i flott høstvær den 25. september, her stilte Wing med to lag som var i god form og i meget godt humør. Det hele resulterte i at Wings 1-lag kom først og vant hele stafetten!

Breddegruppa har både i vår og høst hatt åpen dag med sosial samling over kaffe og kaker, det er alltid hyggelig å se at så mange kommer innom for å ta en prat. Jeg vil takke for et hyggelig O-år og ønske alle en god jul og et riktig godt nytt år. Jeg håper alle kommer tilbake når våren kommer og trær og mark igjen spirer.

Barne- og ungdomsgruppa

Heidi Torvik

Det kan være tungt å motivere seg for trening når det er mørkt og kaldt, men nettopp da er det viktig å tenke på hvor mye lettere det vil bli til våren når treningen har vært jevn gjennom vinteren. Oppstart i sprintcupen med lite intervalltrening i løpet av de siste månedene er tungt både for ungdommer og voksne. Har vi en treningsavtale?

Intervalltrening i Ranheimshallen foregår hver mandag. Denne treningen er for de litt større ungdommene, og vil etterhvert skje i samarbeid med klubbens eliteløpere. Vi starter 19.30 (presis!) med oppvarming ute, og deretter går vi inn i hallen fra 20.00. Ulike typer intervalltrening er det lagt opp til, så det blir litt forskjellige utfordringer gjennom vintersesongen. Vi prøver også å trene litt løpsteknikk og/eller drill - det er nyttige øvelser for alle. Og for noen ganske latterlig - vi får det nemlig ikke helt til (i alle fall ikke undertegnede!).

På mandager er det klubbtrening for de over ca 12-13 år. Det har vært veldig godt oppmøte på disse treningene, men hallen er stor....., og jeg håper flere i klubben tar på seg joggesko (to par; ett til innebruk og ett til utebruk) og refleksvest, bringer vannflaske og stiller i Ranheimshallen. Intervall er veldig god trening for O2-opptak og det kan vi trenge til våren.

I år har vi fått låne Berg skole i to timer hver torsdag. Derfor har vi delt opp innetrentingen i to; først de på barneskolen, så de på ungdomsskolen og eldre. Treningen for de yngste, som starter inne klokka 18, er med tre trenere som rullerer. Gymsalen har plass til mange flere enn de som har vært der så langt, og jeg oppfordrer derfor flere til å ta turen. Det er mye artigere for alle at det er en god del som trener sammen. Foreløpig har det vært litt for få tilstede til at det blir skikkelig gøy.

De eldste ungdommene starter også klokka 18, men de løper en runde ute først. Mulig det kan bli litt langintervall noen ganger også - det tåles det og. Klokka 19.00 er det klart for å ta fatt på ei økt inne. Treningen inne består i hovedsak av styrketrening, men også litt ballspill og lek er det tid til. Treningene drives av flere foreldre og eliteløpere, og i løpet av vinteren tror jeg vi kan love både skiorientering og et klubbmesterskap i innendørsorientering.

God vintertrening!

Sesongavslutning på Tømmerholt

Anders Lyngstad

Søndag 23. oktober (like etter tetid) markerte vi avslutninga av sesongen med jabbing, husering og generelt traktement på Tømmerholt. Høgdepunktet for de fleste var premieutdeling for wing4ern, det var premier til de under 16 år med minst to løp på meritlista. Her var det Søndag 23. oktober (like etter tetid) markerte vi avslutninga av sesongen med jabbing, husering og generelt traktement på Tømmerholt. Høgdepunktet for de fleste var premieutdeling for wing4ern, det var premier til de under 16 år med minst to løp på meritlista. Her var det mange fornøyde håpefulle og like mange misunnelige voksne (som også ville ha...). De glade premierte opptre i fleng på bildene, gratulerer til Sarah Louise, Johannes, Birk, Kristine og Kristiane som deltok på alle løpene og dermed fikk ekstra oppmerksomhet. Mange hadde to eller tre løp, og det vanket påskjønnelser også til disse.

Som seg hør og bør i idrettssammenheng fikk vi tak i noen av vinnerne for å spørre "Hva føler du nå?" Vel, som man spør får man svar, og spørreteknikken ble noe mer raffinert undervegs.

Sarah Louise og Kristiane springer i klasse D11-12, og har allerede flere år med orientering bak seg. Begge har planer om å bli med på treninger også til neste år, og synes det er artig å finne fram og fint å springe i skogen. Sarah holder også på med friidrett, dans og hundelydighet, og Kristiane spiller fotball, handball og piano, samt går på ski. Dette er travle jenter! Undertegnede stusset på en ting, begge sier at det er artig å finne postene, men Sarah kunne fortelle at hun rota seg helt utafor kartet på løp nummer tre (Smistad – Rønningen). Hadde det ikke vært morsommere å finne fram med en gang? Men slik er det vel, ungdommen nå til dags er ikke alltid enkel å forstå seg på.



Sesongavslutning på Tømmerholt



Terrenget på feil side av byen ser generelt ut til å ha voldt mange Wingere problemer. Kristine beretter at hun bomma både på den 3. og 5. posten i det løpet. "Jeg var helt lost" uttaler hun, og utdyper at hun i nyere tid ikke har rota så mye som denne ettermiddagen i Smistadskogene. Situasjonen løste seg da hun gikk tilbake og etter hvert fikk hun heng på en godhjerta eliteløper.

Det kan virke som at vi til neste år må vurdere om vi ikke skal holde oss heime på Strinda, alt for rotete i skogen i vest

Plutselig var sesongen 2011 over. Nå har mørket senket seg, og jula nærmer seg så faretruende at den i praksis er her allerede. La oss alle marinere i ribbefett, rakfisk, smalahove, spikkjisild og alskens godsaker i dagene som kommer. Så kan vi etter hvert sige ut fra hus og heim og lufte korpusen når det er rom for det. Det er slikt romjula er til for.



TRIMTEX

do it with style



**BAKER
HUGHES**



IMPULSE

fysioterapi



Koteng

Veteran VM – og en reise i nye terreng og land

Åse Rita og Tor

O-løpere er ikke riktig navla sier noen. Tenke seg til å dra på ferietur i 16 dager med like mange o-løp, i alle fall på planen. Men det var akkurat det vi gjorde denne sommeren, og for en tur det ble.

Årets veteran-VM ble arrangert i Pecs (uttales paych), helt sør i Ungarn. Her bodde vi helt utmerket på hotell Corso (benevnt trønderhotellet for anledningen). Pecs er en koselig by på størrelse med Trondheim, med en gamleby som minner om andre byer i sør-Europa. Byen står på verdensarvlista, og var europeisk kulturhovedstad i 2010. Mange smale gater, trapper, passasjer, portrom og andre utfordringer, perfekt for sprint-løp. Her var kvalifiseringen, mens finalen var i en naboby med mer park/ mykere underlag og bakker. Sportslig kom vi ikke på pallen, men det gjorde enkelte andre lokale størrelser. Uansett ganske fornøyd med egen innsats og det viktigste er å delta....?

I starten var det knappe 30 grader og antydning til litt grått. Utover uken ble det bare varmere, litt uvant for oss som synes 15 er det perfekte for o-løp. Langdistansen besto av to kvalifiseringsløp før finale. Alle løpene gikk i terreng som bemerket seg med fullt av store groper, 100-200 m vide og 30-50 m dype (red. anm.: karst?). Litt uvant for oss



trøndere også det å slippe å vaske/ tørke sko mellom hvert løp. Knuskende tørt terreng med andre ord. Løpene gikk på det jevne, med bomming både titt og ofte, men vi kom til mål alle dagene.

Kveldene gikk med til spaserturer i Pecs med mat og drikke i trivelig selskap på utekafeer. Mye folkeliv i Pecs denne uka, noe som delvis skyldtes VM med sine 4000 deltakere.

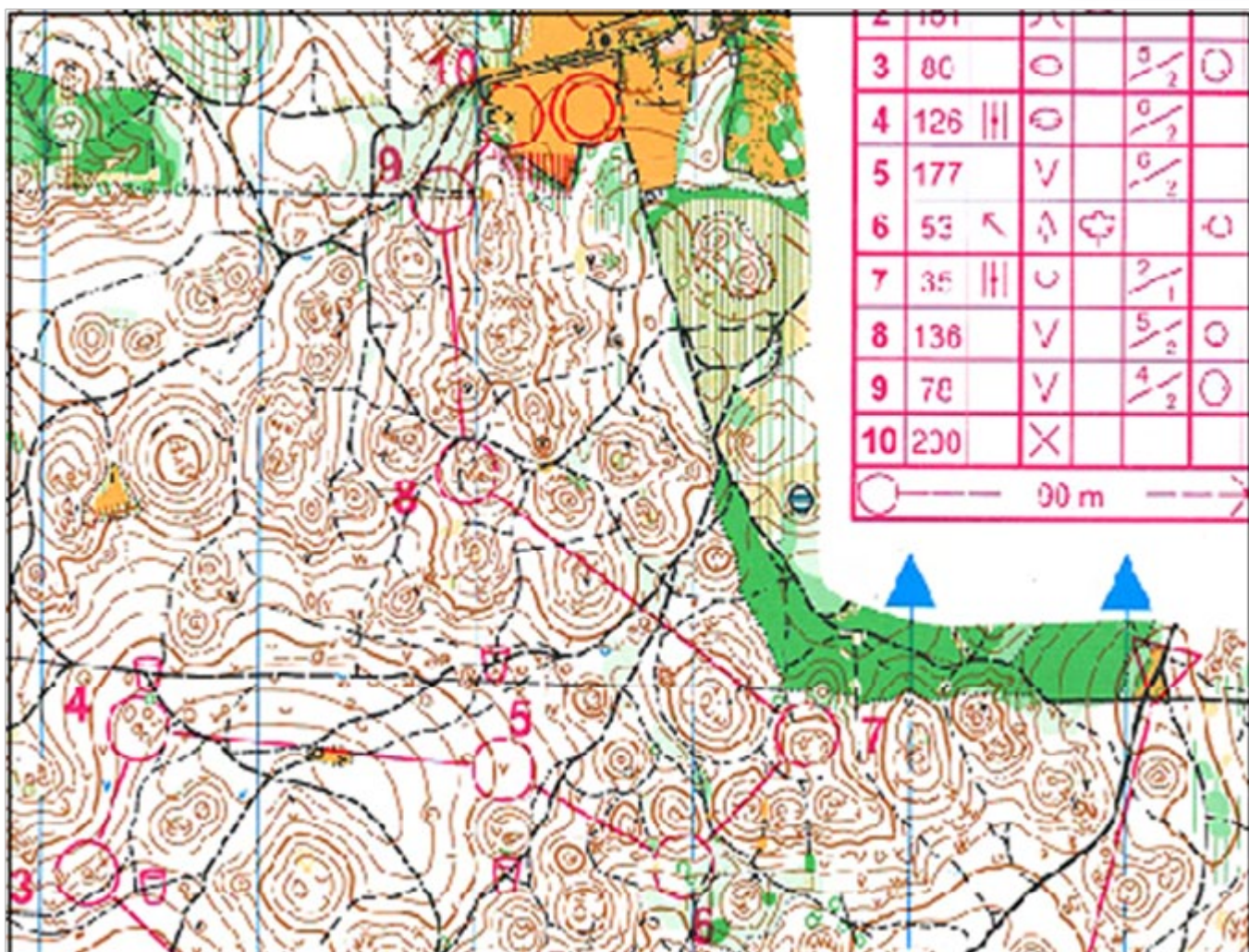
Etter at VM var over startet den spektakulære delen av turen, Tour-o-Donau. Tre busser med til sammen ca 170 personer skulle følge Donau i 8 dager med 11 o-løp i 7 land. Varmebølgen var med oss på hele turen. Selv de lokale innrømte at det var varmt. Tenk deg en buss delvis uten ventilasjonsanlegg, 40 grader ute/ 38 grader (målt!) inne og noen og femti passasjerer. Det blir litt klamt.

Landskapet rundt oss var rimelig flatt med åkrer av solsikke, korn og mais så langt øyet rakk. Nesten ikke en eneste gård eller noe krøtter å se. Det gamle systemet med kollektivbruk lever i beste velgående i mange av landene i sørøst-Europa selv om bøndene nå eier mye av arealet selv.

Bussene våre var fra Moldova med sjåfører som ikke snakket særlig annet enn sitt eget språk og skulle ut å røyke ved hver eneste stopp. Det ble sagt at det var det eneste selskapet som ville kjøre hele ruten.... Ikke helt enkelt for reiselederne våre heller, men vi kom da fram etter hvert. Bestillingen fra PWT var at hver buss skulle ha 2 sjåfører, men ved avreise fra Ungarn var 2 av sjåførene allerede sendt heim pga mangler ved papirene. I tillegg mistet vi en sjåfør på den første grensepasseringen til Kroatia da han kjørte ned og ødela grenseboommen. Sånt blir det selvfølgelig bråk av, dvs politi og lang venting for denne bussen. Etter o-løp i Nasice i Kroatia gikk turen videre til Serbia, ny grensepassering og sen ankomst i Beograd hvor middagen ble inntatt rundt midnatt. Turen via Vukovar måtte droppes pga forsinkelsene. I Beograd kom vi til et hotell som var lovt oppgradert til vi kom... Vi to endte i hvert vår enkeltrom hvor vi måtte ut på gangen for å snu oss. På andre siden av gangen bodde et vennepar i et overmøblert flere-roms "leilighet". Oppgraderingen hadde latt vente på seg. Kan vel si det sånn at vi fikk bytta hotell før natt nummer to.

Etter frokost første dag var det o-løp på Kalemegdanborgen, en festning midt i byen med fin utsikt blant annet utover Donau og med et meget utfordrende terreng. Vanskelig å lese nivåene. Stadig veldig varmt, og to personer måtte en tur på sykehus for en sjekk av helsen. Etter løpet kom et av turens høydepunkt. Vi gikk ned til elva og steg om bord i en av elvebåtene. Her fikk vi nyte godt av en strålende buffet med fri drikke mens båten seilte sakte opp og ned på Donau og sideelven Sava. Vi koste oss under solseilet på dekk og hadde det helt på G.

Veteran VM – og en reise i nye terreng og land



Utsnitt fra finalekartet

Neste dag dro vi videre mot Bulgaria. På veien løp vi et o-løp ved byen Paracin i sørøst-delen av Serbia. Her ble det litt hurlumhei i det en av deltagerne ble borte i skogen. Det måtte manngard til, men han var ikke å finne. Politi med hunder ble løsningen og mannen ble funnet død senere på ettermiddagen. Det blir mye forsinkelse av slikt. Etter hvert kom vi oss videre og etter nok en grensepassering kom vi fram til Belogradchik nordvest i Bulgaria ved midnatt. Kjempeflott hotell og god middag. Før vi sovnet hørte vi fyrverkeri utenfor vinduene og tenkte at velkomstkomiteen var litt sent ute. Vi oppdaget fort at det var et skikkelig tordenvær som utspilte seg ute i et landskap vi ennå ikke hadde sett....Synet som møtte oss i dagslys neste morgen var fantastisk.

Før dagens o-løp startet ble det holdt en liten minnestund for vår avdøde o-venn.

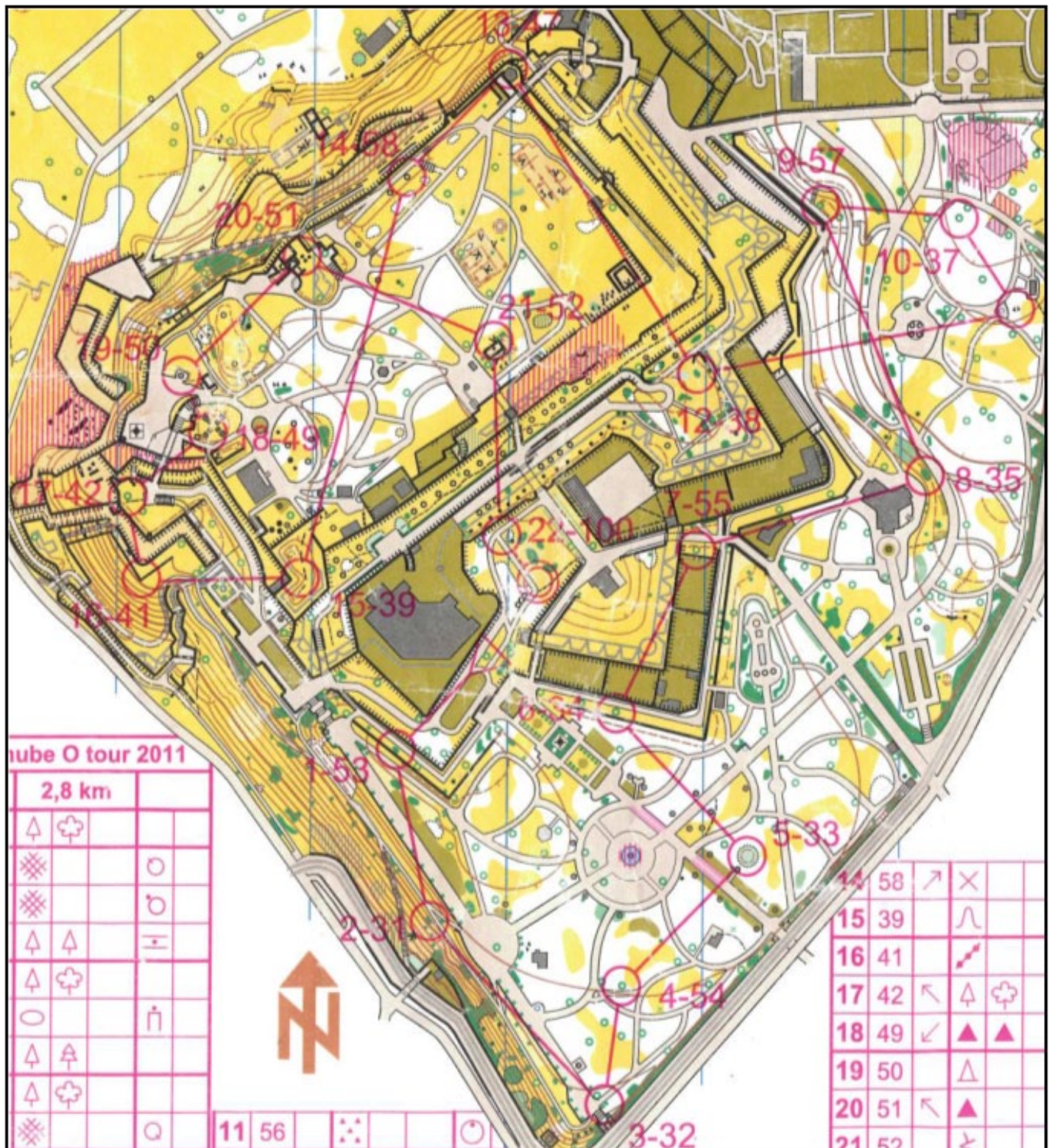
Terreng og kart over Belogradchik Rocks var spektakulært og det var

ikke vanskelig å forstå at dette var en av kandidatene til de 7 neste verdensundre. Her skulle vi gjerne vært litt lengre... men etter litt sightseeing i byen fortsatte ferden videre til Bucharest i Romania og med det en ny grensepassering. Framme på hotellet blir det middag ved midnatt, surprise?

Formiddagen neste dag gikk med til et o-løp i en utrolig flott park i Bucharest med etterfølgende lunsj på en nærliggende restaurant. Deretter dro vi på sightseeing på det store palasset etter avdøde Ceausescu. Imponerende byggverk, verdens nest største administrative bygning etter Pentagon da den ble bygd og med en helt spesiell historie som bør sees/ oppleves.

Vi dro videre neste morgen mot Moldova, men på ekte Jørgenvis (Mårtensson) stoppet vi for et o-løp på veien (før lunsj). Dette var et skogsløp i nærheten av Buzau (hvis noen finner det på et kart). Lunsj fikk vi også her før ferden gikk videre mot Moldova med ny gren

Veteran VM – og en reise i nye terreng og land



Kalemegdanborgen. Flere nivå og vanskelige veivalg. Sjekk 11-12 og 15-16 som trening i jula.

Veteran VM – og en reise i nye terreng og land



Veteran VM – og en reise i nye terreng og land



sepassering, omkjøring på grunn av veiarbeid og etterfølgende sen middag. Landskapet ble mer karrig etter hvert, og det ser mer fattigslig ut med fraflyttete hus og ingenmannsland som om det

har blitt fraflyttet for en tid siden. Vi ankommer Chisinau i "god tid" før midnatt (etter å ha kranglet med bussjåføren, så godt det lar seg gjøre når ingen kan hverandres språk, den siste timen idet 50 o-løpere påstår at han har kjørt feil... noe han hadde) og ser fram til to overnattinger på samme hotell.

Veteran VM – og en reise i nye terreng og land



O-løpet neste morgen står vi over og tar en vandring i byen i stedet. Væskeposten ble ikke droppet i det vi la inn en stopp på et dertil egnet "vannhull" i en trivelig park. Etter lunsj dro vi til et nytt høydepunkt på turen, nemlig Cricova Winecellars. Her er det 120 km med ganger og veier under bakken hvor de lagrer vin av alle sorter. Ikke hørt om Cricova vin? Det hadde ikke vi heller på forhånd, men den er tydeligvis godt kjent øst for det gamle jernteppet som en av hovedleverandørene til gamle Sovjet. Først fikk vi utdelt hodelykter for o-løp inne i disse gangene, 60 meter under bakken. God norsk temperatur i 12 grader pluss ... men kompass er ikke brukbart under bakken. Vel ute igjen var det selvsagt løperdrikke, og det var både rødt og hvitt i glasset. Etterpå fikk vi en omvisning, delvis med bil, inne i en liten del av vinlageret før vi avslutningsvis ble invitert på bankett med mat og vin av alle sorter. En meget lystig gjeng med allsang på bussen dro tilbake til hotellet ut på kvelden medbringende hver sin flaske rosevin fra Cricova – med O-etikett!

Ny dag og bussen går videre mot endepunktet i Odessa i Ukraina. På veien skal vi innom "utbryterstaten" Transnistria. Plutselig kom vi til en umerket grense bemannet med bevæpnede russiske soldater i uniform og kamuflert stridsvogn ved siden av skuret som ble brukt som grense- og tollbu. Her ble vi virkelig satt tilbake i tid. Vår ankomst var nok "ferdigforhandlet" med dertil egnede midler, vi brukte ikke mye tid i denne "grense"passeringen. Nå var vi på vei til hovedstaden Tiraspol. Noen fotballinteresserte husker kanskje at Rosenborg var her i 2006 og spilte mot Sheriff Tiraspol? Vi ble nøye påpasset under det korte oppholdet,

men vi rakk et o-løp i stekende varme og med lokalbefolkningen som nysgjerrige tilskuere utenfor boligblokkene. På vei ut igjen fikk vi politieskorte med blålys som stoppet all trafikk og vi følte oss relativt "viktige". Den antatt korte veien mot Odessa ble lang fordi vi måtte ut igjen på samme sted som vi kom inn, så kjøre sørover i Moldova for å "komme rundt" til riktig grensepassering inn til Ukraina. Nesten mørkt ved ankomst Odessa, men noen rakk et bad i Svartehavet. Vi som ikke badet ble trøstet med at vatnet visstnok er relativt forurenset. Vi skulle ha kommet til en litt sen lunsj, men ting tar fortsatt tid. Ettermiddagens o-løp ble da bare for de som hadde rukket fram tidsnok, dvs de innfødte, men fest og premieutdeling (fra løpet i Transnistria) rundt midnatt ble det uansett, både for deltagere og alle oss andre.

Søndag, i dag skal vi reise hjem. Men først, og det før frokost, er det o-løp. Vi deltar i det ukrainske sprintmesterskapet i en park i nærheten av hotellet. Park og park, det er mer skog/ villniss ispedd et tett stinett og mange/ lange vann. Men, postene var der de skulle være. Vi ruslet tilbake til hotellet til en kald dusj (en eksplosjon i et fjernvarmeanlegg sørget for det) og sen frokost. Deretter ble det pakking og klargjøring for hjemreise.

16 spennende dager fulle av inntrykk var resultatet. Det ble selvsagt litt for mye folk, alt tok litt for lang tid, vi lærte oss å pakke ned mat og drikke sånn i tilfelle... og ikke hisse oss opp unødvendig! Turen blir bedre over tid, vi har sett ting og steder vi aldri ville oppsøkt på egen hånd! Det beste? Vanskelig... totalopplevelsen sannsynligvis.

Satsingsgruppa melder

Lars Skrøvseth

Gruppa melder ikke så mye da vi akkurat nå er midt i mellom det meste. Ski-o sesongen er den som står nærmest for døra og våre to fremste løpere, Marte og Lars, har startet å pynte formen til neste års store evenementer. Følger med i lokalavisa Driva der Lars er en av de mest profilerte idrettsutøverne, og der han melder at i 2012 skal det med VM-medalje hjem til Trondheim og Rindalen (min tolking). Marte er sikkert like revansjesugen etter en noe stang-ut-aktig opplevelse under siste sesongs VM.

Ellers har det vært trent elghufs og bakkeintervaller på onsdager, og inne-intervaller i Ranheimshallen. I Ranheimshallen er det yngre løpere som ypper seg og som definitivt vil utfordre dagens toppløpere, om ikke til våren, så på litt sikt. Farta og løpssteget er på gang, fintrimming av løpsteknikken og o-tekniske ferdigheter skal gjøre at disse vil få et solid løft allerede til våren. For disse er det viktig, til våren, å utfordre seg selv med å delta mer utenfor Trøndelag, også ta steget og bli med til Jukola/Venla. Dette for å bygge opp selvtilliten mot nasjonale løp som Hovedløp og Junior NM. Og ikke minst skal vi vise oss fram under junior-NM stafett.

Så vet vi også at det er andre som trener langrenn og som holder fysikken ved like i andre miljøer. For de er det fordelaktig å krydre skitreninga med noe løpetrening også i vinterhalvåret. Det vil lette overgangen til barmarksløping når park og skog igjen er ryddet for snø og det vil neppe ødelegge for skisesongen.

Så minner jeg til slutt om utsendt mail og påmeldinga til Jukola/Venla. For den som ikke har meldt sin interesse så bestem deg nå og send meg din interesse melding. Jeg vet at det for mange ungdommer er et dilemma i forhold til eksamen, det har det vært i alle år. Men som sagt, dette er en interesse melding og ikke en forpliktende påmelding. Utgangspunktet er at stafetten prioriteres nest etter avgjørende viktige saker som for eksempel eksamener.

Ønsker dere alle en riktig fin treningsperiode, og ønsker alle våre ski-o løpere lykke til med sesongen. Men, aller først – ha ei riktig fin Jul.

Informasjon om dette og hint

Breddegruppa informerer:

Bli med på O-festivalen 2012 på Beitostølen helgen 22.-24. juni.

Wing har reservert leiligheter på Stølstunet midt i sentrum av Beitostølen. Samme sted som deltakerne av årets hovedløp og o-landsleir bodde på. Leilighetene består av 2 soverom med til sammen 4 sengeplasser. Stue m/kjøkken og TV, bad m/dusj. Leiligheten koster kr 2500, dersom en ønsker ekstra seng/madrass koster dette 100 for hele helgen. Leie av sengetøy/håndklær kr. 110 pr sett, og evt. sluttvask kr 500 pr leilighet. Dere reserverer plass for overnattingen ved å melde dere på via internpåmeldingen på vår internettside www.wingok.no

Program O-festivalen:

Fredag 22. juni Fjellsprint/mellomdistanse.

Lørdag 23. juni Langdistanse.

Søndag 24. juni Forkortet langdistanse. Jaktstart etter de første to dagene for hovedklasser 15-21 år.

For å lese mer om O-festivalen gå inn på: <http://app.o-festivalen.com/dp6/>

Håper at så mange som mulig blir med på tur, dette blir en kjempeflott helg!

SISTE NYTT!

Årsfesten blir 11. februar. I år prøver vi Sjømandsforeningens lokaler i Sandgata 7. Inngangen er fra Asylveita, det vil si veita mellom Sandgata og Dronningens gate ved Riibe Mynthandel. Arrangementskomitéen kommer plutselig tilbake med mer informasjon om påmelding og lignende. Dere må gjerne holde pusten mens dere venter, men komitéen anbefaler sterkt å gjøre en slik øvelse i intervaller på ca 3 sekunder.

Innkalling til årsmøte 2011

Tirsdag 31.01.2012 kl 19:00 Teknostallen, Prof. Brochs gt 6

Sakliste:

1. Åpning
2. Valg av ordstyrer, sekretær og 2 representanter for signering av protokoll
3. Årsmelding
4. Regnskap
5. Innkomne forslag (Forslag som ønskes behandlet må være styret i hende innen 15.01.2012).
6. Organisering av klubben
7. Fastsetting av medlemskontingent
8. Budsjett
9. Valg
 1. Leder
 2. Nestleder
 3. 3 Styremedlemmer
 4. Ett varamedlem
 5. Revisor m/stedfortreder
 6. 3 tingrepresentanter til STOK's ting
 7. Valgkomité, leder, medlem og varamedlem.

Det er parkering på baksiden.

VEL MØTT!

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



O-BINGO

Arne Inge Kolstad

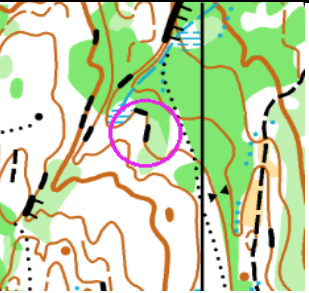
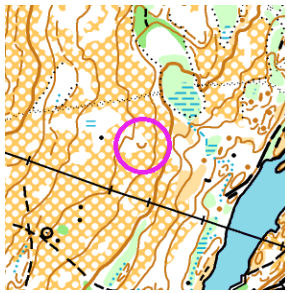
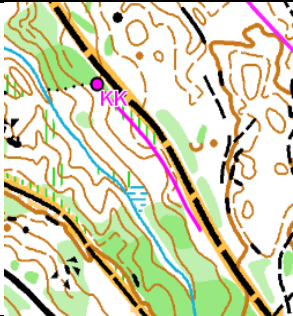
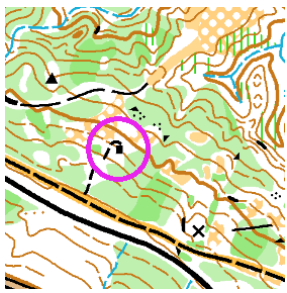
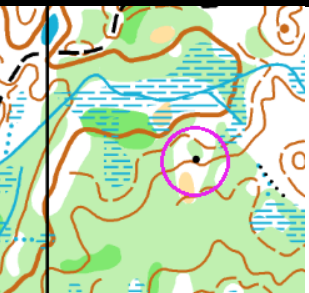
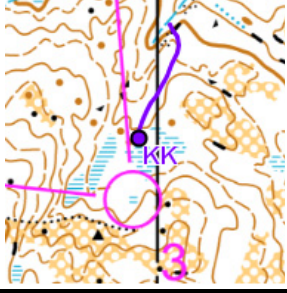
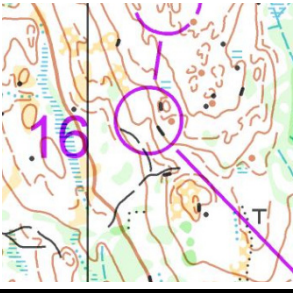
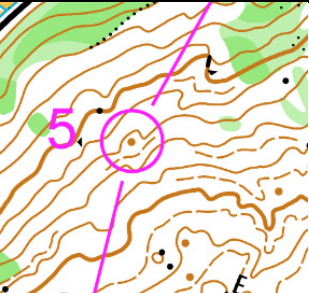
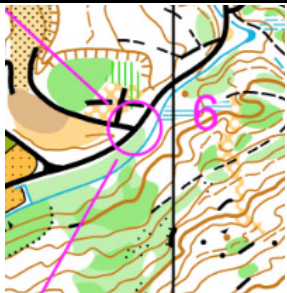
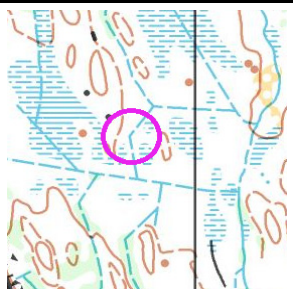
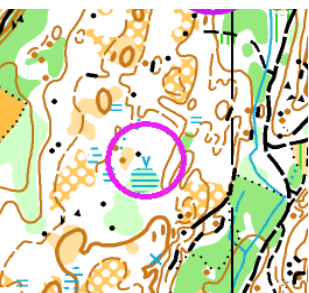
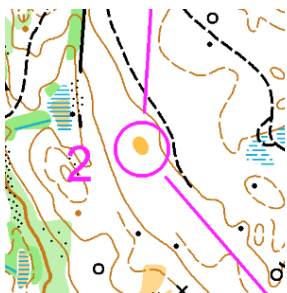
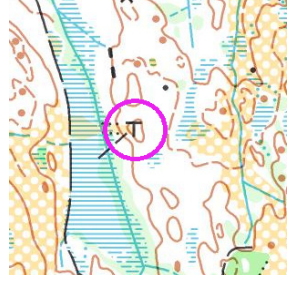
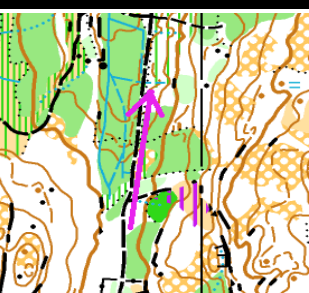
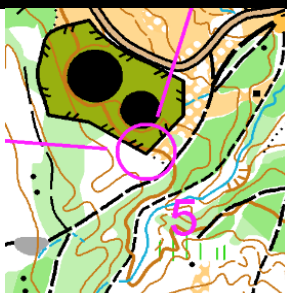
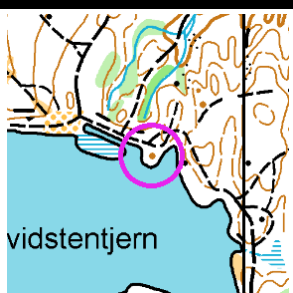
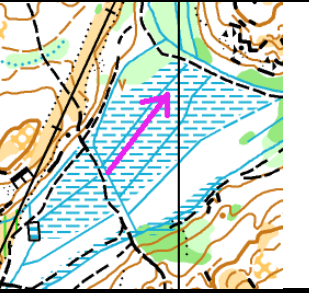
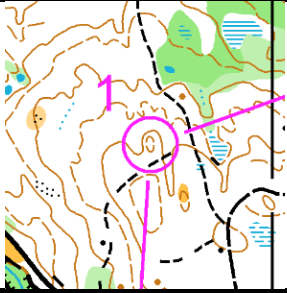
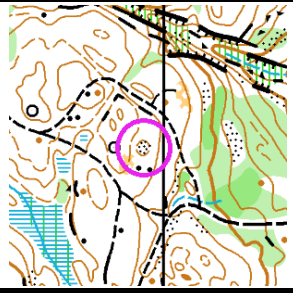
**Et bingospill for orienteringsløpere,
de som ønsker å bli det, eller *de* vi
håper skal bli det!**

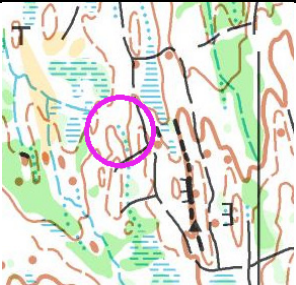
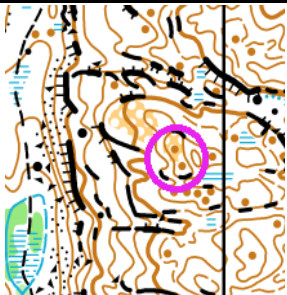
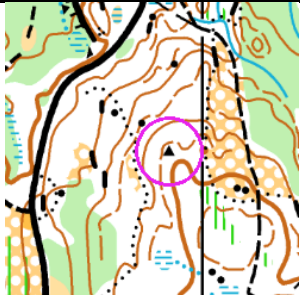
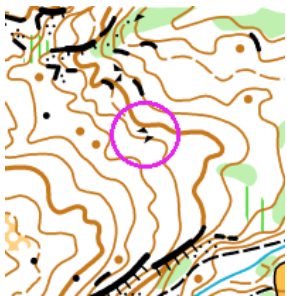
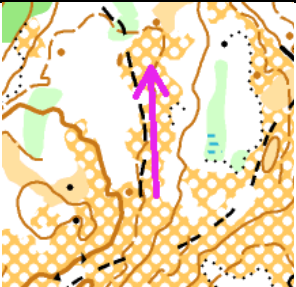
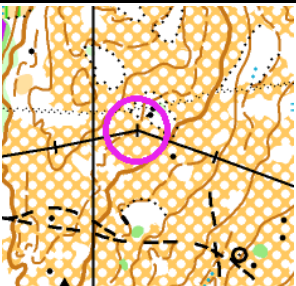
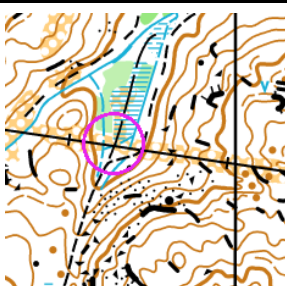
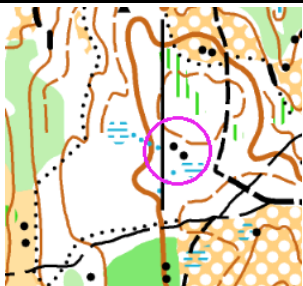
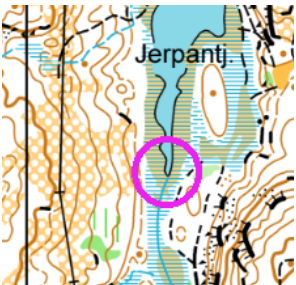
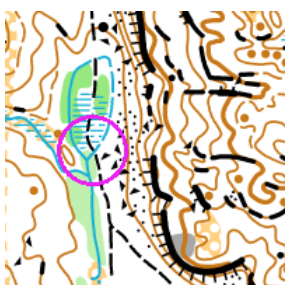
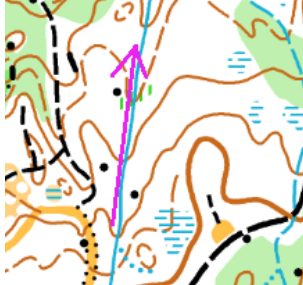
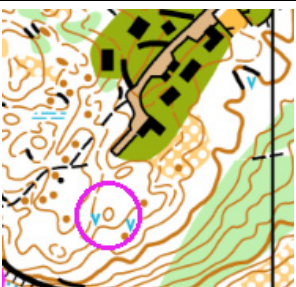
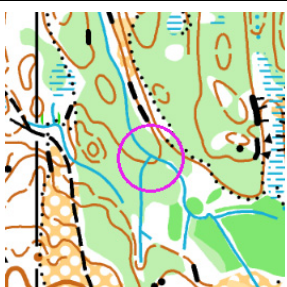
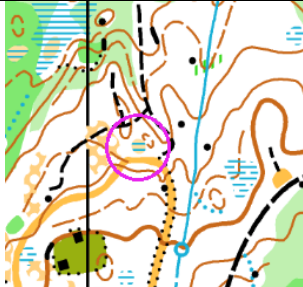
Spillet er tilrettelagt for inntil 12 deltagere

Hver spiller velger seg et spillebrett. Oppleser trekker nummerlapper, og leser postbeskrivelse tilhørende dette nummeret. Spillere krysser av (evt. legger på en pappbit) på sitt spillebrett dersom de har den aktuelle posten. Dette i kjent bingo stil. Det kan spilles om 1-rekke, 2-rekker og fullt brett.

NB! Spillet kan ikke sammenlignes med bingo orientering.
Det er noe annet! Her må man ha full konsentrasjon hele tiden

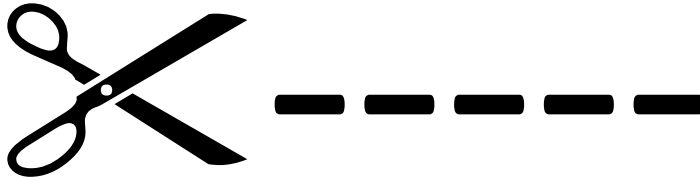
OPPROPSSKJEMA

1		Posten er en skrent	7		Posten er en naturlig grop	13		Karen løper nordvestover på en traktorsti	19		Posten er et lite hus
2		Posten er en stein i sørende av et tett terreng	8		Karen løper mot posten som er en liten tydelig myr	14		Posten er et søkk	20		Posten er en fordypning (grop)
3		Posten er et høydepunkt i skråli	9		Posten er et veikryss	15		Posten er et grøftekne	21		Posten er en liten pytt
4		Posten er en vannfylt grop	10		Posten er et lite åpent område. (voll)	16		Posten er et tårn	22		Posten er et grøftemøte
5		Du løper nordover langs en sti	11		Posten er et gjerdehjørne på et ikke passerbart gjerde	17		Posten er et høydepunkt på en odde ved et tjern	23		Posten er i enden av en uthogd linje
6		Du løper nordøstover langs en grøft på en utydelig myr	12		Posten er en kolle (ikke fullstendig høyde)	18		Posten er en steinrøys (steingrunn)	24		Posten er et stup

25		Posten er i nordenden av et myrsig (smal myr)	31		Posten er mellom to høydepunkter	37		Du løper nordvestover langs et åpent område (trasé for skiløype)	43		Posten er en steinklynge
26		Posten er i nordenden av en utydelig myr	32		Posten er et blokkfelt (samling av steiner)	38		Posten er en stor stein i et ikke løpbart terreng øst for et lite myrsig	44		Du løper sørvest langs en stor sti
27		Du løper nordover langs en utydelig sti	33		Posten er i nordvestre hjørne av en upasserbar myr	39		Posten er en brønn			
28		Posten er hjørne på en kraftledning	34		Posten er der stien krysser under en kraftledning	40		Posten er mellom to steiner			
29		Posten er i sørenden av et lite tjern	35		Posten er der stien krysser en flombekk	41		Du løper nordover langs en bekk			
30		Posten er en kolle mellom to vannfylte groper	36		Posten er i et bekkemøte	42		Posten er en lite åpen myr			



TREKKLAPPER (KLIPPES OPP)

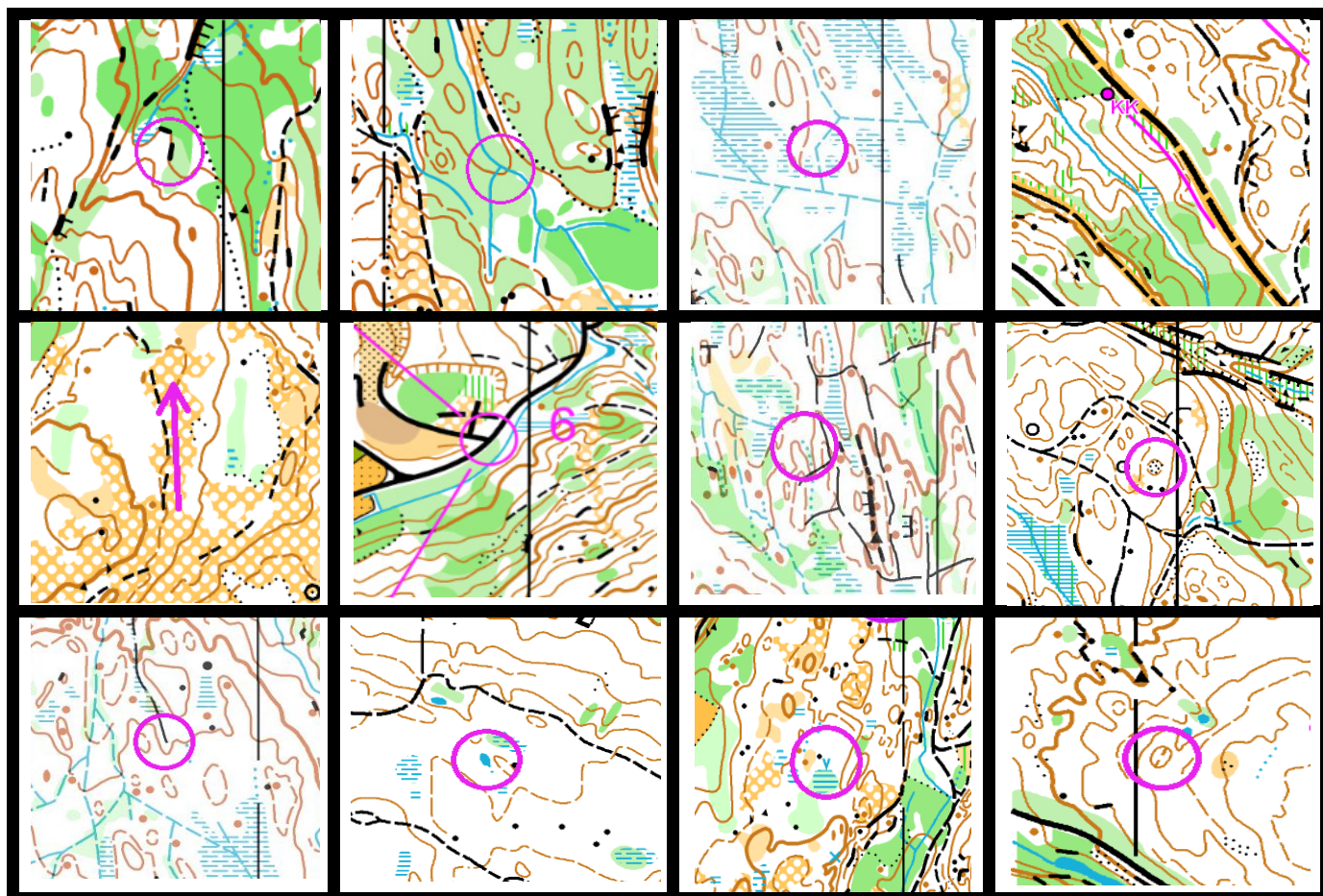
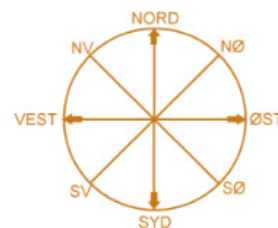


1	2	3	4	5
6.	7	8	9.	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

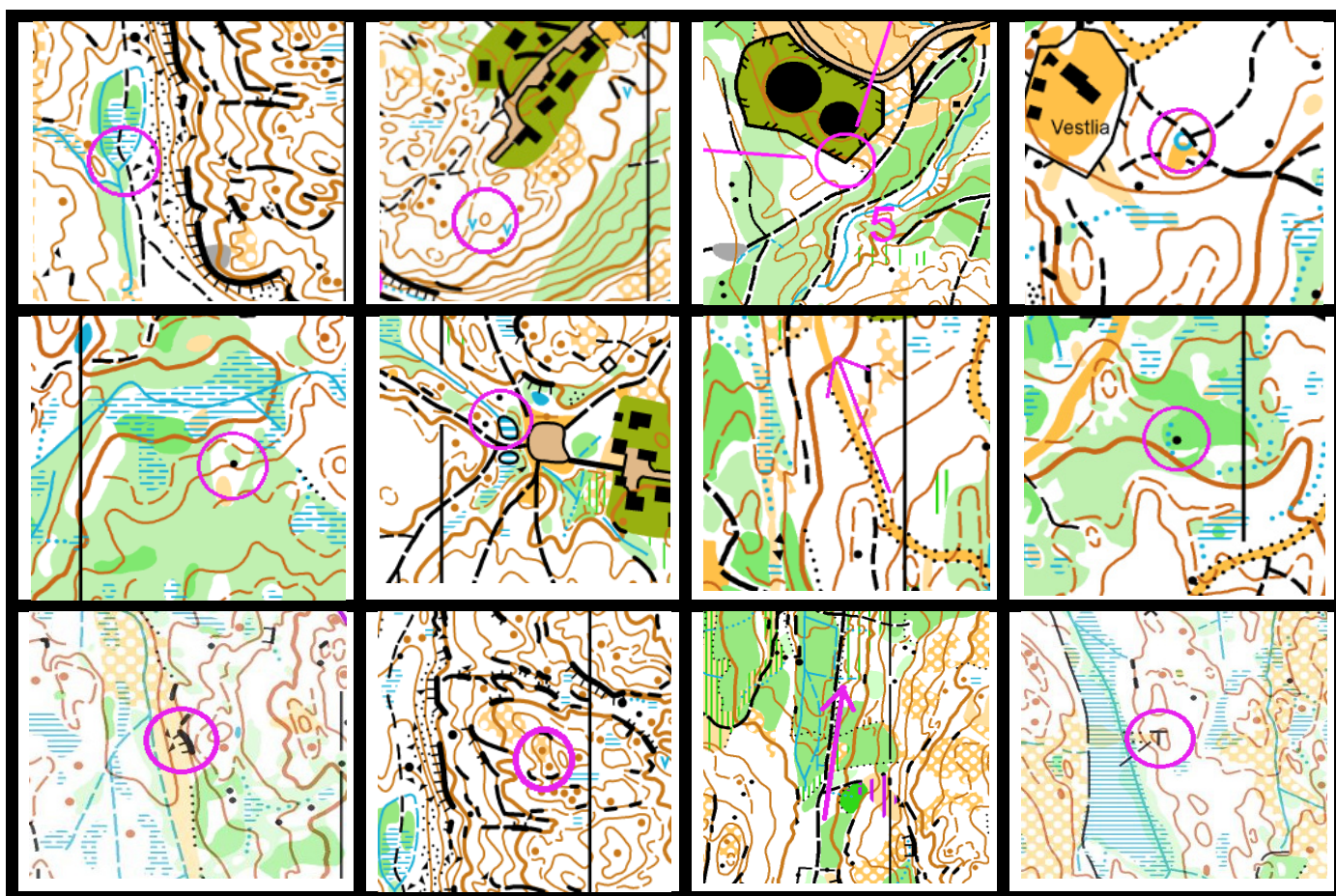
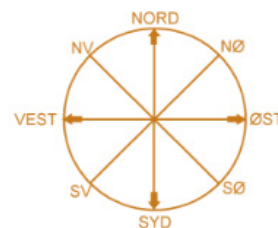


21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	

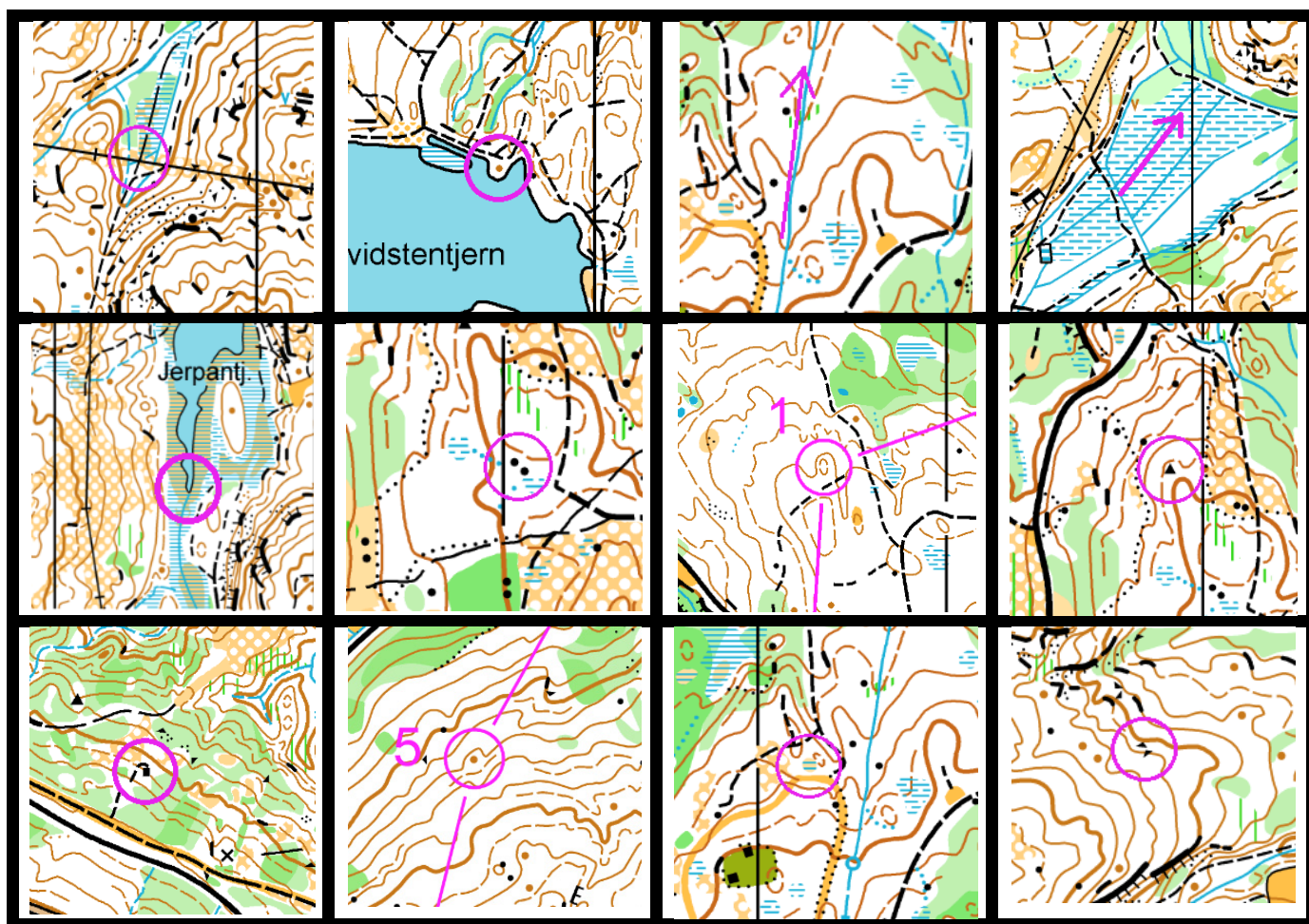
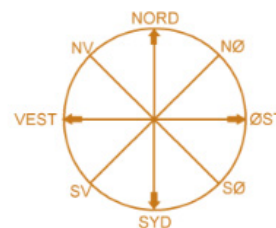
O-BINGO



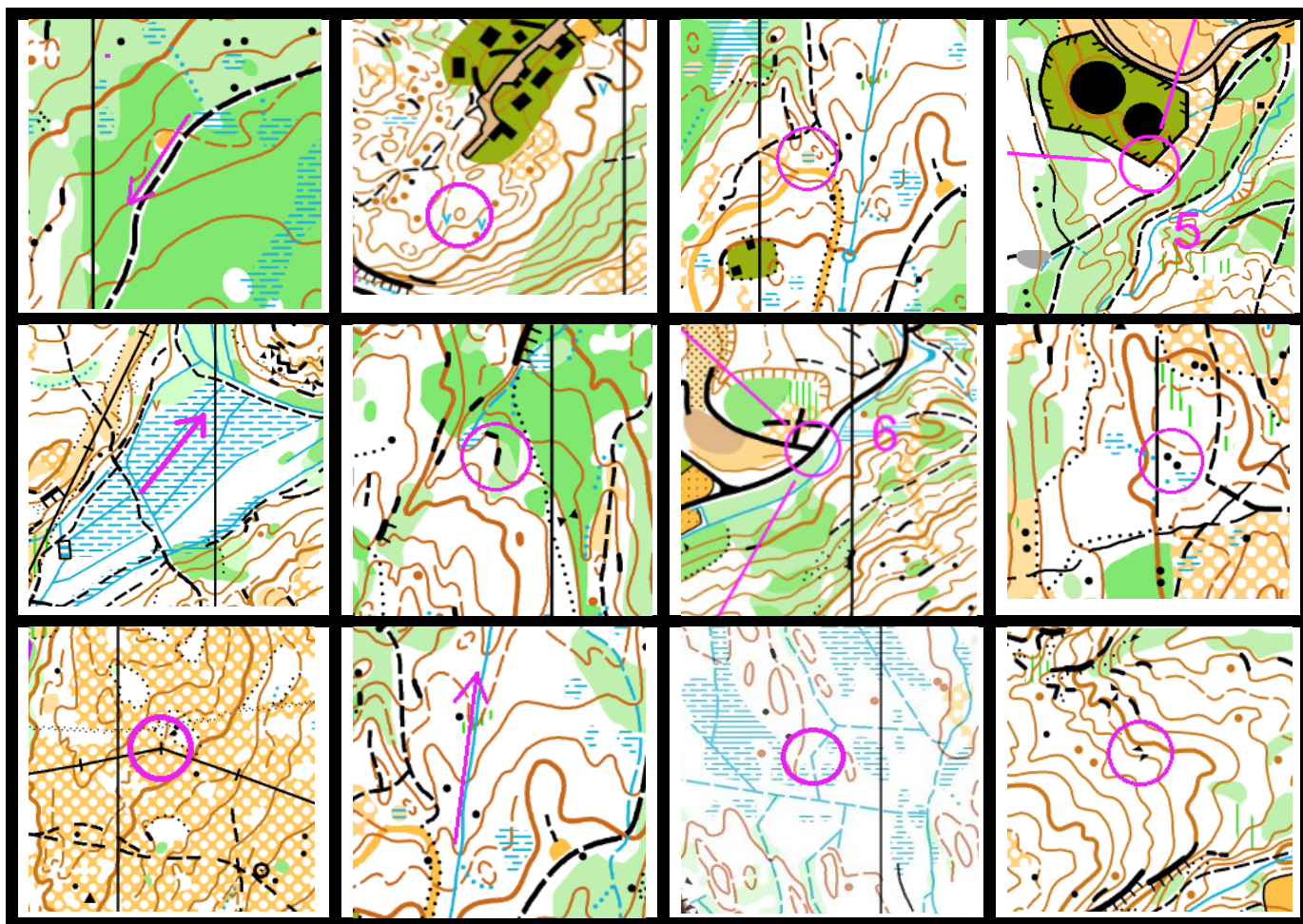
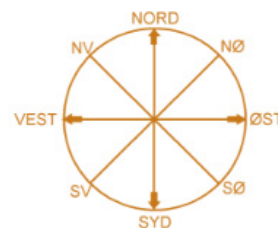
O-BINGO



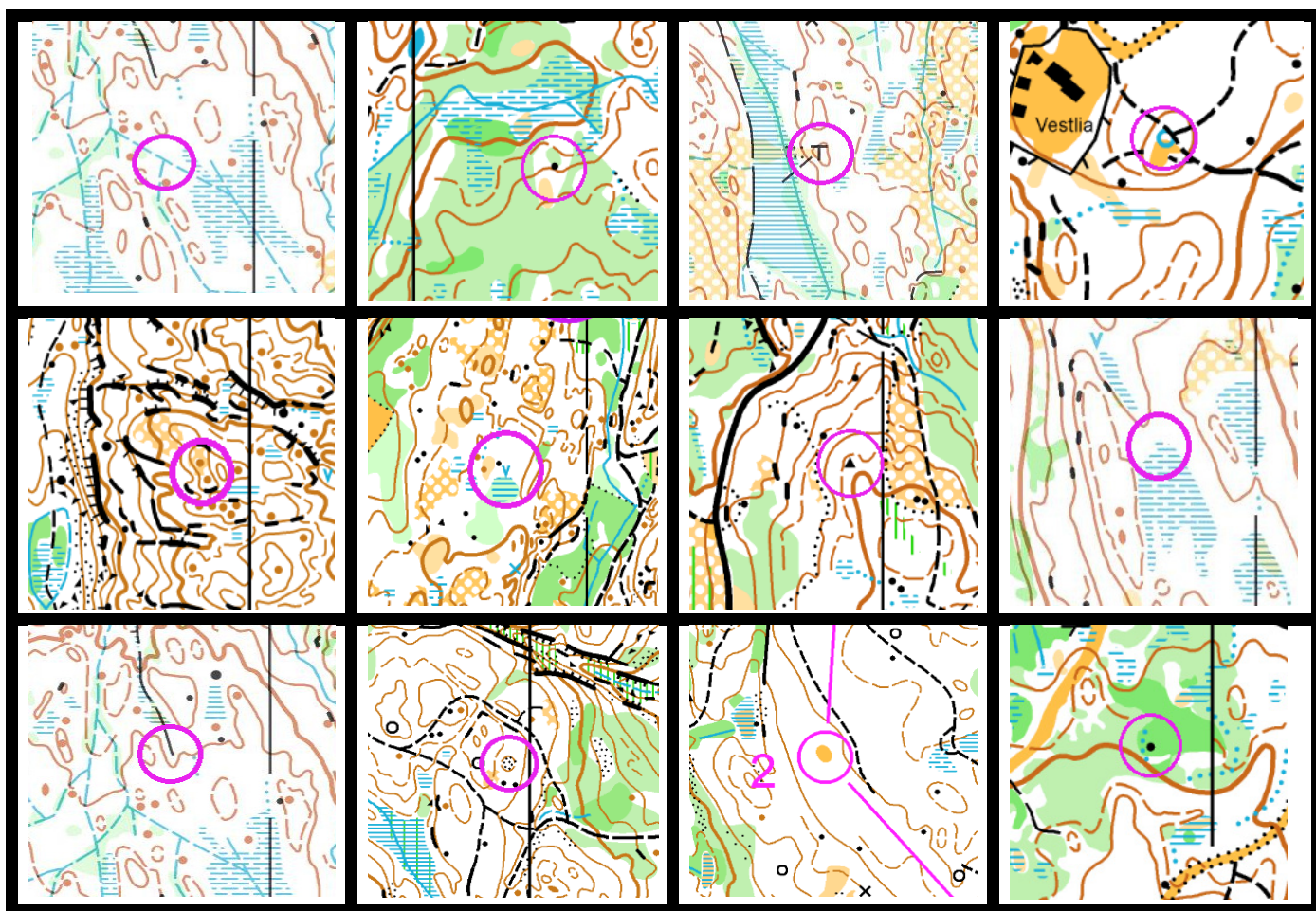
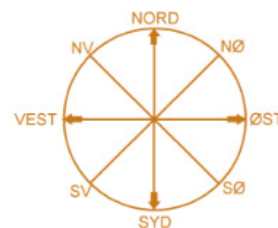
O-BINGO



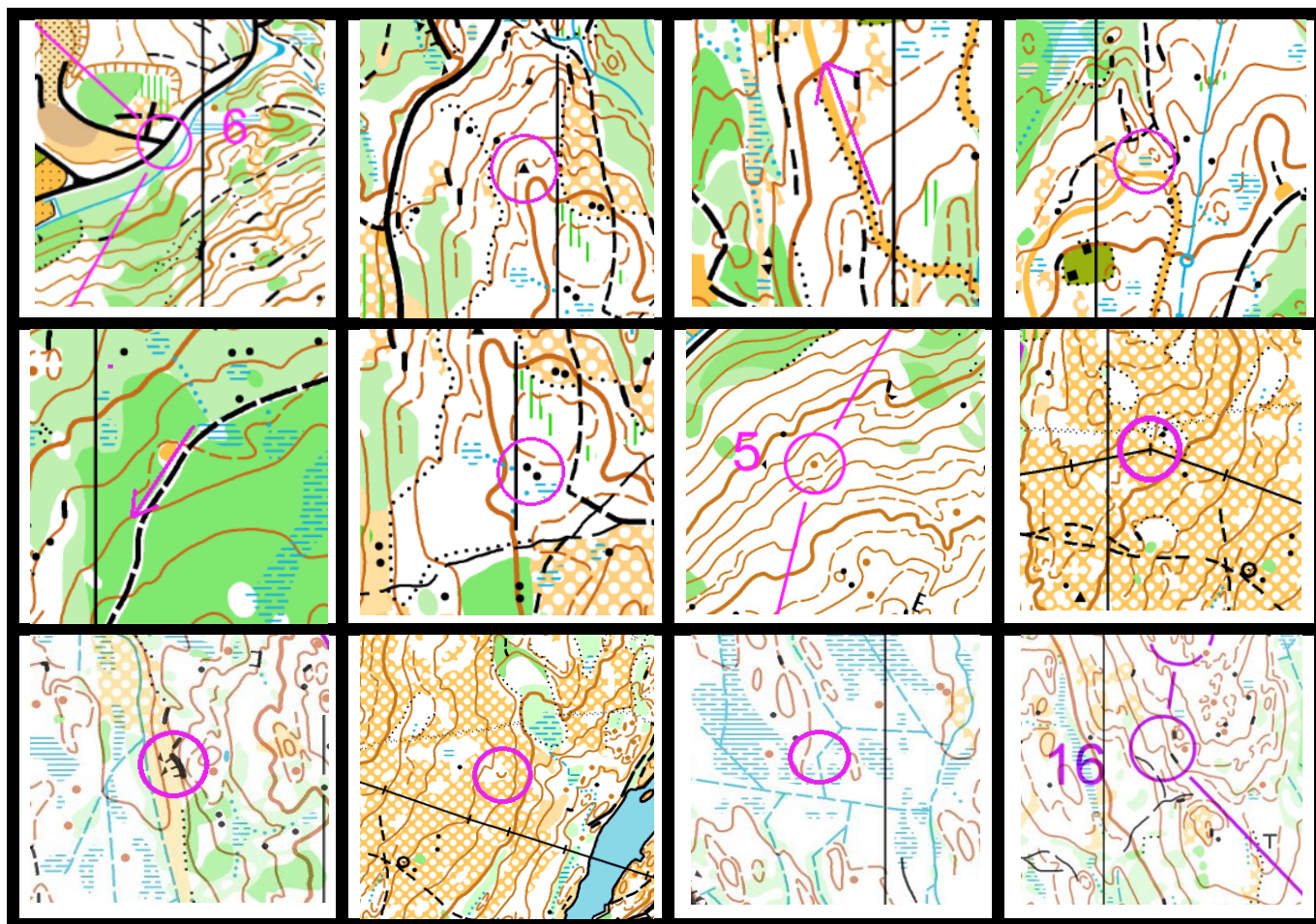
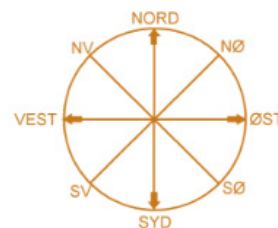
O-BINGO



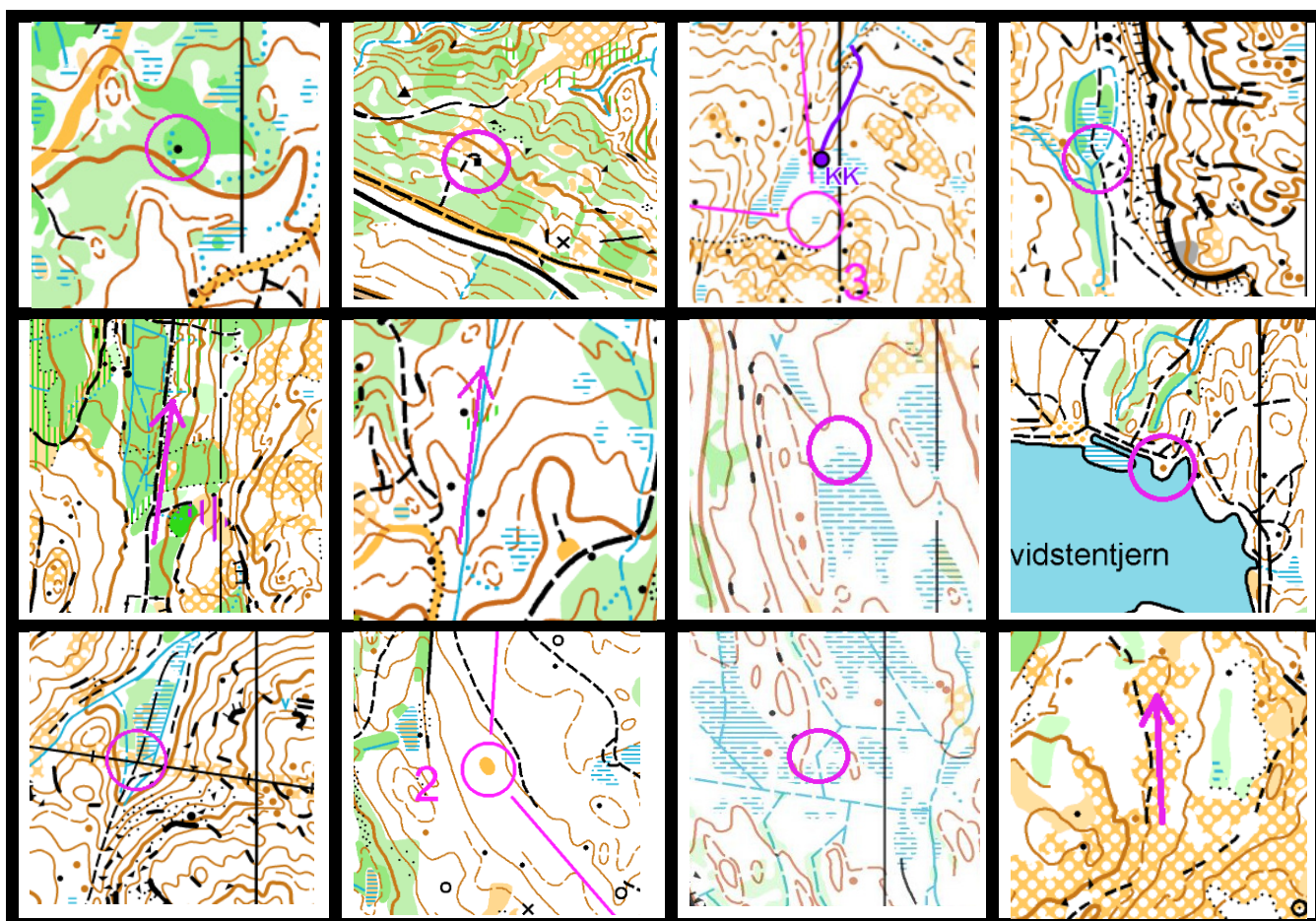
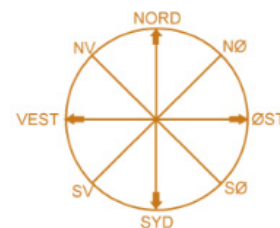
O-BINGO



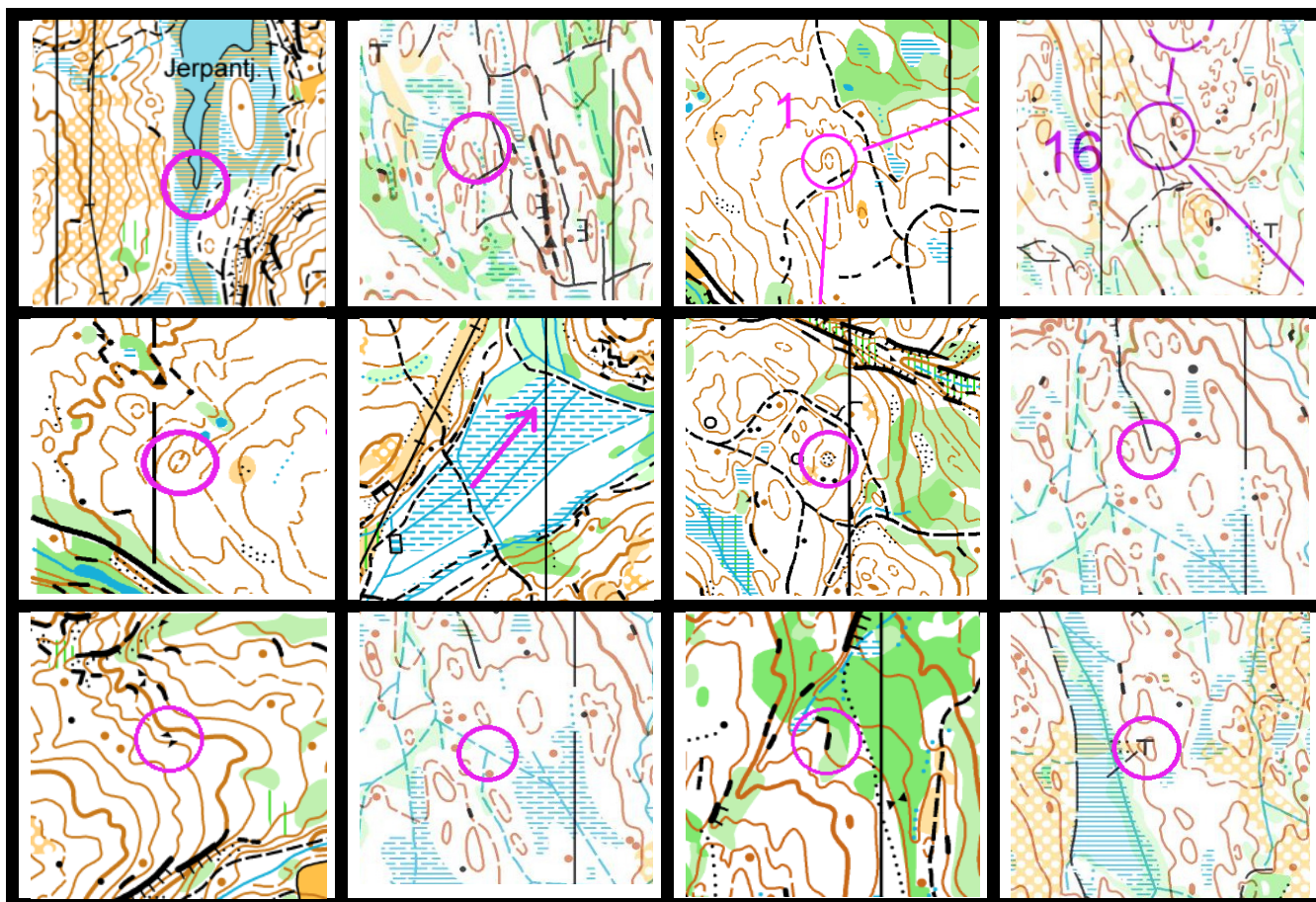
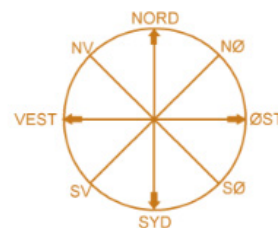
O-BINGO



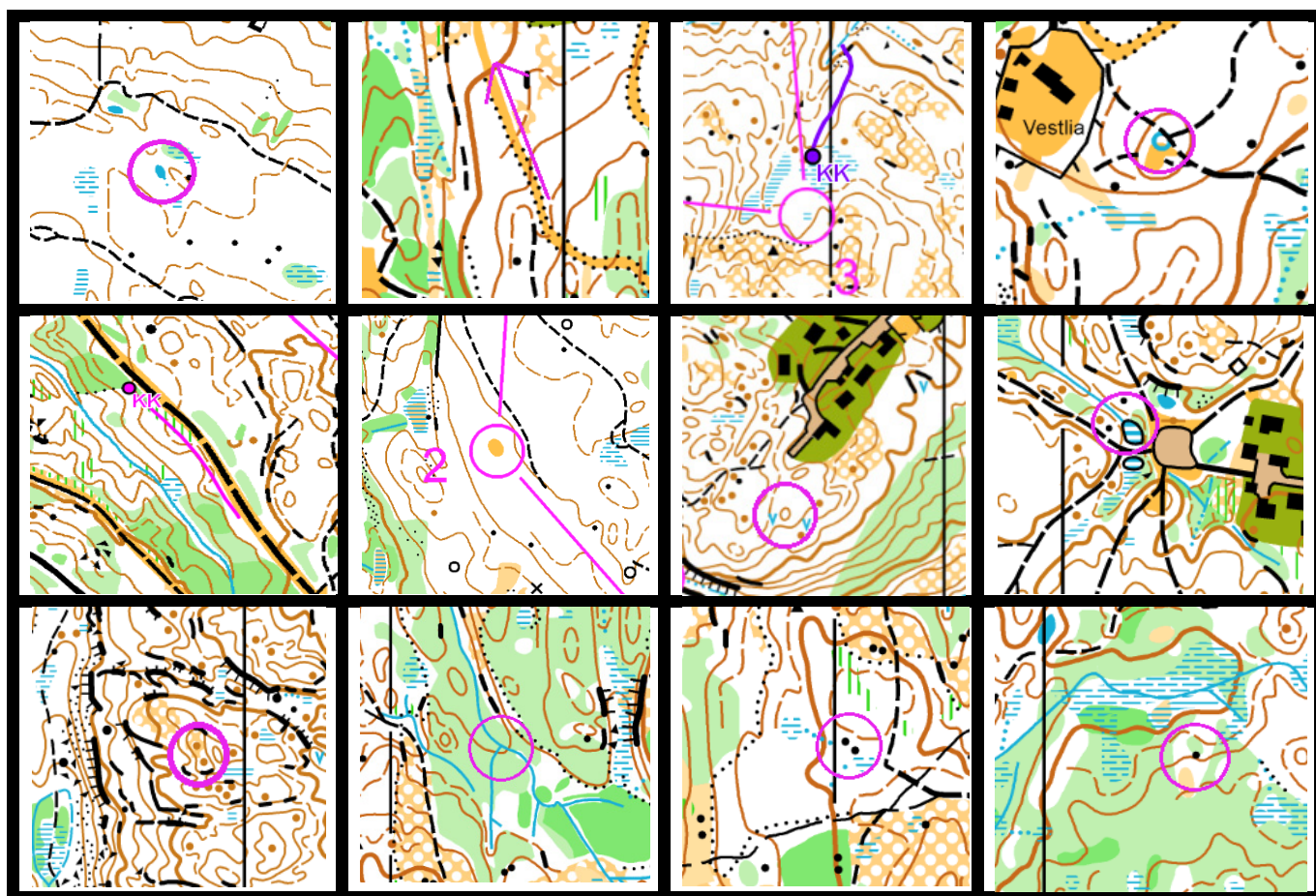
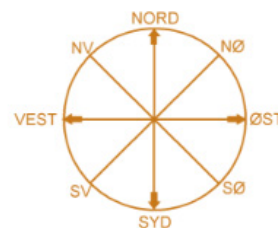
O-BINGO



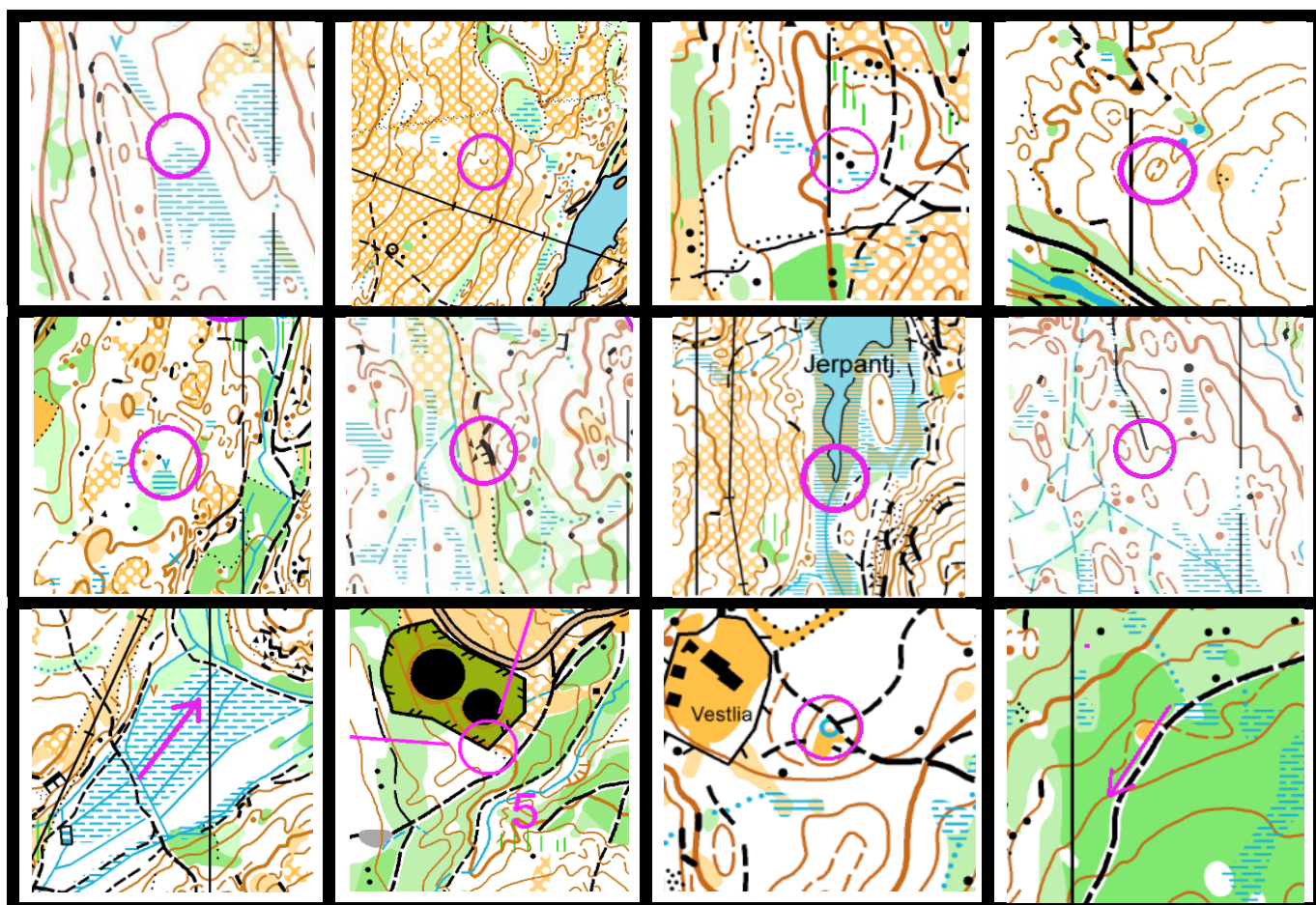
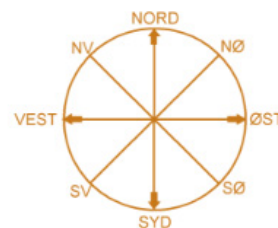
O-BINGO



O-BINGO

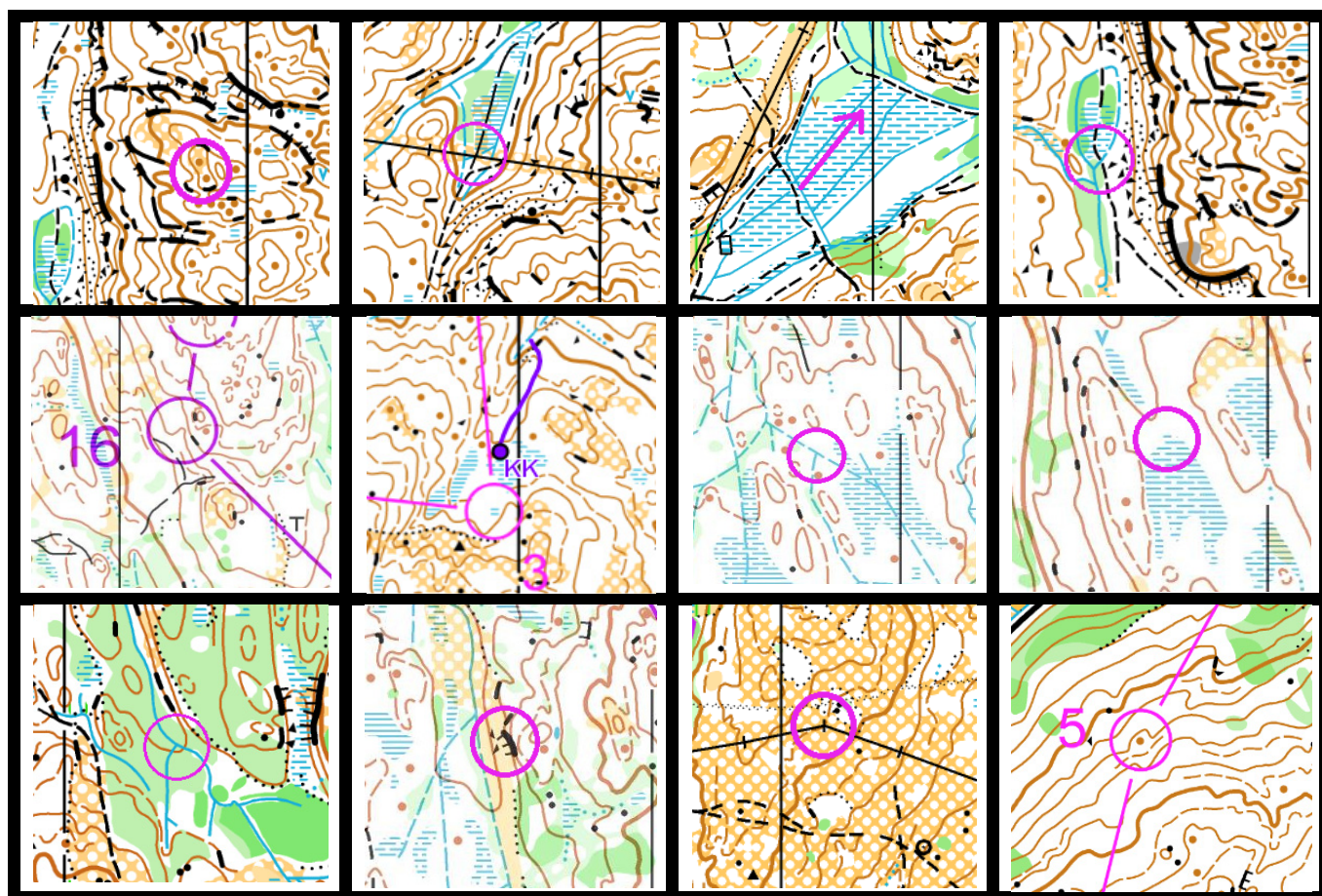
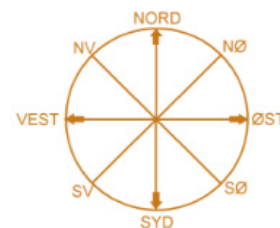


O-BINGO





O-BINGO



O-BINGO

