

### Johan jagar ny titel

Det börjar dra ihop sig till premiärtävlingar i **Silva Junior Cup**. En klassisk och en kortdistans skall avgöras norr om Nybro 7 och 8 april.

Johan Höij, Norberg, vann 18-årsklassen förra året. Nu siktar han på seger igen, i H20.

Det kommer bli rejäl småländsk vildmarksterräng då Nybro arrangerar de två första deltävlingarna i årets juniorcup. Det blir den första riktiga värde-mätaren för året för landets bästa juniorer och orienteringstekniken kommer sättas ordentligt på prov.

-Passar mig utmärkt om det är svårt, menar Norbergs Johan Höij, som förra året vann totalcupen i H18. Det finns alltså all anledning för 20-åringarna att se upp för 'ungtuppen' i klassen.

Johan har dock inte planerat in någon riktig formtopp till cuppremiären, det är JVM i Ungern i början av juli som är säsongens stora mål. Grundträningssperioden fortgår därför en bra bit in på vårsäsongen.

Det finns förutsättningar för en riktigt jämn juniorcup i H20, det är många om budet. Johan Höij nämner tre namn utöver sitt eget. Det är de tre '81-orna' David Andersson, VBOL, Per Andreasson, Skogsfalken, och Jan Troeng, Storvik. Se även upp för Isak Bergman, Bredaryd, som kan den småländska terrängen.

*saxat från [www.orientering.se](http://www.orientering.se)*

### **HEMMATRÄNINGSLÄGER**

**Fredag - Söndag 30 mars-1 april**

blir inledningen på en intensiv OL-säsong. Men elittruppen har redan tjuvstartat med fyra dagars läger i Halden i Norge.

Läs om hemmaläget på sidan 11!

### **MASSOR AV SKIDOR**

kan du läsa om i detta nummer av NOK-Nytt!

### *På kant med redaktör 'u*

Då är det nytt år igen, och ny satsning på ännu ett orienteringsår.

Redan nu är naturligtvis NOK redan i gång med tävlingar och evenemang! Det håller inte föreningen tillbaka att det är lågsäsong för orientering, nej då är det skidåkning, Engelbrektslopp, grötkavlar och jag vet inte allt...

Det har varit årsmöte, och vi drar upp planer för ännu ett mycket framgångsrikt orienteringsår.

Nyheter blev det också i vår informationskommitté; Jennie som studerar på annan ort och Robert som blivit en kronans karl, har nu blivit ersatta av Mikael Pettersson Hjelm och Urban Sundin. Tack till er som gått och välkomna ni nya!

Skönt att man kan gå upp i föreningssjälen och slipper tänka på den egna idrottsprestationen: Det är nämligen så att jag sedan början på december är skadad: hälsoporre, om det nu skulle vara någon som INTE hört talas om det!

Men det finns annat, läs nu i tidningen om allt som varit och framför allt: allt som ska bli!

Skid VM i Lahtis är annars något som väcker funderingar.. Hur är det i NOK, förekommer doping här också? Ja, jag vet inte, det är ju så fantastiska resultat. Men personligen har jag smakat på juniorens drycker vid NOK festen och det var då inget annat än produkter som säljs lagligt genom svenska staten. Vi har minst en läkare i klubben som förut sysslat med doping (som kontrollant men vad vet man i dessa dagar). Jag har personligen av ordförande fått höra att han aldrig bett någon medlem att slå sönder sin kompass! Men förresten i den utsträckning som NOK-are glömmar väskor med skumt (och luktande) innehåll på alla möjliga och omöjliga ställen, ja då kan det väl inte var nån fara.

Vissa formförbättrande rutiner är helt lagliga: som att äta rätt, träna rätt, vila rätt och att hela tiden trivas med det man gör och att samtidigt ha utbyte av att umgås med andra idrottskamrater.

Så vi kan fortsätta som förut, och bli lika bra som kung Per Elofson

*Alice, redaktör*

**Ansvarig utgivare**

Johan Källman 0223-17754

**NOK-Nytts redaktion**

Alice Eriksson, redaktör

Johan Källman

Lasse Nordström

Mikael Hjelm-Pettersson

Urban Sundin

**Upplaga**

c:a 200 exemplar

**Bidrag till NOK-nytt:**

Alice Eriksson

Björnstigen 8

738 30 NORBERG

goran.eriksson@fagersta.mail.telia.com

**Utgivningsplan 2001**

Nr 1	Mars
Nr 2	Juli
Nr 3	Oktober
Nr 4	December

**NOK-Stugan**

Telefonvarare: 0223-23475

Stugvärd Minicall: 0740-116418

**NOK:s adress:**

Norbergs OK

Box 10

738 21 NORBERG

Postgiro: 11 28 96-6

**NOK:s Styrelse 2001**

Ordförande:

Johan Källman 17754

Sekreterare:

Eva Pålsson 22296

Kassör:

Bengt Lindberg 20926

Orienteringskommittén:

Krister Johansson 22402

Berith Larsson 23288

Arrangörskommittén:

Karl-Åke Eriksson 22283

Motionskommittén:

Ulf Magnusson 22077

Kartkommittén:

Ola Andersson 61270

Stugkommittén:

Per-Arne Eriksson 230 46

## Ändrade Medlemsavgifter

Vid årsmötet bestämdes om en höjning av medlemsavgifterna. Dessa har varit oförändrade under många år, men nu tyckte styrelsen att det var dags för en justering.

Våra medlemsavgifter är fortfarande låga i en jämförelse med alla andra idrottsföreningar. Mycket tack vare att så många medlemmar ställer upp och hjälper till vid de olika tillfällen när vi "jobbar ihop" pengar till den omfattande verksamheten.

Men kostnaderna ökar hela tiden, inte minst för NOK-Nytt som kostar ungefär 60:- per exemplar och år!

Styrelsen hoppas att du som aktiv eller passiv medlem skall tycka att det fortfarande är "en god affär" och något att vara stolt över att vara medlem i NOK och delta i och stötta den omfattande och framgångsrika verksamheten.

### Se här vilka MEDLEMSFÖRMÅNER du har i NOK

Alla (även passiva): Får alla utskick, typ NOK-NYTT (familj ett ex), samt har rätt att delta i års- och klubbmöten, duscha och basta samt delta i den allmänna verksamheten (fester, fisketävlingar samt rätt att hyra NOK-stugan etc).

Som aktiv medlem har du:

- Rätt att delta i träningar, läger och tävlingar på av föreningen fastställda villkor.
- Startavgift vid de flertalet orienteringstävlingar
- Rätt att köpa klubbdräkt. Fria kartor för träning.
- Fri skidlicens om man representerar NOK på tävlingar.

### För att anmäla till tävlingar:

Ring Monica Wengrud tel: 21625

### För att få reda på vad som händer i klubben:

Läs NOK-nytt - Ring telefonvararen - Kolla i "luckan" vid glasmästeriet - Titta i Fagersta-Postens klubbnotiser - Ring någon av kommittécheferna.

### NOK:s NYA hemsida på Internet:

[www.idrott.nu/norbergsok](http://www.idrott.nu/norbergsok)

Telefon NOK-Stugan: **23475**

## Medlemsavgifter 2001:

Vuxna aktiva medlemmar	150:-
Ungdoms (t.o.m 18 år)	50:-
Familj (inkl. ungdom t.o.m 18 år)	300:-
Passiva medlemmar	75:-

# Spännande vår - många nya på gång

Så är det dags igen för ett intensivt orienteringsår. Våra elitlöpare är fler än någonsin vilket borgar för många framgångar i tävlingarna framöver.

Tävlandet börjar för juniorerna vid Södertäljes tävling och Måsenstafetten kommande helg. Skall man tro deras egna utsagor med bra vinterträning, frånvaron av skador och det självförtroende som många byggde upp under fjolåret kommer det att bli bra. Visserligen är det ny klass som gäller för Johan, Fredrik, Viktor, Thomas och Lasse (som verkar ha tagit ett kliv framåt både i motivation och träningsintensitet) men ingen av 20-åringarna skall känna sig säker när våra 19-åringar tillsammans med Per J (20-åring) sätter fart.

Intressant blir även att se hur Micke P-H klarar att ta steget upp bland juniorerna. Han har också tränat bra och får han bara mer rutin i orienteringen har vi där ett bra komplement till Johan Holm i 18-klassen.

För tjejerna blir det också ny klass. Både Maja och Camilla har tävlat framgångsrikt i skidspåren i vinter men ser också till att underhålla löpningen i vinterföret.

Det bestämdes ju i höstas att vi skall satsa extra mycket på tjejerna i år så att vi även där får framgångar i budkavlesammanhang. Vi har en utmärkt bas i Maja och Camilla. Dessutom finns det flera yngre tjejer som är talangfulla, till exempel Madde Pettersson. Tillsammans skall de här kunna fajtas om DM-kavleguld i D16.

Bland de något äldre är både Joanna och Sara talangfulla. Inte minst Joanna visade i höstas vid 25-manna riktigt bra taktik.

Bland de yngre finns förstås Caroline och Caroline (Svedberg och Jansson) som i år kommer att få sina genombrott. Dessutom ett antal intresserade nybörjare.

Nu gäller det för alla oss äldre att stötta ungdomarna så att de utvecklas vidare och kommer till insikt om att orientering faktiskt är en av de roligaste, häftigaste och mest utmanande idrotter som finns. Att vi kommer från en liten ort som minskar i invånarantal skall inte behöva vara negativt. I stället kan vi vara stolta över och ta vara på det faktum att vi är Sveriges bästa juniorklubb. Med målmedvetet arbete där alla ställer upp går allt!

Nu jobbar vi vidare med att ta hand om varandra och med förberedelserna för alla våra arrangemang där SM2002 allt mer kommer i focus. Men innan dess skall vi klara av tredagars, Engelbrekt-Sommar, och NOK:s Nationella m m.

Att det händer mycket det vet vi. För att ha koll på det hela använder vi NOK-Nytt och andra kanaler. Den nya hemsidan verkar lovande. Där kommer vi att enkelt ha en bra överblick över allt som händer i klubben. Info om det blir det vid hemmaläget i månadsskiftet.

Nej, nu får det vara nog med ord. Nu skall det här numret ut och jag skall börja träna. 10-milalaget kan behöva en rutinerad, halvblind gamling som resserv.

*Johan*

**Ordförandens rader**

## **Känd OL-expert från Norberg förgyllde VOF:s årsmöte**



*Experten Agneta Bergström*

När Västmanlands OF höll sitt årsmöte i NOK-stugan förgylldes mötet av många prominenta personer. SOFT-ordföranden Carl-Erik Nyquist uttryckte sitt gillande av NOK-stugan liksom förbundschefen Gunnar Nyberg.

Desutom deltog "Orienteringsföreningsexperten" Agneta Bergström (alias Carina Nurmilehto) med ett mycket roligt föredrag om hur vi skulle komma till rätta med orienteringens (brist på?) glamour. Hon gav även en del tips om sitt egna tillåtna dopingmedel "hemma-hos" som var speciellt lämpat för orienterare. Det ger än glättig yta på kläderna...

Med vid årsmötet fanns även Johan Höij som återigen uppuktades av förbundet för SM-guld och juniorcupvinst som toppresultat under året.

VOF:s ordförande Lena Larsson tackade också av NOK:s Annika Johansson som efter två år lämnade VOF-styret. Annika kommer nu att ägna klubben mera av sin tid, vilket är positivt för NOK.

Årsmötesförhandlingarna leddes av undertecknad med Eva P. som sekreterare. Hur det gick? Jo mötet både öppnades och avslutades och protokoll skrevs. Så det så.

*Johan K.*



## CAROLS minne till Mikael

**Ungdomspriset, som sedan 1985 har funnits som vandringspris i NOK, tillföll år 2000 Mikael Hjelm-Pettersson. Grattis Mikael!**

Inte nog med detta, dessutom tillhör nu Mikael den utmärkta skara, som utgör redaktionen till NOKnytt: på en del faller allt ljus!

Carol var en engelsk dam, bekant till Johan Källman och hans familj, hon dog för tidigt av cancer, och som minne, ville änkemannen att hennes hågkomst skulle finnas på platser där hon trivts

Följande unga NOKare har haft vandringspriset:

- 1985 Anki Wengrud
- 1986 David Wästlund
- 1987 Helena Eriksson
- 1988 Robert Larsson
- 1989 Ulf Eriksson
- 1990 Björn Eriksson
- 1991 Fredrik Larsson
- 1992 Patrick Kretschek
- 1993 Linda Larsson
- 1994 Annika Johansson
- 1995 Linda Nilsson
- 1996 Olof Stålnacke
- 1997 Thomas Gustafsson
- 1998 Camilla Sjökvist
- 1999 Maja Nordström
- 2000 Mikael Pettersson Hjelm

### ***NOK - sveriges bästa juniorklubb***

I Norbergs OK kan du testa på en av världens häftigaste sporter!

Vi kan erbjuda dig som nybörjare att gå nybörjarkursen och lära dig allt om orientering. Ansvariga för nybörjarkursen 2001 är Eva Pålsson 0223-22296, Berith Larsson 0223-23288.

Så om du nu vill ta chansen så börjar en nybörjarkurs i vår.

Mer information om start kommer på NOK:s hemsida.

## *Nu är det äntligen slut på vintern*

**Snart är spårsnön borta och orienteringssäsongen börjar igen.**

De barn och ungdomar som var med och orienterade i fjol sommar har **förtjänstmärken** att hämta. Utdelning blir det på samma gång som vårsäsongen börjar.

**Varmt välkomna till Norbergs Orienteringsklubbs hemmaläger.**

Program

**Fredag den 30 mars klockan 18.00**

Startar det med en kvällsorientering. Nybörjarbana finns. Ta med **ficklampa**. På kvällarna letar orienterare reflexer. Dusch, bastu och fika finns alla dagar.

**Lördag den 31 mars klockan 10.00** är det träningspass igen. Orienteringsbanor för alla förmågor.

Sen är det gemensam lunch och ytterligare ett träningspass innan fiket.

**Söndag den 1 april** är det bara ett träningspass och gemensam lunch. **Märkesutdelningen blir ungefär klockan 13 den dagen.**

Den förälder eller det syskon som inte vill orientera kan promenera, gå med stavar eller bara delta i lunch och fika och bastu.

Ta med hela din familj på den här trevligheten. Kan du inte komma hela tiden så kom när du kan. Det kostar 50 kr för barn upp till 16 år att äta hela helgen och 100 kr för vuxna. Till hemmaläget behöver man **anmäla** om man vill äta så kockarna kan handla det som behövs.

Anmälan till Agneta 22977 **senast 23 mars.**

Ett roligt datum till är **Påskstafetten långfredagen den 13 april**, med tillhörande äggsexa. Stafetten är med handikapp så vem som helst kan vinna. Priserna brukar vara lika för alla deltagare.

**Varmt välkomna!**

## **Torsdagsträning**

I år har vi tänkt lägga upp träningen så att det blir varje torsdag klockan 18 där träningsbanorna är utsatta för dagen.

Vi hoppas få hjälp av många medlemmar för att du ska få det kul i skogen. Vi hoppas vi ses så vi kan fortsätta där du slutade.

## NOK:s nya hemsida - [www.idrott.nu/norbergsok](http://www.idrott.nu/norbergsok)

Så var det äntligen dags för NOK:s nya hemsida på Internet. Arbetet har gått segt och tungt, men när nu **n3sport** lanserade sin produkt la vi ner arbetet med att utveckla en egen site och utnyttjade n3 produkten. Vi använder oss av n3sports nya portallösning "klubben online".

Den är specialutformad för idrottsklubbar, med en gemensam databas för RF - SOFT - VOF och NOK. All information som publiceras på SOFT:s sida får vi upp på våran egna sida. Vi använder oss av medlemsregistret som också är kopplat till SOFTs centrala databas. Det är många fördelar för oss som klubb!

På lördagen på hemmaläget (31:a mars) kommer vi att ha en genomgång av hur nya hemsidan fungerar och var man hittar information och hur man skall göra för att lägga ut information på vår sida. Hoppas att så många som möjligt kan ställa upp och vara med så att vi kan få en bred kunskap i klubben och att många skriver så sidan blir levande!!

*Robert L*

## Information från n3sport angående "klubben online"

Nu är den äntligen här – produkten som ska underlätta administration och information i föreningen. Den heter "klubben online" och sköts via Internet. Det behövs inga särskilda kunskaper om nätet, utan allt administreras genom ett enkelt verktyg.

Här får föreningen en egen hemsida för medlemsregister, årsrapportering, anmälan till serier eller tävlingar, aktivitetskalender, LOK-stöd samt möjlighet att sprida information och nyheter. Allt detta helt kostnadsfritt.

Dessutom finns en plusversion där klubben kan få ytterligare funktioner

mot en avgift. Det handlar bland annat om dokument- och bildarkiv, anslags-tavla, föreningsshop, köp- och säljplats. Ytterligare produkter kan köpas till.

Föreningen kan också öka sina intäkter genom provision på all försäljning som sker via hemsidan av produkter från n3sports partners.

### Fördelar med klubben online

#### 1. Enklare administration och billigare utskick

Du lägger upp hela medlemslistan för klubben. Om den finns på fil kan du ladda upp denna. Du redigerar informationen, tar bort eller lägger till medlemmar. Du kan gruppera medlemmarna och göra smidiga utskick via e-post.

#### 2. Snabbare informationspridning

Du lägger enkelt in aktuella nyheter och bilder. Du bestämmer själv när varje artikel ska publiceras. Du gör påminnelser om aktuella händelser som blir särskilt synliga. Direkt på din föreningsida presenteras de senaste resultatet och nyheterna från distrikt och nationellt förbund inom din idrott.

#### 3. Ökad service till medlemmarna

Du hjälper medlemmarna att snabbt hitta klubbens olika aktiviteter. I aktivitetskalendern lägger du in klubbens arrangemang och kopplar dessa till dina definierade grupper. Din kalender innehåller automatiskt också de arrangemang som ditt distrikt och förbund har registrerat.

#### 4. Framtida intäktskälla

Till "klubben online" kopplas partners som kan sälja sina produkter eller tjänster till föreningen eller medlemmarna, till exempel el- eller mobilabonnemang, resor och försäkringar. För varje affär som slutförs får din förening provision och kan därmed öka sina intäkter.

## Årets NOKare

Sedan klubbens 40 års dag 1995, då vi fick en tennpokal från VOF, har priset: Årets NOKare delats ut.

Det var sagt att styrelsen skulle utse den personen, men det har delegerats ut; så nu är det fjolårets prisinnehavare som utför uppdraget.

Första året fick jag som NOK nytt redaktör detta (eller om VOF tyckte jag behövde uppmuntras) sedan var det L-O Borkings tur; han har ju varit och är en initiativrik medlem, som skapat traditioner som soppa kvällar och som förtjänstfull leder flera av våra evenemang. Tredje året var det Åke Erikssons tur: nestorn när det gäller ideellt arbete och stort deltagande i klubbens liv både på och utanför tävlingsarenorna. Åke utsåg sedan Robert Larsson eftersom han framgångsrikt ledsagade NOK in i tillvaron som klubb med elit-juniorstall.

När det så var Roberts tur att välja årets NOKare valde han Johan Höij! Så nu är traditionen med vanliga medlemmar bruten! Johan är faktiskt den ende i raden av årets NOKare som är SM-medaljör; men det var inte huvudmotiveringen, utan att det ska bli känt att Johan Höij är en hyvens kille, som minsann inte drar sig för att delta som funktionär och arbetskraft i NOK, ett trevligt sätt har han också

Välkommen i gänget Johan!

*Alice*

---

### **Kurs för användande av nya NOK-siten**

I samband med hemmaläger blir det en lite klubbonline kurs...

**Lördag den 31 mars kommer vi att ha en kurs i användande av nya NOK-siten.**

Alla är hjärtligt välkomna.

Om så många som möjligt är med så får vi en levande hemsida där många kan uppdatera och sköta om VÅR hemsida!!

# ÅRE TOUR 2000

**Torsdag 14/12**

Uppstarten skedde på olika ställen i vårt lilla land men en utgångspunkt var Norberg. Där var avresan satt till så tidigt som möjligt, vi kom iväg till 08.00 ungefär, medverkande där var jag, Robert, Urban och Per, de sistnämnda hade startat i Västerås redan tidigare. Vi hade fått låna Leifs eminenta bil till denna resa. Rapporterna om vädret varnade om dåligt före inåt landet så vi koncentrerade oss på kustvägen. Passande nog passerar just den vägen Sandviken där några själar anslöt till våran långa resa. Det var Viktor med bil, Fredrik och Johan, för säkerhets skull frågade vi Thomas en extra gång om han inte skulle åka med, vi kände nämligen att detta ska komma ihåg länge, länge. Tyvärr var det negativt vilket vi respekterade. ÅRE TOUR 2000 höll på att bli lite negerpojke stämplat, men vi kan lova att vi höll fanan högt.

Resan fortsatte mot nordligare breddgrader, vi tuffade på ganska bra, passerade en poliskontroll, alla körkort med och bälten på. Vi slogs dock av en sak och det var bristen på snö, vadå vi var liksom långt upp i Norrland och inte någon snö. Jag som skulle åka Vasaloppet hade i vart fall tagit med löparskidorna, det måste bli snö. Men som vi så bister fött erfara de senaste åren så är vädret en av de sista sakerna man kan rå på. Nåväl, resan fortgick och vi kom till Sundsvall. Där var det dags att inta "dagens" på en gemytlig liten restaurang, vi gjorde också de nödvändigaste inköpen här, vi hade ju trots allt självhushåll. Här var det dags för byte av chaufför i Volvon. Per tog över och inledde med att visa oss runt i nästan hela Sundsvall, sedan kom vi på rätt spår, nämligen det mot ÅRE.

Här breddade en helt ny vägflora ut sig även om den skulle ändras ytterligare längre fram. Den visade upp en serie av raka vägar med långdragna kurvor.

Så det var inte så mycket över till författaren att berätta om denna del av resan. Nämnas kan väl att jag klev in bakom ratten med mitt 6 veckor gamla körkort här någonstans och det gick bra. Sedan när vi nått ända fram till Östersund så började första antydningarna till vinter att skönjas, Viktor var inte sen att utföra fullständiga tester av allt som har med vinterväglag att göra.

Nu kändes det att vi börja närma oss, frågor om hur det såg ut och om allt sånt började dyka upp. Spända av förväntan så körde några lite på känn och landade en bit bort men till slut så hade vi nått vårt mål för dagen. Inte vilket mål som helst, Hyttgården 21 km från Åre centrum, vi möttes av en stugby på ca 15 små stugor och sedan en huvudbyggnad med 20-30 rum, bastu och en hel massa annat. Och där stod vi, 7 medlemmar ur NOK TEAM redo för ÅRE TOUR 2000.

## Censur!

Här träder dessvärre den stora censurapparaten in. Preskriberingstid 5 år, av olika anledningar kommer tyvärr inte något publiceras från denna tid, men vi vill som det heter göra ett announcement och det lyder som följer: Vi hade kul. Allt annat vill vi dementera som rykten eller annat svammel.

## Söndag 17/12

På vägen hem så stannade vi på macken i Mörsil och sedan så gjorde vi ett litet lunchstopp fram mot Östersund. Våra trötta ben och kroppar hade provat såväl löpning, skidåkning utförs och slätförs, snowboard och en del annat. Så det var med all rätt som vi var lite tröttare än de flesta andra den måndagen. Mer om ÅRE TOUR 2000 kommer den 17 december 2005.

*Agent 007 - Lasse*

# Vasaloppet

Som många kanske vet så börjar inte Vasaloppet med just själva tävlingen utan förberedelserna är inte bara minutiösa utan mer åt hållet *timutiösa* för den som ger sig in i denna vals den ska veta att den smakar. Av den anledningen så avsätter jag inte mer tid åt de långa förberedelserna.

Det är i vart fall en sak att bestämma sig för att åka Vasaloppet, en helt annan sak att göra det. Men fördelen är att har man gjort A så följer B som ett litet tåg. Vi, jag och min bror, hade gjort upp det hela redan att vi skulle åka men märk att det inte var någon tävling oss sinsemellan, inte från mitt håll i vart fall. Jag var mer inställd på att komma igenom detta som man sett på TV alla dessa år. Det skulle väl inte vara så svårt, man köade lite i första backen sedan kasade man fram uppe på myrarna och sedan var det ju bara medlut ner till Mora.

Sedan när dagen närmade sig avresa så började det lika obligatoriska ÄTANDET, och här är det inget knussel med portionerna utan redigt med mat och dryck så att man står sig. Vilket i och för sig medför andra komplikationer som inte bör nämnas här men ett är sant och det är att det var inte helt riskfritt att ligga i suget bakom mig på söndagen.

Vi och Hellgrens (Jan-Eric och Henrik) hade hyrt in oss i IFK Salas buss som skulle ta oss till Mora för ett stopp och hämta nummerlappar. Sedan vidare till Evertsberg för mat, vallning och en liten övernattnings. Och sedan köra runt oss och slutligen hem oss. I bussen rådde en trevlig stämning och resan gick i ett huj. Man hann avverka lite mat såklart och även det rådande klimatet, det varnades om kallt, dock inte lika kallt som -87, men kallt. Man fick även en hel del råd som nykomling i

## - bekännelser från en debutant



gamet, det fanns en hel del rutin i bussen och medföljande historier satt inte heller långt borta.

Kvällningen kom och våran sista måltid bestod i lasagne, förmodligen en av de godaste lasagner jag ätit om man ser till mängden. Sedan skulle skidorna göras och vis av erfarenhet från Engelbrektsloppet så var det bara en vallning som gällde, Black Magic. Man fick stå och gnessa och sådär men det var det värt, skidorna skulle visa att de inte ville avgöra mitt kommande öde. Sedan var det bara att krypa till kojs med blandade känslor av förväntan och en överfull mage.

Väckning 03.30 och avfärd 04.45. Väl i bussen började man känna att det var på gång och man skulle få stå till svars för all träning och alla förberedelser man genomfört. Tydligt var att alla inte delade min inställning att det viktigaste var att komma till Mora för när vi nådde Sälen hade vi ca trekvart tills fällorna öppnade. Jag passade på att borsta av tänderna vid väskavlämningen. Sedan följde nästa bekymmer, var ska man vara i starten. Personligen skulle jag vara ganska längst bak, men vilken sida? Jag praktiserade höger, vänster, helstopp med föga framgång, ett tag var väl placeringen runt 11 000 sisådär, men det skulle det bli ändring på.

der och solsken. Det var den första bekräftelsen om att allt på TV inte är sant, de hade talat om -25 grader i start och sådär. Det andra konstaterandet jag gjorde var om den första backen som på TV är en liten kö vid vägövergången men där är det inte så. En och en halv timme och åtskilliga kilometer bort slutar backen och en tillstymmelse till skidåkning kan skönjas. Lite frustrerande kanske men när man blir känd från TV så blir allt så mycket enklare att leva med. Sen att jag tappade en halv timme på min käre bror fram till första kontrollen spelar inte någon roll. Flera tv-bedrägerier skulle avslöjas den dagen.

Det som nu följde var en utstuderad jakt på skyltar, kilometerskyltar. Som en uttryckte det: ”det står 5 km till nästa kontroll och när man sedan har åkt fem kilometer då står det fyra kilometer”. Den känslan infann sig i perioder, för det var vad som präglade min insats i Vasaloppet 2001. Första tre milen fungerade hyggligt men sedan började man skönja ännu en av dessa TV-bluffar. Klockan 13 så slutar ju sändningarna och då har de ju varit i mål länge men inte i realiteten. För när grabbarna tampades om kranskullor, ära och berömmelser då slet jag för att nå femtio kilometer kvar skylten, men så är det ju bara TVockså. Men herefter så började man hitta sin rytm som skulle ta en

För nu hade starten gått och det hade inte alls blivit sådär kallt som dom sa, det hade däremot blivit en alldeles underbar skiddag med en temperatur runt -10 gra-

vidare mot Mora, även om schackningarna kom och gick lyckades jag hålla lågan levandes mest hela tiden. Jag lyckades till och med prestera min avsevärt högsta medelfart från Eldris och in i mål över de sista 9 km. Det är ju ett tecken, på att jag kanske skulle ha åkt lite fortare förut men sånt behöver man ju inte bekymra sig över utan jag är mycket tillfreds med mitt lopp och allt sådant där.

Väl i mål blev man i det närmaste styrd runt med allt möjligt och hips vips satt man i duschen. När man hade samlat krafter nog så var det bara att följa massorna in i duscharna, ut ur duscharna, bort till maten och så vidare. Det löpte som prickfritt dock inte helt smärtfritt men det ska det ju inte vara heller. På vägen hem så skulle alla upplevelser summeras, alla sår slickas och vätskebalansen skulle återställas och även om det cirkulerade vissa finska medel så var det inte tal om hemo-hes i vart fall. En mycket lång och äventyrlig dag var till ända när man i stilla ro nådde dagens andra mål, min säng och det blev tyvärr kortare tid där än i spåret men så kan det ju vara ibland.

Bland övriga NOK-are märktes bla Per (Janzon) som jag mötte 20 minuter innan start och han sprang för att han hade glömt chipet som skötte våran tidtagning. Thomas som pinnade på ordentligt och kom in på medaljtid och allt. Kalle som till slut slog mig med 20 minuter och fortsatte ner till Göteborg för att komma fram klockan tre och sedan följa upp med en liten tenta den dagen. Janne och Henrik som inledde första timmen med en hastighet på 3 km/h men sen fick upp ångan och kom ett steg närmare En svensk Klassiker. Och sist och även näst minst jag själv som kom på en 6072 plats i det hela.

*Lasse Nordström*



## ROMME DAGEN – STRÅLANDE VÄDER

Det var 18:e februari då något mer än 20 stycken förväntansfulla Norbergare anlände till skiddanläggningen Romme Alpin, beläget på berget Sol-klinten vid Tunaslätts ände. Fredrik, Thomas och jag anlände från Sandviken något tidigare än de andra. Även om vi var något trötta efter diverse festligheter kvällen innan var vi mycket taggade.

När klockan närmade sig 09:00 anlände resten av truppen från Norberg. Vi hade en kortare samling nere i dalen innan alla begav sig till toppen för start



i den luriga slalomorienteringen.

Det var gemensam start och kartan i startögonblicket som gällde. Ingen var smart nog att ta sig några extra sekunder på toppen för att läsa in det optimala vägvalet på denna kontrollplockningsbana med 14 kontroller. Men full fart blev det i alla fall!!!

Thomas var inte helnöjd med att han valt att åka snowboard, då det innebar ett visst handikapp vid kontrolltagningarna som oftast var någon meter in i skogen, från pisten sett. Mest irriterad var Thomas när han skulle plocka en kontroll högt upp på bergets topp, han fastnade där i den ca 4 decimeter lösa snön. Det sägs att hans svordomar hördes långt...

Men i mål kom han och alla andra också. Snabbast blev Fredrik som klarade av banan på ca 30 min. Mycket bra åkt av honom, men han konstatera-



Thomas provade Snowboard-OL

de i efterhand vid fiket att han kanske tappat någon minut på ett dumt vägval. Men det räckte nu för att vinna en blå tjustig mössa. 2:a var våran ordförande Johan Källman. Han kämpade mycket tappert och tävlingsinstinkterna visade sig tydligt. Johan gillade att köra offpist och jag tror att han hellre gillar lite skating i skogen än att åka Rommes liftar.

### Burgare och korv

När alla, inklusive Thorbjörn som för första gången i livet stod på ett par slalomskidor, hittat till grillplatsen så var det dags för burgare och korv. HÅG och våran grillmästare Tobbe skötte grillen galant. Solen stod näst intill i zenit och det var riktigt skönt att sitta och fika lite grann.

Men som det brukar vara när NOK är ute och far så var det snabbt full fart igen. Efter maten körde alla fritt en stund och utforskade berget på egen

hand. Vid halvtvå tiden var det dags för start i dagens slalomtävling för Norbergs OK.

Vi körde en tävling som kallas Difference slalom och går till så att alla åker två åk i en slalombana. Den som har så lika tid som möjligt i de båda åken vinner, alltså minst differans! Vid måltribunen fanns publiken på plats, den bestod av Karl-Åke och Elsie som inte fanns på skidor denna dag och fru Dalin och fru Sund som ej deltog i tävlingen.



Amanda Elmertoft körde hårt i differenceslalom

Det blev en jämn drabbning, men vinnare blev Elisabeth Elmertoft som endast hade en difference på 0.08 sekunder mellan sina två åk! Hon erhöll då ett dagkort i pris. Topp 5 såg ut enligt följande:

1	Elisabeth Elmertoft	diff 0.08s
2	Lasse "Norton" Nordström	0.18s
3	Robert "Coach" Larsson	0.30s
4	Fredrik "Larssa" Larsson	0.32s
5	H-Å "HÅG" Gustavsson	0.34s

Jag tycker det var en trevlig dag och jag fick intrycket att det var fler som var av den uppfattningen. Det kanske rent av kan bli en NOK tradition!

Vid tangentbordet // Viktor Funcke



## Götes Brant lockade NOK:are på Rommedagen

Viktor Funcke, vars föräldrar äger Romme Alpin, hade fixat ihop en heldag med fint väder, skidåkning och andra aktiviteter.

Ett 20-tal förväntansfulla och skidsugna NOK:are samlades vid Folkets hus kl 08.00, för gemensam resa till Borlänge (Romme). Väl framme så möttes vi av Viktor, strålade solsken och nypistade backar.

Efter en hel del snack och grejande med utrustningen så var alla färdiga för första åket. Väl samlade uppe på toppen så vad det dags för aktivitet i skidorientering som Viktor hade fixat.

Starten gick och alla drog iväg mot olika håll, efter cirka 30 min så kom segraren i mål. Det var Fredrik Larsson som hade visat sina orienterings kunskaper och tagit hem första plats knappt före Johan Källman. Efter tävlingen så fanns det tid att testa de andra backarna i lugn och ro.

Därefter så var det grillning, korv med bröd, hamburgare och dricka till alla, det var verkligen välbehövligt efter en hel förmiddag i backen. Sedan var det friåkning igen, Götes brant var mycket populär bland NOK:arna.

Aktivitet 2 var diffirensslalom där det gällde att åka två åk i en utslagsgivande slalombana på så lika tid som möjligt, och bäst lyckades Elisabet Elmertoft som endast hade några hundradelar mellan de båda åken. Därefter var det hemförd mot Norberg, vi skulle vilja tacka Viktor och hans familj för en rolig och solig skiddag.

*Micke*

## NOK:s Viktor Funcke svensk juniormästare i bandy

Dagen före den stora SM-finalen i bandy spelades juniorfinalen mellan Sandviken och Edsbyn på Studenternas i Uppsala. Sandviken besegrade Edsbyn med 3-2 efter förlängning.

I laget spelar en välkänd elitjunior från Norbergs OK, Viktor Funcke.



säsongerna han gått på OL-gymnasiet.

Han dubblerar sitt idrottande med bandy på elitnivå på vintern och elitorientering på sommaren. Vilken idrott det kommer att bli i framtiden vet bara Viktor själv.

### Elitidrott i två grenar.

Viktor går nu på orienteringsgymnasiet i Sandviken och han tränar en hel del även med bandygymnasiet på samma ort. Han har spelat i SAIK:s juniorlag under alla tre

Ett mål i år är att försöka ta SM-tecken i två idrotter under samma år, både i bandy och i orientering. Han ingår ju i det elitsatsande gänget i Norberg.

*Bo Funcke*

## Starka NOK-are i Klackberg by Night

Ännu en gång så var det dags att ställa känslorna åt sidan - dags för Klackberg by Night. För mig som inte upplevt originalet så är väl det här gott nog. Även om det var ett visst manfall på deltagarsidan så kom ändå drygt 20 lag denna kväll till Klackberg för att göra upp om segern i denna motionsrunda som bjuder på det mesta. En sak är den vilda spekulation om vilka lag som skulle komma och hur de skulle disponera sina styrkor. Personligen så inledde jag med att kriga till mig ett hedrande silver i skol-DM den fredagen. Som tur var så gick segern till en lagmedlem, Johan Olivensjö, våran tredje länk var Maja som skulle styra upp det hela. Johans inhop blev framtvingat sedan en tidigare påtänkt medlem backade ur men det skulle visa sig att det inte var tal om något allvarligt avbräck. Bland övriga lag kan nämnas "de tre blixterna", "team swix" och flera andra lag med respektingivande namn.

Tävlingen i sig är väldigt enkel, den går under devisen snabbast vinner, alltså flest varv efter tre timmar och man kan växla

som man vill och sådär. Bansträckningen var lite annorlunda jämfört med föregående år men det var inga problem att hitta. Det var bara att kliva i spåret ge järnet och sedan försöka att återhämta lite energi medans de andra tog sina varv. Det började bra och hade tävlingen varit sisådär 15 minuter så hade den slutat lika bra. Men nu klev en riktig raket in i matchen, Johan Holm tävlande för CH Sport lag 1. Han körde lite intervall och sedan lite si och lite så och efter ett par timmar stod det klart att de skulle vinna. Då riktade vi in oss på striden om placeringarna därbakom och där drog vi det längsta strået.

En eloge till arrangemanget som bjöd på såväl rättvisa förhållanden som saft till samtliga. Sedan kan också nämnas att det även i år saknades flera kända skidåkande orienterare och flera andra så det är bara att börja vässa formen för nästa år beger det sig ännu en gång och då kan det behövas lite motstånd då det redan ryktas om ett riktigt topplag.

*Lasse*

## Fredriks tankar och mål för 2001

Förra säsongen var för mig en besvikelser. Det enda jag kan vara någorlunda nöjd med är SM-placeringarna. Varför blev det då inte som jag tänkt mig? Jo jag var tyvärr skadad större delen av säsongen och kunde inte alls träna och tävla som jag ville. Felet jag gjorde var väl att jag körde på så fort det gick och lät aldrig läkningen av skadorna ta den tid de behövde.

Därför har jag nu tänkt ta tag i det här ordentligt inför denna säsong. Jag har härjat runt bland ett flertal olika sjukgymnaster och chiroprakter för att få ordning på min rygg som har varit det största problemet.

Så sent som för några veckor sedan kände jag att ryggproblemen började släppa och nu känns det helt bra. Detta gör att jag kan blicka framåt mot säsongen som kommer.

Eftersom jag ligger en bra bit efter med grundträningen, kommer jag att syssla med den en bit in på säsongen. Detta innebär att jag kan vara lite seg på de första tävlingarna, men jag räknar med att jag tjänar på att göra så här inför de viktigare tävlingarna i sommar och på hösten.

### Mål:

Med tanke på att jag varit skadad så länge och inte kunnat veta när jag kan börja träna för fullt, har det varit lite svårt att sätta upp nåt direkt mål.

Med tanke på att säsongen troligtvis blir lite "försenad" kommer jag att satsa mest på de senare tävlingarna och då framförallt SM. Sen kommer jag naturligtvis att försöka fokusera lite extra på SILVA Cup tävlingar och landslagstester.

En bonus på det hela skulle vara en plats på någon landslagsaktivitet.

Annars så hoppas jag på att vi NOKare får en ännu bättre säsong än förra året, även om den var helt ok för många.

*Fredrik*

## Många NOK-are fungerade i Engelbrektsloppet

Vi var 27 NOKare som ställde upp denna betydelsefulla dag, och servade skidåkare med vätska och bullar. Dessutom sköttes tidtagningen av NOKare: 6 datakunniga juniorer med åldermanen Johan Källman som sammanhållande länk. Jan Gottfridson såg till att alla resultat kom ut i högtalare, han hade även några medhjälpa NOKare som förmedlade tider från spåret och vilka som passerade mållinjen. Dessutom skötte Krister Johansson med medhjälpare skyltningen utmed vägarna och Bengt Lindberg var uthållig slutpatrull. Allt gick tydligen bra och var till belåtenhet hos arrangörerna och de tävlande.

Eftersom undertecknad var med och jobbade vid Nordansjö där vi svarade för 3 vätskekontroller så kan jag här redogöra för hur vi klarade vår uppgift.

Klockan 9.00 var vi igång med våra förberedelser att ställa ut bord, 8 st. som försågs med vita dukar och attiraljer för utspisningen.

När vi startade var vädret ganska bra, men efter en halvtimme ökade snöfallet och fortsatte sedan hela dagen. Besvärligt för oss vid bardisken, ingen avundsvärd uppgift. Pelle kom med en massa 50-liters plåtflaskor innehållande varma drycker och dessa skulle sedan portioneras ut i muggar, till de åkande, som sedan slängde ur druckna muggar åt olika håll, men Jernström och Pelle höll efter muggarna med krattor, så när det hela var över var platsen städad och fin. Rune A. täckte över vätskan med våra fina fiberdukar så värmen var det inget fel på.

Vid löparnas första passage var vi samtliga fullt sysselsatta vid vätskekontrollen sedan delade vi på borden och gjorde två kontroller; en vid passerande från Nordansjö mot Boten och en på vårt vanliga ställe, med passering mot Dansavallarna.

Båda var aktiverade samtidigt och det fungerade bra till 15.30 då Ekroos

drog snöret över spåret. Då blev de första hårda orden yttrade. En del eftersläntare ville köra vidare, men icke sa Ekroos, en dam blev arg: hon var ilsk, men fick ge sig. En dansk vägrade stanna och for vidare på egen risk. Det gäller ju annars frågan om någon i mörkret kör omkull och skadar sig.

Vi klarade i alla fall våra åtaganden trots allt jäkla snöväder. Alla NOKare som hjälpte till ska ha beröm för sin hjältemodiga insats. Ingen gav upp och alla är välkomna att jobba nästa år.

Till dess ska vi ordna många OL-träningar och tävlingar. Vi ses med kompassen i handen, bara nu vintern släpper sitt grepp och vårliga vindar smeker vår kind.

*Med OL-hälsningar Åke E.*

### Rapport från en åskådare

Engelbrektsloppet har deltagare på många sätt: skidlöpare, funktionärer, styrelsemedlemmar och åskådare

Detta år lämnar jag rapport från åskådarleden. Först en eloge till alla åkare, på Kristinaloppet rent propagandaväder och sen på söndagen snöurväder; liksom för att prova organisationen. Vår kassör Bengt Lindberg uppmärksammades i pressen i alla fall för sin insats som scoterförare och insamlare av löpare.

Vi däremot följde löparna intensivt, vi förstod det när vi för 7:e(!) gången hejade fram samma klunga efter spåret, för då ropade en löpare: hur är det, är det kloning eller hur kan ni vara på så många ställen!

Det var alla fall fin stämning efter spåret både bland löpare och funktionärer trots det svåra snövädet, och som vanligt fick vi i sjukvården veckan efter också glädje av loppet, genom ökad besöksstatistik!

*Alice*

# HEMMATRÄNINGSLÄGER

**fredag 30 mars - lördag 31 mars - söndag 1 april**

Fredagen den 30 mars kl. 18.00. Lägre inleds med kvällsorientering vid NOK-stugan.

Även nybörjare är välkomna!

Lördag den 31 mars klockan 10.00 är det träningspass igen. Orienteringsbanor för alla förmågor

Gemensam lunch

**Träningspass 2** innan fiket och **kursen** i hur man använder NOK:s nya hemsida!

Söndag den 1 april, samling kl 10.00, är det bara ett träningspass och gemensam lunch.

Märkesutdelning för ungdomarnas fjolårssäsong blir det ungefär klockan 13.

Pris 100:- för vuxna

50:- för barn

Anmälan senast 23 mars till:

Agneta, 22977

Göran, 22693



**HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!**



## O-Ringen i Uppland 22-27 juli 2001

O-Ringen 2001 närmar sig. Nu är det bara fyra månader kvar och hög tid att anmäla sig.

I dagsläget är det närmare 8 000 deltagare som anmält sig. Men än finns chansen att få vara med, då anmälningsstopp 2 är den 15 maj. Läs mer i inbjudan.

### Redan 25 NOK-are

Vid den första anmälan var det c:a 25 NOK-are som anmälde sig. Det blir säkert flera när nästa anmälan görs före den 8 maj.

Mellan 16 maj och 12 juli gäller efteranmälan.

Kostnad för O-ringen finns i Tidningen för O-ringenlöpare nr 1 i NOK-stugan samt naturligtvis "på nätet"

*Monica W.*

## Läger i Halden

**Den 14-18 mars åker vi till Norge på träningsläger..**

Det är dags för en ny säsong med nya utmaningar och mycket skoj. Vi startar upp ordentligt med ett riktigt OL-teknik läger i Halden. Denna säsong är mycket spännande och vi skall se till att behålla positionen som Sveriges ledande juniorklubb + att de unga seniorerna skall se till att göra bättre ifrån sig än under fjolåret.

**Om lägre var givande får vi snart se - rapport i nästa NOK-Nytt!**

## Ragnar avancerade mest i 100-KLUBBEN

För år 2000 hade tre NOK-are chans på klockan. Det blev Ragnar Persson som får sitt namn på klockan, då han hade placering 105 i Borlänge och gjorde en rejäl förbättring i Örebro med sin placering: 35:a i H 70, en förbättring med 70 placeringar, så nu får Ragnar inte va' me' å tävla i 100-klubben 2001.

Grattis Ragnar du är nu med bland de som vunnit i den "exklusiva 100-klubben"

### Vad är 100-klubben?

För nytillkomna läsare: det finns ett vandringspris i form av ett väggur i NOK, och detta pris går varje år till den medlem som gör den bästa förbättringen av sitt resultat i 5-dagars, förutsättningen är bara den att man ska ligga bland de 100 bästa och inte som t.ex. elit-juniörerna bland de 10 bästa (red. anm)

*Monica W*

## Per-Arne ny i styrelsen vid NOKs ÅRSMÖTE

Hölls i NOKstugan 17/2 2001. Egentligen var söndag 18 planerad, men vi fick skicka ut ändring av detta för att bli en NOK hade en inbjudan från Romme alpin till en fin skiddag i backen.

Ordförande Johan Källman kunde summera ett fint år, denna lördag då Per Elofsson tog VM guld i Lahtis, gladdes vi åt tillbakablickar på Johan Höijs SM-guld och -silver och seger i juniorcupen, likaså 10:a - 12:a på SM-kavlen. Ungdomens 10-mila med NOKplaceringar på 4:e och 9:e plats. Bästa placering någonsin på 25-manna, förutom dessa goda tävlingsresultat bra deltagande på aktiviteter som nybörjarkurs för ungdomar, tipspromenader mm.

Deltagandet på årsmötet var 30 pers, vilket är 12% av medlemmarna (förra årsmötet var det 15.5% men nu har vi en medlem mer än då!) Även bör det noteras att 7 av deltagarna var under 25 år och bara 2 över 70, tvärs emot hur det brukar vara på träningskvällarna!

Revisionsberättelse, verksamhetsberättelse, ekonomisk rapport föredrogs och godkändes,

Verksamhetsplan och budget för 2001 fastställdes, utan större diskussioner. Endast ett klagande att kartbidrags pengar inte räknas in i tillgångar eftersom dessa är örönmärkta

Dessutom blev Caroline S. klubbmästare och inte Caroline J som det rapporteras tidigare!

Medlemsavgifterna blev detta år ändrade: pga att tryck och distributionskostnaden bara för NOKnytt vida överstiger vad man betalar som passiv medlem. Efter diskussion enades mötet om avgifterna, se sida 2.

Så här är nu NOK hela organisation  
**Styrelse:** Johan Källman (ordf.), Eva Påls-son (sekreterare), Bengt Lindberg (kassör), Krister Johansson (v. ordf.), Berith Larsson, Åke Eriksson, Per-Arne Eriksson, Ulf Magnusson, Ola Andersson

**OL-Kommitten**

Krister J, Berith L, Monica W. (anmälning-sombud), Mats A. (märkeso), Henric H. (skid-O), Robert L. (elitansv), Agneta G., Göran E.

### Motionskommittén

Ulf M., Jan-Olov A., Alice E., Solveig M., Sven-Olov P., Kristina S., Kerstin G.

### Arrangörskommittén

Karl Åke E. (nyval), Lars-Erik J. (markkon-takt), Hans-Åke G., Göran L., Lars Olov B.

### Kartkommittén

Ola A., Göran E., Ulf E.

### Stugkommittén

Per-Arne E. (nyval), Åke E., Jan-Eric H. (nyval), Lars Olov B.

### Informationskommittén

Alice E., Johan K., Lasse N., Mikael P-H., (nyval), Urban S., (nyval)

### Administrationskommittén

Johan K., Eva P., Bengt L. (lotteriansv), Elsie E. (klädansv.), Karl-Åke E. (material-förv), Ulf M( skogsplanteringsansv.)

### Revisorer

Ove A., (sammank.), Leif S., Madeleine B. E., Stig W.

### Valberedning

Mats B. (sammank.), Niklas G., Alice E. (nyval detta pga RF könskvotering angående valberedningar: mer kärringar!)

Som ombud till VOF:s årsmöte valdes Robert L., suppl. Johan K.

Diskussion om VOFs motion till RF att man kräver att de som representerar landet i tävlingar ska få sina utgifter täckta av riksförbundet.

Även togs upp klassindelingsfrågan vad gäller DM-budkavlar.

Efter årsmötesförhandlingarna gick vi igenom **viktiga mål 2001**

- 10 nya ungdomar som orienterar regelbundet
- SM-kavle: 1 medalj och ytterligare 1 lag bland 10 bästa
- Vinna DM-kavle: H21, H220, D16
- Flickorna under 10 på U-10-mila
- Placering under 100 på 10-mila
- Placering under 100 på 25-manna
- 100 lag på Engelbrektsstafetten
- 299 medlemmar

Efter årsmötet vidtog blom- och märkesutdelning: däribland märkets (!) att Mats Andersson är klubbens 5:e man att få elit 4.

Sedan var det dags för fika med bullar från pålitliga medlemmen Verna Pettersson.

Årsmötesprotokollet och alla berättelser finns för grundligt beskådande i klubbstugan.

Alice

### Resultatet lika jämnt som gröten vid NOK:s

## Grötstafett

Årets första orienteringsevenemang blev för NOKs del grötstafett invid NOK-stugan

Det handlade om 3 tävlingar:

I den första individuella (Tipspromenaden) vann förtjänstfullt Karin Lindberg: roligt för henne då orienteringsdeltagandet har varit blygsamt ett tag.

Den andra deltävlingen stafetten: med lottade tvåmanna lag (där för övrigt 12 personer deltog) vanns av Berith Larsson och Ulf Eriksson Tidsdifferensen var 4 minuter mellan första och sista lag, det ni andra tävlingsarrangörer där kunde ni lära nåt av tävlingskommittén! Då fick de ändå räkna med sådana som Lars Erik Jernström som sprang sin 3 km sträcka på 34 min! sånt borde ju inte vara möjligt!

Väderförhållandena var bra: 2 grader kallt och skarsnö.

3:e deltävlingen att äta risgrynsgröt hade som sig bör största antalet startande nämligen 35 personer. Där gjordes många fina individuella insatser, men eftersom tävlingsformen inte är sanktionerad av förbundet eller officiell har vi ingen resultat lista.

Men helt outstanding var grötkokarna och arrangörerna: Kerstin G. och Elsie E. med gröten och Inge G. och Åke E, som banläggare.

Tack för den insatsen!

I ÅR FÖR 10:e GÅNGEN  
**PÅSKSTAFETT och**  
**PÅSKTRÄFF**

i NOK-stugan Långfredag 13 april

**PÅSKSTAFETTEN**

**Första sträckan: Startar kl. 10.00**

**3 km**, får springas av flickor o pojkar t o m 15 år samt damer 40 år och äldre, herrar 50 år och äldre och även av rena nybörjare oavsett ålder och kön.

**Andra sträckan**

**5 km**, där är det förstås fritt fram för vem som helst som vill ställa upp.

I vanlig ordning rankar tävlingsledningen de anmälda lagen för fastställande av starttid på första sträckan.

**PÅSKTRÄFFEN**

Börjar så snart stafetten är avslutad, uppskattningsvis omkring kl. 12.30

Vi äter inlagd sill, potatis, ägg, korv, smör och bröd. Ta med dryck om du vill ha annat än saft som vi bjuder på. Avslutningsvis kaffe och godbit innan det blir klubbmöte med information om **SM 2002**.

**Kostnad:** Samma låga priser som i fjol; stafetten 20:-per lag, som går till priser. Maten 0-10 år gratis, 11-19 år 10:- och för personer 20 år och äldre 30:-

Vill man bara delta i stafetten eller träffen så går det naturligtvis bra!

Anmälan: senast söndag 8 april antingen till Magnussons tfn 22077 eller Petterssons tfn 22666 eller på anmälnings lista i NOK-stugan.

**VÄLKOMMEN!**



**Klubbmöte med SM-info**

**När vi ätit klart påsklunchen följer vårens klubbmöte med information om SM 2002.**

**ALLA är välkomna att delta**

**NOK-framgångar  
på alla håll**

Vi har som man säger - flyt: Bland en i raden av alla vinnare, kan vi nu notera Svante Eriksson!

**Grattis Svante!**

**3:a i Sverige!**

Och i vilken gren? Jo i att lösa korsordet i tidningskollegan Skogs-sport!

**NOKs Nationella**  
**2001**  
**23 september**

NOK arrangerar även i år en nationell tävling.

Årets tävling den 23 sept. kommer att arrangeras vid Rosendal på en delvis nyreviderad karta.

Tävlingsledare även i år Åke Eriksson

Biträdande Lars Olov Borking

Banläggare som i fjol Mats Andersson och Inge Gottfridson

Markansvarig Lars Erik Jernström

Emit och tidtagning Göran Larsson, Robert Larsson, Krister Johansson

Tävlingssekreterare Johan Källman

I övrigt önskar tävlingsledare att samtliga funktionärer som tjänstgjorde senast ställer upp även i år på samma funktioner.

Du som eventuellt ej kan delta hör av dig i god tid tfn 22283.

*Tävlingsledare Åke Eriksson*

**HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!**

**alla NOKare till**

**NOK:s TRE-  
DAGARS**

**18-19-21 juni**

Spik på i dagarna tre, men under rättvisa förhållanden

Håll ögonen öppna för vidare information i anmälningspärmen, i FP och luckan vid glasmästarn samt ute vid NOK-stugan samt inte minst NOK:s NYA hemsida:

[www.idrott.nu/norbergsok](http://www.idrott.nu/norbergsok)

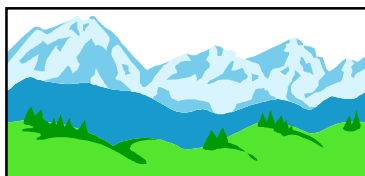
## NATURPASSET 2001



Det blir så klart ett "Naturpasset" i år också. 15 maj-31 aug pågår det.

Det blir tre varianter: Cykel, Lätta och Medelsvåra.

Däremot blir det ingen speciell ingen avslutning i NOK-stugan på grund av att det varit svagt deltagarintresse.



### Medlemmen Birgitta Lundberg

Birgitta finns inte längre bland oss, genom allvarlig sjukdom blev hennes liv alltför kort.

Jag sörjer henne på många sätt; som en mycket god vän, som en fantastisk patient, som en underbar kanslist på Engelbrektsloppet och som en engagerad medlem i NOK

Med Birgitta var det alltid raka besked, och vänligt bemötande, hon uppskattade också, det vet jag, att arbeta ihop med NOK.

Hon kunde som ingen annan hålla reda på alla virriga evenemangsdeltagare och det var inte underligt att hon också planerade sin sista sjukdom i detalj. Birgitta Du skulle inte gilla att jag skriver om Dig så här, men det är till Dig med stor tacksamhet, för att jag har haft förmånen att känna Dig!

Jag kommer att sakna dig och ditt engagemang mycket, Birgitta

*Din "syster" Alice*

## Tungt men naturskönt "Vildmarksspår"

Ett gäng förväntansfulla deltagare, samlades söndagen 11 mars för att med skidor ta sig runt Vildmarksspåret, en sträcka på ca 15 km.

Färden gick med bil upp till Kopparåsen, cirka 3 km norr om Fragg. Skidföret var inte det bästa tyvärr: +4 gr. Trots detta var det inget fel på humöret. Färden gick norrut genom oändligt ödsliga vidder, en del med bra glid, och andra med mycket barr och skräp under skidorna. Agneta G. med mycket spring i benen var ivrig pådrivare, vi äldre tog det mera lugnt. En del raster gjordes efter spåret och korvgrillning efter 1 mils åkning var ett välkommet avbrott. Det var mycket jobbigt eftersom man sjönk ungefär 2-3 dm i snön, och på sjöarna åkte vi i vatten och på blåis. Men upplevelsen att kunna ta sig fram på dessa ödsliga vidder var fantastiskt! Trötta men lyckliga var vi tillbaka efter 3½ timmes skidåkning.

Vi som var med var Åke, Elsie, Gunnel, Bengt-Olov, Stig W., Agneta G., SOPEN, Ulf M., Solveig M.

Vi vill till Ulf och Solveig rikta ett stort TACK, för det otroliga arbetet som lagt ner på spåret!

Du som inte var med den här gången har chansen nästa år!

*Sopen*

## STAVGÅNG

Vi hann prova på nymodigheten med att gå med skidstavar en lördag innan kung Bore infann sig. De som var med på första försöket tyckte att vi kan göra om det flera gånger. Därför återkommer vi frampå västkanten när halvan försvunnit. Lördagar på vanlig träningsstid kl. 13.00 med bastu och kanske nån slags förtäring efteråt. Håll utkik i luckan vid Glasmästarn och vid NOK-stugan efter information

*Solveig*

## TACK!

1000 tack till Er ni tappra skara, som vid varje utgivningstillfälle av NOKnytt efter bara en liten tillsägelse glatt och lätt sprider tidningen inom Norberg och Kärrgruvan!

Vi vet att varje år kostar NOKnytt 57 kr/medlem, mer alltså än vad avgiften är för att var passiv medlem. Men genom att det finns denna tappra skara lättfotade(!) NOKare har vi gjort en jättebesparing på porto och kuvert

Hjärtligt tack

Redaktionen

## ROGAINING

### poängorientering till fots eller per skidor

Har vi ordnat i NOK ett par år och vi tänkte göra det även denna vår, eventuellt i samband med hemmatränningslägret i månadsskiftet mars, april eller vid annat lämpligt tillfälle.

Vi sätter upp meddelande i luckan vid Glasmästarn, vid NOK-stugan och i FP:s klubbnotiser:

*Ulf M.*

## KULTURVANDRING ersätter NORN tur

Efter fem års vandringsturer till Norn i början av juli så tänkte vi i Motionssektionen locka med nya vandringsmål på närmare håll. Än så länge har vi inte bestämt vart vi ska styra kosan i sommar. Tidpunkten har ju hittills varit första lördagen i juli. Möjligen blir det så i år också; i så fall hinner inte nästa NOK-nytt ut till dess, så håll uppsikt på de vanliga informationsställena efter meddelande angående dag och tid!

*Solveig*

## Stugvärdlista: →

Instruktion finns i mappen som lämnas över vid värdbyte

**Städlista i  
 NOK-stugan.**

Vidstående kommittéer har ansvaret för städningen i NOK-stugan. Städningen skall göras före den sista i månaden.

JAN	OL-kommittén
FEB	Motionskommittén
MAR	Arrangörskommittén
APR	Kartkommittén
MAJ	Stugkommittén
JUN	OL-kommittén
JUL	OL-kommittén
AUG	Motionskommittén
SEP	Arrangörskommittén
OKT	Kartkommittén
NOV	Stugkommittén
DEC	Stugkommittén

## Öppettider

Klubbstugan är öppen och basturna varma följande dagar (helgdagar kan det vara annorlunda) och juli är det helstängt.

Tisdagar	18-21
Torsdagar	18-21
Lördagar	13-16

**Besök NOK-stugan  
 för träning,  
 tipspromenader,  
 möten och fest**



*Vi gratulerar följande NOK-are  
 som snart fyller år:*

<i>Stig Pettersson</i>	<i>70 år 16 juni</i>
<i>Lars Holm</i>	<i>50 år 26 juli</i>
<i>Carola Holm</i>	<i>40 år 12 maj</i>
<i>Mari Johansson</i>	<i>40 år 20 maj</i>

Vecka	Byte	Namn	Telefon
13	26/3	Lars Ove Jansson	23207
14	2/4	Göte Eliasson	60006
15	9/4	Rolf Rydelius	073-9071253
16	16/4	Arne Ryling	20756
17	23/4	Solveig Magnusson	22077
18	30/4	Kenneth Pettersson	23211
19	7/4	Christer Sjökvist	23364
20	14/4	Per Olov Pettersson	22494
21	21/4	Mats Bergman	20385
22	28/4	Mats Andersson	20740
19	7/5	Christer Sjökvist	23364
20	14/5	Per Olov Pettersson	22494
21	21/5	Mats Bergman	20385
22	28/5	Mats Andersson	20740
23	4/6	Rune Andersson	20740
24	11/6	Bengt Lindberg	20926
25	18/6	Jan Åhs	22642
26	25/6	Per Arne Eriksson	23046
27	2/7	Sören Linder	inget 21176
28	9/7	Göran Eriksson	öppet 22693
29	16/7	B-O Fjellman	håll - 21811
30	23/7	Jean Stenberg	ande 20756
31	30/7	Sven Olov Pettersson	22666
32	6/8	Åsa Lindfors	22943
33	13/8	Annelie Spolander	23210
34	20/8	Hans Åke Gustafsson	22977
35	27/8	Inge Gottfridson	21928
36	3/9	Leif Sundh	22131
37	10/9	Jan Eric Hellgren	22337
38	17/9	Jan Olov Andersson	22709
39	24/9	Åke Eriksson	22283
40	1/10	Lars Erik Jernström	23095

## Knep och knåp

*Förra numrets vinnare är*

*Thor Pettersson*

*med det korrekta svaret 0 kubikm.*

*Eftersom det är ett hål...*

## Äggsjukt???

*Två hönor behöver två dygn på sig att lägga två ägg. Hur lång tid tar det för en höna att lägga 60 ägg så att det räcker till påskträffen?*

Svar skickas till informationskommittén.

Korrekta svar skickas till

**Lasse Nordström.**

**Järnvägsgatan 27**

**732 30 NORBERG**

**Pricka in intressanta datum i din egen kalender. Du som är utsedd att lägga träning, kolla genast att du kan, eller byt med någon annan!**

Sätt upp en lapp i luckan vid glasmästaren och lämna en till Fagersta Posten (ICA Gruvhallen) som ska föra in den under klubbnotis dagen innan träningen. *E-postadress till FP: [redaktionen.fp@ingress.se](mailto:redaktionen.fp@ingress.se)*

Det ska stå var och när träningen är och vilka banor man kan välja på.

Se även NOK:s hemsida: [www.idrott.nu/norbergsok](http://www.idrott.nu/norbergsok)

APRIL		MAJ		JUNI				
Sön	1	Hemmaläger	Tis	1	Arboga OK Klassisk	Fre	1	IFK Umeå Park
Mån	2		Ons	2		Lör	2	IFK Umeå Kort
Tis	3	Tr. NOK-stugan	Tor	3	Tr. OKH se klubbnotis i FP	Sön	3	IFK Umeå Klassisk
Ons	4		Fre	4		Mån	4	
Tor	5	Tr. NOK-stugan	Lör	5	IFK Mora ol-Toren Klassisk	Tis	5	Tr. SOpen 22666 VPT H-hammar
Fre	6		Sön	6	IFK Mora ol-Toren Siljanskaveln	Ons	6	
Lör	7	OK Tor Ungdom/Junior Cup	Mån	7		Tor	7	Tr Ragnar Persson tel 61001
Sön	8	Rånäs OK Budkavle/Junior Cup	Tis	8	Tr Göran 22693 Västman v:ås	Fre	8	
Mån	9		Ons	9		Lör	9	
Tis	10	Tr.Hans-Åke G tel 22977	Tor	10	Ålgbergers FOK	Sön	10	
Ons	11		Fre	11		Mån	11	
Tor	12	VSOK/SSOK Natt	Lör	12	Avesta OK Klassisk	Tis	12	Tr Svante VPT Final Köping
Fre	13	påsk-stafett, Klubbmöte	Sön	13	Krylbo OK Kort	Ons	13	
Lör	14	VSOK/SSOK Klassisk	Mån	14		Tor	14	Tr Jan Åhs tel 22642
Sön	15	VSOK/SSOK Kort	Tis	15	Tr Mats A 20740 VPT Sala	Fre	15	
Mån	16		Ons	16		Lör	16	
Tis	17	Tr. Per-Arne E tel 23046	Tor	17	Lådkavel NOK	Sön	17	
Ons	18		Fre	18		Mån	18	3-Dagars
Tor	19	Tr. Jan-Eric H tel 22337	Lör	19	OK Malmia Kort	Tis	19	3-Dagars
Fre	20	Uppsala IF, Natt	Sön	20		Ons	20	Vilodag
Lör	21	OK Norden/Sala OK Klassisk	Mån	21		Tor	21	3-Dagars
Sön	22	IF Thor Klassisk	Tis	22	VPT Norberg OK	Fre	22	Midsommarafton
Mån	23		Ons	23		Lör	23	
Tis	24	Tr. Hans B tel 22834	Tor	24	Rehns BK Klassisk	Sön	24	
Ons	25		Fre	25	Rehns BK Kort	Mån	25	
Tor	26	Tr. FOK se klubbnotis i FP	Lör	26	Ljusdal Hälsingekaveln	Tis	26	
Fre	27		Sön	27	Ljusdal Klassisk	Ons	27	
Lör	28	Tiomila Ungdom/ dam	Mån	28		Tor	28	Arbete inför lopp och stafett
Sön	29	Tiomila Österfärnebo veteran	Tis	29	Tr Lars-Erik J 23095 VPT Arbog	Fre	29	Engelbrektsloppet
Mån	30		Ons	30		Lör	30	Engelbrektsstafetten
			Tor	31	Tr Ola A tel 61270 gemensam			

\* VPT = Västmanland Park Tour



Träning och tävlingsplanering NOK 2001

<b>Jan</b>			
13	NOK	Grötdagen	Löpning
26	Norberg	Klackberg by night	Skidor
	Norberg (Rally - tävling)		
27-28?	NOK	Vinterläger	Löpning, Skidor (KM?), Skridskor
27-28	SOFI Eitträff	Strängnäs	
<b>feb</b>			
10-11	Engelbredsloppet	Norberg	Skidor + arrangörer
17 e/ 18	Rommedagen	Borlänge	Klubbaktivitet
<b>mars</b>			
????	Värläger Halden		Träningsläger
????	Hemmaläger NOK		Träningsläger
25	Mäsenstafetten	Ostergötland	Budkavle
<b>April</b>			
7	Nybro OK	Småland	Klassisk + Silva Junior Cup
8	Nybro OK	Småland	Kort + Silva Junior Cup
12	Västerås SOK/Suraha	Västmanland	Natt
13	Paskstafetten	NOK	Klubbaktivitet
14	Västerås SOK/Suraha	Västmanland	Klassisk
15	Västerås SOK/Surah.	Västmanland	Kort
21	OK Norden/Sala OK	Västmanland	Klassisk
28-29	10-m ilaföreningen	Stockholm	Tiomila
<b>Maj</b>			
1	Arboga OK	Västmanland	Klassisk
1	Boxholms OK	Ostergötland	Eitserien, Silva J-cup, klassisk
2-6?	OLGY		Träningsläger Estland
5	IFK Mora	Dalarna	OL-Touren
6	IFK Mora	Dalarna	OL-Touren, Siljanskavlen
12	Avesta OK	Dalarna	Klassisk
12	KFUM Örebro OK	Närke	Kort
12	Kils OK	Värmland	Kort
13	Krylbo OK	Dalarna	Kort
13	Hagaby Golf	Närke	Klassisk
13	OK Jösse	Värmland	Klassisk
19	Sundsvalls OK	Medelpad	Silva J-cup, klassisk, NOM-test
20	Njurunda OK	Medelpad	Silva J-cup, kortdist NOM-test
23	Timrå SOK	Medelpad	Kort
24	Rehns BK	Hälsingland	Klassisk
25	Rehns BK	Hälsingland	Kort
26	Ljusdals OK	Hälsingland	Hälsingekavlen
27	Ljusdals OK	Hälsingland	Klassisk
<b>juni</b>			
7-10	NOM, Mikkeli	Finland	
16-17	Jukkola	Finland	Budkavle
23-24	JVM-tester		
26-30	Sommärläger	Norberg	Träningsläger
30	Engelbreststafetten	Norberg	Löpning
<b>juli</b>			
9-15	Junior- VM	Ungern	
11-13	OK Silvanus	Jämtland/Härjed.	Fjällorienteringen
22-27	Upplands OF	Uppland	O-Ringen+Pre-O
29-4	VM orientering	Tammerfors FIN	
<b>Aug</b>			
6-10	SM-läger	Hälsingland	Träningsläger inför SM
11	IFK Lidingsö SOK	Stockholm	Svealandsmästerskap
12	Stora Tuna IK	Dalarna	Klassisk
18	Köping-Kolsva OK	Västmanland	Silva Junior Cup, klassisk
19	Ludvika OK	Dalarna	Klassisk
24	Arboga OK	Västmanland	DM-Natt
26	Hedströmmen/Linde	Västmanland	DM-Klassisk
<b>Sept</b>			
1	Västerås SOK	Västmanland	DM-Kort
2	Surahammars SOK	Västmanland	DM-Budkavle
8	Forsa OK	Hälsingland	SM-Klassisk, kval
9	Forsa OK	Hälsingland	SM-Klassisk, final + j-cup
11	Alfta-Osa OK	Hälsingland	SM-Natt
14	Alfta-Osa OK	Hälsingland	SM-Kort, kval
15	Alfta-Osa OK	Hälsingland	SM-Kort, final Silva J-cup
16	Söderhamns OK	Hälsingland	SM-Budkavle
22	Hallstammars OK	Västmanland	Klassisk
23	Vingåkers OK/Högsjö	Södermanland	SM-Läng + Silva Junior Cup
23	Norbergs OK	Västmanland	Klassisk
29	Snättringe SK/OK Sö	Stockholm	25-Manna
30	IFK Tumba OK	Stockholm	Kort
<b>Okt</b>			
6	OK Skogsfalken	Blekinge	Kort+ Baltic Junior Cup
7	OK Skogsfalken	Blekinge	Kort+ Baltic Junior Cup
13-14	Leksand/Karlsbyhed.	Dalarna	Daladubbeln
20	OK Enen	Uppland	Kort - Sprint
27-28	Västerviks OK	Småland	Smålandskavlen