

# NOK-nytt

Årgång 55  
Nummer 1 2021



**NORBERGS OK**  
**65 ÅR**



## ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman  
070-6513301

## REDAKTION

Johan Källman  
Pia Johansson  
Putte Dahlström

## LAYOUT

Malin Fuhr

## UPPLAGA

180 exemplar

## TRYCK

Norbergs Kommun

## BIDRAG

Skickas till:  
putte.d@telia.com

## ADRESS

Norbergs OK  
Engelbrektsgatan 73  
738 31 Norberg

[www.norbergsok.se](http://www.norbergsok.se)

## TELEFON

kansli: 0223-20419  
NOK-stugan:

Bankgiro 5750-8947  
Swish: 123 421 4938

## STYRELSEN

Thomas Henriksson (ordf)  
Eva Pålsson  
Bo Nylander  
Per-Arne Eriksson  
Mats Bergman  
Tage Eklund  
Oskar Karlsson  
Putte Dahlström  
Anna-Karin Eriksson



## ÖPPETTIDER I NOK-STUGAN:

NOK-stugan är öppen i samband med träningarna på tisdagskvällar och när det är tipspromenad på söndagar.

Den är dessutom öppen i samband med särskilda aktiviteter samt när det är skidföre under vintern. Håll utkik på hemsidan.

**OBS! På grund av pandemin är det begränsat öppethållande.**

## Stugvärdlista Sommaren 2021

**OBS! Stugvärdens uppgifter är tills vidaresatt på sparlåga. Kolla gärna med Per-Arne om någon insats behövs.**

v	Ansvarig:	Tel:
17	Per-Arne Eriksson	070-6606843
18-34	NCK	
35	Lisa Elmertoft	073-0503905
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	S-O Pettersson	0223-22666
43	Annelie Spolander	076-2382464

# Thomas tankar



Jag ska börja med att tacka för ert förtroende, att bli vald till ordförande för Norbergs Orienteringsklubb känns hedrande!

För det andra så vill jag tacka Johan Källman som under många år hållit ordförandeklubban i NOK och gjort det alldeles strålande! Det blir inte lätt att mäta sig med Johan men jag tänker göra mitt bästa för klubben.

Årsmötet kunde vi genomföra trots pandemin och tack vare "ny" teknik. Mötet hölls via Teams, ett mötesrum på internet och kunde genomföras utan krångel, både snabbt och effektivt.

Oskar Karlsson är arrangörskommitténs nya sammankallande och gick därmed in som den överlägset yngsta styrelsemedlemmen. Superkul!!

Vårens aktiviteter är i full gång, barn- och ungdomsträningarna och vanliga torsdagsträningar har startat! Naturpasset drar igång den 2 maj och tipspromenaderna i Nordansjö börjar vecka 19 med Coronaanpassad "Walk-in".

NOK 3-dagars planeras måndag till onsdag 21 – 23 juni, banläggare är utsedda och inbjudan kommer framöver.

För övrigt så inväntar vi besked hur det blir med andra arrangemang på grund av Corona-läget.

Hur gör vi med framtiden?

Det finns många frågor som vi i vår förening likväl andra föreningar bör tänka på. Nyrekrytering, ledare, aktiviteter, områden/kartor, utbildning, arrangemang, miljö, ungdomar....? Listan kan göras oändligt lång. Vi kan inte slappna av, luta oss tillbaka och vara nöjda utan nu måste vi vara lyhörda och smarta för att hänga med i utvecklingen.

Hur ser orienteringen ut om 10, 15 år? Är långdistans ett minne blott, är sprint eller kortdistans det nya??

Jag hoppas att läget med Corona vänder snart, att vi kan träffas och ha en medlemsdag med aktiviteter och tilltugg ute i Nordansjö vid vår fantastiska anläggning.

Då kan vi tillsammans ventilera våra funderingar och idéer.

Tack för ordet  
Thomas Henriksson

# Digitalt årsmöte fungerade faktiskt!

Det var med viss både tvekan och bävan som styrelsen bestämde att årsmötet skulle genomföras digitalt, och en vecka senare än först annonserat. Men efter bra förberedelser och en del träning fungerade det helt OK. Nu gavs ju några fler medlemmar som bor utanför Norberg möjligheten att delta. Hela 28 namn deltog i mötet som hölls med Teams.

Här är resultatet av val till alla funktionärsposter.

## **Styrelsen**

Thomas Henriksson, Ordförande  
Eva Pålsson, Sekreterare  
Bo Nylander, Kassör  
Mats Bergman, SOL  
Oskar Karlsson, Arrangör  
Putte Dahlström, Informations  
Per-Arne Eriksson, Stuga  
Tage Eklund, Motion  
Anna-Karin Eriksson, Adjungerad

## **SOL (Skid- och OLkommittén)**

Annelie Backström, sammankallande  
Mats Bergman, styrelseledamot  
Inger Järviken  
Elisabet Elmertoft  
Henrik Svedberg  
Lasse Svensson  
Vanda Kuthanova

## **Motionskommittén**

Tage Eklund, sammankallande  
Gunnar Meller  
Marie Lindh  
Pia Sundelin  
Elsa Schiölda

## **Stugukommittén**

Per-Arne Eriksson, sammankallande  
Lars-Olof Borking  
Hans-Åke Gustafsson  
Henrik Hellgren  
Jan-Eric Hellgren

## **Arrangörskommittén**

Oskar Karlsson, sammankallande  
Henrik Hellgren  
Jan-Erik Hellgren  
Cecilia Eriksson  
Anna-Karin Eriksson  
Mattias Nyström  
Johan Källman

## **Informationskommittén**

Putte Dahlström, sammankallande  
Johan Källman  
Malin Fuhr  
Pia Johansson  
Senad Suhonjic

## **Sponsoransvarig**

Annelie och Ove Backström

## **Revisorer**

Tove Winqvist Owetz,  
sammankallande och Leif Svedberg  
Ersättare: Madeleine Bäckman-  
Eriksson och Carina Bergman.

## **Valberedningen**

Jimmy Koivisto, sammankallande  
Ove Backström  
Jimmy Spolander

# En liten blänkare från valberedningen

Inför årsmötet hade vi i valberedningen bland annat den tuffa uppgiften att hitta en bra kandidat på ordförandeposten då Johan flaggat i flera år om att han ansåg det vara dags att kliva åt sidan och släppa fram någon yngre.

Vår lista på kandidater var såklart lång. Många skulle vara lämpliga att vara spindeln i nätet i vår klubb men vi hade snabbt ett namn som vi höll som nummer ett. Thomas Henriksson kändes självklar att träda in i rollen. Positiv, organiserad, social och stabil. Undertecknad fick uppdraget att ta kontakt med honom. Han lät förvånad men efter någon minut tackade han med stolthet i rösten ja. Vi lyckades även med att tillsätta de platser vars föregångare av olika anledningar klivit av. Så är det ju med uppdrag. Man ska kliva av när tiden är inne. När tiden inte räcker till eller när engagemanget sinat.

Efter årsmötet fick vi ganska snart nys om att även kassören flaggat för att han egentligen inte har tiden. Han är villig att sitta till nästa årsmöte men då är det slut. Vi i valberedningen vill därför redan nu skicka ut en blänkare. **Känner du att kassör låter spännande eller känner du någon som skulle passa som kassör**, hör av dig till oss i valberedningen. Det bästa skulle såklart vara om vi hittade någon med lång erfarenhet av bokföring och handhavande av pengar men hittar vi någon i tidigt skede som har intresset kan vi jobba för att denne på olika sätt uppnår en kompetens för att känna sig trygg innan man officiellt kliver på uppdraget. Text genom utbildning och kanske få hjälp att komma igång av sittande kassör.

**Hör av er!! Alla tips är av intresse!!**

Kamratliga hälsningar// Jimmy Koivisto,  
Ove Backström och Jimmy Spolander.

---

## Vanda Kuthanova om Årets NOK-are

Motiveringen lyder:

*Orientering passar bra i tuffa tider med Corona.  
Frisk luft och fina skogar...känner ni sportens aroma?  
Riktning och terrängläsning är viktiga grunder,  
den som behärskar detta kommer ha roliga stunder.  
Skärmar ska sitta på fina och korrekta platser,  
det fixar man inte med "blåbärs" insatser.*

*Med duktiga och roliga personer jobbar man gärna,  
jag väljer två som strålar ut som stjärna,  
engagemang, vilja, bra samarbete och humör,  
det bli bra resultat på det som dom gör.*

Till årets NOK-are väljer jag...

**Janne Hellgren och Thomas Henriksson  
GRATTIS!**



# Oskar Karlsson

Oskar Karlsson heter jag, född och uppvuxen i Norberg. Ränner i skogarna för jämnan. Jag har många olika intressen, men de har alla en sak gemensamt och de är just skogen. Jag är kanske vad många skulle förknippa med sinnebilderna av en skogsmulle. Mig hittar ni i skogen om det så är med karta och kompass, bössa och jakthund eller fält dator och snitselband.

Jag har p.g.a. studier varit mindre aktiv i klubben under ett par år. Efter gymnasiet gjorde jag en kort visit i Uppsala där jag gick ett skogligt basår för att bli behörig till skogsmästarskolan. Dagarna i Uppsala fylldes med allt från motormanuell huggning, röjning och drivning till skogshushållning och ekologi. Hösten 2017 blev jag in på Skogsmästarskolan i Skinnskatteberg och blev kvar där i tre år.

Jag hann lagom få examensbeviset i näven, innan jag blev anställd på Sveaskog. Jag arbetar sedan en tid tillbaka som områdesansvarig på Sveaskog. Det jag pysslar med om dagarna går i stora drag ut på att planera förnygringsavverkning, gallring och andra skötselåtgärder. Jag basar över området kring Färna och Färna Ekopark. Orienteringen har gett mig vissa fördelar i mitt jobb. En grundsten i att planera skogliga åtgärder är att identifiera och avgränsa olika strukturer i skogen. Vilket också är en grundsten inom orientering.

Att jag skulle springa orientering var egentligen inte helt självklart från början, då det tog både en nybörjar-



och vuxenkurs innan polletten ramlat ner. Med facit i hand är jag glad att jag också till slut förstod det fantastiska med orientering. Jag har många vänner och fina minnen tack vare orienteringssporten.



# Engelbrekt Sommar 2021???

Vi hoppas och önskar att den pågående pandemin är så pass under kontroll i sommar så det finns möjlighet för NOK att kunna arrangera E-Sommar!

Upplägget är klart, samma som det var tänkt 2020 med de olika lopp-loppe lördag 10 juli och stadssprintorientering söndag 11 juli.

Organisation/planering inför tävlingshelgen pågår men på halvfart då det i nuläget inte ser så ljus ut med att kunna genomföra arrangemanget.



Om vi får klartecken till att köra tävlingarna så hoppas vi på att ni medlemmar har möjlighet att hjälpa till på något sätt!

//Thomas Henriksson

## Mer från arrangörs...

Svårt att veta vilka restriktioner pandemin för med sig framöver men naturligtvis hoppas vi alla att det snart skall kunna öppnas upp för alla roliga arrangemang som vi och andra klubbar planerat för.

OM läget förbättras och vi får/kan genomföra det vi planerat kommer listan här. Var beredd att ställa upp som funktionär med kort varsel om det blir av.

- |            |   |
|------------|---|
| 4 maj      | VPT Sprint för ungdom   |
| 29 maj     | World MAZE Race. Labyrintorientering liknande den vi hade vid kvarteret Svanen förra året |
| 21-23 juni | NOK 3-dagars  |
| 10-11 juli | Engelbrekt Sommar 10-11 juli. Samma upplägg som var planerat för 2020.                    |
| 5 augusti  | Veterantourtävling  |
| 18-19 sep  | NOKs nationella & Bergslagsträffen 18-19 september  |

Dessutom förs diskussioner med Westeros Trail Running Society, Avesta OK, och Fagersta OK om att planera för ultralångt (160 km!), traillopp på Bruksleden senare i år. Mer om det senare.

# 6 mars – Sweden Runners Backyard Ultra på hemmaplan, tävlingsberättelse...

**Det finns ett fåtal tävlingar eller rättare sagt tävlingsdagar som man vaknar upp och det känns direkt att allting kommer stämma idag.**

**Den 6 mars 2021** är en sådan tävlingsdag. Det var dags för vårens upplaga av Sweden Runners Virtuella Backyard Ultra. Årets första långlopp. Dessutom det första formella loppet under Norbergs OKs flagg. Dagen till ära hade det utlovats torrt men blåsigt väder. Eftersom loppet skulle göras på hemmaplan så gjorde jag en egen bana på 6706 meter (6720 meter för att ha marginal) som motsvarade den löpmässiga svårighetsgrad som kan förväntas i framtida 50 miles (80,5 km) lopp. Tanken med dagens löpning var att göra totalt 80,5 km och springa under totaltiden åtta timmar. Det skulle visa sig vid dagens slut att jag valt en bra dag för detta försök.

**Starten** gick klockan 10.00 och jag skulle springa 12 varv, sällsamt en ”ny” start varje timme. Jag gick ut hårt på det första varvet och Åsa och Anna som höll sällskap under varvet tyckte att det gick fort. Det tyckte jag också när jag avverkade varvet på 35:08. Men det kändes bra och bekvämt och än lättare blev det när Johan stod på tågbron i Västanfors och hejade på. Han hakade sen på och hejade på ytterligare varv. Jag kunde inte för mitt liv ana vilken otrolig support och stöd jag skulle få under dagen. Det gick ”man ur huse” och en av

våra grannar, Bert, stod ute varje varv på minst ett ställe längs banan och dansade, spelade instrument, gapade, skrek... Ja, det var ett vansinne. Men ett glädjande sådant. Timmarna gick och jag sprang på, varv efter varv.

**Det sjätte** och sjunde varvet fick jag sällskap av Lina från NOK. De gick av bara farten och strax innan det sjätte varvet fick jag i mig en bit med ugnspannkaka och sylt. Det skulle visa sig vara en ypperlig energi för dagen. Farten höll i sig och under varv gjorde jag mina snabbaste varv på 33:02 respektive 33:31. Dessa två varv petade upp mig i topp och jag hade en jättegod marginal till tvåan och trean. Nu räknar man förvisso inte så på Back Yard Ultra. Det är trots allt mängden varv som gäller.

**Då jag räknade** mitt lopp för dagen som ett rejält träningspass inför framtida 80,5 km så ämnade jag att fortsätta hålla uppe farten. Under varv tio så sprang en annan av våra grannar med mig, Ulrika. Hon hjälpte till att hålla humöret uppe och det behövdes då det mitt under varvet började snöa, hagla, regna och vinden tilltog.

**Det elfte varvet** avverkade jag på 34:24 och det varvet var det absolut jobbigaste. Hela den första kilometern skakade jag av frossa. Dock visste jag att det enda som gällde var att springa på. Kroppen skulle komma i gång så småningom och värmen skulle komma



åter. Det som gjorde det hela mer intressant under de sista två varven var dock just vädret och kylan. Regnet höll i sig och när jag skulle ut på det sista varvet så var det rent ut sagt brutalt. Inte nog med att det regnat, haglat, snöat – nu var gatorna totalt nedkylda och isiga. Det fanns inget att göra mer än att slappna av och springa på. Ett par hundra meter bort stod Bert och hans fru Petra och spelade Europas Final Countdown när jag sprang förbi deras hus för sista gången.

**Väldigt mycket** stämde den 6 mars 2021. Det tidsmål jag hade satt, att springa under totala 8 timmar blev till slut 6 timmar 53 minuter och 46 sekunder. Ett genomsnitt på 5 min och 8 sekunder per kilometer. Jag är jättenöjd med dagen. Jag är glad att jag inte hade ont eller kände av andra krämpor. Men mest är jag tacksam för det otroliga stödet och den glädje som visades av alla Er. Stort tack för det.

**Jag har än idag**, ett par veckor efter loppet svårt att förstå att det gick så bra. Det har varit svårt att smälta och bearbeta det hela. Jag gör dock det på mitt sätt. Genom att fortsätta träna på. Den 19 juni ställer jag mig på startlinjen igen och då i Älvdalen. Då ska jag springa 24 H. Totalt 161 km och mitt mål är att ha den totala löptiden på 16 timmar. Förhoppningsvis går det bra. Förhoppningsvis blir det en lika bra dag som den 6 mars.

*Senad Suhonjic.*



### Result Details

#	Varv	EfterVarv
1	35:08	35:08
2	33:51	1:08:59
3	34:41	1:43:40
4	34:52	2:18:32
5	33:40	2:52:12
6	35:22	3:27:34
7	34:38	4:02:12
8	33:02	4:35:14
9	33:31	5:08:45
10	35:35	5:44:20
11	34:24	6:18:44
12	35:02	6:53:46



# Börja tävla!

**Orientering** är till en början en ganska svår sport att greppa. Det är vanligt att de som är tävlingsaktiva fått växa in stegvis i sporten när de var små, ofta med sina föräldrar som hängivna mentorer. Eller att man blivit fostrad genom att delta i en träningsgrupp och på så vis lärt sig sportens kultur och tillhörande tävlingsprocedurer. När man väl lärt sig hur allt fungerar så känns det naturligt men för den som inte har tagit dessa stigar in i sporten så kan det finnas en hel del frågetecken. Kanske kan man känna sig tveksam till att ta steget att själv börja tävla. Det är synd! Även om man inte i första hand är prestationsinriktad så är det häftigt att tävla. Det piper när man stämplar, koncentrationen når nya nivåer och man känner sig extra nöjd när man får bekräftelse på att man klarat utmaningen. Dessutom bjuder tävlingarna på en lättasam social tillvaro. Det är lätt att känna tillhörighet och få kontakt med andra orienterare samtidigt som det bjuder in till att lära känna de egna klubbisarna bättre. Orientering är för ALLA och därför kommer här en tävlingsguide, som förhoppningsvis kan råta ut några frågetecken och göra några fler nyfikna på tävling. När Corona tillåter.

## Förberedelser

För att kunna vara med på tävling så behöver du ha en SI-pinne så att du kan stämpla vid kontrollerna. De finns i olika modeller och prisklasser beroende på hur många stämplingar du vill kunna registrera samt vilken stämpelhastighet du kräver. Det går också bra att låna av klubben eller hyra av arrangören men om du springer ofta så kanske du vill köpa en egen. Då beställer du via [www.sportident.se](http://www.sportident.se). Vid ett fåtal tävlingar används Emit, som är ett konkurrerande system. Då tillhandahåller arrangören stämpningsbrickor. Du behöver också ha heltäckande klubbkläder med undantag av huvud, hals



och armar. Vid sprinttävlingar kan arrangören dock tillåta annan klädsel. Terrängskor är att föredra i skogen och att använda kompass gör orienteringen betydligt enklare.

## Anmälan

För att kunna anmäla dig online på egen hand behöver du vara medlem i klubben och ha en inloggning till Idrottonline som är Riksidrottsförbundets verksamhetssystem. Det kan klubbens administratörer hjälpa dig med. Skicka ett mejl till [info@norbergsok.se](mailto:info@norbergsok.se) för att beställa.



Du väljer själv vilka tävlingar du vill vara med på. Alla landets tävlingar finns samlade på [www.eventor.orientering.se](http://www.eventor.orientering.se) som är Svenska Orienteringsförbundets centrala IT-system. Där kan du filtrera på de områden, tävlingar, grenar och datum som du är intresserad av. När du är inloggad kan du klicka in på en tävling och anmäla dig i den klass du vill delta. Det går bra att anmäla sig både till tävlingsklasser och sk öppna klasser online på förhand. Men till de öppna klasserna går det även bra att göra anmälan på plats under tävlingsdagen. Då väljer du klass efter önskad banlängd och svårighet, banorna brukar finnas att kika på vid

direktanmälningstationen.

Arrangören brukar lägga ut den information man behöver på Eventor och senast dagen innan tävling finns ett utförligt PM som ger en mer detaljerad beskrivning. Man kan även se om det är fler i klubben som anmält sig. Har du anmält dig till tävlingsklass så hittar du även din starttid här.

## Tävlingsdagen

Se till att åka hemifrån med god marginal. Starten brukar ligga en bit från arenan så kolla även det avståndet och ta med i tidsberäkningen. Det brukar finnas mark på arenan där man kan köpa fika. Utbudet varierar och brukar anges i PM. Det går också bra att ta med matsäck hemifrån. Ta gärna med något att sitta på som också är lätt att bära med. Plus duschgrejer och ombyte om det finns möjlighet till dusch och du vill ha det gjort på plats.

## Parkering

När du anländer till tävlingen så finns det vägvakter eller skyltar som visar dig till lämplig parkeringsplats. Vilken p-avgift som gäller står angivet i PM, oftast föredrar arrangören att man betalar med swish.



## Arenan

Ibland är det avstånd mellan parkeringen och tävlingsarenan. Har man små barn kan det vara bra att kolla i PM innan vad som gäller. Vål framme på arenan brukar orienterarna gruppera sig klubbvis och ofta så sätts en klubbvimpel upp, vilket gör det lättare att hitta fram till ditt gäng.



Nu börjar det närma sig! På med skorna, in i fokuseringsbubblan, ta med SI-pinne, kompass och ev definitionsficka och gå/jogga mot start. Det brukar finnas skyltar som visar vägen mot start och även orangevita snitslar.

## Vid start

För att nollställa din SI-pinne så ska du stämpla i separata SI-enheter som heter TÖM och CHECK. De brukar finnas i anslutning till eller på väg mot start. Det är viktigt att du gör det så att du får en bekräftelse på att din SI-pinne fungerar. När du stämplar så ska det blinka och pipa, då är pinnen okej.

Om du är anmäld i tävlingsklass så brukar det finnas en klocka som visar en gå-framtid. När den visar din starttid är det dags för dig att gå till startfällan. Det finns funktionärer på plats som prickar av dig och kan tala om för dig hur du går till väga. I tävlingsklass får du inte titta på kartan innan ditt startpip ljuder. Och när det ljuder så startar din tid. För det mesta är det fler än du som har samma starttid men de springer då i annan klass.

Är du anmäld till en öppen klass så finns en skylt som visar var din startfälla är.

Även här blir du avprickad och därefter får du leta upp den karta/klass du är anmäld till. I öppna klasser får du titta på kartan hur länge du vill innan du bestämmer dig för att starta. Starten går när du startstämplar i SI-enheten START. Det finns funktionärer på plats om du är osäker. Öppna klasser är ett bra sätt att prova på att tävla i orientering. Och ett kul sätt att motionera!



## Kom ihåg

att det är obligatoriskt att passera startpunkt en. Det finns alltid en skylt/skärn med texten STARTPUNKT och det är då du är i triangeln på kartan. Det kan vara en snitslad transportsträcka från starten till



startpunkten, under den sträckan har du möjlighet att läsa in dig på kartan och passa den med kompassen.

## Vid målgång



Efter sista kontrollen på kartan så ska du målstämpla vid SI-enheten MÅL. Och sedan fällas du vidare till att checka ut dig, det är här du får svar på om du stämplat rätt kontroller. Skulle det vara så att du väljer att bryta en tävling så ska du alltid gå till utcheckningen. Annars tror arrangören att du är kvar ute i skogen.

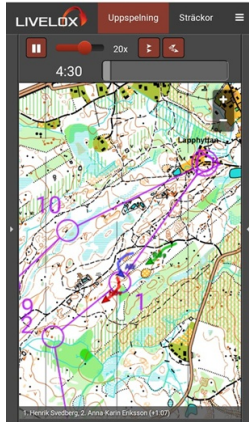
## Eftersnacket

Leta upp dina klubbisar igen, ofta råder livliga diskussioner om hur det varit för var och en ute i terrängen. Prat om vilka bommar man gjort och möjlighet till lärdomar av hur andra orienterat. Nu kan du gå och duscha och belöna dig med fika för att sedan leta upp bilen och åka hemåt.



## Hemma igen

Ibland är det inte helt lätt att förstå hur man tänkt och kommit så fel i terrängen. För att analysera ditt lopp så finns en tjänst som heter **Livelox**. Du hittar den på [www.livelox.com](http://www.livelox.com) och det går att logga in med dina inloggningsuppgifter till Idrottonline. Om arrangören av tävlingen tillämpar Livelox så har du här möjligheten att se hur du och andra orienterat genom att visa GPS-rutter. Du kan använda din GPS-klocka för att registrera din rutt eller ta med din mobil under orienteringen och använda dig av Liveloxappen för att registrera ruten.



Tjänsten är kostnadsfri så länge du visar en deltagare i taget. Vill du däremot se flera samtidigt så går det att utöka tjänsten med en prenumeration, kostar ca 300kr/år. Det brukar vara både pinsamt, kul och givande att se hur man irrat. Och ofta så föder det en känsla av mersmak. Att 'nästa gång, då sitter det!' Tycker man det är FÖR pinsamt så går det också att välja att den egna ruten ska vara dold för andra. Det kan också vara **kul och lärorikt** att jämföra hur lång tid man tagit på sig mellan kontrollerna. Det gör man med hjälp av tjänsten **Winsplits Online**, <http://obasen.orientering.se/winsplits/online/>.

Vill man nördra (lätt hänt efter ett tag!) och analysera sina lopp i detalj så finns även 3D Rerun <http://3drerun.worldofoc.com/> och QuickRoute <http://www.matstroeng.se/quickroute/sv/> att använda sig av.



**Jag hoppas** att guiden gett lite klarhet i hur tävlingar fungerar och att fler blir sugna att testa! Har du funderingar kring O-ringen så finns en egen webbsida för den tävlingen. Eftersom den är så stor och omfattande så finns ett separat anmälningsystem för just den tävlingen. Läs i så fall mer på [www.oringen.se](http://www.oringen.se). Och tveka inte att fråga om det är något du inte förstår!

**Jag vill också** passa på att lämna ett litet utrymme för att det på tävlingsfronten kan skapas en del (bestående?) förändringar i rutiner framöver. Detta på grund av att vi genom de Coronarestriktioner som råder tvingas tänka om och möjliggöra sporten på ett smittsäkert sätt. Eventuellt lutar trenden åt att det kommer att erbjudas fler småskaliga tävlingar än tidigare, med färre antal deltagare vid varje starttillfälle. Det som kanske känns mindre bra med detta är att den sociala kontakten på tävlingsarenan blir minimal och att de faciliteter vi är vana att erbjudas, t ex dusch och marka, uteblir. Det positiva är att vi antagligen får fler tillfällen att utöva sporten och att det för klubbarna blir lättare att arrangera. Kanske utvecklar vi även fler kreativa lösningar med tiden. En sak i alla fall säker, orienteringen lever vidare!

**Anna-Karin Eriksson**

20,21,22/8-2021  
anmäl senast 8/8

# Intensivkurs i Orientering

För dig som vill ta det *ultima* steget utanför din vanliga löprunda och gärna får lite lera under skorna!



**För vem:** Från 15 år, inga förkunskaper krävs. Teori varvat med praktiska övningar där erfarna orienterare coachar i mindre grupper.

**Kursen avslutas** med tävlingslik träning inklusive elektronisk tidtagning och GPS-tracking.

**När:** 20,21,22 Augusti  
fredag 17.30-20.30 lördag 9-16, söndag 9-15

**Var:** NOK-stugan ,Nordansjö, Norberg

**Kursavg:** 800 kr. Inkluderar kursmateriel, lån av utrustning, fika och luncher. Dessutom ingår medlemskap i Norbergs OK samt klubbtröja för de tävlingssugna

**Anmälan:** Senast 8/8: [intensivnok@gmail.com](mailto:intensivnok@gmail.com)  
OBS, begränsat antal deltagare!

**Mer info:** Via facebookeventet "NOKs intensivkurs i orientering 2021"  
eller kontakta Pia Johansson/Johan Källman via [intensivnok@gmail.com](mailto:intensivnok@gmail.com)

**Arrangör:** Norbergs OK

## SPONSORFÖRETAG



Nya och Beg. Elmaskiner



**Ing. F: a Erik Dahlin AB**

0223/22200

Norberg

[www.erikdahlinab.se](http://www.erikdahlinab.se)



Företaget är beläget på Spännarhyttans industriområde här i Norberg. Man kan verkligen kalla det ett familjeföretag. Det drivs av pappa Ola med dotter och son. Man har försäljning av nya och begagnade elmotorer och generatorer samt kugg och tappväxlar till kunder inom skog och träindustri, gruvindustri, stål och pappers- och massaindustrin.

Kunderna ska alltid kunna få snabba besked varför 24-7 är affärs- idén: 24 timmar om dygnet 7 dagar i veckan.

Förutom försäljning hjälper man också till med konsultationer. Det kan gälla förslag till andra motorer/växlar och eftersom man nästan dagligen har kontakt med sina leverantörer håller man sig också ajour med nyheter till gagn för sina kunder.

Företaget har under många år varit en av NOK:s sponsorer vilket vi är mycket tacksamma för.

Putte Dahlström

## Dags att betala medlemsavgiften

Vid årsmötet fastställdes följande oförändrade medlemsavgifter för 2021:

**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 tävlingsatillägget)

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** snarast. Om betalning avser fler personer, ange vid betalning vilka, eller meddela via mail till [info@norbergsok.se](mailto:info@norbergsok.se)

Om du mot förmodan inte längre vill vara medlem, meddela detta till [info@norbergsok.se](mailto:info@norbergsok.se)

# Barn- och ungdomsträning på tisdagar under våren!

För er som varit med tidigare i barn- och ungdomsträningen så börjar den den 6/4 17.30 på parkeringen vid Nya Lapphyttan,

Den 13/4 börjar nybörjarkurs/träning för ungdom/barn. Samma plats som ovan.

För tid och plats följande tisdagar, titta in på hemsidan [norbergsok.se](http://norbergsok.se) eller FB-gruppen Norbergs OK

Välkomna hälsar ungdomssektionen.

## Och DU...

**... som redan är med i BUT, ta med en eller flera kompisar nästa gång. Ju fler som är med, desto roligare blir det!**



## Har du provat UsynligO ?



UsynligO är en app för orientering där du kan springa en bana och få bekräftelse att du är på rätt ställe utan att det finns en skärm vid kontrollpunkten. Du installerar appen på din iPhone eller Android, gör några inställningar och sedan är det bara att leta reda på en bana som passar i din närhet.

Se NOK:s hemsida [norbergsok.se](http://norbergsok.se) för mer info.



## Inte ett enda svar...

...på fotoorienteringen kom in via mail till [info@norbergsok.se](mailto:info@norbergsok.se) innan det här numret redigerats klart.

Därför förlänger vi tävlingen fram till nästa utgivning.

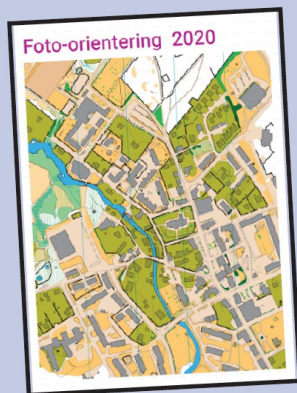
Leta reda på nr 4/2020 av NOK-nytt och leta sedan reda på kontrollerna. Rita in kontrollerna på kartan.

Ta sedan en bild på kartan med de rätta kontrollerna och skicka bilden till [info@norbergsok.se](mailto:info@norbergsok.se)

Priser utlovas - utlottas.

Det är 16 kontroller som ska placeras ut enligt de 16 bilderna. Kartan som du hittar på mittuppslaget går att dra loss.

Lycka till!  
Janne H



## NOK:s tipspromenader



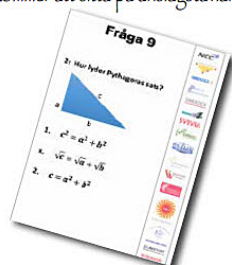
Välkommen till vårens tipspromenader i Nordansjö  
Genomförs som Coronasäker "walk-in" vecka 19-22.

Frågor sätts upp runt elljuspåret fr.o.m 9 maj och byts varje söndag.

Coronarestriktioner medger ingen servering och samvaro i stugan.

Du går promenaden när du vill. Rätta svaren kommer att sitta på anslagstavlan i NOK-stugan (tjuvkika inte)

Det kostar inget, men ett frivilligt bidrag på.  
Swisch 123 421 4938 är alltid välkommet.





# Senads träningstips

Våren är på ingång och med den kanske vi får större möjlighet att träna. När snön lämnat oss för gott så har vi chansen att sätta grunderna. Konditionen måste sättas på plats. Om det är något av dessa pass som känns obekvämt eller rent av att man vill ta bort ett pass så är det ingen fara. Det viktiga är att sätta en grund och börja göra så att man kommer igång med sin träning. Vad gäller farten och själva ansträngningen så utgår jag själv ifrån devisen; inget pass ska vara så jobbigt så att du inte kan göra ett nytt pass imorgon. Framåt bara.

## Måndag kväll -

Lätt jogg med hjälp av pulsklocka.

Tid: 45 minuter i lugnt tempo. Låg ansträngning. På gränsen till Powerwalk.

## Tisdag morgon/kväll -

Powerwalk ca 60 minuter med inslag av 10x1 minut.

Värm upp de första 15 minuterna genom rask gång.

Därefter lägger du in 10x1 minut där du joggar. Efter varje 1 minuts fartökning så gå-vilar du i 1 minut. (Om möjligt, gör passen innan frukost).

## Onsdag kväll -

Distans med utgångspunkt 7.20 min/km.

Tid: 50 minuter. Tänk på Pulsen. Det ska kännas behagligt.

Käns det för lätt så ökar du takten annars tar du det lugnt.

## Torsdag kväll -

Intervalltorsdag! Ansträngningsnivå – Medel/hård.

Värm upp minst 20 minuter! Därefter så tar du hjälp av gps/pulsklocka.

Intervall – 3-2-1 minut. Två set.

Fart: 3 min i 6.45 min /km. - - 2 min i 6.40 min/km. - - 1 min i 6.35 min/km.

Jogga ner i minst 10 minuter.

## Fredag kväll -

Powerwalk ca 45 minuter där du succesivt ökar takten var 5e minut. Sista 5 minuterna av passet ska du jogga med låg ansträngningsnivå. Håll koll på pulsen.

## Lördag morgon -

Långpass 75-90 minuter med inslag av Powerwalk.

Jogga 15 minuter i ett tempo som känns behagligt, exempelvis 7.15 min/km.

Därefter drar du ner på tempot och kör Powerwalk i 5 minuter. Fortsätt på det sättet tills du ser att du är uppe i 75-90 minuter på klockan.

# Träningsorienteringar våren 2021

Under våren kör vi träningsorienteringar på torsdagkvällar. Beroende på pandemiläget får vi se till så att det inte blir större folksamlingar. Det är bra om vi kan annonsera både på hemsida, facebook och i Eventor att kontrollerna sitter ute upp till en vecka och att det är "Veckans bana". Kontakta Johan K för tillgång till aktuell karta över det område du tänker utnyttja.

Det finns ett par vakanta tillfällen. Vem tar dem?

Datum	Arrangör
8/4	Oskar Karlsson
15/4	Johan Källman
22/4	Mathias Nyström
29/4	Henrik och Cecilia
6/5	Thomas Henriksson
13/5	Jimmy S ,Annelie, Sopen
20/5	Anna-Karin Eriksson och Ola
27/5	Jan Åhs
3/6	Tage Eklund
10/6	vakant
10/6	vakant

Kul om vi kan köra varje torsdag. **Hör av dig till Annelie.**



## Naturpasset

### Naturpasset 2021 startar söndag den 2 maj!!

Den 2 maj drar årets Naturpass igång med fot- och cykelorientering på vägar och i skogar runt Norberg.

**Första pris är en cykel** – som lottas ut. Du kan se den i skyltfönstret i Engelbrektsloppets kansli. Även 10 presentkort lottas ut.

**Startkorten finns att köpa hos COOP Konsum och biblioteket.**

**Startkortet kostar 60:- st. 100:- för båda.** Tävligen pågår till den 30 september.

*En upplevelserik sommar, önskar Norbergs Orienteringsklubb, som ansvarar för tävlingen.*



**Norbergs OK - Orientering**

[www.norbergsok.se](http://www.norbergsok.se) - [info@norbergsok.se](mailto:info@norbergsok.se)

**B**ERG &  
**B**YGGTEKNIK

**V&V** *Vatten & Värme*  
*i Norberg*

**SVEVIA**

**SCANDBIO**

*Ernst's*  
**EXPRESS** A/B  
Det gröna åkeriet

  
**AB KARL HEDIN**

  Nya och Beg. Elmaskiner    
**Ing. F:ä Erik Dahlin AB**  
0223/22200 Norberg  
[www.erikdahlinab.se](http://www.erikdahlinab.se)

**KRYLBO** *Elektra* AB  
0226-170000  
**ELMOTORSERVICE**

  
**FORSSELLS**  
**TRAPPAN**

**SECO** 