



Nr 1 -September 2013
Årgang 34



Medlemsblad for Wing Orienteringsklubb

<http://wingok.no>



Styret

Leder'n har ordet

Tor Gjermstad

På årsmøtet i begynnelsen i februar valgte vi nytt styre. Heidi Torvik, Vibeke K Fleten, Anders Lyngstad og Per Ivar Skinderhaug takket for laget. Inn kom Jens Kjetil Mehammer (arrangement), Bernt Bjerkan (bredde – nestleder), Terje Midtbø (barne og ungdomsgruppa) og Erlend Skrøvseth. Erlend har nå ansvaret for å drive med PR og media. Dette betyr blant annet utgivelse av O-kontakt. Jeg håper at dere alle vil hjelpe til med innlegg slik at vi får til flere utgivelser av bladet i løpet av året.

Vårsesongen er som vanlig kort og hektisk med flere arrangementer. Dette gir utfordringer spesielt for gruppen "Arrangement og teknisk". Jeg opplever at vi ikke har vært flinke nok til å melde oss til å hjelpe til på arrangementene slik at det har blitt ganske få, og gjerne de samme, personer som har trukket lasset de fleste gangene. Dette må vi få justert på til høstens arrangement og ikke minst til NM sprint neste år.

Sprintcupen startet allerede torsdagen etter påske og vi hadde det første løpet på Rotvoll. O-løperne var tydeligvis vårkåte og stilte mann- (og kvinne-) sterke opp for å få startet sesongen. Arrangementet høstet bare godord og arrangementsstaben så svært avslappet ut uten stress av noe slag, alt var under full kontroll.

I slutten av april prøvde vi en ny variant av sprintstafett fra Nardo skole. 2 løpere på hvert lag som løp 2 ganger hver. Vi var nok litt uheldig med valg av dato, men de som deltok syntes dette var en fin form for konkurranse.

NM sprint i slutten av mai ble i år arrangert i Skien. Vi deltok med 3 jr og 2 sen. Kristine og Kjersti nådde begge finalen og gjorde gode løp også der. Øystein kjempet i teten i seniorklassen, men måtte se at en svenske stakk av med kongepokalen denne gangen. Likevel ble det en fin 2. plass som bærer bud om store ting når vi kommer til VM i Finland i juli.

Trondheim Open var lagt til første helga i juni og var dette året skåret ned til to dager. Vi hadde sprint på Lohove med en flott variasjon mellom bebyggelse og skog. Dette ga en ekstra dimensjon og utfordring for løperne. Søndag var det en litt lang mellomdistanse fra Bratsberg Samfunnshus på kartet over Røstadmarka. Litt fuktig vær stoppet ingen og arrangementet ble gjennomført på en utmerket måte.

Venla/ Jukola-stafettene er akkurat avviklet når dette skrives og vi deltok denne gangen med ett damelag og to herrelag. Som "vanlig" fikk vi noen utfordringer med skader og eksamen, det hører med! Vi greide likevel (med litt hjelp) å få fulltallige lag. I år var flere av juniorene med og fikk en fin opplevelse og nyttig erfaring for framtidige deltagelser.

Siste arrangement før ferien var Klubbmesterskapet/ Wing4er nr 2 fra Tømmerholt. Fine løyper av Bernt Brynhildsen, samt teknisk arr av Jens Kjetil og Per Ivar gjorde kvelden til en fin opplevelse for de nesten 60 som fullførte. Etterpå var det sosialt med grilling, saft og kaffe (og Randi's nydelige o-kake).



Vi sees igjen i august til KM sprint 18. august, ungdomsløp 22. august og Midt-Norsk Mesteskaper på Røros og Os helgen 23. – 25. august. Håper å se mange av dere der! God sommer til dere alle og ikke glem trimmen. O-teknikken kan eksempelvis ivaretas gjennom lesing av gamle o-kart på solsenga.

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

Da kom endelig årets første O-kontakt ut noe mer forsinket enn det som var tenkt. Noe av det som er skrevet kan derfor være litt gammelt. Men kvaliteten skal være god uansett.

Husk at det er dere klubbmedlemmer som gjør at dette bladet lever. Derfor må dere være med å hjelpe til å med sende inn bidrag. Alle typer bidrag ønskes; historier, artikler om trening, opplevelservitser, tegneserier, bilder, henvisninger til interessant materiale, ALT!

Du kan sende bidrag eller andre henvendelser om O-kontakt til erlend_skrovseth@hotmail.com



Sprintcup løp 1

Takk for alle bidrag!



Sprintstafett Nardo



TRIMTEX

do it with style



**BAKER
HUGHES**



IMPULSE
fysioterapi



Koteng

Satsingsgruppa i støtet.

Lars Skrøvseth

Sterke resultater i Jukola/Venla, seier i Freidigstafetten for gutta Johannes, Mathias og Asbjørn og -langt foran skjema, tør vi si, KM tittel til Kristine. Kristine og Kjersti sikret seg også finale i sprint NM. Inkluderer vi Øystein sitt NM sølv så er det bare å gratulere alle sammen. Gratulerer med treningsinnsats og tilhørende resultater – for det er ikke til å unngå – trening og resultater henger sammen.

Men vi gleder oss over hele gruppa sin innsats. Inkluderer vi Arvid i tillegg til guttelaget er det en sterk kvartett som skal bite godt fra seg videre utover sesongen. På jentesiden er det flere som er nær men mangler fortsatt det lille som skal til for å lykkes helt. Litt uflaks innimellom, i tillegg skal vi se nærmere på en del o-tekniske detaljer. Dette skal det trenes på i sommer – resept er levert i lesende stund. I det ligger, ikke sluntre unna - spesielt ikke intervaller, bruk tur-o til å lære topografi og finn deg testløype der du ferierer. Deretter gleder vi oss til å se resultatene til høsten.

I bunnen ligger en strategi med toppform mot MNM og NM løpene i september. Dvs mer mengde og lengre intervaller i juli for så å lette på mengde og skjerpe intensiteten på intervallene når august melder seg. MNM arrangøren inviterer til spennende terreng og jeg anbefaler alle Wingere til å delta. NM blir for juniorene todelt med NM uke først og så junior NM stafett helga etter om jeg ikke husker feil. I utgangspunktet anbefaler jeg å delta på begge arrangementene men må vi prioritere vil jeg si at stafetten er viktigst

i klubbessammenheng. Og så skal seniorene også mønstre, Marte her meldt at hun er klar, Ola har meldt han er klar så da er det bare opp til dere andre å melde seg så snart Wing-sida inviterer til påmelding. Vi bør ha ambisjoner om både to herre og to damelag.

Når ferien nå står for døra blir det litt mindre organisert trening. For den o-tekniske treninga har vi som nevnt tur-o, i tillegg har vi bedrifts-o på tirsdager. Intervalltreninger vil jeg annonsere når jeg er tilbake fra ferie ultimo juli. Når alt dette er sagt så er det også lov å kose seg litt innimellom i ferien. Men husk at kosen er enda bedre når treningsturen er unnagjort. God sommer alle sammen.



Vinnere Freidigstafetten 9. juni 2013 - DH13-16.

A new navigation challenge to try!

Jonathan Sutcliffe

Rogaining is the sport of long distance cross-country navigation in which teams of two to five members visit as many checkpoints as possible in the specified time. Rogaines are typically run over periods of 6, 12 or 24 hours. Like orienteering, there are different disciplines available such as mountain biking, kayak & skiing, but by far the most common is to travel entirely on foot, navigating by map and compass between checkpoints in terrain that varies from open farmland to hilly forest.

Rogaining developed as a sport in its own right in the early 1970's. Its origins were with 24-hour walks held by the Melbourne University Mountaineering Club as early as 1947. Bizarrely, the word ROGAINE was derived from: ROD, GAIL and NEIL, the three people in Australia who developed the first ROGAINE. Some attractions of rogaining include access into remote places that are very scenic, the opportunity for night navigation and the extra challenges that this involves, camping at the Hash House around a fireplace, and the feeling of community when helping out.

In principle, events are very similar to score-type orienteering events. The start and finish are at the same place, usually a central base camp (called the

"Hash House"), and organizers provide hot meals throughout the event so teams may return at any time to eat, rest or sleep. Teams travel at their own pace and anyone from children to grandparents can experience the personal satisfaction that comes from cross-country navigation at their own level of competition and comfort. They differ from orienteering type events in that time is given before the race starts to plan a route. This can be as little as one hour for 6 hour rogaines, or 3 hours at Championship level 24 hour rogaines. Maps are usually topographic maps of scale 1:25000 or 1:40000 with much less detail than orienteers would normally expect.

Once you've started an event, the parts of the course you visit are entirely up to you and your team members. Some teams may cover more than 60km in a 12 hour event or over 100km in an event of 24 hours duration. However, many others may walk only a few kilometres and achieve just as much satisfaction. The enjoyment comes from finding your way around a course that you have chosen and navigating back to the finish. Since there is no restriction on which, or how many (or few) checkpoints you choose to visit, competitors of all ages and standards can compete on the same playing field.



Sprintcup-finalen

It is now an international sport with World Championships held over 24 hours, annually. The most rapid development has occurred in Eastern European countries, such as Latvia, Estonia, Czech Republic, Russia & Ukraine. The World Championships this year are held in July near Pskov, Russia. Thorlene Egerton and I will be racing in different teams. Whilst Rogaining is new to Norway (no events have been held here yet), Wing OK can boast a World Rogaining Champion, Chris Forne, who has won the outright title twice, most recently in 2011, in New Zealand. Melanie Simpson's parents also got a World title in Mixed Super-Veterans, at that event, and Thorlene Egerton was 3rd in last year's Womens Veteran category.

More information on Rogaining: <http://rogaining.org>

Rogaining at Strindamarka

As Norway has never had an official rogaine before, I am proposing to put an informal event together in Trondheim later this Summer. Given the extent of Wing OK mapping over Strindamarka, this would be an ideal area for a 6 hour rogaine. It would offer a new and exciting opportunity to travel over Strindamarka in a different format. Assuming there is a date free in August or September, I propose to hold an event starting from Tømmerholt. Please look out on the website for full details – I hope you can make it.



Sprincup-finalen

