

NOK-nytt



Labyrint och sprint



ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman
070-6513301

REDAKTION

Putte Dahlström
Johan Källman
Jimmy Koivisto
Senad Suhonjic

UPPLAGA

180 exemplar

TRYCK

Norbergs Kommun

BIDRAG

Skickas till:
putte.d@telia.com

ADRESS

Norbergs OK
Engelbrektsgatan 73
738 31 Norberg

www.norbergsok.se

TELEFON

kansli: 0223-20419
NOK-stugan:

Bankgiro 5750-8947
Swish: 123 421 4938

STYRELSEN

Thomas Henriksson (ordf)
Eva Pålsson
Cecilia Henriksson
Per-Arne Eriksson
Mats Bergman
Marie Lindh
Cecilia Eriksson
Putte Dahlström



ÖPPETTIDER I NOK-STUGAN:

NOK-stugan är öppen i samband med träningarna på tisdagskvällar.

Den är dessutom öppen i samband med särskilda aktiviteter samt för under skidsäsongen: Öppet hus lördagar och söndagar kl 10-16 för omklädning och dusch Avgift för icke medlemmar. Håll utkik på hemsidan.

Stugvärdlista 2022

v Ansvarig:

Tel:

2022

| | | |
|----|---------------------|-------------|
| 35 | Lisa Elmertoft | 0730-503905 |
| 36 | Henrik Hellgren | 070-2170928 |
| 37 | Gunnar Meller | 073-3745717 |
| 38 | Tage Eklund | 070-5573135 |
| 39 | Jan Åhs | 070-5722642 |
| 40 | Jimmy Spolander | 070-2811738 |
| 41 | Mats Bergman | 070-5882459 |
| 42 | Vakant | |
| 43 | Annelie Spolander | 076-2382464 |
| 44 | Hans-Åke Gustavsson | 070-2369028 |
| 45 | Senad Suhonjic | 070-2386063 |
| 46 | Vakant | |
| 47 | Jan-Erik Hellgren | 072-2507244 |
| 48 | L-O Borking | 070-2410297 |
| 49 | Lasse Wester | 070-3027933 |
| 50 | Marie Lind | 0739-261150 |
| 51 | Lasse Svensson | 070-5082352 |
| 52 | Anna-Karin Eriksson | 070-5670656 |

Ordförandens rader

Ett "vanligt" år utan restriktioner...?



Thomas Henriksson, ordförande

För aktuella nyheter och händelser, besök NOK:s hemsida: norbergsok.se

Gå med i vår Facebookgrupp: [Norbergs OK](#)

Mailadress: info@norbergsok.se

Klubbdag 6 augusti kl 15

Boka genast in lördagen den 6 augusti då det blir klubbdag vid NOK-stugan med allehanda trevliga aktiviteter. Tipspromenad, labyrint, lite lättsam OL och inte minst invigning av den nya fina grillplatsen

Räkna alltså med att det blir en del ätbart.

Dessutom lite diskussioner om vad vi har framför oss i klubben. Kanske någon överraskning därtill.

Alla medlemmar hälsas välkomna



Du har väl betalat medlemsavgift 2022!

Medlemsavgiften är 150 kr per person oavsett ålder.

För vuxen aktiv (19 år och äldre) som vill tävla i orientering tillkommer **tävlingstillägg 200 kr**, alltså sammanlagt **350 kr**.

Familjeavgift 600 kr. (Max två vuxna samt familjens ungdomar högst 18 år. Familjeavgiften inkluderar tävlingstillägget)

Vuxen som inte betalt tävlingstillägg kommer inte att kunna anmäla sig till orienteringstävling via Eventor.

Betala direkt till klubbens **bankgiro 5750-8947** eller **Swish 123 421 4938**

Om betalning avser fler personer, ange vid betalning vilka, eller meddela via mail till info@norbergsok.se

Om du mot förmodan inte längre vill vara medlem, meddela detta till info@norbergsok.se

Färnasprinten

- kul för gammal och ung



Pia, Vega, Nor och Signe var några av de som hade kul i Färna

Vid några av vårens tävlingar blev det ganska många deltagare från NOK. Vid Salas tävling 1 maj deltog flera av våra vuxna nybörjare och även dagen efter i Västerås dök ett helt gäng NOK:are upp.

Så också vid Dalaportens DOL-kampen i dagarna två.

En riktigt rolig tävling blev Färnasprinten som OKH arrangerade kring Färna herrgård. Här var både vuxna och barn med och i den avslutande sprintstafetten blev det hårda kamper. DM sprint avgjordes i Köping med ganska få NOK-are.

Vill också DU hjälpa till i klubben?

Du behöver inte vara vald på årsmötet för att hjälpa till i klubben, det behövs fler. Ställ upp som funktionär på våra arrangemang, som ungdomstränare, tidningsutdelare, allmän påhejare, gräsklippare.... Ja det finns många uppgifter i en förening. Ungefär som John F Kennedy sa:

Fråga inte vad klubben kan göra för dig - fråga vad du kan göra för klubben

Måndagsgruppen möts

- Då händer det saker

Måndagsgruppen har väl de flesta i klubben hört talas om. Men vilka är dom och vad gör dom?

Stugkommittén har ju ansvarat för NOK-stugans utbyggnad och underhåll under många år. I takt med att både Pelle som ansvarig och flera andra nådde pensionsålder blev stugan mer och mer en samlingspunkt för händiga och företagsamma gentlemän.

Allt från att klippa gräs, skotta snö, röja stigar,

bygga broar, snickra, göra skidspår, hjälpa Engelbrektsloppet, underhålla, röja och måla och bygga vindskydd längs Bruksleden till att bygga utegym med lekplats. Och nu senast tillverka en grillplats intill NOK-stugan samt en ställplats för husvagnar. Gruppen är också specialister på att bygga labrynter och arenor för både orientering och Engelbrekt-Sommar. Elljusspåret fick ny belysning för några år sedan och nu planeras för sol-el.



Hippen, Tage och Pelle murar

det varit 15 stycken men oftast är det 10-12 arbetsglada som dyker upp. Välkommen att ansluta du också. Måndagar kl 9 är det samling.

Johan Källman



Lars Wester och Lars Hernlund är två idésprutor. Här va den nya grillen.

Många av jobben ger också en hygglig slant till klubben

Men det är ju inte bara jobb. För det mesta inleds måndagsträffarna med en fikastund innan arbetet tar vid.

Lunch brukar serveras vid 12-tiden och ibland fortsätter jobbet efter lunch.

Dessutom har gruppen med ojämna mellanrum någon trivsam kvällsaktivitet

Måndagsgruppen är något som många föreningar avundas oss.

Hur många som kommer till träffarna varierar. Som mest har



Janne Hellaren snickrar bro

Tre nya i styrelsen

- och nu är det lika många kvinnor och män!

Undertecknad blev precis av det tredje och sista året i valberedningen. I NOKs valberedning brukar man vara med i tre år där det första är ett "Se och lära-år". Det andra förväntas man ta för sig lite mer och i det tredje året är man sammankallande.

Jag gick in i valberedningen som ensam man. Min vision var att få in fler kvinnor i klubbens beslutande organ. Därför är jag extra stolt över att vi just fått in tre starka kvinnor i styrelsen detta mitt sista år som sammankallade i valberedningen.. Här följer en liten presentation av dessa:

Cecilia "Cissi" Eriksson

Cecilia är nyvald sammankallande i arrangörskommitten och därmed tar hon också en plats i klubbens styrelse. Cecilia är för dom flesta bekant då hon och hennes numera vuxna barn varit aktiva i klubben sedan många år. Det var när barnen började hon tog sina första steg i orienteringsskogen. Året var 2015 och hon beskriver det som att hon tröttnade på att bara sitta och fika medan barnen tränade och tävlade.



Genom orienteringen träffade hon Henrik Hellgren som också han är ett bekant ansikte för dom flesta. Sedan tre år lever dom i sitt hus i Vittorpet.

Cecilia arbetar som systemadministratör. Nyligen bytte hon arbetsplats från Norbergs kommun till Fagersta kommun men med nästan samma arbetsuppgifter. Hittills trivs hon bra men det är mycket som är annorlunda och nytt. Förståeligt efter 25 år på samma arbetsplats för att plötsligt börja om.

På fritiden tycker Cecilia om att vara ute i naturen. Hon sover gärna i tält eller hänger upp sin hängmatta, lagar mat i stormkök och njuter av tystnaden.

Cecilia beskriver sig som en driven och framåt person. Ganska flexibel men bestämd och som gillar utmaningar. Därför axlade hon rollen som sammankallande när frågan kom.

Arrangörskommitten jobbar nu med den sista putsningen av NOKs 3-dagars. Man utser en ny tävlingsledare, eller evenemangsledare som dom kallar det till varje tävling vilket är ett nytt arbetssätt hon ser som väldigt positivt.

I framtidens NOK skulle Cecilia gärna se ett tydliggörande av roller och uppdrag. Hon ser gärna någon form av uppdragsbeskrivning för varje uppdrag så man tydligare kan se ungefär vad som förväntas av en.

I valberedningen är vi väldigt stolta och nöjda med att vi fått Cecilia till denna post.

Ny kassör:

Cissi Henriksson

Nästa kvinna är en annan Cecilia. Hon presenterar sig själv så här:

"Hej alla NOK-are!

Mitt namn är **Cissi Henriksson** och jag är ny kassör i NOK.

Jag är uppvuxen i Norberg, flyttade till Holland för ett antal år för att sedan komma tillbaka till Norberg.

Väl tillbaka i Norberg träffade jag på min ungdomskärlek som numera är min man. Vi bor på Davidsbo i Norberg och köpte oss ett hus som var tillräckligt stort för oss plus våra 5 barn, Thomas tre pojkar, min son och min dotter.

En efter en försvann de och nu är vi bara tre kvar.

Jag jobbar på en översättningsbyrå, Snabböversättare, där jag arbetat i 15 år!

De första åren på vårt kontor i Holland och när jag sedan flyttade hem till Norberg fick jag äran att öppna vårt svenska kontor här. Vi är nu ett team på 6 personer och jag älskar mitt jobb!

Till skillnad från min man så kan jag inte mycket om orientering men jag gillar ordning och reda. En egenskap som passar en kassör tycker jag. Det är inte första gången jag är kassör utan jag har varit aktiv i flera föreningar i Norberg, både som kassör och andra roller. Eftersom jag inte är så duktig på någon sport så har jag valt att hjälpa till inom föreningarna med det jag kan istället, styrelsearbete och administration.

Redan som barn älskade jag att sortera, arkivera och hålla ordning. Mina bästa presenter var en skrivmaskin och några tomma pärmar som jag fick av pappa. Jag skapade ett eget litet kontor och förstod inte att jag redan då la grunden för mitt arbetsliv och intressen. Japp, det låter tråkigt i de flestas öron men inte i mina :) Nu är det inte så att jag sitter hemma och sorterar papper för att ha roligt, jag tycker om att lägga pussel också. Mest av allt tycker jag om att umgås med familj och vänner. Utan dem blir livet bara tråkigt!

Jag ska försöka lära mig lite orientering också och vem vet ni kanske hittar mig irrande i skogen en dag!

// Cissi"

Vi är väldigt glada över att ha exakt en sån person som kassör i vår fina klubb. Ordning och reda. Känns tryggt.



Ny i motionskommittén:

Marie Lindh

Den tredje och sista kvinnan för denna gång är Marie Lindh.

Marie klev in och efterträdde Tage som sammankallande i motionskommittén. Det var aldrig någon tvekan och det stämmer överens med hur Marie beskriver sig själv. Hon anser sig vara impulsiv och kreativ. Bor i sin villa på Järnvägsgatan dit hon flyttade för 7år sedan efter att ha bott i Avesta i 38år. Hit kom hon för att komma närmare barnbarnen men hittade ganska fort orienteringen då hon älskar att motionera.



Det bästa sättet att lära känna människor är att engagera sig i en förening tänkte hon och som hon trivs.

Köpte huset gjorde hon på impuls och anser att det var det bästa impulsköp hon någonsin gjort. Idag arbetar hon inom Norbergs kommuns personalpool inom LSS och driver vid sidan av det ett eget företag.

Företaget Ambres Spa och Massage var en dröm hon haft länge som äntligen blev verklighet. Där erbjuder hon

- zonterapi
- koppning
- lymfmassage
- bambumassage
- vaxning
- lashlift
- ansiktsbehandling
- bodyscrub
- fans-ögonbrynsfärgning

Ja ni hör ju. Hon är företagsam och driven. Exakt en sån vi vill ha i vår styrelse och som sammankallande i motionskommittén.

Vi önskar er alla en framgångsrik och givande tid i vår styrelse. Ni kommer göra ett toppenjobb.

Jimmy Koivisto

Intensivt på intensivkursen

I november 2016 var jag som nyss själv hittat till sporten orientering iväg på SOFTs motionstränarutbildning i Värnamo. Sen dess har jag och Johan med hjälp av andra NOK:are hunnit hålla 6 stycken intensivkurser för vuxna nybörjare.



Även om upplägget alltid är detsamma, där vi över en helg varvar teori inne i klubbstugan med praktiska övningar i skogen, så blir alla kurser unika på ett väldigt fint sätt. Det är kursdeltagarna som formar och gör kursen till det den blir. I år var det en ovanligt homogen grupp människor som kom till klubbstugan på fredagskvällen.

Jag vill påstå att orienteringen är en sport för alla, där man själv kan välja svårighet på utmaning efter ambitionsnivå. Vi har haft deltagare i åldern 25–70 med ingången att lära sig kompass, hitta nya bekanta, använda kartan till svampplockning, rehab eller alternativträning till att vilja bli världsmästare!

I år var deltagarna i hyfsat samma åldersspann och alla med en träningsbakgrund. Ett gäng hurtbullar hungriga på ny kunskap.

Vi startade som vanligt med mingelfika och att gå igenom grunden med kartan för att sen gå en kartpromenad tillsammans. På lördagsförmiddagen var det ett frågvist gäng som grillade oss ledare med funderingar om ledstänger, kurvbilder, kontrolltagning och vägval. Senad och Perra delade på ansvar för köket. Det bjöds på vegetarisk gryta som smakade gott efter ett pass med stjärnorientering.

Vi brukar uppmana deltagarna att hellre fokusera på tekniken än att känna att eftermiddagens lite svårare banor ska bli ett hårt fysiskt träningspass. Men detta gäng var helt orädda, de sprang på så jag fick skärpa till mig lite för att kunna skugga. Det bommade förvisso lite på sina håll, men de lärde sig desto mer.

Som alltid avslutar vi med en "träningstävling" där vi går igenom PM, startar individuellt och testar på Sportident. Här får man som kursledare också den bästa av belöningar, när de alltid lika förvånade, fastän jag o Johan försäkrat dem om att det kommer att gå bra, klarat en gul bana på egen hand för att sedan sitta och prata vägval, bjuda på ev bommar, eller diskutera andra utmaningar längs banan. Att kliva in i klubbstugan som luktar nylagad lunch till sorlet av eftersnack från ett gäng glada nya NOK-are är höjdpunkten på hela helgen!

Tack alla inblandade för en givande helg

Pia Johansson

Ny klädansvarig:

Jimmy Koivisto

Jag heter Jimmy Koivisto. Jag är en spretig person med många järn i elden. Långt ifrån ordningssam men engagerad och driven. Ibland har man flyt men ibland sitter man två dagar efter deadline och skriver en text man lovat skriva sedan länge.

Jag är sedan årsmötet med i informationskommitten och kommer därför synas åtminstone en del i NOK-nytt.

Åtminstone mina texter men det har dom ju gjort en del mellan åren ändå.

Jag är banansvarig på Engelbrekts sommarlopp och har i år klurat ut en helt ny sträckning inne i byn. Spännande ska det bli att se om vi lyckas med att få alla löpare rätt när spåret ringlar runt men lyckas vi kommer stafetten bli en ordentlig publikattraktion och folkfest. Löparna kommer förmodligen inte sätta några världsrekord då det händer för mycket längs banan men det blir en upplevelse för dom.

Nog om det. Anledningen till att jag skriver är för att visa upp vem jag är då jag framöver kommer att ansvara för klubbens kläder. Har precis avslutat vårens beställningar och klurar på höstens där styrelsen gett mig i uppdrag att ta fram långa tights. Jag och Rikard på Noname har också pratat om en tunnare mer figursydd jacka för löpning osv. Har ni ideer kring kläder får ni gärna hojta till. Kanske dags att trycka upp cykelkläder igen? Det var ju 5år sedan och många har ju omfamnat MTBO sedan dess men vi är ju även många som omfamnat cykelsporten och vill visa upp NOK även i såna sammanhang.



Nya sponsoransvariga:

Annelie och Ove

Annelie känner ni ju alla. Hon och hennes man Ove Backström har sedan en tid tagit uppdragen som sponsoransvariga. Det har dom börjat bra med att värva 3 ny/gamla sponsorer. Dom har också värvat Klimatservice som därmed är helt nya att stötta klubben. Dom har också några flöten ute och väntar på napp.

Jag kommer arbeta tätt ihop med Annelie och Ove då sponsorerna gärna syns på våra kläder. Har ni medlemmar känningar inom något företag som skulle vara intresserade av att synas i positiva sammanhang får ni gärna ställa frågan. Får ni napp lotsar ni dom bara vidare till Annelie och Ove.



Att arrangera en träningsorientering

Vi i Norbergs OK har ju alltid varit duktiga på att arrangera både träningar och tävlingar. Medlemmarna ställer alltid upp när det gäller att jobba för klubben med både det ena och andra, som till exempel att fixa med träningar i vår superfina skog.

Det är mycket att tänka på när man ska lägga en träning. Hur får jag tag på en uppdaterad karta, i vilket program gör jag banor, hur ska banorna se ut, var kan jag skriva ut kartor, hur får jag ut information om träningen. Frågorna är många.

Vi bad Ola Jernström göra en "lathund" hur det går till att arrangera tränings-OL. Sagt och gjort, han samlade ihop sin kunskap till ett dokument där han steg för steg går igenom hur man lägger upp jobbet.

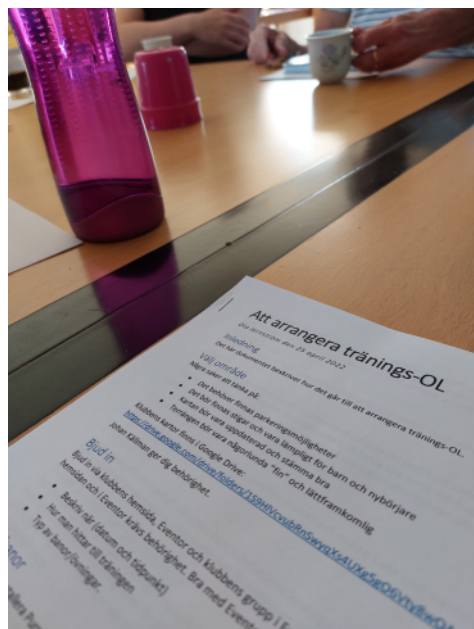
För att så många som möjligt skulle få ta del av Olas "lathund" la vi ut en inbjudan på hemsidan om en "lathundkurs". Bra uppslutning, ett stort gäng kom till NOK-stugan för att lyssna till Olas föredrag. Många frågor och bra diskussioner under kvällen.



Johan informerade om hur NOKs kartbibliotek hanteras och att en behörighet krävs för åtkomst till våra kartor. Kolla alltid att du har den senaste uppdateringen av kartan. Det görs uppdateringar hela tiden.

Hösten är lång med många mörka kvällar där vi kan träffas i NOK-stugan och fördjupa oss i dom olika avsnitt som finns i Olas "lathund". Till exempel kartbiblioteket och användning av banläggprogrammet PurplePen är två avsnitt som är viktiga att kunna hantera. Även exempel på alternativa och roliga träningar med olika svårighetsgrader. Vi tackar Ola så mycket för lathunden och för den fina utbildningskvällen.

Janne H



Fartfylt på World MAZE Race i Norberg



Söndagen den 29 maj körde vi labyrintorientering vid kvarteret Svanen. Det var många som kom och ville prova, därav många från asylboendet och som provade labyrint redan förra veckan. Resultat på tävlingsbanan har rapporterats.

På söndagsmorgonen mättes labyrintytan upp och byggdes med käppar och plastband. Noga var det med måtten och efter idogt arbete stod labyrinten på plats.

De första deltagarna kom vid 10-tiden och efterhand var det många som provade.

Fikat gick åt till både funktionärer och deltagare. Många var det som gick in med liv och lust för att klara alla banorna och framförallt den komplicerade tävlingsbanan.

Tack till Hans-Åke, Hippen, Pelle, Janne H, Janne Å, Borking, Thomas med flera för suverän (och ibland svettig) hjälp.



Johan K

Träningsstips från Senad



HELVETISKA MINUTINTERVALLER!

Nu är vi mitt i det, alltså all träning som ska göras, all kapacitet som fortsatt ska filas på.

Vad är det då som man ska fokusera på och hur ska man göra sina intervaller? Eftersom vi har mycket möjligheter på skogslöpning omkring oss så bör vi nyttja det. Exempelvis genom att springa intervaller på stig. Här kommer ett intervalltips som ger möjlighet att blanda både uthållighet och snabbhet.

Värm upp ordentligt. Alltså spring så bekvämt och ledigt du bara kan i upp emot en halvtimme. Gärna på stig. Mjuka upp kroppen med lite rörelseövningar, gärna där baksida lår, framsida lår, höft och ländrygg involveras.

Därefter springer du cirka 100 meter med stegrande fart, detta upprepas fem

gångar. Nu är hjärta, lungor och ben i övrigt med oss och då är det dags för fart. Det här ska vara jobbigt, väldigt jobbigt så planerar du att genomföra det halvhjärtat så är det lika bra att sluta läsa nu.

Minutintervaller är din bästa vän. Det ger dig chansen att fullkomligt ta ut dig och möjligheten att pressa din kapacitet. I synnerhet om du gör det i skogen på stigar. Här gäller det inte att "bara" springa. Här måste du fokusera på din omgivning, vara närvarande i det du gör och ge hundra procent i varje steg. Du ska genomföra 10-8-6-4-2 minuter. Det är en steg med intervaller där man går neråt i tid. Ju längre ner på stegen vi kommer desto fortare och hårdare ska du springa. Se nedan tre förslag.

| | | | | |
|-------------------|--------|-------------|-------------|-------------|
| Snittid att hålla | 10 min | 4.45 min/km | 5.25 min/km | 6.15 min/km |
| | 8 min | 4.35 min/km | 5.10 min/km | 6.00 min/km |
| | 6 min | 4.25 min/km | 4.55 min/km | 5.45 min/km |
| | 4 min | 4.15 min/km | 4.40 min/km | 5.30 min/km |
| | 2 min | 4.05 min/km | 4.25 min/km | 5.15 min/km |

Passet är väldigt hårt. De tre snittidsförslagen är angivna i minuter och sekunder. Oftast vet man sin kapacitet. Man behöver med andra ord inte ligga på sekunden utan det mest sannolika är att man ligger någon sekund över eller under angiven tid. Som sagt så ställer passet högt krav på ens egna engagemang. Efter ett sådant här pass är det viktigt att varva ner. Det är trots allt en hel halvtimme som man

summerar i väldigt hög fart med hög ansträngning. Dessutom på stig. Ta därför för vana att lugna ner kroppen rejält. Gå-jogga en bra stund, upp emot 20 minuter för att komma ner i varv. Avsluta med rörelseövningar som involverar ländrygg, bålen och benen.

Färdig? Bra jobbat! Full fart framåt!

Senad Suhonjic

(Visst) skall vi vara med på 25-manna?

Boka in **lördag 8 oktober** då det ärdags för 25-manna som i år avgörs vid Visättra Sportcenter i Huddinge, söder om Stockholm

25-mannasom brukar vara både avslutning och en av höjdpunkterna på orienteringssäsongen. Efter att arrangemanget ställts in två år i rad är det nu äntligen dags att alla NOK:are sätter som mål att kvala in till laget. det behövs 25(!) friska personer för att bilda ett lag. Minst lika spännande som att se vilken klubb som vinner blir det att se om NOK får ihop ett lag. Gör nu vår speciella 25-mannacoach Annelie extra glad genom att anmäla intresse för att vara med och dessutom träna ordentligt

Om 25manna



25manna är en av världens största stafetter, där världens bästa orienteringsklubb ska koras. Detta görs genom klubbtag bestående av 25 personer. Med cirka 360 startande lag innebär detta att 9000 löpare deltar.

Tävlingen är unik genom att både elit, ungdomar och veteraner tävlar i samma lag. Alla i klubben är därmed lika viktiga i denna stafett, allt för att betona klubbgemenskapen.

I reglerna för lagsammansättningen vill vi betona 25manna är en mixad stafett för hela klubben . Det är därför krav på minst åtta damer och åtta herrar. För att säkerställa att ungdomar ingår i laget så är det krav på minst en flicka respektive pojke på 16 år eller yngre.

Sträckornas längd varierar från 3 km till 9 km och de kortaste banorna är så lätta att 10–12-åringar kan springa, medan de längre bjuder på större orienteringstekniska utmaningar.

Katja Kleinveld

- ny frisk fläkt i klubben



Fyra enkla eller svåra eller kanske helt okomplicerade frågor att svara på.

1. Vad gjorde att du blev intresserad av Orientering?

Jag brukade köra äventyr racing (mountainbike, paddla kanot och springa med karta och kompass) och jag gillade det verkligen. Jag slutade med det på grund av en höftskada. För några år sedan introducerades jag till skidorientering och jag gillade det verkligen!

Jag har bott i Sverige sedan januari 2022, och jag letade efter en trevlig idrottsförening (att lära känna människor och lära mig svenska). Eftersom jag hoppades att NOK också gjorde skidorientering så skickade jag ett mejl till NOK. Johan Källmann skickade mig ett mycket entusiastiskt mejl tillbaka, och jag blev direkt entusiastisk över NOK. Jag känner mig välkommen där, och det finns många trevliga människor.

2. Du deltog med bravur på Intensivkursen, vad tycker du var bäst med att göra kursen?

Skaffa erfarenhet av orientering med en grupp (och hör tips från erfarna orienterare om vad du bör vara uppmärksam på). På basis av kartan kan du redan "se" mycket av området. I slutändan lär du dig det främst genom att göra mycket (och göra misstag)

3. Vilka tidigare erfarenheter har du av idrott?

Jag är en fanatisk utomhussportare: längdskidåkning, rullskidåkning, cykling, mountainbike, havskajakpaddling, stand up paddle boarding, sparkcykel, sparkcykel på is och snö, skridskoåkning, seglar.

4. Som nybliven orienterare; vilka lärdomar tar du med dig så här långt?

Jag har fortfarande mycket att lära mig om korttecken och kontrollangivelsens. Förra helgen deltog jag i MTB O-tävlingarna i Leksand. Det var en helt annan inriktning. Inga kartmärken, utan mer (precis som med skidorientering) räkningen av stigarna. Och dessutom måste man ta hänsyn till de hinder man stöter på på vägen, mötande trafik, göra strategiska val under cyklingen, sättet att vika in kortet i korthållaren och mycket mer. Det jag lärde mig förra helgen är att inte alla stigar finns på kartan och jag måste lära mig hur jag kann 'passa karta' under MTB).



Faktaruta

Namn: Katja Kleinveld
Bor: Kärrgruvan
Klubb: Norbergs OK
Jobbar med: Process Improvement Manager & Trainer på Vanderlande (där jag främst jobbar online hemifrån) och jag har ett eget företag inom teamutveckling och personlig utveckling där jag gör utomhusaktiviteter med grupper

Övriga intressen: Förutom att vara ute gillar jag att vara kreativ. Jag gör många saker själv. Vänner säger ibland: du gör vad dina ögon ser. Jag gjorde också min egen skidorienteringskarthållare (med den holländska flaggan).

Ungdom våren 2022

Direkt efter påsk drog vårens ungdomsträningar igång och en vecka senare var även nybörjarna välkomna. Några nya ansikten och flera återvändare har tränat flitigt trots att det ibland varit både lite kallt och regnigt. Vi hann med fem träningar Växelvis i Nordansjö och Karlberg innan det blev dags för Avestas 3-dagars. Tio barn och ungdomar följde med och sprang, de flesta var med alla tre dagarna och hade föräldrar med sig som skuggor.

Vårträningarna avslutades sen med en sprintträning inne i Norberg där vi utgick ifrån Vegas o Jimmys träning från veckan innan.

Tack alla glada och snälla barn som varit med! Hoppas ni vill vara med på SOL-skolan, Engelbrekt-sommar och att ni kommer och

Lördagsmys blev Full fart

Lördag 21 maj ordnades en aktivitetsdag som SISU initierat och det blev en fullträff. Massor av barn och föräldrar från asylboendet i kommunen kom till NOK-stugan för att prova på orientering, cykel och lite brottning. Här fanns både talang och energi.



Full fart i labyrinten

Vi hade ordnat dels en labyrintorientering och dels en lite längre bana runt klubbstugan. Och det blev väldigt lyckat. Vi fick också bra kointakt med representanter för SISU och tror att det kan leda till ännu fler aktiviteter och även några nya medlemmar så småningom.

Thomas H, Otto L och undertecknad hade fullt upp med att hålla reda på alla stämplingar!

Johan Källman

Det kom ett brev till NOK-nytt!

Mera sådant vill vi ha. Vem blir nästa att skicka???



Hej.

Jag heter Vega Koivisto och jag har orienterat sedan jag var ungefär 4 år.

Jag har alltid tyckt att det varit kul att orientera, speciellt att tävla. Jag älskar att springa runt i skogen och leta efter kontroller, och spänningen när jag har kommit in i mål och väntar på resultatet!

Jag började orientera någon månad efter att min mamma börjat. Jag minns inte så mycket men jag minns att jag tyckte att det var jättekul!

Vega Koivisto

SOL-dagarna

Tyvärr blev vi tvungna att ställa in SOL-dagarna som var planerade till början av juli.

Anledningen: För få anmälda.

Synd, eftersom en hel del förberedelser hade gjorts.

Men det är bara att komma igen vid ett annat tillfälle.

Perfekt väder och fin terräng vid NOK:s Tredagars

I midsommarveckan avgjordes NOK:s 3-dagars, en av de aktiviteter med längst historia som vi har i klubben.

Det tre etapperna gick vid Långmossen, Gröndal och Sågplanen i Nordansjö.

Arrangörskommittén med Oskar som arrangemangsansvarig. Banläggare var Oskar, Mathias Nyström och Elisabet Elmertoft.

Sammanlagt fanns 106 namn i startlistan varav 17 från NOK, något färre än förra året.

Den omvända jaktstarten blev som vanligt mycket tuff och jämn men värdiga segrare kunde koras.

Engelbrekt Sommar 9-10 juli 2022



NORBERG 9-10 JULI 2022

Efter två års uppehåll har vi börjat planera för ett återupptaget E-sommar 2022. På ett möte i början av april kände de närvarande att det skall bli kul att arrangera igen.

Årets arrangemang blir lördag-söndag 9-10 juli. Upplägget blir ungefär som planerades för två år sedan, alltså löpning/stafett på lördagen och sprintorientering på söndagen.

Har du idéer om arrangemanget och/eller vill hjälpa till är du mer än välkommen med input!

//Thomas Henriksson

Naturpasset är populärt - igen



Intresset för motion i orienteringsskogen och längs vägar och stigar är återigen jättestort. Vi har fått göra i ordning flera omgångar när de ursprungliga paketen tagit slut på försäljningsställena. Och ännu finns tid för alla som ännu inte kommit sig för. Kampanjen pågår till den 4 september.

Fotkontrollerna finns runt Kolningberg. Cykelkontrollerna är utspridda över ett ganska stort område. Det finns dock inget som hindrar långdistanslöparna (läs: Senad, Pia, Magnus bl a) att lämna cykeln hemma när kontrollerna skall "plockas".

Tipspromenaderna i maj blev välbesökta.

Tipspromenaderna är fortsatt populära. Våren brukar inte locka lika många som höstarna men den här våren blev det en uppryckning, sammanlagt 232 personer kom vid de fyra tillfällena som erbjöds.

Första promenaden den 1 maj förgylldes med "släpp" av Naturpasset som hade en strykande åtgång.



Den sista promenaden var den 22 maj oich då erbjöds labyrintorientering som komplement. Efter lite tjat och övertalning så var det ganska många som testade och tyckte det var kul.

Träningsorienteringarna

- startar 4 augusti

Här är arrangörerna:

| | |
|-------|------------------------------------|
| 08-04 | Jan-Eric Hellgren (veteran) |
| 08-11 | Henrik H och Cecilia E |
| 08-18 | Jan Åhs |
| 08-25 | Johan Källman |
| 09-01 | Jan-Eric Hellgren |
| 09-08 | Vakant |
| 09-15 | Lasse Svensson |
| 09-22 | Mattias Nyström |
| 09-29 | Vincent, Ove och Annelie Backström |

Träningsorientering

eller

Orienteringsträning

- det är frågan -

Hösttävlingarna 10-11 september

i år på Fårbo i Fagersta

I år är våra hösttävlingar NOK:s Nationella och Bergslagsträffen, tillsammans med Fagersta OK planerade till 10-11 september. Tävlingsområdet blir söder om Fårbo, industriområdet vid Eskilns badplats i Fagersta.

Där har Fagersta OK en nyreviderad karta över ett till stora delar fint område som inte använts för tävling på länge.

Som alltid behövs funktionärer vid tävlingarna. Om du har möjlighet är du jättevälkommen att höra av dig till mig.

Thomas Henriksson

Roliga och nära arrangemang

- anmäl via Eventor

Hösten är en populär tid för orientering och det finns många tävlingar att välja på.

En del av tjuisningen med orientering är ju "Självväld väg i okänd mark", alltså att komma ut på nya kartor och terrängområden som man inte är van vid.

Kolla tävlingskalendern nedan (fullständig finns på Eventor) och planera in deltagande. Varför inte kombinera med en lördags- eller söndagsutflykt du ändå tänkt.

Vi ses i skogen med sikte på "examen" 25-manna 8 oktober!

Johan K

| Datum | Namn | Arrangör |
|------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 11-jun | DM, sprint+ stafett | Köping-Kolsva OK |
| 01-jul | 3+3 i Sälen | Malungs OK Skogsmårdarna |
| 10-jul | Engelbrekts Sommarsprint | Norbergs OK |
| 15-20 jul | MTBO, VM, publiktävlingar | Säterbygdens OK, OK Kåre |
| 25-30 jul | O-ringen | Uppsala |
| 4-5 aug | Kopparbergsorienteringen | OK Järnbäarna, Lindebygdens OK |
| 11-aug | DM, ultralång, | Sala OK |
| 13-aug | Golden Weekend, dag 1 | Köping-Kolsva OK |
| 14-aug | Golden Weekend, dag 2 | Köping-Kolsva OK |
| 14-aug | IFK Hedemora OK | IFK Hedemora OK |
| 20-aug | Avestapropagandan, dag 1 | Avesta OK |
| 21-aug | Avestapropagandan, dag 2 | Avesta OK |
| 26-aug | DM, natt | Surahammars SOK |
| 27-aug | MTBO, DM | Fagersta OK |
| 28-aug | DM, stafett | Surahammars SOK |
| 03-sep | DM, medel | Arboga OK |
| 04-sep | DM, lång | Arboga OK |
| 10-sep | NOK:s nationella | Norbergs OK, Fagersta OK |
| 11-sep | Bergslagsträffen | Fagersta OK, Norbergs OK |
| 17-sep | SM, medel, publiktävling | IFK Mora OK |
| 18-sep | SM, stafett, publiktävling | IFK Mora OK |
| 25-sep | Vandringens jubileumsrace | Vandringen |
| 01-okt | Skärmjakten, dag 1, lång | HJS-Vansbro OK |
| 02-okt | Skärmjakten, dag 2, medel | HJS-Vansbro OK |
| 08-okt | 25-manna | Stockholm |
| 14-okt | Lugnetsprinten | Korsnäs IF OK, OK Kåre |
| 15-okt | Daladubbeln, stafett | Karlsbyheden, Korsnäs, Kåre |
| 16-okt | Daladubbeln, patrull | Karlsbyheden, Korsnäs, Kåre |

SECO 



SVEVIA

Ernst's Logotyp
EXPRESS ^A/_B
Det gröna åkeriet

 
Nya och Beg. Elmaskiner - 
Ing. F:ä Erik Dahlin AB
0223/22200 Norberg
www.erikdahlinab.se



BERG &
BYGGTEKNIK

V & V *Vatten & Värme*
i Norberg

SCANDBIO

