



Nr 2 -November 2013



Medlemsblad for Wing Orienteringsklubb

<http://wingok.no>



Styret

Leder'n har ordet

Tor Gjermstad

Sesongen 2013 er et avsluttet kapittel og det er tid for noen refleksjoner, både om det som har skjedd og kanskje spesielt om det som skal skje framover.

Det gledelige med året er at rekrutteringen av nye lovende barn og unge virkelig har skutt fart. Grappa har jobbet utmerket både med markedsføringen og ikke minst med gjennomføringen av alle treningene til stor glede for både store og små. En stor honnør til alle i grappa.

På slutten av fjoråret ble klubbene i nærområdet enige om gratis bruk av hverandres kart til treninger. Denne avtalen ble endelig signert før sommeren og vi kan nå enkelt utvide treninger til andre områder av byen uten kartkostnader.

O-kretsen har stått for et evalueringsmøte om ungdomsløpene nå i høst. Alle klubber er enige om at disse må fortsette etter stor sett samme lest som tidligere år. Dette er en meget viktig rekrutteringsarena for neste generasjon o-løpere. Det ble også presisert at terskelen for deltagelse skal være lav med enkle løyper for de minste og økende vanskelighetsgrad oppover i aldersklassene.

O-forbundet har vært i byen ved to anledninger på rekrutteringsturne og møtt klubbene. Dette er et ledd i den langsiktige strategien med mål om at 1% av landets befolkning skal være medlem i en o-klubb i 2020. Det betyr at vi alle må rekruttere et medlem hver slik at klubben blir dobbelt så stor. Om dette er mulig gjenstår å se, men det er klart at det er et meget ambisiøst mål.

Den lokale terminlisten med alle løp neste år ble diskutert på et møte

med krets og klubber i høst. Neste år blir det mange store arrangement i distriktet med vårt eget NM sprint (se egen artikkel) i slutten av mai som det første. I begynnelsen av august arrangerer Verdal hovedløp og o-landsleir og i begynnelsen av september er det NM-natt, O-idol og NM jr-stafett med Trollelg som arrangør. For alle dere som har lyst til å delta er det bare å komme på trening gjennom vinteren for å være best mulig forberedt når slagene står neste år.

I mars blir Forbundstinget arrangert og her kommer det til å bli en del diskusjoner om o-sportens framtid. NOF er kommet i en meget vanskelig økonomisk situasjon etter at de mistet sin hovedsponsor. Dette kommer sannsynligvis til å gå utover flere prosjekter og kanskje også ansatte i forbundet. Vi er i skrivende stund bekymret over hva innstramninger vil bety for vårt NM-arrangement, spesielt i forhold til forbundets arrangementspakke med storskjerm, arenaproduksjon, speaker etc. I verste fall må vi betale alle kostnader selv. Wing OKs økonomi har gjennom året vært meget bra. Vi har blant annet fått utbetalt spillemidler for flere nærmiljøkart som ble laget i 2012.

Jul og nyttår nærmer seg og det betyr årsmøte i klubben. Dette er nå besluttet til tirsdag 4.2 og jeg håper du noterer datoen slik at flest mulig av medlemmene kommer for å delta i klubbens ve og vel. Valgkomiteen vil være i arbeid i tiden fram mot årsmøtet og jeg ber deg om å ta godt i mot dem dersom de skulle dukke opp. Årsfest vil det også bli.



Ønsker deg og dine en fredelig jul og et framgangsrikt nytt o-år (og husk at det er godt for kroppen med en tur i ny og ned etter all maten).

Kontakt red. ..Nå!

Alle typer bidrag ønskes; historier, artikler om trening, opplevelserviser, tegneserier, bilder, henvisninger til interes-sant materiale , ALT!

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

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

Takk for alle bidrag!



Årsrapport arrangement og teknisk gruppe

Jens Kjetil Mehammer

Arrangement og teknisk gruppe har i 2013 bestått av følgende medlemmer:

- Jens Kjetil Mehammer, leder
- Tor Gjermstad, koordinator Trondheim sprintcup
- Jon Vindal, turorientering
- Terje Midtbø, kartutvikling
- Knut Skjesol, kartsalg
- Petter Eriksen, materialforvalter
- Lars Skrøvseth, VDG

Følgende arrangement er gjennomført i regi av arrangement og teknisk gruppe:

- Trondheim sprintcup løp 1
- Sprintstafett (2+2)
- Trondheim Open
- Ungdomsløp 6
- Wing4er
- Turorientering

I tillegg er det gitt arrangementsstøtte i forbindelse med mandagstreningene og bedriftsorienteringsløp.

Trondheim Sprintcup 2013

Trondheim Sprintcup koordineres av Wing OK og i 2013 ved Tor Gjermstad. Årets sprintcup bestod av 5 løp arrangert fem torsdagskvelder på rad.

Løp	Dato	Arrangør	Arena	Antall startende
1	4. april 2013	Wing OK	Rotvoll	285
2	11. april 2013	NTNUI	Moholt	288
3	18. april 2013	Freidig	Ila skole	308
4	25. april 2013	OL Trollelg	Flatåsen skole	244
5	2. mai 2013	Byåsen	Romolslia	209
Sum				1334

Wing OK arrangerte det første løpet i årets sprintcup på Rotvoll torsdag 4. april. Arena var parkeringsplassen nord for HIST. Svein Erik Bratsberg var løypelegger for fartsfylte løyper. Jens Kjetil Mehammer var løpsleder for arrangørstaben på rundt 10 personer.



Sprintcupen samlet 468 forskjellige deltakere. 253 av disse deltok i tre eller flere løp, og fikk dermed deltagerpremie, som i 2013 var en buff. Det var tilsammen 1334 starter.

Deltagerstatistikken nedenfor viser at antallet forskjellige deltagere har vært stabilt de siste årene.

År	Antall løp	Antall deltagere
2009	5	465
2010	6	545
2011	5	448
2012	5	502
2013	5	468

Tabellen nedenfor viser antall deltagere per klubb og hvor mange som fikk deltagerpremie i 2013 og 2012.

Klubb	Deltagere		Deltagerpremier	
	2013	2012	2013	2012
NTNUI	108	135	31	47
Freidig	83	60	53	48
Byåsen IL	73	57	56	48
Wing OK	58	50	32	38
OL Trollelg	49	44	30	24
IL Leik	13	15	11	10
OK Nidarøst	15	14	14	9
Frol IL	7	12	3	1
Selbu IL	9	10	6	9
Malvik IL	8	10	3	5
OL Gaula	5	4	5	2
Ingen klubb	9	3	3	0
Andre	31	88	6	7
SUM	468	502	253	248

Fordeelingen av deltagere per klasse viser at det bør finnes et potensiale for flere deltagere i de yngste klassene.

Klasse	Deltagere	
	2013	2012
D 11-12	10	17
D 13-16	34	42
D 17-39	76	85
D 40-	44	32
H 11-12	19	20
H 13-16	32	33
H 17-39	128	165
H 40-	117	108
SUM	468	502

Byåsen vant klubbkonkurransen tett fulgt av Freidig og Wing OK. Oversikten nedenfor viser resultat for klubbkonkurransen for årene 2011, 2012 og 2013.

Plass	2011		2012		2013	
	Klubb	Poeng 2011		Poeng 2012		Poeng 2013
1	Byåsen IL	5 091,1	Wing OK	4 859,2	Byåsen IL	7 791,5
2	Wing OK	4 924,0	Freidig	4 783,2	Freidig	7 619,5
3	Freidig	4 234,6	Byåsen IL	4 555,3	Wing OK	6 725,0
4	OL Trollelg	3 379,3	OL Trollelg	3 878,1	OL Trollelg	6 015,5
5	IL Leik	2 686,4	IL Leik	2 509,2	IL Leik	3 222,7
6	OK Nidarøst	2 406,8	NTNUI	1 915,8	NTNUI	2 918,8
7	Selbu OK	2 277,3	Selbu OK	1 677,5	Selbu OK	1 993,7
8	NTNUI	1 857,0	Malvik IL	1 519,8	OK Nidarøst	1 933,4
9	Malvik IL	1 493,1	OK Nidarøst	1 365,0	OL Gaula	1 487,5
10	OL Gaula	1 231,3	OL Gaula	824,7	Malvik IL	1 299,5

I årene 2011 og 2012 ble klubbpoengene for hvert løp beregnet ut fra poengene for de to beste fra hver klubb i hver av årsklassene D 13-16, H 13-16, D 17-39, H 17-39, D 40-(100), H 40-(100). I 2013 ble reglene endret slik at de tre beste fra hver klubb er tellende (for de samme klassene som nevnt over).

Sprintstafett

Lørdag 27. april arrangerte vi Sprintstafett 2+2 på Nardo med arena på Nardo skole. Dag Erik Helland var løpsleder og løypelegger.



29 lag stilte til dyst i det flotte vårværet. Det ble konkurrert i klassene D 13-16, D 17-, H 13-16, H 17-, H50- og Mix.

Oversikten nedenfor viser deltagende klubber og fordelingen mellom klassene.

Klubb	Antall startende lag	Antall løpere på startende lag
Byåsen IL	3	6
Freidig	1	2
Leik IL	2	4
OK Fjell	1	2
IFK Mora	1	2
NTNUI	6	12
OL Trollelg	4	8
Selbu OK	3	6
Wing OK	8	16
Sum	29	58



Klasse	Antall startende
D 13-16	4
D 17-	14
H13-16	6
H 17 -	18
H 50-	2
Mix	14
Sum	58

Trondheim Open

Trondheim Open ble arrangert over 2 dager med sprintløp lørdag 1. juni og mellomdistanse søndag 2. juni. Jonathan Sutcliffe var løypelegger begge dager. Jens Kjetil Mehammer var løpsleder for arrangørstaben på rundt 40 personer.

Arena for sprinten var idrettsbanen på Lohove og Jonathan hadde lagt superfine sprintløyper på vårt nye sprint kart over Lohove. Løperne satte pris på varierte løyper som vekslet mellom boligater og skogsterreng oppover mot Fuglmyra.

Mellomdistanse søndag ble arrangert i Røstadmarka med arena på Bratsberg idrettsanlegg. Været var ikke like fint som på lørdagen, men ikke verre enn at over 200 stilte til start i fine løyper som Jonathan hadde lagt i det raske trønderterrenget i Røstadmarka.

Begge dager hadde vi speaker-tjeneste og NovOtime onlineposter hvor publikum fikk melding om passeringstider og fortløpende resultater. Resultatlistene ble også fortløpende oppdatert på nettstedet brikkesys.no. Offisielle resultater ble lagt ut på Eventor etter at hvert løp var ferdig.

Deltagerstatistikken viser en betydelig nedgang i antall starter i forhold til tidligere år. Noe av nedgangen kan forklares med at arrangementet inneholdt et løp mindre i år sammenlignet med årene før. En annen årsak kan være at årets arrangemnet gikk samme helg som KM mellomdistanse i Nord Trøndelag, Nordic Tour i Oslo og Turistforeningens Topp7 tur i Trondheim.

Dag	2009	2010	2011	2012	2013
Fredag	396	358	238	303	
Lørdag	411	406	317	271	203
Søndag	371	270	218	236	236
Sum starter	1178	1034	773	810	439

Oversikten nedenfor viser antall startende per klubb per dag og sum startende per klubb alle dager. Oversikten viser at arrangementet stort sett trekker løpere fra Trondheimsklubber. Tabellen nedenfor

Klubb	Lørdag	Søndag	Sum startende
Freidig	54	70	124
Byåsen IL	46	49	95
Wing OK	28	25	53
NTNUI	22	29	51
OL Trollelg	20	20	40
Nydalens SK	3	4	7
OL Gaula	3	3	6
IL Tyrving	1	4	5
IL Leik	3	4	5
Frol IL	1	4	5
Selbu OK	3	2	5
Malvik IL	2	3	5
Andre	17	19	36
SUM	203	236	439

Tabellen Til høyre viser fordelingen av løpere per årsklasse.

Årsklasse	Antall
12 år eller yngre	89
13-16 år	75
17-18 år	10
SUM	174



Wing4er og klubbmesterskap

Målet med løpene i Wing4ern er å samle alle i klubben, unge, gamle, erfarne og ferske, til et felles arrangement med jevne mellomrom i sesongen. De ordinære mandagstreningene får dermed et litt mer konkurransepreg to ganger i vår- og høstsesongen. Arrangementene fordeles på foreldre/støtteapparat.

Løp	Dato	Distanse	Arena	Delt	A	B	C	N	Arrangører
1	27.05.2013	Mellom	Tømmerholt	60	18	12	10	20	Agnar Renolen Petter Eriksen
2	17.06.2013	Klubbm. Mellom	Tømmerholt	61	16	18	10	17	Bernt Brynhildsen Petter Eriksen
3	19.08.2013	Knock-out Sprint	Lohove	51	30		10	11	Per Ivar Skinderhaug Jens Kjetil Mehammer Petter Eriksen Dag Erik Helland Tor Gjermstad
4	16.09.2013	'Lang' Sprint	Tiller	44	16	8	10	10	Agnar Renolen Nikolai Renolen

Tabellen nedenfor viser utvikling i antall forskjellige løpere og gjennomsnittlig antall startende per løp de siste årene.

Ar	Antall løpere	Gjennomsnitt antall startende per løp
2010	100	48
2011	91	55
2012	77	44
2013	91	54

viser fordelingen av løpere per årsklasse per dag og sum startende per årsklasse.

Årsklasse	Lørdag	Søndag	Sum startende
12 år eller yngre	27	27	54
13-16 år	51	49	100
17-18 år	7	6	13
19 år og eldre	115	130	245
Direkteløype	3	24	27
SUM	203	236	439

En stor takk rettes til den store og dyktige arrangørstaben for vel gjennomført arrangement.

Ungdomsløp 6

Torsdag 29. august arrangerte Wing OK årets sjette Ungdomsløp fra Tømmerholt. Løypelegger var Svein Erik Bratsberg. Jon Vindal var løpsleder for arrangørstaben på rundt 30 personer.

Klubb	Antall
Freidig	60
Wing OK	43
Byåsen IL	27
OL Trollelg	22
Stjørdals-Blink	10
Malvik IL	7
OK Nidarøst	3
OL Gaula	1
Bekkelaget SK	1
SUM	174



174 barn og unge stilte til start i et flott arrangement. Tabellen over viser antall startende per klubb.

Resultatservice

For alle løp vi har arrangert har vi benyttet Brikkesys som resultatsystem. Under Trondheim Open benyttet vi NovOtime mellomtidssystem sammen med Brikkesys. Brikkesys har også vært benyttet som påmeldingssystem for Wing4ern. For de resterende løpene vi har arrangert har påmelding blitt utført via Eventor.

Påmeldinger i Eventor har blitt overført til Brikkesys og resulta-



tene har blitt eksportert fra Brikkesys til Eventor etter løpene. Nok en o-sesong er over og de fleste har vel merket at vinteren



Breddegruppa

Bernt Bjerkan

har kommet for fullt. Mulig mange allerede er godt i gang med juleforberedelsene. Det begynner å bli lenge siden den 12. mai hvor Finn Frem dagen ble arrangert i kjent område for alle Wingere. Løypa var som tidligere lagt fra Bekken og opp til Estenstadhytta med mål og informasjon om orienteringssporten og nye utfordringer for alle aldre. Det ble et hyggelig arrangement med godt oppmøte og mange nysgjerrige barn og voksne.

Flere løpere valgte også å ta turen til Lavollen i bymarka den 9. juni for å delta på Freidig stafetten. Her fikk Wing blant annet 1.plass i D/H 13-16 og 2. plass i H135.

Midt-norsk mesterskap var i år på OS den 23.-25. august. Det var en hyggelig helg

med mange muligheter for store og mindre store løpere. Mange Wing løpere og familie valgte å bo sammen på Røste Camping. Dette var med å skape en god ramme for arrangementet for alle deltagerne fra Wing. Oppfordrer alle til å bli med neste år slik at man bygger videre på det gode samholdet i klubben.

Når det gjelder Wing klær har mange anskaffet seg nytt tøy i år og for de fleste var det riktige størrelser tilgjengelig. I forkant av neste sesong vil det bli supplert opp tøy så vi også neste år kan tilby våre medlemmer muligheten til å profilere klubben. For de som ønske å være sikker på å få sin størrelse til neste år er det nå igjen åpnet i

internpåmeldingen. Legg inn en bestilling før jul så vil dere få dette levert klærne innen oppstart av neste sesong. Det var også et forsøk på å skape et brukmarked på Tømmerholdt i år med stands for salg av brukt utstyr under wing4er. Dette vil kunne bli videreført neste år om interessen er tilstede.

Takker alle for et hyggelig år og håper alle holder O-formen ved like gjennom vinterseongen og stiller friske og raske også neste år.

Benytter anledningen til å ønske alle ei riktig god jul og et godt nyttår.

Barne- og ungdomsgruppa 2013 sesongen

Terje Midtbø

Det har vore stor aktivitet i barne- og ungdomsgruppa i Wing denne sesongen. Vi starta med trening og o-skole på Lade i april. Gledeleg at ca 20 nye o-løparar deltok på årets o-skole. Det er ekstra gledeleg at dei fleste av desse er med i klubben sin aktivitet i haust òg. Vi har gjennom både vår- og haustsesong hatt regelmessige treningsløp på måndagar. I vår helt vi oss stort sett på Tømmerholt, medan vi fekk prøvt ein del andre terreng i haust. Elles har ungdomsgruppa hatt fast intervalltrening på onsdagar i tillegg til alle konkurransar.

For dei litt meir etablerte ungdomane starta Alvoret alt midt i april med vårens sprintcup. Dette er eit artig arrangement som vi håpar å få fleire ungdomar med på til neste år. Mathias markerte seg som sprintspesialist og hadde fleire førsteplassar i klassen H13-14. På samanlagtlista vert fleir klassar kombinert, og Wing sine beste ungdomar i årets sprintcup var Asbjørn og Mathias i klassen H13-16 med hhv. 4de og 5te plass.

Den største konkurranseaktiviteten gjennom sesongen for barne- og ungdomsgruppa er kretsen sin serie med ungdomsløp. Her har Wing markert seg med stor deltaking og mange gode resultat. Ser vi alle ungdomsløpa under eit har Wing hatt i gjennomsnitt 32 deltakar per løp. Naturleg nok var det flest Wingarar med på Wing sitt eige ungdomsløp (38), men 37 deltakarar på skogkarane sitt løp ved Haukvatnet og 36 deltakarar på Nidarøst sitt sprintløp på Risvolla er heller ikkje verst.

Gjennom sesongen har det vore mange flotte plasseringar. Wing har hatt mange gode resultat i ulike N og C-klassar. Mange av desse deltakarane vil kunne gjere det bra etter opprykk til ordinære klassar neste sesong. For dei ordinære klassane vert det ført samanlagtlistar. Wing fekk i år 1 samanlagtvinar, og med det endeleg vinnar av gul leiartøye. Dette var Arvid i H17-18. Dei andre resultat

for Wing: H13-14: Mathias nr 2, Andreas nr 13 (21 deltakarar), D13-14: Anna nr 9, Sarah nr 13, Martine nr 14 (28), H15-16 Asbjørn nr 5, Johannes nr 8, Birk nr 15, Øystein nr 28 (30), D15-16: Eldrid nr 8 (23), D17-18: Kristine nr 2, Sigrid nr 3, Andrea nr 4 (18). I tillegg vann Mathias sprinttøya i H13-14 i årets ungdomsløp.



Til årets hovudløp o-landsleir i Sandefjord hadde Wing 5 deltakarar: Hanne, Eldrid, Mathias, Birk, Asbjørn og Johannes. Alle desse hadde ein flott o-oppleving over nesten ei heil veke. Dei beste resultatane på sprinten stod Mathias (nr 8 i H14) og Johannes (nr 16 i H16) for. Begge kom på premieplass. Det gjorde Mathias på langdistansen òg (nr 20). Her fekk elles Hanne ein flott 9 plass i D14-16C.

Av dei meir lokale meisterskapa er det verdt å framheve gull til Kristine i KM mellomdistanse, bronse til Arvid i KM sprint og bronse til Mathias i Midt-Norsk meisterskap.

Ungdomsgruppa har elles markert godt i stafettsamheng i årets sesong. På Freidigstafetten kunne endeleg Wing innkassere ein seier

i ungdomsklassen (Asbjørn, Mathias og Johannes). Dette lova bra for meisterskapa seinare i sesongen. Ved Midt-Norsk meisterskap på Os slo dei til og sikra seg ei sølvmedalje etter eit spennande oppgjær i løypa.

Ungdomsgruppa var òg representert med både jente og gutelag ved Jr NM stafett seinare på hausten. Her var det gutelaget som gjorde det best. Dei (Arvid, Johannes og Asbjørn) vart nr 32 av 51 startande lag. Slett ikkje verst med to 15-åringar og ein som såvidt har fylt 17 år på laget!

Til slutt kan òg nemnast at Wing fekk ein samanlagtseier i haustens STAR-Cup. Her vann Johannes grøn trøye og kretsens rankingpokal i H15-16.

I skrivande stund er vintertreninga godt i gang. Vi har fellestrening måndagar (intervalltrening), onsdagar (langkøyering) og torsdagar (styrketrening). Til no er det intervalltreningane som har hatt størst deltaking med opp til 27 medlemar på ei økt. Men det er plass til fleire på dei andre treningane òg. Det ligg detaljert treningsplan på www.wingok.no (sjå under aktivitet).

For å summere opp vil eg seie at det har vore ein særst positiv sesong for barne- og ungdomsaktiviteten i Wing, og eg vil retta ein spesiell takk til trenarane for ulike aldersgrupper: Liv, Anne-Lise, Agnar, Bernt, Svein Erik og Lars. I tillegg vil eg takke alle andre som har vore med på å støtte opp under treningsarbeidet med løypelegging, saftblanding, tidtaking, kakebaking etc.:-)

God jul og håp om eit godt nytt år med enno meir aktivitet og framgang for dei unge håpefulle i Wing OK.





TRIMTEX

do it with style



**BAKER
HUGHES**



IMPULSE

fysioterapi



Koteng

Find your flow in Finland

En slags reiserapport fra VM i orientering/Fin5/ Kainuu orientering week 2013

Susanna Brynhildsen



Sommeren 2013 var både o-vm og Fin5 arrangert i Finland, nærmere bestemt i Vuokatti. Vuokatti, som er også kjent som eldorado for idrettsfolk – der finnes mange muligheter til å trene både sommer og vinter. Verdens første skitunnel og alpinbakke finnes i denne byen nokså langt opp i Nord. Dit reiste familien Brynhildsen, siden familien har tette relasjoner til arrangørlandet.

Å finne overnatting i et populært VM-sted kunne ha vist seg å bli vanskelig, siden det meste allerede var utleid året før. Heldigvis kommer tette bånd til Finland til nytte, og vips så hadde vi tilgang til en topp leilighet med både tørkeskap og badstu. Leiligheten var også i nærheten av Katinkulta, en Holidayclub resort med hundrevis av hus og hytter.

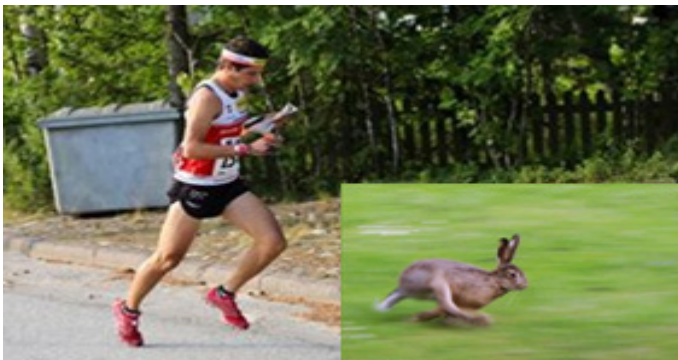
Kvalifiseringen til VM-sprinten fant sted 5 minutters gange fra leiligheten der vi bodde; vi bodde bare 100 m fra kartkanten. Artikkelforfatteren var nok litt seint ute for å se det meste, men Bernt og Sarah fikk med seg det meste som skjedde. Det var en azerbajzaner som for sikkerhetens skyld sjekket alle mulige poster lagt ut av arrangørene. Han dukket visst vel opp gang på gang rundt hushjørnene, men klarte tilslutt å komme til mål. Trenger vel ikke å nevne at han dessverre ikke kom til finalen...



Videre på den raskere deltakersiden var det en av de sveitsiske toppløperne som var på vei til rett post (ved første forsøk) i nokså høy fart. Men med så mange løpere i aksjon var det en stakkars hare som løp skremt omkring, med den konsekvensen at den sveitsiske o-løperen og haren neste kolliderte. Sveitseren kan ikke bare løpe fort, han kan hoppe høyt også! Et syn som er vanskelig å glemme for de som så det.

VM-Sprinten ble arrangert i Sotkamo by, et lite og sjarmerende tettsted ved et vann (naturligvis siden dette er i de tusen sjøers land). Sotkamo er også kjent for sin pesäpallo-lag (den finske baseball), og derfor finnes det et stadion der start og slutt for vm-sprinten var. Aldri før har det vært så mange på dette stadionet som ved sprintfinalen, hele 7000 på plass der i tillegg til 2000-3000 langs løypa! Mens Sarah var på stadion, var Bernt og jeg ved starten av løypa og løp ned en skrent for å heie frem folk mot nest siste post. Stort var det når Finlands Mårten Boström vant – selv om vi håpte på en pallplass for Øystein, og definitivt ikke sparte på stemmebåndene når han passerte!

En overraskelse var også at Venla Niemi fikk medalje – en herlig åpningsdag for vertslandet.



Mellomdistansen og de to andre publikumsløpene gikk i mer kjent kratt og bratt terreng, noe som gav Sarah en fordel – det her lignet veldig på våre hjemmeskoger i Trøndelag. Den finske hjemmefavoritten Minna Kauppi rotet seg bort igjen, men Merja Rantanen fikk bronse, noe som hele o-Finland unnet henne. På bildet ser man Merja gi alt i sluttspurten, ikke helt ulikt til artikkelforfatterens sluttspurt - uansett hvordan det går i skogen, skal man gi alt, med stil, i sluttspurten. Der slutter likheten mellom artikkelforfatteren og de mer profesjonelle; dette terrenget gav mange muligheter til å rote seg vekk. Men det kan også bli sosialt; ble blant annet kjent med en orienteringsløper fra Närpes som også leitet på samme post på feil sted. Samarbeid er nok ikke offisielt tillatt i orienteringssporten, men om vi ikke hadde løst denne utfordringen sammen, ville det ikke blitt noen artikkel. Heldigvis er familiens øvrige løpere mer profesjonelle, og spesielt Sarah viste at dette terrenget passet henne utmerket. Det ble jevnt over gode plasseringer og sammenlagt en kjempefin 6. plass av over 30 løpere i hennes klasse – hurra!



Det viste seg at vi har noen tette koblinger til Merja Rantanen. Sarahs brevvenn Hilla er medlem i Jämsän Retki-Veikot, og etter VM besøkte Sarah Hilla i Jämsä, og der møtte Sarah Merja på et skogsløp. Et fint bilde og minne å ta med videre.



Denne utradisjonelle og lange o-rapporten nærmer seg slutten etter hvert. Det gjenstår enkelte viktige hendelser å nevne. Stafett for både herrer og kvinner var spennende, og stort var det når Norge fikk gull og Finland sølv.

På herrestafetten startet det bra med Norge, og Øystein. Han gjorde et kjempefint løp som det var meget spennende å følge med fra paradeplassen på stadion. Trackingen på storskjerm viste veivalg og hvor konkurrenter var, og ikke overraskende var det kjempe-brøl når finske løpere bemerket seg i teten. Videre hadde vi plassert oss strategiske riktig både i forhold til start, veksling og mål, og ikke minst med tanke på tv-dekningen. Vi stod bare få meter unna der vekslingen skjedde og fikk med oss både fokuserte løpere i tet og en og annen lengre ned på listen som fikk litt lang ventetid. Spesielt husker vi en japansk og en kinesisk løper på herresiden som måtte vente en stund. Og enda større var jubelen når de endelig kom av gårde – noe som de kommer til å huske lang tid fremover. På herresiden var det Russland som vant denne gangen, men det satt ikke demper på stemningen i arenaen; alle ble heiet frem.



Spenningen var til å ta og føle på før sisteetappen kom i gang i damestafetten. Her er de aller beste klar til å løpe ut. De kunne se kartet på storkjernen, og det var noen veivalg som ble tatt her mens bildet ble tatt.

Under damestafetten fikk artikkelforfatteren spørsmålet fra sidemannen (et finsk ektepar som hadde kommet til Vuokatti kun for å se på stafett, de deltok ikke i noen o-løp selv) om hvilket lag jeg heier på når både Finland og Norge lå godt an. Det er nok Finland som er første prioritert, men med gullet til Norge fikk vi dobbelt å juble for. Minna Kauppi fikk til et kjempeløp, og i ettertiden lurte hun på hvor hennes hode og føtter hadde vært tidligere under VM-ukene. Men både vinnerne og sølvlaget viste at de satt pris på både medaljen og publikummet, og jublet uhemmet som det hører med i seiersrus. For en herlig følelse det må være for det norske laget å kunne få det til siste dagen.



Å være en **deltakende oløper** og samtidig ihuga **supporter** er ingen lek. Med erfaring fra VM i Trondheim og i Vuokatti, er det noen tips som denne artikkelen avsluttes med:

- **Høy og bærende stemme** er helt essensiell for og nå frem. Det skal høres at man er blant publikum, det setter deltakerne pris på. Om du ikke har stemme nok, kan også hjelpemidler brukes hvorav megafon er selveste Rolls Royce i så fall.
- **Finn en strategisk plassering** som gjør at man har god oversikt på storskjerm, målområdet og om mulig tv-eksponering. TV-fotografer elsker aktive supportere (som oss).
- **Alle skal heies frem**, ikke bare de beste. Ofte kan de lengre ned på resultatlistene sette stor pris på støtten. Vi møtte noen amerikanske herreløpere etter stafetten, som kunne bekrefte at de hadde hørt oss (les: artikkelforfatteren).
- **Velg dine nærmeste publikummere med omhu.** Under kampes hete ble vi i første rekken utsatt for gjentatte forsøk å bli fratatt plassene. Da er det ekstremt viktig med sidemenn/-kvinner som du kan alliere deg med, og danne et tett rekke med.
- **Ha med en som har oversikten.** Å være aktiv supporter kan fort føre til at man mister kontroll på resultatutviklingen. I vårt tilfelle hadde Bernt kontrollen og jeg stemmen. Bra mix.
- Skal du ha med deg hund, **ha en hund med stålnerver.** O-hunden Lauri viste at selv med gigantstyr rundt han, lå han uforstyrret på plenen og sov. Ikke noe som kan forstyrre ham under et løp.
- **Ha kameraet klart.** Siden til og med eliteløpere mingler blant publikum kan muligheter til å ta bilde oppstå når du minst forventer det.
- **Bli igjen.** De mest ihuga supportere er der til siste slutt. Om vi ikke hadde blitt hengende ved utgangen, ville det ikke blitt noen flotte bilder til med våre ohelter og -heltinner.

Og hvor kommer de mest intense supportere i fra?



Fra Norge selvsagt!

Bilder: WOC2013, Sarah, Susanna & Päivi fra Jämsä





TRONDHEIM

24. – 25. mai



Wing Orienteringsklubb

Tor Gjermstad

Som de fleste har fått med seg skal vi arrangere NM sprint siste helga i mai 2014. Dette blir årets jubileumsarrangement i det året Sportsklubben Wing (som vi er en del av) fyller 90 år. Vårt tradisjonelle arrangement Trondheim Open vil inngå som en del av den individuelle sprinten lørdag 24. mai. Dette vil skje i tidsrommet mellom kvalifiseringen og finalen. Alle vil få muligheten til å løpe i de samme løypene som NM-deltakerne.

Foreløpig er det en mindre gruppe i klubben som har jobbet med dette arrangementet, men dette utvides ganske raskt og vi vil presentere en ny status i forbindelse med årsmøtet 4. februar.

Vi har hatt kommunikasjon med teknisk delegert fra NOF, Jan Arild Johnsen, ved flere anledninger, blant annet med en befaring i byen i slutten av september. Han er godt fornøyd med våre planer, både med valg av arena og de løpsområdene som skal brukes. Teknisk delegerte for løypene er også oppnevnt og det er Bjørn Berger, Byåsen (individuelt lørdag), og Bjørn P. Løvås, Nidarøst (sprintstafett søndag). Disse to vil samarbeide tett med våre løypeleggere, Lars Skrøvseth og Svein Erik Bratsberg, om løypene slik at dette blir utfordrende, rettferdig, morsomt, severdig og spennende.

Av andre aktiviteter kan nevnes at vi er i dialog med Trondheim kommune om bruk av arealer for arena både lørdag og søndag, samt dertil hørende kontakt med både politi, brannvesen, bydrift og andre etater som har meninger om og interesser i de arealene vi ønsker å bruke.

Jeg vil ikke røpe for mange detaljer her, men det vil lekke mer informasjon på hjemmesida vår etter hvert som tida skrider fram. Vi er også i ferd med å etablere en egen web-side for mesterskapet (www.nmsprint2014.no) og her vil det selvsagt også komme informasjon etter hvert.

Det er og blir veldig viktig at alle i klubben stiller lojalt opp for å hjelpe til med arrangementet. Det vil kreve mange flere hjelpere enn et normalt sprintløp. Foruten de «vanlige» jobbene trenger vi denne gangen både løypevakter, postvakter og folk i karantenesone, stipulert totalt til 70 – 80 stk.

Foreløpig tidsplan for løpsdagene ser slik ut:

Lørdag 24.5.	Start kval NM-klasser individuelt	kl. 10.00
	Start Trondheim Open	kl. 12.00
	Start finale NM-klasser	kl. 15.00
Søndag 25.5.	NM sprintstafett	Opplegg og start-tider er ikke bestemt

Du har kanskje lest en diskusjon på sidene til Norsk Orientering om hvordan denne sprintstafetten skal være. Noen vil at den skal være slik som VM-distansen blir, med 4 etapper i rekkefølge dame

herre-herre-dame. Andre mener at vi må prøve å få med flest mulig løpere og da er det best med en dame og to herrer på laget. Med stor deltagelse må det være kvalifisering og finale. Antagelig blir ikke dette bestemt før på Forbundstinget i mars. Dette er i seneste laget, men ikke noe vi rår over. Det betyr at vi må gjøre det beste ut av det når ting er bestemt.

Økonomisk vil dette arrangementet ha en del kostnader som vi normalt ikke har. For å kompensere for dette er vi i gang med å søke både kommune og fylke om støtte til arrangementet. Vi prøver også å få i gang en ressurs på sponsorinnhenting. Alle monner drar og vi er selvsagt interessert i alle som kan bidra både med rene penger, men også varer og tjenester. Oppfordringen er derfor til deg som vet om noen eller kjenner noen som kan tenkes å kunne bidra, tips oss slik at vi kan ta kontakt.

Foreløpig er følgende sentrale posisjoner besatt:

Kontaktliste NM-sprint 2014

Funksjon	Navn	Telefon	Epost
Løpsleder	Tor Gjermstad	920 39 575	tor.gjermstad@hemit.no
Løypeansvarlig	Lars Skrøvseth	930 87 809	lars.skrøvseth@visiontech.no
Løypelegger	Svein Erik Bratsberg	995 39 963	sveinbra@idi.ntnu.no
Arenaleder lørdag	Jon Vindal	901 59 969	jon.vindal@ntebb.no
Arenaleder søndag	Knut Skjesol	971 77 361	rskiesol@online.no
Ansvarlig teknisk	Jens Kjetil Mehammer	976 53 990	jens.mehammer@gmail.com
Data-ansvarlig	Per Ivar Skinderhaug	976 96 664	pskinder@online.no
Info – hjemmeside	Erlend Skrøvseth	482 26 403	Erlend_skrøvseth@hotmail.com
Arr ansvarlig NOF	Jan Arild Johnsen	901 65 680	jan.arild.johnsen@orientering.no
TD sprint lørdag	Bjørn Berger	480 34 885	bber@online.no
TD sprintstafett søndag	Bjørn P. Løvås	906 46 464	bjorn.lovaas@bibsys.no
Ansvarlig start	Dag Erik Helland	928 86 611	dagh.polygon@vinjes.no
Karantenesone	Bernt Bjerkan	951 38 872	bbjerkan@online.no

Vi mangler fortsatt mange funksjoner og oppfordrer deg til å melde deg for å gjøre en jobb. Spesielt gjelder det disse funksjonene: sekretariat, premier, arenasalg og førstehjelp. I tillegg trenger vi flere til løype- og postvakter samt til de mer «normale» jobbene. Rigging på arena, salg, prøveløping, løperdrikke, start og mål etc.

Madagaskar



Kjersti Elisabeth Midtbø

Madagaskar har mye å by på; rik kultur, flotte folk, lemurer og ikke minst en fantastisk natur. Madagaskar er verdens eldste og fjerde største øy. På grunn av at den er så avsidesliggende har naturen et helt egenartet preg. Det er da også den spesielle naturen som Madagaskar er mest kjent for. Jeg vet ikke hvor mye folk flest vet om den gassiske naturen. Jeg hadde i alle fall ikke et helt klart bilde om hva jeg kunne forvente før jeg kom hit. En av mine gassiske venninner fortalt meg at når hun besøkte Norge og besøkte norske skoler var det mange av elevene som ikke visste noe om Madagaskar utover det de har sett i animasjonsfilmen. Jungel, var et ord de brukte for å beskrive Madagaskar, og selv om det finnes regnskoger og jungler her, er det langt fra en dekkende beskrivelse.

Madagaskars natur er variert. Rundt hovedstaden som ligger ganske midt på øya er det både fjell og rullende åser. Rismarkene setter sitt preg på landskapet både her og i resten av landet. Ris er veldig stort på Madagaskar og markene finnes både i «trappetrinn» i åssidene og på de flate markene. De grønne fuktige markene står i skarp kontrast mot det røde og tørre landskapet som også er her. Kontrast er et ord jeg kan bruke mye.



Slette utenfor Antsirabe. Antsirabe er en by som ble stiftet av norske misjonærer. Den ligger ca. 3 timer fra Antananarivo, hovedstaden på Madagaskar

På veg mot kystbyen Mahajanga (i nord-vest) kan man nyte utsikten mot de brune, oransje og røde heiene som blir brutt av enda rødere elver og grønne kløfter og vegetasjon. Når du nærmer deg kysten går de runde heiene over i et flatt landskap som også er mindre tørt. Det er i det hele tatt mye rødt og grønt, vått og tørt.

Jeg har bare sett en liten del av Madagaskars natur, men det er likevel for mye variasjon til at jeg kan beskrive alt. Mine beskrivelser kunne uansett ikke gi en god beskrivelse av den flotte naturen. Alt fra de utallige variasjonene av lemurer til de runde Baobab-trærne er fascinerende og særegne for Madagaskar.

Jeg nyter naturen hver gang jeg går ut, men har dessverre ikke hatt så mange muligheter til å nyte den på nært hold. Noen spaserturer og en løpetur rundt lake Andraikiba er ikke nok. Jeg har heller ingen mulighet til å praktisere min favorittmåte å komme nær naturen på; Orientering. Jeg har ofte sett ut bilvinduet og tenkt på hvor flott det hadde vært å springe orientering i dette landskapet. Det ville nok vært både morsomt og utfordrende. Dessverre finnes det så vidt jeg vet hverken noen o-kart eller o-klubb på Madagaskar.



Lake Tritriva er innsjø i krateret etter en utdødd vulkan. Den er berømt og folk ofrer dyr og ber ved den. Ifølge en gammel legende skal et ungt kjærestepar ha druknet seg i innsjøen da de ikke kunne være sammen.



Rismarker i trappetrin oppover åsene

Det er kanskje litt mye å be om. Madagaskar er et av verdens mest fattige land og mer enn 92% av befolkningen lever på mindre enn 2 dollar om dagen. Man kan vel heller ikke vente at de skal prioritere en sport som de fleste aldri har hørt om når de har hatt en politisk krise siden 2009.

Heldigvis går det framover med både Madagaskar og orienteringssporten. Jeg har store håp om at det en gang i framtiden blir mulig å nyte den gassiske naturen med kart og kompass i hånden. I mellomtiden kan vi nyte den gassiske naturen ved å gå turer langs stier i og utenfor nasjonalparkerne. Det gassiske folket er svært hjelpsomme (så lenge du kan gjøre deg forstått) og vil sikkert hjelpe hvis du roter deg bort. De har også mye kultur og kunst å by på. I gaten bærer de alt mulig på hodet og de spiser ris til neste hvert måltid. Sang og dans er også veldig populært. Karaoke er et tidsfordriv de fleste setter pris på.

Nei, vi kan kanskje ikke praktisere verdens beste sport på Madagaskar, men uansett hvor mye jeg savner orientering angrer jeg ikke på at jeg kom hit. Madagaskar er rett og slett et helt spesielt og fantastisk land og jeg vil anbefale alle å ta turen. Det er en opplevelse du ikke kan få noe annet sted. Selv uten orientering har Madagaskar så utrolig mye spennende å by på!

Hvordan overleve 7-dagers langintervaller

Erfaringer fra Scotland 6-dagers.

Agnar Renolen

Det er tre sommerløp alle O-løpere må få med seg i løpet av sin karriere. Foruten ORingen, så er det Midnattsolgaloppen, og Scotland 6 dager. O-Ringen ganske enkelt på grunn av sin størrelse og profesjonelle organisering, Midnattsolgaloppen og Skotland 6-dagers pga. terrenget. I skrivende stund har jeg gjennomført tre O-Ringen, halvannen Midnattsolgalopp, og nå to S6D. Dertil har jeg også gjennomført to Østerrike 5-dagers, en Sørlandsgalopp og en FIN5 i løpet av min O-karriere. Som i FIN5 i fjor kaster jeg meg ut på dypt vann og melder meg på i H45AL, eller M45L som det heter her. Utgangspunktet midt i slutten av april var ikke det beste. Med en del forkjølelsesplager gjennom vinteren som "synk'et" dårlig med skiføret, kan man vel si jeg startet fra scratch i det andre sprintløpet på Moholt. Men herifra kunne det bare gå bare en veg: oppover. Planen var å konkurrere meg i form, og med ivrige barn som vil være med på det meste burde det ikke by på problemer. Det hadde selvsagt hjulpet med bedriftsløp på tirsdager, men denne ukedagen har jeg vært opptatt som stupetrener i Pirbadet. Med O-festivalen litt "utenfor rekkevidde" ville Sommerløpene i Nord-Østerdalen være en fullgod erstatning som oppkjøring med to mellomdistanser og en langdistanse pluss. I tillegg byr jo skoleferien på muligheter til bedriftsløp, løpe til og fra jobb, og ta noen løpeturer ekstra. Den siste uken før avreise fikk jeg lurt inn noen lengre langkjøringer, og jeg følte

at jeg endelig kunne gjennomføre disse i et tempo som faktisk ga treningseffekt. Ganske sliten i knærne før avreise var jeg trygg på at en uke sightseeing i Edinburgh skulle gi den hvilen jeg trengte for å løse ut formen. Jeg satte meg følgende mål for konkurransene: Hver dag skulle gjennomføres uten postbom, og hver dag skulle jeg under 10 min/km. Hadde jeg ikke hatt 10-minuttersbommen på førsteposten på Elgdilten i år, så ville jeg ha klart det der, og med terrenget som ventet i Moray, følte jeg at dette var realistisk.

Så hvordan gikk det?

Dag 1:

Har ikke følt meg så lett i beina under oppvarming siden mine glansdager. Får et kort strekk over en hogstflate til førsteposten og løper mot et ytre hjørne av flata. Får øye på en post straks jeg er ved skogkanten, og siden postdetaljen stemmer løper jeg selvsagt rett i den. Feil kode! Tar meg kjapt inn, men får godta 20 sekunder tidstap på denne. De neste postene går greit, men jeg merker fort at treningsgrunnlaget ikke var så godt som jeg trodde. Må sette ned farten. Terrenget videre er lettløpt, men kurvebildet er utrolig komplekst. Så ankommer jeg et åpent område med en kolle omgitt av en vollgrav (kolle i senkning-aktig). Får det ikke til å stemme med kartet, virrer litt rundt, tar meg inn på en sti og finner til slutt posten. Tidstap: 2:00. Også til neste går det galt, har ikke fått sett på strekket på forhånd og drar ut på stranda. Passerer et hus, og kikker opp i lia etter et søk som skal lede opp i posten. Men lia er slett og jeg skjønner straks at jeg løper for langt. Men jeg fullfører "æresrunden" og må legge på ytterligere halvannet minutt til tidstapkontoen. Resten av løypa går mer eller mindre feilfritt, skjønt

jeg må vel legge til litt på nest siste post, men her kan ikke kurvebildet ha vært særlig bra. Men jeg greide meg uten tidstap gjennom det desidert mest komplekse sanddyneområdet jeg har vært borti, og det er jo også verdt å ta med seg.

Totalt tidstap: 5:20, km-tid: 9:22

<http://www.scottish6days.routegadget.co.uk/cgi-bin/reitti.cgi?act=map&id=24&kieli=en>

Dag 2:

Ukens lengste løype med 9,1 km. Kommer greit i gang, men terrenget er tyngre å løpe i med tildels høy lyng og en del bregneområder. Får en liten slenger tidlig i løypa, står praktisk talt på kanten av senkningen posten ligger i, men ser ikke senkningen pga. lyngen og en jordvoll. Får også en liten sleng seinere i løypa. Generelt var skjermene litt vel godt gjemt nedi lyng og bakom ujevnheter i terrenget. Opplevde flere ganger gjennom uka å stå i rett søkk uten å se skjermen. Andre ganger så jeg på lang avstand løpere som bøyde seg ned for å stemple bakom ett eller annet; de postene hadde jeg ikke noen problemer med. Sliter meg til slutt igjennom, men er overrasket over at jeg har 10 min/km akkurat. Må nok kontrollmåle løypa for å få dette nøyaktig, kanskje går det hvis jeg regner inn avstanden fra start til startpost.

Totalt tidstap: 1:30, km-tid: 10:05

<http://www.scottish6days.routegadget.co.uk/cgi-bin/reitti.cgi?act=map&id=25&kieli=en>

Dag 3:

Nytt furubevokst sanddyne terreng og områder med komplekse kurver. Arrangørene kjører med kart i målestokk 1:7500 for de eldste og yngste løperne på alle sanddyneetappene. Det blir store flak når du skal passe inn over en meter løype på kartet, og et crash-course i origami hadde kanskje ikke vært så dumt. Ellers var det også 2,5 m ekvidistanse på sanddyne dagene.

Dagens løype har også remote finish, noe som innebærer 1,4 km gange fra målposten til avlesning av brikken i sekretariatet. For en gangs skyld går jeg feilfritt, og med en del lengre strekk gjennom detaljfattige områder med muligheter for vegløping blir farten også god. Men vegløping er også hardt for beina og jeg merker smerten i låra. Men jeg bør tåle dette så lenge det går fortere enn å løpe rett på i lyng og tett skog.

Totalt tidstap: 0:00, km-tid: 9:09
<http://www.scottish6days.routegadget.co.uk/cgi-bin/reitti.cgi?act=map&id=31&kieli=en>
 (løype C37)

Hviledagen:
 På hviledagene er det sprintløp for eliten i Los-simouth med mulighet for oss andre å prøve løypene etterpå. Vi var litt seine med å melde oss på, og da var det bare juniorløypene igjen. Men siden det var stort frafall, fikk jeg tilbud om å løpe herreløypa likevel på et ledig startnummer.

Hadde på forhånd bestemt meg for å gjennomføre sprinten som restitusjonsøkt med joggefart og uten oppvarming. Men jeg visste jo egentlig at dette ikke kom til å skje.

Dette er det artigste løpet jeg noensinne har løpt. I motsetning til de tradisjonelle sprintløypene vi blir servert nå til dags hvor det gjerne er to komplekse vegvalg på hvert strekk som egentlig ikke er så vanskelig å gjennomføre når du først har bestemt deg for hvor du skal løpe. Her var det det sikkert 10 vegvalg på de mest komplekse strekkene. Det var ikke så stor forskjell på dem tidsmessig, men du skulle virkelig følge med hvor du skulle. For hvis du misset et kryss og kom på avvege, kunne du fort virkelig være lost. Siste halvdel av sprinten gikk ute i et nærtiområde (juniorløypa gikk bare her). Her var det litt mer binære vegvalg, og jeg bommet nok på et par av dem.

Men når det gjelder postbommer, kunne jeg godskrive nok et feilfritt løp.

Totalt tidstap: 0:00, km-tid: 6:21
<http://www.scottish6days.outadget.co.uk/cgi-bin/reitti.cgi?act=map&id=28&kieli=en>

Dag 4:
 Denne dagen skal vi inn i landet med mer kuppering, grovere kurvebilde og 1:10000 kart. Kartet ligger rundt et dyrkamarkområde med ikke altfor store sammenhengende terrengflater omkring og en del innslag av traktorveger. Det blir derfor postplukko-orientering uten vegvalgsstrekk for å utnytte de krevende delene av terrenget, men også med poster godt gjemt nede i lyngen. Merker det godt i beina nå, men karrer meg gjennom uten bom. Ukens hittil beste plassering med 63. plass.

Totalt tidstap: 0:00, km-tid: 9:30
<http://www.scottish6days.outadget.co.uk/cgi-bin/reitti.cgi?act=map&id=26&kieli=en>

Dag 5:
 Tilbake til kysten og nytt flatt sanddynterreng. Denne gangen er det fantastisk god løpbarhet i hele sanddyneområdet, samtidig med at kurvebildet er gjennomført det mest komplekst gjennom hele uka. Løypeleggeren har bestemt seg for at vi bare skal løpe i sanddynene, og med bredden på området tatt i betraktning, blir det postplukk deluxe. Med fem løp i beina blir dette en smertefull affære for de stakkars låra mine. Synd at det skulle bli slik når man får servert slikt drømmeterreng. Får et par bomber av betydning, den første var slurv fra min side, den andre skyltes feiltolkning av høydekurvene. Med stor målestokk og relativt liten postring, får man ikke noe godt totalbilde i ringen. Trodde jeg skulle opp en kurve for å komme halvveis opp på en kolle, men skulle egentlig ha posten mellom to

kollepartier. Med store smerter i lårene tvinger jeg meg gjennom løypa i løpende tilstand, og etter stempling på sisteposten er det bare å legge seg ned i gresset, så alle kan beundre mine lidelser på storskjermen. Etter løpet er jeg mest bekymret for morgendagen. Med så store smerter i lårene, hvordan skal jeg klare å fullføre den siste dagen? Bare det å kjøre bil er en pine med tendens til krampe. Tøyeøvelsene etter den fjerde etappen var åpenbart nytteløst, så jeg fikk prøve med litt egenmassasje på leggene og ikke minst lårene i ledige stunder utover dagen.

Totalt tidstap: 4:00, km-tid: 10:03
<http://www.scottish6days.outadget.co.uk/cgi-bin/reitti.cgi?act=map&id=27&kieli=en>

Dag 6:
 På nytt en etappe litt inn i landet med tradisjonelt 1:10K/5m kart. Får servert et ordentlig nordnorsk terreng med bjørkeskog, både i skråli og med negative kurver; og så et parti med furukledt terreng i midten. Kjenner straks at massasjen har gjort underverker, og med unntak av en 30 sekunders sleiv på femtepost, LØPER jeg feilfritt gjennom løypa. Det er tydelig at fem dagers løping har satt sine spor hos mine konkurrenter, og for en gangs skyld havner jeg godt oppe på den øverste halvdel av resultatlista med en 38. plass! Litt for mye kupering får ta skylden for at kilometertiden ikke bikka under 10. Med dette resultatet i sekken, og tre ukers hvile frem til MNM på Røros som går i relevant terreng, har jeg stor forhåpninger til en ytterligere formheving gjennom høstsesongen.text

Totalt tidstap: 0:30, km-tid: 10:07
<http://www.scottish6days.outadget.co.uk/cgi-bin/reitti.cgi?act=map&id=29&kieli=en>

Konklusjon

Oppnådde i hvert fall 5 av totalt 14 mål. De tre dagene med kilometertid over 10, må nok finregnes på for å få bekreftet, eller helst avkreftet. Har løypelengde kun på nærmeste 100 m på to av disse dagene. Og om løypelengden kun er oppgitt fra starttrekanten og ikke inkluderer merkaløypa frem til denne, er jeg kanskje under 10min/km på alle etappene. Men så ivrig er jeg ikke at jeg gidder det. Kunsten å overleve seks langdistanser med en kortdistanse i midten, er simpelthen god restitusjon mellom hvert løp. Dette inkluderer tøying, massasje og ellers litt bevegelse så musklaturen ikke stivner helt til. Dessuten er det viktig å drikke godt før start, samt å rehydrere etter løpene.

Ellers

Scotland 6 dagers er et løp jeg vil anbefale alle å delta på en gang i løpet av O-karrieren. Alltid gode kart, skjønt som kartograf finner jeg jo alltid noe å pirke på; skulle gjerne hatt med litt flere stier denne gan-

gen. Løypene var gode og utfordrende, også med riktig vanskelighetsgrad for de yngre løperne. Postene kunne være litt vel gjemt nede i lyngen ofte, og vegvalgselementet ansees som underrepresentert på flere av etappene.

Parkering var alltid på samlingsplass og var gratis. Med god organisering av denne var det aldri problemer med kø inn mot løpene. Informasjon til løperne var veldig god, med eget hefte utdelt før løpet og PM utdelt ved parkering. Arrangørene hadde også satt opp et telt for oss som ikke hadde med eget klubbtekt, noe vi trengte på de to etappene det regnet. På den negative siden savnes løperdrikke, særlig i, men også etter løpet, men etter løpet ville vel arrangøren heller at vi skulle kjøpe dette i salgsbodene. Vi var nøye med å drikke godt før start, samt og rehydrere etter løpene, noe jeg kunne bruke hele dagen på. Ellers var det salg av mat og sportsutstyr på samlingsplass, og prisene på bla. O-sko var langt lavere enn i Norge.

Ellers litt underdimensjonering av matsalget som var satt bort til private, så det ble lange matkøer. Arrangørene kunne kanskje også koste på seg å ha dusj på samlingsplass. Vi valgte å fly over til Edinburgh og leie bil derfra. Med dette utgangspunktet er det litt begrenset hva man kan få med seg av telt og soveposer, så vi valgte derfor å leie hytte. Vi var litt seine med å bestille dette, og det ble derfor et stykke å kjøre til løpene (inntil en time). Det var imidlertid godt belegg på O-campen, med mange aktivitetstilbud får de yngre og kulturelle tilbud for de voksne. Sommerløp er den beste treningssamlingen man kan få med høy kvalitet på løping og oteknikk gjennom flere dager. Videre blir det sosialt dersom man er flere kjente som reiser sammen. Neste år håper vi at vi kan finne et sommerløp som flere i klubben kan bli med på, selv sikler jeg på 5-dagers i Sveits som går på inntil 3000m høyde i Zermatt.

Blir dumed?



Ungdomsløp 2013



Ungdomsløp 2013

2014 - gjennombruddets år.



Lars Skrøvseth

Ser vi mot 2014 så ser jeg muligheter og tillater meg å utrope dette året til gjennombruddets år. Gjennombrudd for våre lovende juniorer først og fremst. 2013 dokumenterte at potensialet er der men at det fortsatt er en del å jobbe med. Først og fremst å øke stabiliteten, men også et videre løft både løpsmessig og o-teknisk. Og oppskriften har vi, oppskriften som har produsert norgesmestere fra Wing tidligere. Nå gjelder det bare å følge den.

Og så er vi enige om at vårt eget sprint NM skal være et hovedmål. I tillegg har vi NC og NM junior-stafett i regi av Trollelg og MNM/NC i Stjørdal/Meråker. Dag Erik jobber med reiseopplegg Jukola, utover det vil vi komme tilbake til terminlista når våren nærmer seg.

Undertegnede har av ulike grunner vært fraværende på høstens treninger men vil fra januar være med for fullt igjen. Andre prosjekter pluss jobb har måttet blitt prioritert i en periode. Men Svein Erik har tatt ansvar for intervalltreningene, den viktigste treninga for å bygge seg opp videre. Og oppmøtet har jeg forstått er bra og det lover godt for ambisjoner om gjennombruddets år.

Hvordan så motivere seg til å trene i disse tider med snø, kulde og langt fram til sesongstart. Ja det er en utfordring men ha i mente at det er den som nettopp greier det som blir bedre enn konkurrentene når sesongen starter. For noen av dere var det utenkelig å slå navngitte konkurrenter når vi ser ett år tilbake. I 2013 gjorde vi det

likevel og i 2014 skal vi gjøre det enda oftere. Og vi skal ikke frykte noen når vi står på startstreken våren 2014. Vel vitende om at treningspisker fra Svein Erik har løftet oss forbi de som ikke orket trene - i dag.

Avslutningvis vil jeg takke alle i og rundt satsingsgruppa for et utmerket samarbeid i 2013. Et samarbeid som både gleder og motiverer og som gir en positiv avveksling fra en innimellom stressende hver-/jobb-dag. Og en riktig God Jul ønskes når den melder seg. Gleder meg til å se deg i 2014.



Sprintcupfinale 2013

WINGS TURORIENTERING 2013

Jon Vindal



En kort oppsummering fra årets sesong, årets turorientering ble arrangert for 44 gang.

Vi har hatt over 90 poster ordinære Tur-o poster, 10 GPS- poster og 12 Tur-o poster for barn ute. I tillegg har vi sort løype med 10 eks-traposter på Jervskogen. Det ble i år solgt ca 400 konvolutter, inklusiv tur-o for barn. Noe som er en litt mindre en tidligere. Wing har hatt en stor økning i antall deltakere som kjøper og laster ned kart fra nettportalen. www.turorientering.no.

Der er et ønske fra flere at portalen videreutvikles slik at de som kjøper kart her også slipper å sende inn kontrollkort. Men kan bestille medaljer direkte på portalen.



Dagrun Hernes har levert kontrollkort og innfridd kravet til gullmerke i 40 år.

40 års plakett ble overlevert på døra., Dagrun ville ikke ha noen større oppmerksomhet om bragden, så noe bilde ble det ikke.

I år har vi mottatt 72 utfylte kontrollkort pr. 25 oktober som er fristen for innlevering. Alle som er registret i databasen er listet opp under årets deltakere.

Navn	Adresse	Postnr./sted	F.år	Premie	Plakett
Aune Silje	Amtmannssvingen 6	7056 Ranheim	1982	G	0
Bachmann Kåre	Einar Øfstis v. 10 B	7033 Trondheim	1944	P	20
Bakken Magnar	Marsveien 4 D	7036 Trondheim	1937	D32	0
Bardal Roar	Astronomvn. 13	7037 Trondheim	1962	D3	0
Barstad Trine	Hj. Johansensv. 14 A	7020 Trondheim	1956	D14	0
Bendheim Magnar	Kristianstens bk.14	7014 Trondheim	1945	D11	0
Berg Ole Kristian	Stokkanhaugen 26	7048 Trondheim	1954	D11	0
Berge Evy	Odins v. 4	7033 Trondheim	1938	P	15
Bolås M Hege	Planetveien 17	7036 Trondheim	1961	D6	0
Brembo Jon Chr.	OLE Nordgaards v. 37	7049 Trondheim	1945	D21	0
Børge Nordli	Sollia 27	7036 Trondheim	1982	D2	0
Børnes Ole Andreas G.	Hoeggvegen 24	7036 Trondheim	2000	D4	0
Dahl Astrid Marie	Wilhelm K. Størens veg 49	7048 Trondheim	1959	G	0
Egtvedt Marit	Symreveren 1	7050 TRONDHEIM	1951	D19	0
Elsa Sørflaten	GRUNDTVIGS GT. 7 A	7042 Trondheim	1940	P	25
Falch Mari	Hoegg veien 60A	7036 Trondheim	2004	G	0
Furuholt Anne	Ivar Aasensv. 7	7024 Trondheim	1947	D13	0
Gustavson Lars	Jamthaugv. 82	7562 Hundhamaren	1965	D18	0
Halle Knut K.	Værerøa 31	7054 Ranheim	1991	D17	0
Halle Marianne K.	Værerøa 31	7054 Ranheim	1958	P	15
Halle Ola	Værerøa 31	7054 Ranheim	1954	D24	0
Hansen Bent	Nerviks vei 14A	7056 Ranheim	1960	G	0
Hansen Odd	Risvollvn. 8 C	7036 Trondheim	1953	D17	0
Hansen Snorre	Njardarvollen 27A	7032 TRONDHEIM	1979	D7	0
Hanssen Gunnar	Bergheimveien 28, leil 119	7049 Trondheim	1945	D2	0
Haugen Arve	Håkon Odd Christiansens v. 29	7048 Trondheim	1942	D6	0

Heieraas Max	Dalheimslyngen 3	7059 Jakobsli	2003	D2	0
Hernes Dagrun	Edg.B.Schildropsv 18D	7033 Trondheim	1936	P	40
Hognestad Roall	Tungaveien 41	7047 Trondheim	1926	D29	0
Holen Bjarne	Kongens gt 51 D	7012 Trondheim	1976	S	0
Husby Kjell Erik	Nygata 11	7014 Trondheim	1944	D3	0
Højberg-Lind Sofus	Sildråpevegen 21F	7048 Trondheim	2006	G	0
JebensAndreas	Innheredsveien 2A	7014 Trondheim	1983	G	0
Johansen Per Olav	Merkurveien 3 A	7036 Trondheim	1958	D17	0
Kongsbakk Mona Eggen	Utleiratunet 6A	Trondheim	2001	D2	0
Kristoffersen Trond	Brundalsgrenda 19	7058 JAKOBSLI	1956	D22	0
Langridge Anca	Øvre Bakklandet 62B	7013 Trondheim	1973	G	0
Langridge Helen	Øvre Bakklandet 62B	7013 Trondheim	2004	G	0
Langrød Ola	Havstadv. 15 E	7021 Trondheim	1941	P	30
Løberg Solfrid	Sundlandsv. 52 B	7032 Trondheim	1940	P	30
Mogstad Anne Britt	Gina Krogs vei 20	Trondheim	1984	G	0
Munkvold Marit	Marie Sørðals vei 14 A	7036 Trondheim	1951	D21	0
Maaø Jan-Tore	Hugins v. 4 A	7033 Trondheim	1941	D28	0
Nysæther Lars Åge	Væretroa 159	7054 RANHEIM	1956	P	10
Næss Svein Erik	Othilienborgtunet 4	7033 Trondheim	1948	D16	0
Paulsen Ove	Ole Nordgaardsvei. 44	7049 Trondheim	1951	D12	0
Pettersen Dorthea	Blåklkkeveien 45 A	7050 Trondheim	1942	P	10
Rasmussen Tore	Vestre Moholtun 5	7048 Trondheim	1965	P	15
Rekstad Ingrid	Bergheim veien. 32	7049 Trondheim	1951	D19	0
Ribe Kristin	Bjørn Stallares gate 4	7042 Trondheim	1972	D6	0
Rypdal Odd Ivar	Jupiterveien 7	7036 Trondheim	1962	D3	0
Rytter Britt	Steinåsen 19	7049 Trondheim	1946	D29	0
Rønning Mai Lisbet	Birit Grytbaksvegen 2	7049 Trondheim	1970	S	0
Røsten Sigbjørn	Ole Nordgaardsvei. 34 A	7049 Trondheim	1964	D4	0
Samsjø Finn Sture	Aaengveien 21	7020 Trondheim	1938	D18	0
SIRAAS KRISTBJØRG	OLE A. WOLDS.v. 8	7048 TRONDGEIM	1935	D7	0
Stokland, familien	Osveien 16	7054 Ranheim	1900	P	25
Strand Hilmar	Steinåsen 50	7049 Trondheim	1939	D6	0
Sæther Jonas	Markaplassen 457	7054 Ranheim	2004	G	0
Sørhøy Thomas	Sagplasseveien 52	7054 Ranheim	2002	P	5
Thormodsæter Gunnar	Syrinvegen 4A	7059 Jakobsli	1960	D4	0
Tokle Markus S.	Sildråpevegen 14A	7048 Trondheim	2006	S	0
Tokle Sander S.	Sildråpeveien 14A	7048 Trondheim	2009	G	0
Tvervåg Ruth	Nordslett, Terasse 109	7038 Trondheim	1934	D14	0
Vefsnmo Hanne Merete	Njardarvollen 27A	7052 Trondheim	1987	D8	0
Venstad Arne	Asbjørnsensgt. 10	7052 Trondheim	1949	D12	0
Vinje Jan T.	Jan voigts v. 1	7040 Trondheim	1958	G	0
Wasbø, fam.	EDGAR B.	7033 TRONDHEIM	1968	D23	0
Wassmo Hilde	Sildråpeveien 19F	7048 Trondheim	1967	D2	0
Aase Jan Frode	Leistadgrenda 4	7047 Trondheim	1952	D3	0
Åsheim Gunnar og Bjørg	Kolsåsen 12	7079 FLATÅSEN	1935	D9	0

Gull : 12 stk.

Sølv : 3 stk.

Bronse : 0 stk.

Plaketter

Bronse : 0 stk.

Plaketter

5 år : 1

10 år : 2

15 år : 3

20 år : 1

25 år : 2

30 år : 0

35 år : 0

40 år : 1

Årets tur-o komité takker alle som har bidratt med årets tur-o opplegg. Alt i fra å planlegge postplasseringer, VDG, postutsettinger og inntak. Håper at det seinere i høst er noen som vil bidra med utleveringer av diplomer, medaljer og plaketter.