



## WING ORIENTERINGSKLUBB

### Praktisk informasjon

#### Utstyr

Alle nybegynnere vil få lånt brikke og kompass ved behov. Ønsker du å kjøpe brikke sjøl, er det subsidiert pris til ungene ved kjøp via klubben.

Sko – bruk sko som tåler å bli skitne og som kan vaskes, gjerne fotballsko. Egne orienteringssko kjøpes hos Øyvind Rogndalen i Bugges veg 17 (915 84 088). Han har åpen butikk hver mandag kveld mellom kl 19:00-22:00. Det er et begrensa bruktmarked på dette området.

Løpsdrakt – ikke en nødvendighet. Fordelen med draktene er at de er lette, tørker lett og blir ikke tunge i regnvær. Wing vil selge løps- og overtrekksdrakter i løpet av sommeren. Mulighet for å prøve drakter tirsdagskvelden. For mer info se: [www.wingok.no](http://www.wingok.no)

#### Løp og trening

Ha med skiftesko og -sokker samt kleskift. Eventuell egen brikke og kompass.

#### Wing6er

Klubblop – sammenlagtpremiering etter antall fullførte løp.  
Kake og kaffesalg.  
Sted: Tømmerholt (åpent hus).

#### Ungdomsløp

8 ungdomsløp sesongen 2008 (prioriterte løp). Sammenlagtpremiering.  
Torsdag 22. mai (18:00), Trollelg.  
Torsdag 29. mai (18:00), Skogskarene.  
Onsdag 3. juni (18:00), Malvik.  
Lørdag 14. juni (mer info kommer), Selbu.  
Onsdag 20. august (18:00), Nidarøst.  
Torsdag 28. august (18:00), Freidig.  
Onsdag 3. september (18:00), Klæbu.  
Lørdag 20. september (FINALE .- mer info kommer), NTNUI.

#### Andre løp

Trondheim open (prioriterte løp) ( 24. og 25. mai)

## **Generelt alle løp**

Møt opp 30-60 minutter før start.

Merking til løp: orienteringsposter.

Småsøsken: Tilbud om småtroll-løype. Ideell for alle opp til 5-6 år. Større søsken N-åpen-klasse.

## **Terminliste**

Komplett terminliste for Sør-Trøndelag orienteringskrets på:  
<http://freidig.idrett.no/o/stok/>

## **Påmelding til løp**

Ungdomsløp: send epost til Anne-Lise på [albrats@online.no](mailto:albrats@online.no)

Trondheim open: Trolig online-påmelding. Mer info kommer. Alle meldes i utgangspunktet på – avmelding meldes Anne-Lise.

## **Startkontingent**

Wing dekker dette. Dersom påmeldinga kommer etter fristen kan det bli krevd inn etteranmeldingsgebyr.

## **Behov for transport**

Kontakt Anne-Lise.

## **Informasjon**

Wing orientering er en klubb i god vekst. Og vi har mange eliteutøvere. Disse vil vi forhåpentligvis møte som instruktører i løpet av våren/forsommeren.

Nettsidene våre oppdateres stort sett daglig med relevant informasjon som skal ut til alle medlemmer. Lær deg til å bruke nettsidene.

Vi har også egne epostlister til ”ungdom” og til ”medlemmer”. Alle nye vil bli meldt inn i lista for medlemmer.

Vi utgir også et medlemsblad 3-4 ganger i året, med informasjon om litt av hvert.

Ris og ros sender du til Anne-Lise på: [albrats@online.no](mailto:albrats@online.no) Alle innspill er like velkomne for å utvikle oss videre. Ellers om det er noe du lurer på bare spør.