



Nr 2 - Desember 2012

Årgang 33



Medlemsblad for Wing Orienteringsklubb

<http://wingok.no>



Styret

Leder'n har ordet

Tor Gjermstad

Sesongen 2012 er for lengst avsluttet og jula nærmer seg med stormskritt, alltid like brått. Jeg vil prøve med en liten oppsummering av året som er gått.

Resultatene i sesongen har vært variable, men innsatsen har vært på topp og det er gledelig å se at ungdommene er ivrige. Dette lover godt for framtiden i klubben. Siden sist har vi deltatt både på KM i nærområdet og Midt-Norsk i Molde. Her ble det flere medaljer og andre gode resultater. Til Molde var vi en fin gjeng med en god blanding av unge lovende og veteraner. Dette er beskrevet i et annet innlegg.

Denne høsten har O-kretsen invitert til både evaluering av ungdomsløpene og diskusjon rundt terminlisten for neste år. Når det gjelder ungdomsløpene var det stor enighet blant klubbene om at dette er en god løpsserie som appellerer til de fleste ungdomsklassene. På møtet kom det fram flere forslag til forbedringer av selve arrangementet, blant annet et fast tidspunkt for premieutdeling.

Terminlistemøtet tok for seg planen for løp i 2013. I tillegg noen saker tilknyttet løpene og forholdet mellom klubbene. Av saker kan nevnes at STOK nå får på plass en avtale om bruk av kart for o-linja på Heimdal vgs. Vi fikk medhold av møtet for å gjøre noen tilpasninger i konseptet for Trondheim Sprintcup. Løpsserien vil fortsatt "eies" av Wing OK som betyr at vi blant annet fører regnskapet for cupen. Det var også enighet om at kart til klubbtreninger skulle være gratis mellom klubbene.

Når det gjelder neste års løp skal vi arrangere det første sprintcupløpet allerede torsdag 4.april, som er rett etter påske. Videre gjør vi et nytt forsøk på sprintstafett lørdag 27.april, kanskje med et litt annet opplegg enn i år.

Trondheim Open vil til neste år foregå i helgen 31.5 – 2.6 og jeg forutsetter at alle gode hjelpere stiller opp og hjelper til med å få dette i havn.

Årsmøtet er nært forestående (tirsdag 5. februar 2013) og jeg oppfordrer alle medlemmer til å møte opp og si sin mening om hvordan klubben skal drives framover. Valgkomiteen er i arbeid og jeg forutsetter at de blir tatt godt imot når de kontakter deg. Årsfest skal vi



som vanlig ha like etter årsmøtet. Egen innbydelse til dette kommer etter hvert.

Jeg vil til slutt ønske deg og dine en fredelig jul og et godt nytt o-år!

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 Moholttun 8, 7048 Trondheim

Offtrack

www.offtrack.no

Midt-Norges største leverandør av orienteringsutstyr.

Utstyr for mosjonister og topp-løpere.

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



Besøk oss på vår hjemmeside og abonner på nyhetsbrev



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

Bidragssytere O-kontakt 2 - 2012

Layout og produksjon:

Anders Lyngstad

Artikkelinnhenter:

Anders Lyngstad

Artikkelbidragssytere:

Tor Gjermstad

Heidi Torvik

Sarah, Susanna og Bernt Brynhildsen samt
o-hunden Lauri

Jon Vindal

Lars Skrøvseth

Vibeke Klock Fleten

**Årsfesten blir 9. februar, sett av
datoen!**

Takk for alle bidrag!

Breddegruppa

Vibeke Klock Fleten

O-sesongen 2012 er nå historie. Det har vært en begivenhetsrik sesong, stikkord er Jukola, Sprintcup, Sprintstafett, Norsk O-festival, MNM.

Wing OK er som vanlig i front når det gjelder arrangementer! Det nye i år var at vi arrangerte Sprintstafett i månedsskiftet april/mai. Vi fikk høre fra noen nordtrøndere at det var langt å reise for så kort løype. Men vi tror at dette er noe som er kommet for å bli. 26 lag stilte til start i et noe vått og kaldt vær men ellers en kjempeflott dag i Devlebukta. I Sprintcupen 2012 vant Wing OK klubbkonkurransen sammenlagt og har hentet hjem vandrepokalen for ett år, gratulerer! Freidigstafetten ble etter utsettelse gjennomført i juni, her stilte vi med 6 lag som alle gjorde en god innsats.

Trondheim Open ble som alltid godt arrangert, takket være mange frivillige i klubben som står på og gjør en god og viktig innsats.

Årets Jukola/Venlastafett i Finland var nok for mange både unge og eldre årets store opplevelse og som for flere har gitt mersmak. Klubben stilte med 5 lag sammen med nesten 3000

andre påmeldte lag! Ellers ble sesongens store utflukt for breddegruppa Norsk O-festival. I år tok 6 av Wing-familiene bilene til Beitostølen siste helga i juni. Sprinten foregikk innimellom hyttene nær sentrum, langdistansen var på høyfjellet. Flott terreng og krevende løyper! Lørdag kveld koste vi oss med pizza på Peppes.

Etter en lang sommerferie stod Molde på kartet og tre dager med Midtnorsk mesterskap. Her kom H175 laget hjem med en flott sølvmedalje. Ellers var det mange fine resultater blant våre løpere. Helgen etter var det KM på Byåsen, og på stafetten her ble det flott 2. plass til H135, 4. plass på H175 og 7. plass på D135. Sesongens siste stafett er tradisjonen tro Jaktprøven. I år hadde vi med 3 "familielag" som hadde en liten intern fight. Her kom familien Renolen med gode medhjelpere best ut.

Det er arrangert åpen dag både i vår og høst 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.

Så håper jeg vi sees på Årsfesten den 9. februar 2013!



Fra O-festivalen på Beitostølen i juni.

Sarah, Susanna og Bernt Brynhildsen samt o-hunden Lauri

Den 30. august var Malvik IL satt opp med ungdomsløp. Endelig et løp hvor det blir litt kortere å kjøre enn det vanligvis er, tenkte vi. Og kort avstand ble det!

MILs ivrige karttegger, Roar Forbord, hadde i nesten ett år snakket om at han skulle lage kart i Muruvika, men tiden gikk og lite skjedde. Trodde vi. Men en dag dukker Roar opp i gata vår med fullt karttegningsutstyr og et konsentrert blikk nedover i lia nedenfor veien. «Nå blir det kart, og ungdomsløp» kunne Roar fornøyd fortelle.

Utpå forsommeren tok Roar igjen kontakt med Bernt og viste fram førsteutkastet til kart. Samtidig lurte han på hvor vi bodde. Så Bernt pekte ut huset på kartet. Og da fikk Roar umiddelbart den ideen at han bare MÅTTE ha en post i hagen vår. Og Sarah fikk beskjed om at den posten hadde hun «ikke lov til» å bomme på. Et aldri så lite prestasjonspress altså...

Omsider kom dagen. Ikke noe kjøring, kun en kort gåtur ned til samlingsplass. Og posten i hagen var på plass kunne vi se fra stuevinduet. Skulle man trenge å bruke toalettet, var det bare å gå inn i sitt eget hus og toalett... eksklusivt tenker Susanna.

For Sarah var det spesielt artig å få løpe på hjemmebane, og attpåtil med en post bare 15-20 meter fra rommet sitt. Så for henne ble dette ett av sesongens høydepunkt.

MIL hadde klarert o-løpet med Velforeningen i Muruvik, som på sin side hadde reklamert for o-løpet gjennom å dele ut informasjon om løpet til alle som bor i Muruvik. Og jammen var det en del «locals» som hadde funnet veien til grendahuset og samlingsplassen også. Når det først skjer noe i grenda er det jo kjekt å få det med seg.

Godt og vel halvveis i løypa var det jevnt mellom Anna og Sarah, men med 15-20 sekunders ledelse til Anna. Men kanskje hadde Anna åpnet litt hardt, for i mål var rekkefølgen byttet om. Vinner i klassen D11-12 ble den «umulige» Lene Berg-Hansen, med Sarah og Anna på 2. og 3. plass. Bra innsats av begge to!

Men de var ikke de eneste Wingerne som gjorde det bra. Spesielt imponerte Johannes og Arvid som sikret dobbeltseier til Wing i den sterke H15-16 klassen med hele 17 deltakere. I tillegg ble det også klasseseier til Andrea i D17-18 og til Mona i D11-12N. Og pallplasseringer ble det også til Vegard, Andreas, Kjersti, Mathias og Sondre. I alt stilte Wing med hele 25 løpere. Et meget bra antall, tatt i betraktning at dette løpet ikke gikk i umiddelbar nærhet av Trondheim. Vi synes det var spesielt artig.

Og heiagjengen til Wing skal også nevnes. Et utvalg av damer hadde tatt oppstilling i hagen vår under løpet og heiet Wing-løperne fram. Og de kunne også høres godt under premieutdelingen etterpå.

Muruvik byr på varierende utfordringer med løyper både i bratt skog, åpne svaberg og i mellom husene. Siden dette var et løp utenfor Trondheim, ble det god dekning i vår lokale avis, MalvikBladet. Vi hadde det veldig gøy denne kvelden, og håper på gjentakelse neste år også.



HELT PÅ HJEMMEBANE: Nærmere hjemmebane er det umulig å komme i orientering. Sarah Brynhildsen bor et par hundre meter unna start- og målmåttet i Muruvika og løypa gikk gjennom deres hage.

Sarah løp fort i egen hage

Sarah Brynhildsen løp fort gjennom sin egen hage under historiens første orienteringsløp i Muruvik sist torsdag.

– Jeg hadde kanskje litt hjelp av at jeg er litt kjent her, sier hun. 12-åringen bor i Muruvik og var hjemmøst og stempet i sin egen hage under ungdomsløpet til Malvik ILs orienteringsavdeling som ble arrangert med utgangspunkt ved Muruvikstua.

– Kartet ble ferdig for noen

dager siden, så en hektisk speaker Kjellrun Sporild mellom slagene under Muruviks debut som orienteringsarena.

Skikkelig artig

– Jeg har gledet meg veldig lenge til akkurat dette løpet. Og det var skikkelig artig, sier Sarah Brynhildsen.

– Vanskelig?

– Nei, egentlig ganske enkelt. Men jeg hadde sikkert litt fordel av at jeg bor her, sier hun.

Fra Trondheim

Sarah Brynhildsen kom flyttende til Muruvik fra Trondheim, og løper for trondheimsklubben Wing. Sjuendeklassingen ved Hommelvik skole stortrives med orienteringen.

– Det er orientering jeg satser aller mest på, og synes er artigst. I tillegg er jeg med på dans og friidrett, sier Sarah.

Nest raskest

På hjemmebane løp hun raskt og treffsikkert mellom postene og var nest raskest i jentenes 11-12-årsklasse. Bare suverene Lene Berg Hanssen fra Byåsen var raskere av de fem andre jentene.

– Hun løper bestandig så fort, men jeg er fornøyd, smilte Sarah med en saftkopp etter løpet.

For fort på oppløpet

Smilte gjorde også sju år unge Vebjørn Bekken fra Malvik IL. Han

var med i sitt andre o-løp noen dager siden, og trives også storveis i orienteringsmiljøet.

– Det er artig ja, sier Vebjørn som tar med lillebror i småtroll-avdelingen etter løpet. Vebjørn løp forresten så fort på oppløpsiden at han helt glemte å stemple på målpasten. Vikne funksjonærer fikk imidlertid sendt den kjappe sjuringen tilbake til stempeling.

Totalt 144 løpere fullførte årets sjette ungdomsløp i Sør-Trøndelag. Ni av disse var fra arrangørklubben Malvik IL.

GEIR OLAV FLÅAN
sporten@bladet.no

-15 - 50%

PÅ SOLSKJERMING

Se: www.kjellsmarkiser.no



kjells markiser

Markiser, Pergolaer, Solstoler, Huset
el. Møbler Douglas, Kjøkken

815 00 570

**Vi kjøper
mynter-sedler
-gull-sølvvarer**

Vi kjøper mynter, sedler, medaljer, gull og sølvvarer, smykker, bestikk, ringer etc. Vi besøker hele Norge fra sør til nord i september. Ring el. mail for avtale.



Riibe Mynthandel as

Dronningens gate 46, 7012 Trondheim

Tlf. 900 27 188 (73 87 37 37) mynt@riibe.no

Størst utvalg på mynt/sedler i Norden på www.riibe.no



SAMTIDIG I MÅL: Vebjørn Bekken (t.h.) har akkurat stempet ferdig på siste post da en annen Malvik-løper, Ludvig Williams Strømsnes, stormer inn til klart beste tid i H 11-12N under torsdagens o-løp i Muruvik.

Satsingsgruppa – hvem er vi?



Lars – med fokus på løpssteget

Begrepet satsingsgruppa har kanskje forsvunnet litt i de siste årene, men er like fullt et begrep som er høyst relevant. Dette er de løperne som ønsker å satse seriøst på idretten sin men som nødvendigvis ikke trenger å være toppløpere. Det er mange eksempler på middelmådige idrettsutøvere i ung alder som har blitt topputøver i voksen alder, og mange først i senioralder. Derfor er det viktig å være med å stimulere også de som ennå ikke har slått gjennom.

I Wing OK trenes det nå intervaller i Ranheimshallen med et meget stabilt og godt oppmøte, spesielt blant ungdommen. Og her løpes det fort i tillegg til at vi jobber med og terper på løpsteknikken for å få enda mer ut av treningene. Jeg mener at fra høsten 2011 til i dag er det mange, for ikke si de aller fleste, som har utviklet seg enormt. Så selv om ikke alle sist sommer nådde opp til det nivået vi hadde håpet tror jeg dette for mange kommer til våren.

Og det tror jeg fordi fysikken snart er der og da gjenstår bare selvtilliten, og for noen, litt ekstra aggressivitet i skogen. Å sette seg mål og måle er alltid både morsomt og nyttig. Våre kortsiktige mål i vinter er å forbedre oss løpsmessig gjennom løptestene. Gutta løp 1000 m, jentene løp 800 m. Svein Erik har satt et mål om 2 sekunders forbedring pr runde, dvs ca 10 sekunders forbedring på distansen. Til våren blir det så løpteknisk og o-teknisk trening i felt og da skal forbedringene også

komme der – i monn. Jeg minner om at vi i Wing siden ca. 1995, da Karoline Bredland ble junior norgesmester, har trent fram mellom 10 og 15 norgesmestere, ski-o inklusive. Ikke mange kan måle seg opp mot det. Og dette skal fortsette – hvem er nestemann/kvinne?? Jeg minner om NM sprint 2014, da er det muligheter for flere juniorer på hjemmebane. La det være et stimuli.

Ja, oppfordringen er herved sendt – skriv ned noen målsettinger for 2013. Dette kan være resultatorientert, det kan være prosessorientert a la kilometertid i snitt, tider i hhv sprint og skog, eller andre løpstekniske tester. En eller flere målsettinger kan med fordel noteres. Delmål underveis er også tillatt. Og om du mot formodning skulle bli motløs ved å skule til konkurrentene – glem det. Hold fokus på egen utvikling og tren jevnt så er de sakte men sikkert bak.

Hilser dere alle og takker for all inspirasjon dere har gitt meg i 2013. Nyt juleribba og bruk den som energi til økt treningsinnsats.

En riktig God Jul og Godt Nytt År ønskes dere fra meg – alle sammen.



TRIMTEX

do it with style

TradeWay^{as}

IMPULSE 
fysioterapi



Koteng

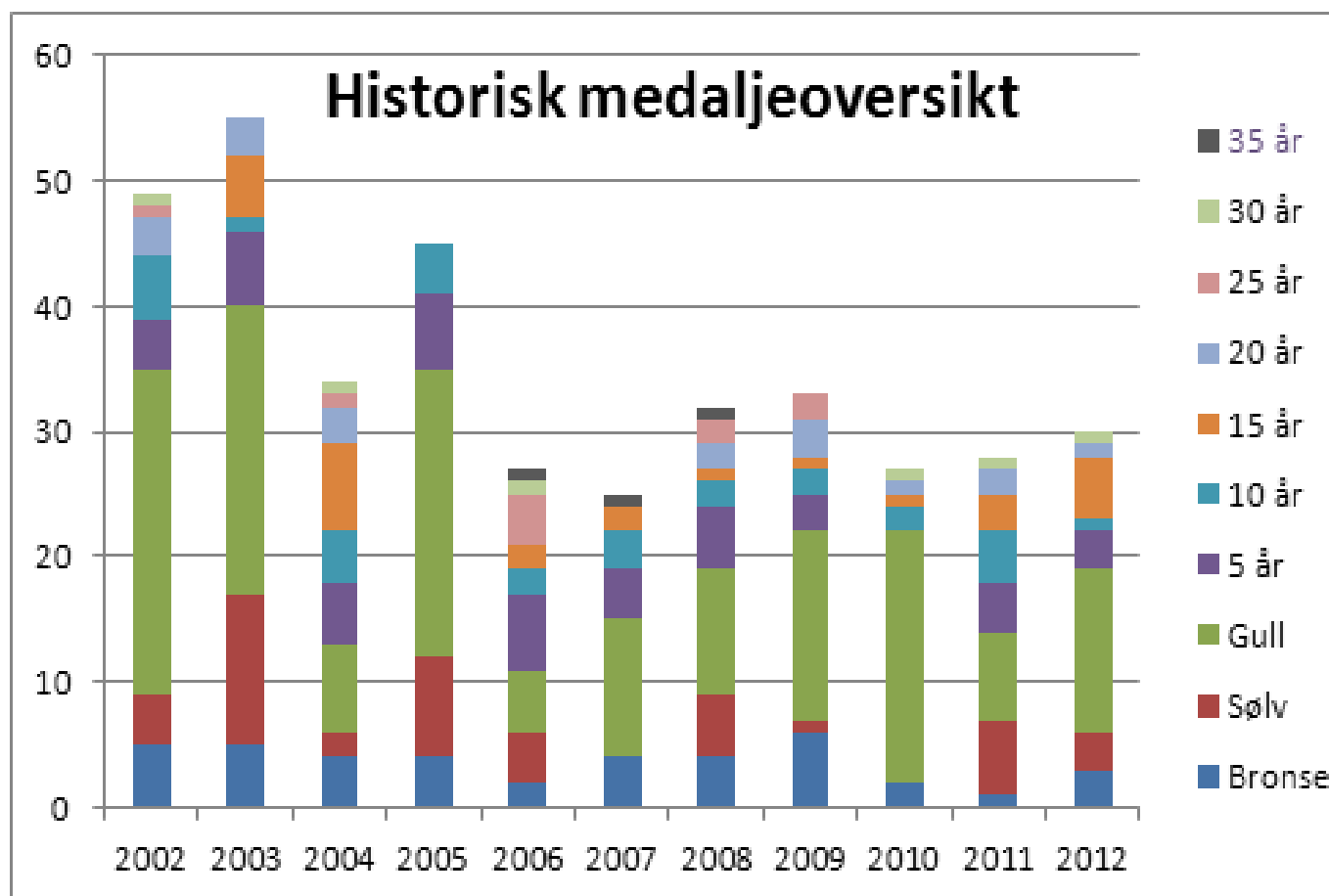
Jon Vindal

En kort oppsummering fra årets sesong.

Vi har hatt over 90 poster ordinære Tur-o poster, 5 GPS-poster og 12 Tur-o poster for barn ute. I tillegg prøvde vi i år med 10 ekstraposter på Jervskogen. Vi beklager det. Det ble i år solgt 450 konvolutter, inklusive tur-o for barn, og det er en liten økning fra tidligere.

Turorienteringen har også i år fått mange gode tilbakemeldinger. Ingen poster ble i år fjernet i løpet av sesongen! Post nr. 47 ble imidlertid flyttet i løpet av sommeren, og ble plassert under feil skrent, noe som skapte skrivestorm under turbloggen på www.turorientering.no.

Turorienteringen i Wing ble i år arrangert for 43 gang. Dagrun Hernes har levert kontrollkort og innfridd kravet til gullmerke i 39 år. Så neste år blir det jubileum med 40 års plakett.



I år ble Wing OK invitert med for å delta i en pilot for utprøving av den nye turorienteringen på nett. Nå er det mulig å laste ned enkeltkart og hele tur-o konvolutten fra nettet. Ved å betale med betalingskort mottar du kartene i pdf, og du kan printe ut kartene hjemme og dra på tur med det samme. I løpet av året var det ca. 20 stk. som prøvde opplegget med å laste ned kart. Etter hvert som dette blir kjent kommer nok flere til å gjøre det samme. Se ellers egen artikkel «Pressemelding fra NOF til NTB» om den nye www.turorientering.no.

I år har vi mottatt 83 utfylte kontrollkort. Alle som er registret i databasen er listet opp under årets deltakere. På forrige side er vist et diagram over historisk utdelte utmerkelser fordelt på medaljer og plaketter.

Årets tur-o komité takker alle som har bidratt med årets tur-o opplegg. Alt i fra å planlegge postplasseringer, VDG, postutsettinger og inntak og sist men ikke mist utleveringer av diplomer, medaljer og plaketter.

Navn	Adresse	Postnr./sted	F.år	Premie	Pla
Bachmann Kåre	Einar Øfstis v. 10 B	7033 Trondheim	1944	D17	0
Bakken Magnar	Marsveien 4 D	7036 Trondheim	1937	D31	0
Barstad Trine	Hj. Johansensv. 14 A	7020 Trondheim	1956	D13	0
Bendheim Magnar	Kristianstens bk.14	7014 Trondheim	1945	P	10
Berge Evy	Odins v. 4	7033 Trondheim	1938	D14	0
Bergmann-Paulsen Henning	Torsveg 4D	Trondheim	1984	G	0
Blotekjær Kjell	Steinhaugen 16	7049 Trondheim	1933	D6	0
Bolås M Hege	Planetveien 17	7036 Trondheim	1961	P	5
Børge Nordli	Sollia 27	7036 Trondheim	1982	G	0
Dørum Alf	Gartnervn . 12	7045 Trondheim	1952	D13	0
Dørum Irene	Gartnervn. 12	7045 Trondheim	1957	D8	0
Egtvedt Marit	Symrevegen 1	7050 TRONDHEIM	1951	D18	0
Ekli-Gabrielsen Sondre	Jakobslivegen 87	7059 Jakobsli	2002	B	0
Ekli-Gabrielsen Ylva Elise	Jakobslivegen 87	7059 Jakobsli	2005	B	0
Elsa Sørflaten	GRUNDTVIGS GT. 7 A	7042 Trondheim	1940	D24	0
Erlien Markus	Markaplassen 219B	7054 Ranheim	2004	S	0
Forseth Eva Marie	Alfred Trønsdals v. 9	7033 Trondheim	1938	P	15
Furuholt Anne	Ivar Aasensv. 7	7024 Trondheim	1947	D11	0
Granheim Alexander	Husebyveien 62 B	7097 SAUPSTAD	1975	D18	0
Gustavson Lars	Jamthaugv. 82	7562 Hundhamaren	1965	D17	0
Halle Knut K.	Væretroa 31	7054 Ranheim	1991	D16	0
Halle Marianne K.	Væretroa 31	7054 Ranheim	1958	D14	0
Halle Ola	Væretroa 31	7054 Ranheim	1954	D23	0
Halvorsen Ragnild og Gunn	Rabben	7057 Jonsvatnet	1953	G	0
Hansen Odd	Risvollvn. 8 C	7036 Trondheim	1953	D16	0

Wings turorientering 2012



Hansen Snorre	Njardarvollen 27A	7032 TRONDHEIM	1979	D6	0
Hanssen Gunnar	Bergheimveien 28, leil 119	7049 Trondheim	1945	G	0
Haugen Arve	Håkon Odd Christiansens v. 29	7048 Trondheim	1942	D6	0
Heieraas Max	Dalheimslyngen 3	7059 Jakobsli	2003	G	0
Hernes Dagrun	Edg.B.Schildropsv 18D	7033 Trondheim	1936	D39	0
Hognestad Roall	Tungaveien 41	7047 Trondheim	1926	D28	0
Hollup Ole Petter og Marit	Skogveien 9	7059 Jakobsli	1945	B	0
Hugdøl Per Arve	Nedre Flatåsv. 21B	7099 Flatåsen	1946	P	5
Husby Kjell Erik	Nygata 11	7014 Trondheim	1944	D2	0
Johansen Per Olav	Merkurveien 3 A	7036 Trondheim	1958	D16	0

Navn	Adresse	Postnr./sted	F.år	Premie	Pla
Kongsbakk Mona Eggen	Utleiratunet 6A	Trondheim	2001	B	0
Kristoffersen Trond	Brundalsgrenda 19	7058 JAKOBSLI	1956	D21	0
Kvålen Oddrun	Landstads vei 15	7015 Trondheim	1977	G	0
Kvålen Oddrun	Landstads vei 15	7015 Trondheim	1977	D	0
Lam Nina	Klostergata 2	Trondheim	1982	G	0
Langrød Ola	Havstadv. 15 E	7021 Trondheim	1941	D29	0
Langseth Trond Are	Alfred Trønsdals Veg 21	7033 Trondheim	1986	G	0
Larsen Svein Erik	Øvre Flatåsv. 21 C	7079 Flatåsen	1960	P	15
Liatun Grethe	JOHAN CAPPELENSV. 10	7033 Trondheim	1961	P	15
Lillefloth Steinar	Viktor Baumanns vei 32A	7020 Trondheim	1978	S	0
Løberg Jon	Brundalsgrenda 6	7058 Jakobsli	1933	D23	0
Løberg Kjærvik Kari	Hoeggv. 83	7036 Trondheim	1938	P	15
Løberg Solfrid	Sundlandsv. 52 B	7032 Trondheim	1940	P	30
Munkvold Marit	Marie Sordals vei 14 A	7036 Trondheim	1951	P	20
Maaø Jan-Tore	Hugins v. 4 A	7033 Trondheim	1941	D28	0
Nonstad Kåre	Sildråpeveien 19F	7048 Trondheim	1967	G	0
Normann Anders	Siriusveien 10 A	7037 TRONDHEIM	1945	D12	0
Nysæther Lars Åge	Væretroa 159	7054 RANHEIM	1956	D9	0
Næss Svein Erik	Othilienborgtunet 4	7033 Trondheim	1948	P	15
Paulsen Ove	Ole Nordgaardsvei. 44	7049 Trondheim	1951	D11	0
Pettersen Dorthea	Blåkklokkeveien 45 A	7050 Trondheim	1942	D9	0
Rekstad Ingrid	Bergheim veien. 32	7049 Trondheim	1951	D18	0

Wings turorientering 2012



Rinnan Green Astrid Oline	Biskop Dares gate 5A	7042 Trondheim	2004	G	0
Rytter Britt	Steinåsen 19	7049 Trondheim	1946	D28	0
Rønning Mai Lisbet	Birit Grytbaksvegen 2	7049 Trondheim	1970	G	0
Røsten Sigbjørn	Ole Nordgaardsvei. 34 A	7049 Trondheim	1964	D3	0
Samsjø Finn Sture	Aaengveien 21	7020 Trondheim	1938	D17	0
Sandum Holdte Emil	Othilienborg veien 51B	7033 Trondheim	2009	D2	0
Sirås Kristborg	Ole A Woids v 8	7048 Trondheim	1935	D3	0
SJURSEN MAY	MARKAPLASSSEN 385	7054 RANHEIM	1955	D6	0
Skagen Karin	Elgeseter gt. 58	7030 Trondheim	1983	D1	0
Skjellnes Hilde	Einmoen 22	7054 Ranheim	1944	D3	0
Stokland, familien	Osveien 16	7054 Ranheim	1900	D24	0
Strand Hilmar	Steinåsen 50	7049 Trondheim	1939	P	5
Sæther Aud Margit	OTHILIENBORTUNET 4.	7033 Trondheim	1954	S	0
Sørhøy Thomas	Sagplassveien 52	7054 Ranheim	2002	D4	0
Thormodsæter Gunnar	Øvre Møllenberg gt. 78D	7043 Trondheim	1960	D3	0
Tervåg Ruth	Nordslettv, Terasse 109	7038 Trondheim	1934	D13	0
Vefsnmo Hanne Merete	Njardarvollen 27A	7052 Trondheim	1987	D7	0

Navn	Adresse	Postnr./sted	F.år	Premie	Plakett
Venstad Arne	Asbjørnsensgt. 10	7052 Trondheim	1949	D12	0
Vigmostad Tevje Nyre	Sollia 15	7033 Trondheim	2009	D3	0
Walseth Ole Sivert	Valset gård, Jonsvatnet	7057 Jonsvatnet	1945	D4	0
Wasbø, fam.	EDGAR B. SCHJELDRUPSVEI	7033 TRONDHEIM	1968	D22	0
Wassmo Hilde	Sildråpeveien 19F	7048 Trondheim	1967	G	0
Wassmo Knut Nonstad	Sildråpeveien 19F	7048 Trondheim	2006	G	0
Ølmheim Kåre	Trudvangv. 5	7032 Trondheim	1945	D32	0
Aase Jan Frode	Leistadgrenda 4	7047 Trondheim	1952	D2	0
Åsheim Gunnar og Bjørg	Kolsåsen 12	7079 FLATÅSEN	1935	D8	0

Heidi Torvik

Kroppslige fakta:

Mennesker har omtrent 21000 gener, en mus har ca. 23000.

Du ble født med 300 bein. Når du har blitt voksen, har du 206.
Menneskebein er sterkere enn betong.

Et gjennomsnittlig menneske puster 12-20 ganger per minutt, eller fra 6,3 til 10,5 millioner ganger i løpet av et år.

Kroppen produserer ca. 2,4 millioner nye røde blodlegemer hvert sekund.

Hvis alle blodårene ble lagt etter hverandre, ville de ha hatt en samlet lengde på 95000 kilometer.

Det finnes ca. 640 muskler i en menneskekropp.

Du produserer mellom 0,5 og 1,5 liter spytt i døgnet.

En tom magesekk rommer ca. 4,5 desiliter, men kan strekkes til å romme opp til 2-3 liter.

Menneskelig arvestoff finnes i alle kroppens celler, unntatt røde blodceller (fordi de mangler cellekjerne), og lagres i 23 kromosompar. 22 av kromosomparene er felles mellom menn og kvinner, mens det 23. paret bestemmer kjønn.

Visdomsord om kvinner og menn:

OM KALLENAVN

Hvis Hilde, Petra, Anne og Frida spiser lunsj sammen, vil de kalle hverandre for Hilde, Petra, Anne og Frida. Hvis Petter, Jørgen, Magne og John tar en øl etter jobben vil de kalle hverandre Killer, Grevlingen, Paven og Feiten.

OM A SPISE UTE

Når regningen kommer på bordet vil Petter, Jørgen, Magne og John hver for seg slenge en hundrelapp på bordet - selv om regningen bare er på 216 kroner. Ingen av dem har noe mindre enn en hundrelapp, og ingen av dem vil kreve vekslepenger. Når jentene får sin regning - kommer kalkulatoren frem.

OM PENDER

En mann vil betale 100 kroner for en 50 kroners vare han vil ha. En kvinne vil betale 50 kroner for en 100 kroners vare hun ikke vil ha.

OM BADEROM

En mann har 5 ting på badet; en tannbørste, barberskum, en barberhøvel, et såpestykke og et håndkle fra et Best Western hotell. Gjennomsnittlig antall ting en kvinne har

på badet er 337. En mann kan kun identifisere enkelte av disse tingene.

OM ARGUMENTER

En kvinne har det siste ordet i enhver diskusjon/krangel. Samme hva mannen sier etter dette, så betraktes dette som starten på en ny...

OM KATTER

Kvinner elsker katter. Menn sier de elsker katter, men når kvinnene ikke ser det - tupper de katta bak.

OM FREMTIDEN

En kvinne bekymrer seg for fremtiden inntil hun blir gift. En mann bekymrer seg ikke for fremtiden før han blir gift.

OM SUKSESS

En suksessrik mann er en som tjener mer penger enn kona kan bruke. En suksessrik kvinne er en som finner en slik mann.

OM EKTESKAP

En kvinne gifter seg med en mann og venter at han skal forandre seg, men det gjør han ikke. En mann gifter seg med en kvinne og venter at hun ikke skal forandre seg, men det gjør hun.

OM Å KLE SEG PENT

En kvinne kler seg pent for å shoppe, vanne i hagen, tømme søppel, svare i telefonen, lese en bok samt når hun åpner døren for gjester. En mann vil kle seg pent for å delta i bryllup og i begravelser.

OM DET NATURLIGE

Menn våkner opp med samme utseende som da de la seg. Kvinner har en egen evne til å bli forverret i løpet av natten.

OM BARN

En kvinne vet alt om sine barn. Hun vet om tannlegetimer, romanser, bestevenner, favorittmat, gjemt frykt, håp og drømmer. En mann er oppmerksom på at det bor noen korte mennesker i huset.

For øvrig anbefales dette som julelesning:

<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/utviklingstrapper/orientering/utviklingsomrader/page398.html>

God jul!

JULEGAVETIPS!



MOBILLOMME



50.-

REISELOMME



50.-

BALDER
Barnesekk



99.-

FLEECEJAKKE
Dame
Cappucino



99.-

NEBBBA 20L



199.-

SKOLESEKKEN 123



199.-

DRIVA 30L



199.-

STETIND 28L



199.-

TREK MINI
Barnepose



199.-

ELG 20L
Barnesekk



249.-

LAKENPOSE
Supersoft



245.-

ELG 25L
Barnesekk



299.-

FIMBUL FLEECEJAKKE
Dame/herre
Sort



399.-

LANGFJELLET 28L



499.-

RESDALEN 65L



499.-

GEILO DUNJAKKE



699.-

Jr.: 8, 10, 12, 14 år

799.-

Dame/Herre

LOFOTEN LT
T-Lim 5 °C



549.-

RONDVASSBU 3 CAMP



1995.-

Tilbudene gjelder tom 20.12.12

ÅPNINGSTIDER DESEMBER:
Tirsdag 04.12.12: 16⁰⁰-20⁰⁰
Torsdag 06.12.12: 16⁰⁰-20⁰⁰
Lørdag 08.12.12: 10⁰⁰-15⁰⁰

Tirsdag 11.12.12: 16⁰⁰-20⁰⁰
Torsdag 13.12.12: 16⁰⁰-20⁰⁰
Tirsdag 18.12.12: 16⁰⁰-20⁰⁰
Torsdag 20.12.12: 16⁰⁰-20⁰⁰

HELSPORT

www.helsport.no



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