



Nr 1 - Juli 2012

Årgang 33



Medlemsblad for Wing Orienteringsklubb

<http://wingok.no>



Styret

Leder'n har ordet

Tor Gjermstad

Som Anders har påpekt er ikke O-kontakt død, men styret har vurdert antall utgivelser. Jeg oppfordrer derfor alle til å bruke facebook-siden vår og hjemmesiden aktivt. Her vil det være ny og oppdatert informasjon til enhver tid. I O-kontakt vil vi prøve å få til mer artikler, reiseopplevelser, erfaringer fra løp i inn- og utland. Oppfordringen er derfor, sett deg ned å skriv en epistel til O-kontakt.

Vårt hovedarrangement Trondheim Open ble avviklet i fint vær 8.-10.juni med Lerkendal og Tømmerholt som arenaer. Det så ut som det var populært å få løpe i mål inne på Lerkendal Stadion på sprinten fredag kveld etter en runde i nærområdet. Tømmerholt er en utmerket arena og vi er glade vi har stedet. Det blir passe intimt og tett på løperne når de kommer mot mål. Takk til alle gode hjelpere som bidro til at årets Trondheim Open ble et flott arrangement. Vi skal evaluere hele konseptet etter ferien og har du noen forslag til endringer eller forbedringer, så send dem gjerne til meg eller en av de andre i styret.

Vårsesongen er akkurat avsluttet med O-festivalen på Beitostølen, hvor det deltok en fin gjeng med seks familier, ca 20 med stort og smått. Etter sigende hadde de en utmerket helg med o-løp og sosial omgang.

Venla/Jukola-stafettene var sesongens første store mål for eliten (og flere hang-a-rounds). Denne gangen hadde vi satset på en fellestur med fly t/r Helsinki. Der møtte vi våre utenlandsboende løpere og fikk til et meget godt fellesskap denne helgen i juni. Stor takk til Tradeway som sponset en fellesmiddag for alle deltagerne våre. Det var meget populært og miljøskapende. Selv med flere sykdomsforfall i siste liten, er vi godt fornøyd med innsatsen og resultatene på det sportslige planet. Spesielt vil jeg framheve jentelagenes innsats med en 64-plass for 1.laget (hvor Heidi sporty hoppet inn på 1.etappe) og 2.laget med Sigrid, Andrea, Kristine og Kjersti som oppnådde en respektabel 588-plass i første forsøk. Dette lover meget godt for de kommende årene. På herresiden ble det løpt jevnt godt hele natten og til slutt ble det en 111-plass. Arvid debuterte på laget og gjorde en fin figur blant verdens beste o-løpere.

Neste post på programmet blir nå Midt-Norsk mesterskap i Molde siste helga i august og KM helga etter. Jeg regner med at vi stiller mannsterke opp på disse løpene.

Til høsten vil styret ta opp igjen strategidiskusjonen sammen med planleggingen av jubileet og NM-sprint-arrangementet i 2014.

God sommer til dere alle og ikke glem trimmen.



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 1 - 2012

Layout og produksjon: Anders Lyngstad

Artikkelinnhenter: Anders Lyngstad

Artikkelbidragstere:

- Tor Gjermstad
- Heidi Torvik
- Åse-Rita Ellingsen
- Anders Lyngstad
- Jon Vindal
- Liv Tennes
- Arvid Lyngstad

Takk for alle bidrag!

Barne- og ungdomsgruppa



Heidi Torvik

Vintertreningene avsluttet til påske, og rett etter påske var vi i gang i Rotvollfjæra. Selv om det var litt snø i terrenget, var det utrolig godt å være i gang igjen! Oppmøtet er brukbart, men i orientering skal det litt til før det blir fullt i skog og mark – så hjertelig velkommen til både nye og "gamle"!

På treningene til barn og unge er det både nybegynnere, ferske rektutter, litt erfarne og ungdommer på spranget over i voksen-gruppen. Det betyr videre at det er flere opplegg hver gang, et opplegg tilpasset hver gruppe. Det betyr også at det er trenere til hver gruppe som forklarer hva som skal gjennomføres og hvorfor. Dette tror vi er viktig for treningsutbyttet, og det er også viktig for at ungdommene skal ha faste personer å forholde seg til. I tillegg er vi veldig glad for foreldre som stiller opp og følger med i løypa.

Våren har ikke bare vært trening. Det har også vært løp. Og orienteringsløp er gøy! Våren startet med sprintcup, og deltakelsen der var fra de som allerede har løpt noen løp tidligere. Vi har oppfordret våre ungdommer til å delta på ungdomsløpene. Dette er løp som arrangeres av klubbene på omgang, og foregår i vår nærhet. Faktisk er det et løp i Selbu også, men det er så nært at det må vi kalle vår nærhet. Denne utfordringen står ved lag for høstens ungdomsløp – påmelding i Eventor, informasjon blir lagt ut på vår hjemmeside – kanskje klarer vi ny deltakerrekord fra Wing til høsten? Det samles poeng, og på slutten av sesongen kåres vinnere i hver av aldersklassene. Men det er ikke nødvendig å delta i alle løp for å få fine mestringsopplevelser og premier.

Wing4er er vårt interne arrangement. Dette er et arrangement der vi ønsker å favne hele vår klubb, alle aktive og de som er litt mindre aktive. To løp er gjennomført, to løp gjenstår. Også her er det sammenlagtplasseringer, men muligheter for å delta i bare enkelte av løpene.

I tillegg til de lokale løpene nevnt over, er det flere ungdommer som har deltatt i større løp både i nærområdet og utenfor. Dette bør vi gjøre mer av! Spesielt ungdommer som er i ferd med å bli juniorer eller akkurat har blitt det. Det er viktig å komme seg ut av Trondheims-området for

å få større utfordringer. Klubbene i Sør-Trøndelag forsøker derfor å arrangere felles transport til utvalgte arrangement, gjerne på Østlandet. Kanskje vi på sikt også kan få til felles tur, med både transport og overnatting til slike arrangement? Hovedløps-satsingen er en god inngangsport til ytterligere samarbeid klubbene imellom.

Det var laget en treningsplan med hvilke momenter som det skulle trenes på hver gang, hvor treninga skulle foregå og hvem som hadde ansvar. Dette så ut til å fungere veldig bra i våres, og en stor takk til alle som stilte opp for at de unge skal få det flotte opplegget de får! Det vil bli laget et tilsvarende opplegg for høstsesongen, som forhåpentligvis blir sendt ut i god tid før første trening mandag 13. august.



Mathias, en av representantene for barne- og ungdomsgruppa. Her etter seieren i Trondheim Open 2012

Arvid Lyngstad

Det gikk greit å ta flyet fra Værnes til Helsinki fredag 15. juni. Etter litt venting med tunge bager og koffertar på flyplassen kunne vi endelig sette oss i en bil og kjøre til Hakunila, det området konkurransen skulle holdes i. Etter litt om og men fant skolen vi skulle sove i, bare en halv kilometer fra arena. Etter å ha lagt oss til rette i et av klasserommene gikk vi for å kjøpe mat til resten av helgen. Da dette var unnagjort sto det igjen en tur inn til Helsinki for å spise middag. Lars hadde booket bord på restaurant Amarillo. Etter en middag bestående av hamburger, chips og salat var det tid for å komme seg tilbake til Hakunila. Vi kom oss på en buss som gikk i noenlunde riktig retning, men fordi vi ikke var så kjent i området kjørte vi for langt. Vi endte opp i et anonymt boligstrøk i ni-titiden på kvelden og måtte vente et kvarter på en buss som kunne ta oss tilbake i riktig retning. Vi passet godt på å gå av i tide, og denne gangen traff vi bedre. Det var godt å komme i seng etter en lang dag med reise og organisering.

Neste dag, dagen for Venla 2012 var en veldig varm dag, om man kan si det slik. Svetten silte bare du prøvde å løpe noen få skritt under den stekende solen. For å være ærlig var jeg glad jeg skulle løpe midt på natten, da det forhåpentligvis ville være litt kaldere. All ære til damene som faktisk løp den dagen. Uansett, vi som skulle løpe Jukola senere dagen eller natta slapp ikke helt unna, vi heller. Vi måtte ut og teste en løype som var laget av arrangørene slik at vi kunne forberede oss.

Etter hvert ble det klart for start i dameklassen Jukola-Venla 2012. Startskuddet gikk klokka to (virkelig et startskudd- en skulle trodd hele arenaen gikk opp i røyk) og om lag 1200 førsteetappeløpere sprang av gårde. Jeg brukte resten av dagen på hviling, spising og litt mer hviling igjen. Da kvinneklassen var avgjort med seier til Halden OK var det bare å vente til halv elleve for å få med seg starten på herrestafetten. Nå var det blitt mørkt, hodelyktene var slått på og nesten 1700 deltakere sto i startområdet for å springe ut på den første etappen. Startskuddet var det samme som før, og løperne

kom seg etter hvert ut av startområdet; noen sprang med kilometertid på under tre minutter mens andre jogget/gikk rolig ut og studerte løypa med kartet helt utbrettet.

Etter starten gikk jeg for å få meg litt mat, og vendte tilbake til skolen rundt klokka elleve for å prøve å sove litt mer. Etter å ha ligget i mørket i nesten to timer ble det klart at den søvnen kunne jeg se langt etter.

Klokka ti på tre var det min tur. Jeg fikk kartet av Ionut (som forøvrig løp en forferdelig god etappe) og la ut på oppunder åtte kilometer. Da jeg kom inn i mål drøyt en time og et kvarter senere skal jeg ikke legge skjul på at jeg var litt irritert over å ha hatt så mange småfeil gjennom hele løpet. Jeg var glad for å bli ferdig med det som var, om ikke det beste løpet jeg har løpt, i hvert fall kanskje det artigste løpet jeg har løpt. Følelsen av å springe rundt i marka i Finland midt på natta med så mange andre løpere rundt deg er noe jeg ikke kommer til å ville glemme med det første.

Det jeg derimot har lyst til å glemme er den påfølgende dagen. Jeg klarte å sovne klokka fem, men jeg våknet klokka sju om morgenen, bare to timer senere. For å være helt ærlig følte jeg meg elendig, omtrent som etter Camp Refugee, for de som vet hva det er. For de som ikke vet hva Camp Refugee er, er det en del av "forberedelsene" til humanetisk konfirmasjon, der du skal være en flyktning på flukt fra Sudan og inn i Norge. Dette foregår i løpet av en dag og en natt, der det meste av nattesøvnen min ble avbrutt av tre-fire "avhør" grupper mi ble kalt inn til. Dessuten fikk man ikke noe særlig til mat under hele opplegget heller.

På en eller annen måte fikk jeg stablet meg inn i flyet på flyplassen i Helsinki. Der sovnet jeg fort og våknet ikke før flyet hadde kommet seg nesten til Trondheim. Resten av dagen gikk med til hvile, og da jeg skulle legge meg kunne jeg konstantere at Jukola var noe jeg ville oppleve igjen.

Liv Tennes

Selbu OK inviterte alle ungdommene i kretsen i alderen 13-16 år på samling i Selbu fra fredag til lørdag med ungdomsløp 4 som avslutning på samlinga. Oppmøte var kl. 18 på Selbu skole. Fredagen viste seg fra sin beste side, strålende sol og god tomatsuppe og brød ved ankomst. Fra Wing var det med en flott gjeng på ni. Kristine, Asbjørn, Johannes, Eldrid og Hanne har vært på samling før. Det samme har årets debutanter, Mathias og Martine, de var også med på HL-samlinga i Bjugn i april. For Marte og Nora var dette første gang på tur med Wing-gjengen og ungdommer fra de andre klubbene i kretsen.

Fredag startet med sprinttrening på skolekartet. Bratt oppover i lia, litt i skog, veier, bygninger

og skolegård. Tilsammen var det hele 25 poster. Ei god økt for alle. Nora er deltager på årets nybegynnerkurs, og fikk med seg undertegnede som skygge. Jeg er ikke sikker på at det var en fordel! På et strekk viste det seg å være en del brennesler, da tok skyggen en liten omvei. Nora klarte seg kjempefint.

Etter dusj og klesskifte ble det servert grillmat ute i skolegården i kveldssola, og nye vennskap ble knyttet. De eldste spilte møljefotball i bingen, noen holdt på med tulle-håndball på asfaltbanen. Musikken dunket fra et klasserom og praten gikk. Akkurat slik det skal være på samling!

Marte, Trollelg-løper, Martine og Hanne i D13-16C



Hovedløpsamling i Selbu

Lørdag ble det vekking og frokost klokka åtte. En del trøtte fjes, særlig inne på jenterommet de det var mange som overnattet i samme rom. God frokost og smøring av niste før rydding og skifte. Deretter var det moro-aktiviteter ute i grupper delt på tvers av alle klubbene. Det var stytteløp, puslespill på tid, Kims lek, plankeski, potetløp, sukkerbit-stabling med bind foran øynene, støvelkasting, tidsløp og andre aktiviteter som satte samhold og sosialt samspill i fokus. Og latter!

Lunsjen ble inntatt på skolen, og så bar det opp i høyden og skogen. Der møtte vi andre løpere, foreldre og søsken fra Wing og det ble klart for løp. Ikke alle hadde en like god opplevelse, et par av postene på C-løypa var nok litt vel utfordrende, men det gikk bra til slutt. Asbjørn løp ut med ledertrøye i H15-16, og taklet det stresset bra. Han ble nr 2! Sondre og Nora vant begge sine klasser, D13-16N og H13-16C. Hanne vant D13-16C foran Martine. Vi gleder oss allerede til neste ungdomsløp 16. august.



Sondre, vinner i H13-16C i Selbu (over).



Plankeski - 5 ulike klubber! (til venstre))

Hovedløpsprosjektet har som formål å rekruttere mange løpere fra Sør-Trøndelag til Hovedløpet og O-landsleir, og å gi ungdommene i kretsen et sosialt miljø utover klubbmiljøet. Neste felles trening blir tirsdag 31. juli på Ugla skole. Da skal det trenes sprint kun få dager før årets viktigste konkurranse for våre 14-16 åringer, Hovedløpet. I år skal dette være på Lillehammer og Skeikampen. Fra Wing er det en

stor gjeng som drar avgårde: Kristine og Arvid, Asbjørn, Johannes, Øystein, Eldrid, Hanne og Eskild. Ledere fra Wing blir Svein Erik (helg) og Anne-Lise (leir). Vi ønsker våre løpere lykke til! Neste år står en fin gjeng 13-åringer klar for å bli med - da til Sandefjord!

O-festivalen på Beitostølen

Liv Tennes

Skoleferie = O-festival! Det var seks familier fra Wing som dro i vei i privatbiler til Beitostølen. Fredag var det nydelig sol og god temperatur, og et yrende liv på arenaen som var skianlegget. Vi fikk satt opp teltet vårt på gressbanen mellom skyteskivene og standplass, og det skulle vi få god bruk for senere i helga.

Arrangørene hadde lagd fine løyper med veivalgsmuligheter i hytteområdene og i skog og langs rulleskiløyper i nærheten av arena. Et langt oppløp gav mulighet for en ekstra sluttspurt for de som hadde mer inne. Beste fra vår klubb ble Martine sin fjerdeplass i D13-16C og Mathias ble nr 11 i H13, rett utenfor målsettingen om topp ti. De yngste var Nikolai, Jonas, Anna og Sarah. Alle gjorde fine løp og klarte seg i nytt og ukjent terreng.

Vi var innkvartert på Stølstunet i flotte, moderne leiligheter. Greit å ha et godt bad når alle i en familie skal dusje, og en veranda til å tørke møkkete o-sko! Matbutikken var en etasje opp, dit kom du uten å måtte ut først.

Lørdag var vi klare for ny dyst, denne dagen i grått vær og lett regn. Løpene var lange, veldig lange for enkelte. Andrea hadde over 7 km, med start oppe på fjellet og kart i målestokken 1:15000. Uvant og utfordrende. Flere av herrene fikk også brynt seg fra

denne starten. Vi andre løp i myr, skog og lysløyper i nærheten av arena. Mange løpere overalt, det var over 2600 starter denne dagen. Vi hadde en intern dame-fight i D17-C. Det sto mellom Vibeke, Anne og Liv. Sistnevnte klarte kun få skritt i løpetakt før hun måtte gå. To dager på rad med løp for en utrent person er rett og slett ett for mye. Anne lot seg motivere av at hun var sikker på at Liv løp, så hun løp alt hun maktet. Vibeke gjestet jo kun C-nivået pga lengden på løypene, og var suveren på de vel tre km'erne, og kom inn til andreplass i klassen. Respekt! Anne ble nr 23 og Liv subbet inn som nr 30. Det var faktisk 67 som deltok i denne klassen, så vi sier oss fornøyde alle tre. Moralen er at det lønner seg å trene! Det var det vel andre av løperne i klubben som også fikk erfare i de tunge løypene.

For de yngste ble det lagkonkurranse kl 14.30. Laget gjorde en strålende innsats og kom i mål rett før deadline etter 45 minutter. De hadde tatt de fleste postene, men dessverre hadde ikke arrangøren klart å gjøre noe særlig ut av denne konkurransen. Det var ingen moro-aktiviteter som kunne skapt lek og latter i skogen, kun løping. I fjor fikk jo Mathias hodet fullt av mel, og de måtte lete etter kosedyr. Vi får håpe det blir bedre til neste år?



TRIMTEX

do it with style



**BAKER
HUGHES**



IMPULSE

fysioterapi



Koteng

Lørdag kveld samlet vi oss og dro på Peppes Pizza. Det ble litt venting på bord og mat, men det må man nesten regne med når man skal ha bord til 23 stykker og det er stinn brakke. Ekstra godt med mat når den kom på bordet! Etterpå ble det feiring av Eldrids 14 årsdag i deres leilighet for de yngste. Det ble visst både kortspill og sjokoladecake. Flere av de voksne samlet seg hos Anne og Petter for prat og noe godt å drikke. En fin kveld i fjellbygda!

Søndag var det litt kortere langdistanse, men det var jammen langt nok! Noen hadde valgt å stå over denne dagen, andre valgte litt kortere løyper, andre

løp fine løp. Mathias ble også denne dagen nr 11. Martine løp stødig hele helga. Kristine og Andrea hadde jaktstart denne dagen, og gjennomførte greit i dag. Alt i alt en bra dag og mye nyttig erfaring for alle.

Neste år blir det O-festival igjen. Denne gangen i litt varmere strøk, Kristiansand. Sprinten skal være i Dyreparken! Pass på at ikke kartet forsvinner med ei apekatt... Vi håper at enda flere blir med på klubbturen, det er muligheter for løyper for alle nivå og alle aldre. Vi lover ei sosial helg med Wing-gjengen!

De to artiklene som følger under skulle vært med i forrige O-kontakt. Redaksjonen beklager avglemmelsen og tar dem med her i oppdatert versjon!

Arrangement og teknisk

Åse Rita Ellingsen

Den store nyheten på arrangementssiden på tampen av 2011 var at vi har søkt om og fått tildelt NM sprint i 2014. Vi planlegger NM-sprinten som en del av Trondheim Open. Det betyr sprint kvalifisering og finale på lørdag. TO-sprinten går i kvalifiseringsløyper/- terreng før finalen. Da er deltakere og publikum klare til å ta i mot Norges beste etterpå. Arena er planlagt til Beddingen 16, dvs plassen foran DNB på Solsiden. Søndag legger vi opp til en mellomdistanse/ norgescup i bynært terreng. Sjanse er stor for at dette skjer siste helg i mai. Bakteppet for søknad og også tildeling er Sportsklubben Wings 90-års jubileum – og selvsagt en god søknad/ godt konsept med formål å synliggjøre o-sporten for flere enn o-familien. I NM vil det være klasser

fra og med 17 år, så her vil det helt klart være noe å strekke seg etter for ungdommene våre (15+ i 2012).

En arrangementsstab skal stables på beina over litt tid. Det er lov å melde seg for oppdrag, store eller små, det sies at de beste jobbene går først?

Takk til alle for god hjelp med alle mulige, små og store arrangement i 2011 og halvvegs i 2012. Kos deg med fri, tenk gode ideer for nye arrangement. Jeg ser ikke bort fra at du kan risikere å bli spurt om å ta et tak ganske snart...

Riktig god sommer!

Jon Vindal

Turorienteringa ble i 2011 arrangert for 41. gang, og det ble solgt 370 konvolutter med Tur-o og 48 konvolutter med turorientering for barn.

GPS orientering ble også arrangert i 2011, og over 20 personer registrerte seg på nett med alle postene. Den som ble trukket ut til å vinne en gavepremie ble Jørn Skogø fra Trondheim. Han kunne hente seg en sovepose som ble gitt av Axel Bruun Sport AS. Håper også at Axel Bruun stiller med gavepremie i 2012. Sjansen for å vinne er stor, i år var oddsen 1 på 22. Så i 2012 håper jeg at Wing medlemmene også skaffer seg GPS koordinatene og deltar.

71 kontrollkort kom i retur i løpet av høsten, og de fleste av disse (alle?) har nå mottatt premier og diplomer. Det ble delt ut 7 gullmedaljer, 4 sølvmedaljer, 1 bronsemedalje, 14 plaketter og 12 diplomer. Det ble da i år en liten nedgang fra de siste årene.

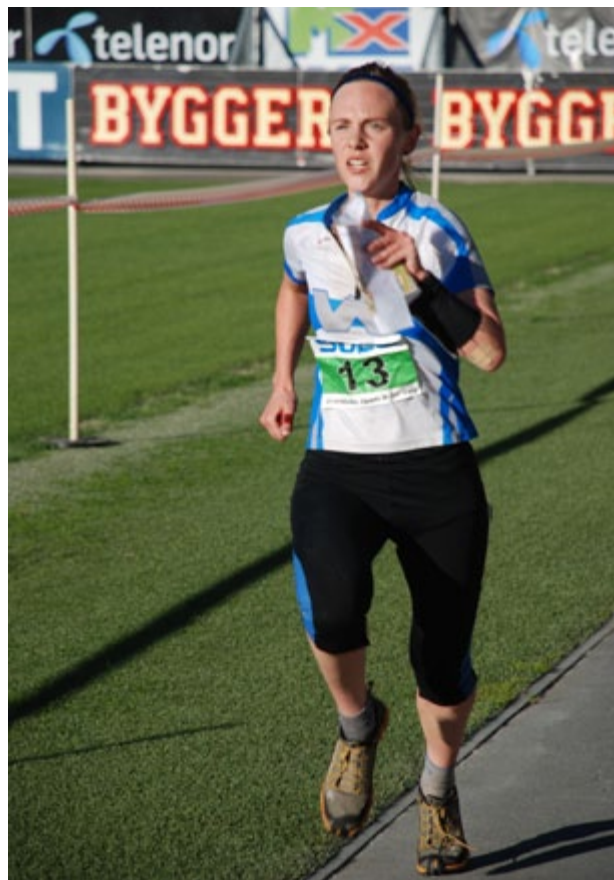
En historisk oversikt over utdelte medaljer og plaketter er vist i tabellen under.



Anders Lyngstad

Trondheim Open 2012 ble arrangert 8.-10. juni 2012, med sprint på Lerkendal fredag og to mellomdistanseløp i Estenstadmarka lørdag og søndag.

Sprinten hadde status som Norgescupløp for både herrer og damer i klassene 17/18, 19/20 og 21. I tillegg var løpet ungdomsløp for aldersklassene opp til 17/18. Det var på forhånd knyttet særlig interesse til herreseniorenes løp; her deltok VM-klare Ulf Forseth Indgaard (Frol IL) og Øystein Kvaal Østerbø. Øystein løper nå for IFK Lidingö SOK, men vi regner han som Wing'er så ofte vi kan! Konkurransen i denne klassen var imidlertid sterk, og det viste seg at Jo Forseth Indgaard (Frol IL) var den som hadde best klaff, og han vant ganske klart med et halvt minutt ned til bror Ulf på andre. Håvard Vassenden kapret tredjeplassen og sørget for en fullstendig blågul seierspall i denne klassen. Øystein Kvaal Østerbø kom inn på fjerde, ca. 20 sekunder fra en pallplass. Andre løpere vi fulgte med på var Jon Aukrust Osmoen (NTNUI) som er tatt ut til junior-VM (kom på sjetteplass) og kombinertløper Jan Schmid (OL Trollelg) som



)Tømmerholt lørdag 9. juni.



Sprint på Lerkendal fredag 8. juni. Folk i finværet (over), H15-16 etter premieutdelingen.



Gjengen i speakerteltet (over). Lars har blitt kapitalist (under).

kom på niende. Lars Hol Moholdt ble beste Wingløper, han kom inn på åttendeplass, en god prestasjon i et så sterkt startfelt.

I seniorklassen for damer var vi med rette spent på Helen Palmer, og hun innfridde forventningene med en meget sterk andreplass. Seieren gikk til Nikoline Ekeberg Schjerve (Bækkelagets SK), og tredjeplassen til Gøril Rønning Sund (Frol IL).

Wing-løpere med en god dag på fredag var blant annet: Marte Myhr Amundsen og Martine Klock Fleten (første- og andreplass i D13-16C), Øystein Størdal Martinussen og Sondre Mehammer Eidsmo (første- og andreplass i H13-16C) og Robert Strøm (andreplass i H70).

Lørdag kom med fantastisk vær, og Tømmerholt var et godt sted å være. Løypene viste seg å være utfordrende, og det var nok mange som fikk seg en lenger tur i marka enn de i utgangspunktet hadde tenkt seg! Mange Wing-løpere gjorde gode løp med pall-plassering: Sebastian Bjerkan (andreplass i H10), Mathias Vindal (andreplass i H13-14), Arvid Lyngstad (an-

dreklass i H15-16), Sigrid Bratsberg (tredjeplass i D17-18), Frank Bjarkø (førsteplass i H60) og Robert Strøm (andreplass i H70).

Avslutningsdagen søndag var ikke fullt så spektakulær værmessig, men for de som var ute og sprang kanskje vel så behagelig som lørdagen. Denne dagen ble det kåret vinnere i sammendraget i tillegg til vinnere i enkeltløp. Wing-løperne med pall-løp søndag var: Sebastian Bjerkan (førsteplass i H10), Mathias Vindal (tredjeplass i H13-14), Frank Bjarkø (førsteplass i H60) og Robert Strøm (tredjeplass i H70).

Sammenlagtlista var hyggelig lesning, med seier til tre Wing-løpere: Mathias Vindal (H13-14), Arvid Lyngstad (H15-16) og Frank Bjarkø (H60). Fine sammenlagtplasseringer fikk også Sigrid Bratsberg (tredjeplass i D17-18) og Robert Strøm (andreplass i H70).

Mange har lagt ned en stor innsats både i forkant av arrangementet og i løpet av løpshelga, da er det fint at det hele gikk så bra!



Glade vinnere sammenlagt i D21 og H21; Gøril Rønning Sund og Håvard Vassenden, begge Frol IL.

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
jwagnild@gmail.com
aserita@online.no