

Sommar med Engelbrekt NOK trea i stafetten



NOK kom på en jättefin tredje plats i Engelbrektsstafetten. Vann gjorde (äntligen) Norbergs Glasmästeri med ett imponerande gäng elitlöpare före IFK Mora Friidrott.

IFK Mora Friidrott vann dock damklassen.

Som vanligt blev Engelbrekt-Sommar en riktig folkfest.

Mer om arrangemanget i nästa nummer av NOK-nytt.

NOK:s bästa 10-mila med schweiziska nyförvärv

Sidan 6-7

Utökat samarbete med Engelbrektsloppets kansli

Sidan 2

På kant med redaktör'n

Nu är det sommartider, solen skiner, blommorna skjuter upp, regnet faller på midsommarafton och myggen gör sitt intåg. Allt detta säger att ännu en tid har passerat, för mig en lite speciell tid. Jag har under våren kombinerat mitt liv som student med mitt liv som orienterare. Det skall klargöras att det inte är någon lätt match, men vad säger att så alltid måste vara fallet.

En vår som har varit full av val och alternativ, medgångar och motgångar. Jag har fått konferera från en bajamaja utanför Kungsör vad den där Collingwood egentligen menade och vad de hade för argument för en mer analyserande undersökningsmetod. Eller agera tidtagare och åkare under Engelbrektsloppet medan huvudet var fyllt av ordon och derivator.

Trots dessa grubblerier så har det varit njutningsvärda tillfällen fulla av äventyr.

Det har även fallit sig så att jag har valt bort saker när skolan har kallat på min uppmärksamhet. Men av de gånger som har blivit av är det inte mycket jag ångrar. Kunde det ha blivit ditten eller datten så må det vara hänt.

Så därför uppmanar jag er att ta chansen i sommar att vara med och delta i våra aktiviteter. Kanske lite trim eller träningar, varför inte Uffes vandring eller kanske O-ringen som tävlande eller gäst. Sommaren ligger framför oss så det är bara att ta för sig!

Lasse Nordström, delredaktör

Ansvarig utgivare

Johan Källman 0223-17754

NOK-Nytts redaktion

Lasse Nordström, redaktör

Johan Källman

Mikael Hjelm-Pettersson

Patrik Jansson

Urban Sundin

Upplaga

c:a 200 exemplar

Bidrag till NOK-nytt:

Johan Källman

Ljungv. 9

737 33 FAGERSTA

johan.kallman@telia.com

Utgivningsplan 2003

Nr 1	Januari
Nr 2	Juni
Nr 3	September
Nr 4	December

NOK-Stugan

Telefonsvare: 0223-23475

NOK:s adress:

Norbergs OK

Engelbrektskatan 73

738 31 NORBERG

Tel: 0223-20419

Postgiro: 11 28 96-6

NOK:s Styrelse 2002**Ordförande:**

Johan Källman 177 54

Sekreterare:

Eva Pålsson 222 96

Kassör:

Kenneth Elmertoft 251 21

Orienteringskommittén:

Krister Johansson 224 02

Berith Larsson 232 88

Arrangörskommittén:

Leif Eriksson 212 24

Motionskommittén:

Ulf Magnusson 220 77

Kartkommittén:

Elisabeth Elmertoft 251 21

Stugokommittén:

Per-Arne Eriksson 230 46

Engelbrektsloppets kansli **- Nu också NOK:s**

Efter många och utdragna funderingar har vi nu börjat utnyttja Engelbrektsloppets kansli lite mer, alltså inte bara för Engelbrekt-Sommar.

Redan har klubbens urgamla box-adress bytts ut, den nya ser du i spalten till vänster. Anslagstavlan vid Glasmästeriet har tagits ner och meddelanden anslås i fortsättningen i kansliets fönster.

Eftersom Engelbrektsloppets och NOK:s säsonger "kompletterar" varandra blir det här bra för alla parter. Tanken är att Birgitta Steinbach på kansliet skall hjälpa oss med allehanda kansligöromål. Inte minst fördela posten och andra administrativa uppgifter. Exakt hur mycket det blir får framtiden utvisa.

Johan Källman

Så här anmäler du dig till tävlingar:

För de som inte har tillgång till eller kan anmäla sig till tävlingar via Internet och Klubben Online kommer anmälan till tävlingar att kunna göras på Engelbrektsloppets kansli från och med 4/8.

Lämna in anmälningsblanketten eller gå in till Birgitta på kansliet så hjälper hon dig med anmälningen.

På kansliet kommer det också att finnas en pärm med inbjudningar till de flesta tävlingarna i vårt och grann-distriktet. Vidare har anslagstavlan vid glasmästeriet flyttats till Engelbrektsloppets fönster där meddelanden och annan information kommer att sättas upp.

Krister Johansson

Anmäl till tävlingar via Klubben On-line eller kansliet 20419, eller ring MonicaWengrud tel: 21625

För att få reda på vad som händer i klubben:

Läs NOK-nytt - Kolla i fönstret vid kansliet - Titta i Fagersta-Posten - Ring någon av kommittécheferna.

NOK:s alltid aktuella hemsida på Internet:

www.idrott.nu/norbergsok

Telefon NOK-Stugan:

23475

Medlemsavgifter 2003:

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

Massor av duktiga ungdomar

Den här gången, när sommaren har kommit en bit på väg och redan visat upp olika sidor av sitt ansikte tänkte jag fokusera på de positiva sidorna. Närmast tänker jag på den imponerande uppslutningen av ungdomar och nybörjare vid flera av våra arrangemang. Älg-Birgers vann vi, med massor av nya löpare.

Vid 3-dagars deltog också en mängd nybörjare och alla visade upp gott humör. Liksom vid VPT där många provade på att tävla för första gången.

Att dessutom många föräldrar följer med och i vissa fall också deltar är extra bra. Flera av de "nya" föräldrarna hjälper också till i olika sammanhang och det är lika glädjande som viktigt för att klubben skall hållas igång.

Vid senaste styrelsemötet diskutera- de vi just detta, hur vi får in nya ledare och funktionärer vid våra olika aktiviteter. Och det enklaste svaret vi kom på

var: vi måste fråga. Det är ju så att folk har olika intressen och möjligheter, men kanske inte tror att just deras färdighe- ter kan vara till någon nytta.

Men i en förening med så mycket på programmet som NOK har behövs allas insats.

På tävlingsfronten har det varit varie- rande framgångar. Våra elitlöpare har presterat fina resultat vid flera av vårens budkavlar. 10-mila, Siljanskavlen och Jukola, nya klubbrekord hela vägen. Även individuellt har flera lyckats bra och satsar hårt fram mot 5-dagars och höstens andra tävlingar.

Vi är också inne i ett intensivt arrang- örsår med flera viktiga tävlingar: VPT, Engelbrekt-Sommar, DM och World Meeting, samt en del andra mindre arrangemang. Det härtär naturligtvis på många av oss och det är min förhopp- ning att vi skall kunna lotsa oss igenom året utan att bränna ut oss.

Nästa år kommer vi att vara engagerade i VM-täv- lingarna, och det får bli nå- got av examen, då har vi varit med om allt!

Nu efter E-sommar tar vi igen oss några veckor, trä- nar och vilar och drar till Uddevalla för 5-dagars.

Passar på att rekomen- dera kulturvandringen den 5 juli. Det brukar vara trev- ligt och ger ett annat per- spektiv på naturen än vårt vanliga flängande i skogen. Då tar vi det lugnt och snackar om allt möjligt.

Ha en riktigt skön som- mar!

Johan

Ordförandens rader

Kära Klubbkamrater.

Här kommer några rader ur aprilprotokollet som kanske kan vara till glädje för er.

Stuga

Kommittén kommer att ta itu med att skaffa nya stolar. Eventuellt konkurslager från någon res- taurang.

Kommittén kommer att kalla till en arbetsdag för att lägga plåttak på framsidan av kontoret i vår. Baksidan får vänta till nästa år.

Uthyrningarna rullar på.

Vattentrycket i tankarna är för dåligt. Borking säger att det behövs en jobbdag för att göra rent och tömma dem. Sanden i filtret ska bytas.

Karta

Ola håller på och lägger in nya hyggen på våra kartblad. Därför är det en viss brist på kartor just nu. Men de kommer.

Flygningen är på gång.

Adressändring

Vi beslutar oss för att säga upp postfacket som blivit dyrt. !600 kr om året och låta vår post gå till Engelbrektsloppets kansli. Eva får i uppdrag att beställa adressändring.

Engelbrektsloppet vill byta tjänster. Jonas Gunnarsson kommer och vi beslutar att fästa de reklamskyltar som vi sålt plats för längs staketet. Detta gör att vi går miste om en del av utsikten över Ånyo och att även förbipasserande får se dem. Per-Arne och Jonas hjälps åt med det.

Sponsorer



Annon

Gå på SOL-skola?

SOL - betyder Sommar och Orientering och Lek.

Vi gör ett försök den 1, 2 och 3 juli mellan klockan 11 och 15. Det är tisdag, onsdag och torsdag.

- * Det blir träning och lek blandat.
- * Kartförståelse och hitta rätt.
- * En del bad också.

Ta med egen lunchmatsäck så bjuder vi på fika.

Träningen ansvarar Maja Nordström för och extramamma är Monika Karlsson.

Vill du vara med eller fråga något så ring Maja eller Eva. Telefon 222 96.

Kära Klubbkamrater.

I år var det hela 17 barn och ungdomar som tävlade och fick medalj på Norbergs Tredagars.

De är inte alls uttjatade på orientering utan vill lära sig mera och ha kul. Är det några som inte var med på Tredagars så är de välkomna i fortsättningen alla fall.

Problemet är ju som vanligt att det finns många olika behov och viljor att lära sig nya saker på en gång. Det allra roligaste vore om några NOK-are skulle vilja och kunna vara med och vara skuggor och hjälpledare någon eller några timmar de här dagarna. Lekar och bad klarar Maja och Monika om det behövs.

Det finns några tjejer som skulle behöva hårdnuggning i hur en kompass funkar och hur man läser naturen rätt.

Sen finns det alla behov från att klara och välja stig och komma tillbaka.

Du som har några timmar över kan väl vara snäll och höra av dig till Eva eller Maja. 222 96

Det finns trevliga barn och ungdomar för alla.

Eva Pålsson

Nya barn och ungdomar i NOK

Sedan mitten av april har det varit ungdoms- och nybörjarträning i klubbens regi. Vi har tränat både i snöslask, hållregn och sol. Många villiga och aktiva barn har deltagit.

Övervintrare från i fjol som är jätteduktiga och säkra och ett dussin nybörjare som fattar snabbare än blixten hur man ska bemästra vägval, och att kartan, den får man aldrig vrida. Det gäller ju att gå runt den. Fast åker man karusell så är det ju bäst att vrida lite snabbt.

Några kommer inspirerade av Camp Malloy och är så nöjda med att inte komma bort.

Det är flera som utan att tveka tar ett extra varv dessutom för att det är så roligt att springa.

I år var det en höjdare med Älg-Birgers där alla barn och ungdomar som ville fick springa. Även en handfull intresserade mammor och pappor har också som fått en specialnuggning av Krister, Uffe och Johan. Nu är de ivriga att få prova vingarna bättre.

Vid VPT-tävlingarna deltog många och alla barn som var med där var jätteduktiga.

Årets avslutning sammanföll med NOK:s Tredagars, så där fick vi hurra för årets nya orienterare samtidigt som segrarna.

Vi ses i skogen snart igen!

Eva



UNG-VM är höstens spännande ungdomscup i Västmanland. Ung-VM ersätter de tidigare Västmanniaden och fokuseras på ungdomsklasserna.

Västerås SOK arrangerar den 19 augusti den första etappen och premiären.

Ungdomsläger i Riddarhyttan 16-17 augusti

Ungdomsledarna planerar för ett läger i Riddarhyttan precis innan skolan börjar. Det blir lördag-söndag 16-17 augusti.

Det blir många roliga övningar och lekar de här dagarna. Kanske lite bad också om det är varmt.

Eva kommer med inbjudan och mer information senare.

Robert fick RF-stipendium

I år fyller RF 100 år. För att uppmärksamma detta belönas ett antal ungdomar som gjort bra ledarinsatser med stipendium.

I samband med Tio-mila, som var ett RF-100 arrangemang, så fick Malin Johansson KKOK och Robert Larsson från NOK mottaga varsitt från Lennart Karlberg generalsekreterare på Riksidrottsförbundet.

Stipendiet innebär att de får en ungdomsledarutbildning på Bosön och delta vid Idrottsgalan på Globen i januari.



Rasmus och Camilla toppar i



Västmanland Park Tour eller VPT som det mer kända namnet är på Västmanlands häftigaste orienteringstävling har slutfört säsongen 2003.

VPT är ungdomarnas egna parktävling och en stor succé bland de västmanländska ungdomarna.

Rasmus Elmertoft delade slutsegern i H10 och i D17-20 blev Camilla Sjökvist tvåa.

Mycket glädjande ur NOK-synpunkt var alla nybörjarnas fina prestationer. Många har i VPT fått sina första tävlingsserfarenheter och här finns många som verkligen har framtiden för sig.

Titta i resultatlistan i D10. Martina Karlsson på femte plats och sedan Fanny Karlsson, Linda Öström, Josefin Ågren och Amanda Elmertoft på platserna strax efter. Härligt, tjejer!

Till nästa år är det att ta nya tag i VPT. Då kanske med lite fler killar från NOK som samlar poäng.

Vid deltävlingen vid Skallberget i Norberg var Maja och Camilla tävlingsledare och de skötte uppgiften galant.

Resultat:

H 18-20

1 Erik Waldemarsson	KKOK	67
17 Mikael P-Hjelm	NOK	1

H 10

1 Erik Ramberg	HOK	70
2 Rasmus Elmertoft	NOK	70
15 Albin Blom	NOK	11

D 18-20

1 Malin Johansson	KKOK	75
2 Camilla Sjökvist	NOK	59
6 Maja Nordström	NOK	20

D 14

1 Sara Profors	KKOK	70
10 Caroline Jansson	NOK	25
16 Elin Seger	NOK	13

D 10

1 Gabriella Wadman	HOK	75
5 Martina Karlsson	NOK	43
8 Fanny Karlsson	NOK	36
9 Linda Öström	NOK	33
10 Josefin Ågren	NOK	31
12 Amanda Elmertoft	NOK	22
17 Sara Andersson	NOK	6

Inskolning

42 Viola Pettersson	NOK	
43 Elin Rundström	NOK	
44 Sanna Strömberg	NOK	

Rasmus fick Carols Minne



En jättebra säsong som avslutades med en helt suverän insats vid 25-manna. Det var vad som ledde till att Rasmus Elmertoft fick priset som NOK:s bästa ungdom 2002.

Här har NOK en riktig framtidsman på gång.

Priset fick Rasmus i samband med tredagarsavslutningen i Häste.

Grattis!

NOK vann**Älgbirgers**

Norbergs OK vann årets upplaga av Älg-Birgers. NOK vann tre av fyra banor. På den kortaste banan vann OK Hedströmmen med 2.01 före NOK. Den mest överlägsna segern stod NOK för på 6 km där Thomas G, Per J och Jan G vann med 45:40 före OKH!

Även NOK:s stora nybörjargång svarade för toppenfina insatser.

Resultat

PI	Klubb	Summa
1	NOK	409:37
2	OKH	490:11
3	FOK	539:42
4	SK TRIM	657:29
5	SSOK	718:06

Bana 1 Nybörjare

- Mattias Mikkälä OKH 12:35
- Rasmus Elmertoft NOK 13:46
- Jakob Olsson NOK 14:03
- Markus/Sebastian Elsilä NOK 18:33
- Ronja Dömstedt NOK 19:40
- Sara Lundén NOK 21:02
- Linda Ö / Fanny K NOK 21:37
- Martina / Josefin NOK 21:40
- Albin Blom/Henrik NOK 22:03
- Elin Seger NOK 22:58
- Danielle Backström NOK 24:23
- Ida W / Erika NOK 26:17
- Erik A / Daniel Å NOK 27:08
- Nelly B / Desire B NOK 28:04
- Amanda E / Sara NOK 28:15
- Daniel Åsberg NOK 36:35

Bana 2

- Juha Untinen SK TRIM 25:47
- K-A Stjernström OKH 29:40
- Mats Hållen SK TRIM 30:00
- Göran Eriksson NOK 33:01
- Jan Åhs NOK 33:20
- Egon Lundkvist NOK 35:40
- UlfMagnusson NOK 41:05
- Caroline Jansson NOK 50:05
- Bengt Lindberg NOK 54:30
- Monika Wengrud NOK 59:54

Bana 3

- Ragnar Eriksson OKH 37:27
- Camilla Sjökvist NOK 40:30
- H-Å Gustavsson NOK 41:04
- Hans Bergström NOK 42:31
- Maja Nordström NOK 47:00
- Babbe Jansson NOK 53:27

Bana 4

- Thomas Gustafsson NOK 43:14
- Per Janzon NOK 45:18
- Joakim Thornell SSOK 46:50
- Jan Gottfridsson NOK 48:37
- Henrik Hellgren NOK 53:21

NOK:s bästa 10-mila!

Norbergs OK hade det bästa laget någonsin på startlinjen i årets herrkavle vid 10-mila i Lockmora utanför Kungsör. Förstärkt med fyra schweizare lyckades vi placera oss på en utmärkt 71:a plats. NOK:s andralag kämpade väldigt bra genom natten och blev 280:e lag - helt klart även det godkänt. För NOK:s damer blev 10-mila också en godkänd tävling där NOK:s juniortjejer Maja och Camilla gjorde fina lopp. Följ 10-mila genom natten och njut av NOK:s framgångar...

Sträcka 1

På första sträckan hade vi Robert Feldmann, nyförvärv från Schweiz. Robert var ordentligt nervös, och kände en stor press på sig. -Få det stora uppdraget att starta, dessutom i en bra klubb, sa han efteråt. Men taktiken att ligga med och bevaka så att han inte sprang med till fel gaffel funkade. Robert växlade som 46:e man drygt 2:47 efter ledande Pan-Kristiandstad. För NOK 2:an sprang en annan schweizare nämligen Pascal Vieser. Pascal som för ett par år sedan var med i det schweiziska juniorlandslaget hade det lite kämpigare. Växlade som 284:e.

Sträcka 2

På den andra sträckan hade NOK:1 den schweiziska juniorlandslagslöpare Michael Oswald. Michael sprang riktigt fort. Han hade till den 2:a TV-kontrollen plockat ett par placeringar och in till växel tog han tid på täten och växlade på en 26:e plats 2.21 efter. För NOK:2 sprang också en schweizisk J-landslagslöpare, Christoph Schlatter, och även han gjorde ett mycket bra lopp och tog hela 52 placeringar och växlade 22.12 efter.

Sträcka 3

Ännu en NOK-schweizare tog vid, denna gång Matthias Müller medlem av Schweiz U23-grupp och J-världsmästare i budkavle. Matthias var ordentligt laddad och efter ett imponerande lopp växlade han på en 27:e plats 3.30 efter IK HP. För NOK:2 sprang Mats Bergman som inte var direkt nöjd med sitt lopp.

Sträcka 4

Den sista NOK-schweizaren i förstalaget tog vid. Hannes Friederich startade

optimistiskt och var vid andra kontrollen nästan i fatt tätklungan. Han hade gott sällskap av Södertälje-Nykvärns Micke Wehlin och IK HP:s Fridolf Eskilsson. Dock gjorde Hannes en grov tavla på 3:e sista. Läste fel på en stig och började irra runt ungefär 150 meter från kontrollen. Misstaget kostade nästan sex minuter och in till växel kom en mycket irriterad Hannes som 53:e 11:51 efter ledande Bäckelaget. För NOK 2:an sprang Johan Källman som förde upp laget till 293:e plats.

Långa Natten

Långa natten var 16700 meter och riktigt tuff. För NOK:1 sprang nyligen hemkomna "afrikanen" Per Janzon. Per startade inspirerande men fick de sista kilometerna släppa lite och växlade som 68:a 16.58 efter ledande Turun med världsmästaren Janne Salmi. Per var dock bara 11.05 efter bästa sträcktid. I NOK:2 sprang snabbinkallade Johan Millinger som inte var tränad för den långa distansen men som på ren vilja plockade 15 platser till en 278:e plats.

Sträcka 6

En kort nattsträcka på 8 km, NOK:1 hade härsäkra nattlöparen Viktor Funcke. Han gjorde ett par misstag men plockade ändå placeringar. Viktor växlade som 57:e man 24.14 efter Haldens SK med världsmästare Tore Sandvik. Det var också på denna sträcka som slutsegrarna Halden började visa sin klass. För NOK:2 sprang Lasse "Norton" Nordström, kanske inte mest känd som nattlöpare. Nortons kommentar efter åt var den samma som OK Orions Ukrainska landslagstjärna Yuri Omelechenko. -Titta på mig, det är första gången jag har en sådan här sak på huvudet (nattlampa) och absolut den sista gången också!

Norton växlade som 286:e man.

Sträcka 7

På den 7:e sträckan som också var nattsvart och 8 km, sprang Johan Holm som på morgonen blev uppflyttad i förstalaget. Johan tappade bara 3 placeringar och förde in NOK:1 på en 60:e plats 38.40 efter Halden i täten. För NOK:2 sprang Håkan Johansson som gjorde illa

...enligt coach...

knät och fick slita runt men ändå inte tappade mer än 5 platser och NOK:2 låg fortfarande under 300-strecket på en 296:e plats.

Sträcka 8

Erik Stålnacke som haft en bra vår med flera fina resultat startade bra, men fick problem efter en miss på 3:e kontrollen.

-Sedan så gjorde jag en ordentlig groda och var på fel berg och letade efter en brant som inte fanns där, sa en mycket besviken Erik efter målgång. Erik tappade till en 75:e plats och nu var NOK:1 1.07:33 efter ledande Halden. Här tappade vi tyvärr också kontakten med Västerås SOK och kampen om bästa västmanländska lag. För NOK:2 slet sig Henrik Hellgren runt den 12400 meter långa banan och kom in till växel som 303:a.

Sträcka 9

Skadad nästan jämnt, ja så har det varit för Fredrik Larsson de senaste säsongerna, dock var Fredrik nu så pass skadefri att han kunde ställa upp. Fredrik gjorde ett imponerande bra lopp och var endast 4.30 efter sträcksnabbaste Holger Hott Johansen, Bäckelaget. När Fredrik växlade hade han tagit 2 placeringar och vi var nu 73:a 1.12:00 efter Halden. För NOK 2:an sprang blixtkallade Leif "Lefte" Eriksson. Leif är liksom Millinger känd som en slitvarg och såg till att plocka upp NOK 2:an under 300-strecket igen. Leif växlade som 296:e man.

Sträcka 10

Den avslutade sträckan på 2003 års tiomila var riktigt tuff. Banan mätte 14400 meter och för NOK:s 1:a lag sprang en mycket fokuserad och taggad Patrik "Kocken" Jansson och som han gjorde det. Patrik stod för ett mycket bra lopp, dock lite missnöjd att han förlorade ett par platser på ett misstag på 3:e sista kontrollen, men Patrik förde in NOK:s lag 1 till klubbens bästa placering någonsin - 71:a. Patrik tappade inte mer än 5.29 på slutsegrarna Halden med Europamästaren Emil Wingstedt på den sista sträckan. För NOK 2:an sprang Micke H-P sista sträckan och han gjorde nog karriärens bästa lopp. Micke hade 1.35 minuter på den långa banan och förde upp NOK laget hela 16 placeringar till en slutlig 280:e plats.

Summering av NOK:s bästa insats på 10-mila någonsin!

Två mycket inspirerade NOK-team sprang mycket bra. Kul att NOK blev omnämnda av speakerteamet som en av 10-milas positiva överraskningar, var med flertalet gånger på storbildskärmen. De nya schweiziska NOK-arna trivdes finfint och vill fortsätta springa för oss. Markservicen av Berith var utomordentlig, coaching av Krister och supporten av övriga gjorde att vi hade ett härligt GO genom hela natten.

Damlaget med 3 Schweiziskor lyckades bra, de bästa insatserna stod dock Maja och Camilla för. NOK:s damlag slutade på en 188:e plats.

Annars så var 10-mila det roligaste och bäst genomförda 10-mila jag varit på!

Tack alla för en lysande insats under 10-mila natten i Lockmora, och till NOK:s bästa placering någonsin!

/Coach, Robert Larsson



Glada NOK-schweizare, fr v: Startmannen Robert, 2:a sträckans Michael, 3:e Matthias och 4:e löparen Hannes.

Resultat 10-mila

Herrar

1) Halden Skiklubb 1 10:12:42

Marian Davidik	51:46	6	51:46	6
Andreas Johansson	56:46	29	1:48:32	2
Jon Duncan	1:04:01	68	2:52:33	18
Petter Thoresen	48:03	3	3:40:36	3
Øystein Kristiansen	1:45:09	47	5:25:45	8
Tore Sandvik	48:31	2	6:14:16	1
Kjetil Bjørlo	47:22	5	7:01:38	1
Jarkko Huovila	1:15:43	4	8:17:21	1
Mats Haldin	32:45	2	8:50:06	1
Emil Wingstedt	1:22:36	36	10:12:42	1

71) Norbergs OK 1, 11:30:21

Robert Feldmann	54:14	46	54:14	46
Michael Oswald	56:35	248	1:50:49	26
Matthias Müller	1:02:08	43	2:52:57	27
Hannes Friederich	59:24	118	3:52:21	53
Per Janzon	1:50:06	82	5:42:27	68
Viktor Funcke	56:01	58	6:38:28	57
Johan Holm	1:01:50	107	7:40:18	60
Erik Stålnacke	1:44:36	258	9:24:54	75
Fredrik Larsson	37:12	34	10:02:06	73
Patrik Jansson	1:28:15	78	11:30:21	71

280) Norbergs OK 2, 15:21:54

Pascal Wieser	1:03:59	284	1:03:59	284
Christoph Schlatter	1:06:41	188	2:10:40	232
Mats Bergman	1:46:22	335	3:57:02	302
Johan Källman	1:19:58	302	5:17:00	293
Johans Millinger	2:14:10	237	7:31:10	278
Lasse Nordström	1:37:12	338	9:08:22	286
Håkan Johansson	1:34:34	338	10:42:56	291
Henrik Hellgren	2:15:31	341	12:58:27	303
Leif Eriksson	47:47	234	13:46:14	296
Micke H Pettersson	1:35:40	149	15:21:54	280

Damer

1) Turun Suunnistajat, 2:56:46

Bohdana Terova	40:24	24	40:24	24
Johanna Seppinen	32:39	20	1:13:03	16
Johanna Rynnänen	26:08	11	1:39:11	11
Vroni König-Salmi	30:14	1	2:09:25	4
Simone Luder	47:21	1	2:56:46	1

188) Norbergs OK, 3:48:28

Judith Suter	49:22	281	49:22	281
Beatrice Bingeli	41:20	225	1:30:42	256
Maja Nordström	31:56	161	2:02:38	236
Camilla Sjökvist	39:27	134	2:42:05	196
Daniela Wehri	1:06:23	171	3:48:28	188

Lägesberättelse från sponsorgruppen

Just nu håller Du i ett rykande färskt NOK-nytt. Det ser inte ut som det har gjort och det är inte meningen heller. Men detta är inte den enda förändringen som Du kommer att se den närmaste tiden.

Direkt efter arbetet med SM 2002 började diskussioner om att tillsätta en sponsorgrupp inom klubben, liknande den som vi hade under SM 2002. Under vintern dök frågan upp igen och vi började att fundera på hur och vad vi kunde göra för att få ett ekonomiskt tillskott till klubben.

Sagt och gjort. I början av året med SM 2002 i ryggen började vi att dra upp riktlinjerna för vårt arbete. Vi visste att företagen flera gånger om året får förfrågan om att sponsra än det ena och än det andra och av erfarenhet så säger man direkt nej om de inte kan presentera något konkret utan bara tigger pengar. Som företagare/sponsor vill man ha något tillbaka.

Vi jobbade i början efter 3 mycket viktiga punkter.

- 1) Vi måste finna ett koncept som är intressant för de företag vi skall kontakta.
- 2) Vi skulle göra något nytt som (vad vi vet) ingen annan klubb i Norberg tidigare har gjort.
- 3) Vi måste erbjuda en motprestation för våra sponsorer som ligger i nivå med de pengar eller tjänster de är villiga att satsa.

Vi spannar vidare på något som hade visat sig varit väldigt lyckat under SM 2002. Nämligen paketlösningar. Pake-ten finns i 4st olika prissteg. Med löptiden 2003-2008.

Innehållet i dessa paket varierar lite men grunden är: Reklamtryck på kläder, Reklam i samband med tävlingarna, Reklam i inbjudan till Engelbrekt-Sommar, Reklamskyltar i Nordansjö (Kommer att monteras under sommaren) mm.

Samt en blankett som kommer att användas till massor av bilagor i samband med resultatlistor, Trimpaket, Inbjudningar mm. Och så annonserna i NOK-nytt.

Vi la ribban väldigt högt med tanke på att vi då hade haft SM 2002, som i sin tur hade genererat en hel del nya sponsorer. (Personligen trodde jag aldrig att det skulle uppnås). Jag och Robert hade en delförslag och tankar på hur vi skulle jobba och med facit i hand har det varit fantastiskt lyckat. Jag måste medge att när Robert i början av februari visade en skiss på de nya kläderna och på hur många reklamplatser som fanns att fylla så började jag att tvivla på om detta skall kunna genomföras. Men det gjorde det och mer där till.

Nu skall vi naturligtvis inte slå oss till ro och tro att allt sköter sig själv nu när kläderna är klara. Utan vi måste jobba aktivt med våra sponsorer och informera dem hela tiden vad som händer i klubben etc. Vi kommer att fortsätta att jobba fram fler sponsorer fast underlaget minskar för var dag. Vi har varit i kontakt med 72 företag fram till dags dato. Och vi har i ca: 40% av kontraktera kunnat inbringa något till klubben och dess verksamhet. Vi ser med tillförsikt framåt.

Slutligen måste vi hålla vad vi lovat gentemot sponsorerna. Och detta är oerhört viktigt. Om vi misslyckas så är det tack och adjö. Ett ordspråk som passar är: *Det tar lång tid att vinna någons förtroende men sekunder att förlora det.* Tänk på detta, använd overallerna tävlingskläderna så mycket som möjligt. Och framför allt gynna våra sponsorer, de gynnar oss.

Jag vill passa på att tacka Robert, Krister, Leif och Johan. Ni har gjort ett fantastiskt jobb. Utan er hade vi aldrig nått dit vi är i dag.

Har ni funderingar eller idéer om något var inte blyga att kontakta mig eller Robert.

Jonas Gunnarsson

Snabbinkallad Lasse coachade Jukolalaget till finfin placering

Hej allihopa, här kommer en lite beskuren del av hur händelserna gick av stapeln i Finland vid årets Jukola. Det blir en lite beskuren version och en lite fylligare finns på NOK:s hemsida (www.idrott.nu/norbergsok). Trevlig läsning/ Lasse-norton

Årets Jukola-upplaga gick av stapeln den 15 juni och skulle resultera i en 186 plats för det fräscha NOK-gänget. Men det började tidigare, för egen del så satt jag i min skola och skrev lite på ett arbete som hade dragit över och in på sommarlovet. När det sedan ringer i telefonen och jag ser en bild på Robban dyka upp i luren blir jag lite fundersam. Det var fredag och teamet skulle åka till Jukola den dagen och jag skulle skriva färdigt mitt arbete och förbereda mig för att åka hem till Norberg för sommaren. Men när Robert erbjöd en plats som coach till Jukola så var det inte längre tal om hemresa. Jukola, tävlingen som bjudit mig så många historier, tack Krister och Leif, skulle alltså bli mitt helgnoje.

Flygande start

Efter att ha organiserat mig på en halv eftermiddag så satt jag och Kocken på en buss mot Enköping för att ansluta till stora finlandsbussen som vi hade ihop med Västerås och Köping. Det bar av till Värtahamnen för lastning ombord på Silja som skulle ta oss till Åbo. Som tur var hade jag tidigare under våren besiktat denna skuta så min roll som coach fick en flygande start. Efter att ha ätit gott och framförallt mycket av skeppets buffé så var det ett ganska samlat NOK-gäng som efter att ha vilat lite middag kröp ner i sina sängar. Båtresan var lugn och havet lika så. När vi vaknat och fått frukost så var det bara att sätta sig i bussen för att färdas genom de finska urskogarna till den arena som var uppbyggd mindre än tio mil från Ryssland. Resan gick bra, lite småfäders på vägen men till slut fick vi våra hampurilainen och anlände till tävlingen.

Det var stort, men ändå lagom.

När vi sedan sökte efter vårt förläggningstält så passerade vi idel kändisar och inte kändisar, så det man kan säga var att det var riktigt mycket folk i rörelse. Men när vi hittade fram till vårt tält, 109, så kunde vi konstatera att vi bodde bra. Det var ett stenkast till dusch och toalett och kanske fyra fem rejäla till TC. Dit bar det av med ett uppdrag och koms tillbaka med två utförda. Jag skulle hämta ut nummerlapparna så jag fick snida på mig de nya fina överdragskläderna och gick ut och representerade Norbergs OK. Uppe på TC var det full kommers med grillmakkara och pannikakilainen som avsmakas senare under kvällen. Det var även en hel del sportförsäljning och när jag kikar in i ett tält så kommer en kille fram och berömmar våran fina klubbjacka. Det visar sig vara han som ligger bakom dräkterna och han hade även en leverans med tävlingströjor till oss. Då bar det av tillbaka till tältet för att testa den nya tighta NOK-looken, efter att ha fotats och provsprungits inne i tältet så kunde det konstateras att cykeltröjorna var en succé.

Nattplan

Kvällen kom och det sedvanliga väcknings-växlings schemat lades upp. Belysningen till tältet fixades med FLüggerlampor och sedan var det bara att ladda. Starten gick vid 23.05 och Per satsade friskt och gjorde ett bra lopp, in på 54 plats med 2.39 upp till täten. Därefter sprang Viktor iväg och växlande ut i Patrik som 78, sedan följde i tur och ordning Robert, Micke, Johan och Erik som alla gjorde bra insatser i de finska urskogarna. Vi landade till sist på en 186 plats bland över 1000 fullföljande lag. Sedan började resan hemåt, VSOK blev bästa lag i bussen och visade med tydlighet att det enbart rörde sig om bussen. Båtresan hem bjöd på en hel del men havet var lika lugnt som på resan dit. Till sist vill jag tacka alla som var med för en riktigt rolig födelsedag och även ett tack till Morgan som hjälpte oss under hela resan.

reservCoach Norton

NOK:s bästa Siljanskavle

När Siljanskaveln avgjordes i Leksand svarade Norbergs OK för en mycket bra placering. NOK-laget sprang in på en 8:e plats i seniorkaveln. Malungs OK Skogsmårdarna utklassade allt motstånd.

Siljanskaveln har under många år samlat stora startfält, och oftast har alla klubbar mönstrat sitt absolut bästa lag på Siljanskaveln. I år var det dock inte så, flera toppklubbar fanns inte på plats och i seniorkaveln var det endast 33 lag med.

Resultat:

1) **Malungs OK Skogsm 4:52:23** (Lars Åkerman 1:01:34 (3), Staffan Eriksson 58:13 (1), Anders Åkerman 57:07 (3), Jimmy Birklén 38:10 (1), Håkan Eriksson 36:37 (1), Niklas Lindberg 40:42 (6))
 8) **Norbergs OK 5:21:01** (Per Janzon 1:02:59 (8), Patrik Jansson 1:04:15 (10), Johan Holm 1:09:59 (16), Viktor Funcke 41:43 (4), Thomas Gustafsson 41:29 (4), Erik Stålnacke 40:36 (5))

Viktor 2:a på Sprint-DM

Sprint-DM och 3:e deltävlingen i VPT avgjordes samtidigt vid Skantzöbadet i Hallstahammar. Tävlingen bjöd på fina banor och ett underbart fint väder. Det blev tyvärr ingen Norbergsseger, men Viktor Funcke gjorde ett mycket bra lopp och slutade 2:a efter fjolårets och årets distriktsmästare i sprint, Anders "Öset" Österlund, Västerås SOK.

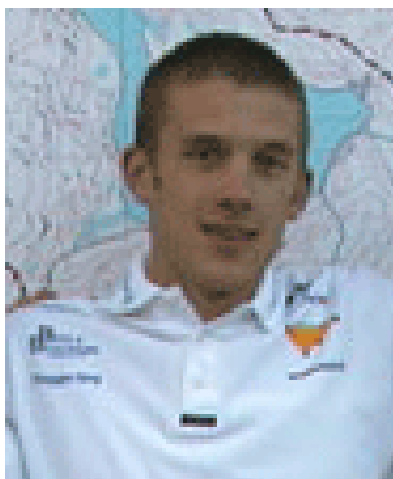
I H21 sprang också Per Janzon bra, även om han var besviken efteråt att han inte har någon fart i kroppen. Per slutade på en finfin 4:e plats.

I VPT som ingick i D21 klassen tog Camilla Sjökvist en 3:e plats efter Elin Johansson, Västerås SOK. En imponerande insats av Elin som slog juniorlandslagslöparen Anna Thomasdatter från samma klubb med 1 sek.

Matthias Müller

Matthias Müller, 3:e sträckslöpare på 10-mila och från och med 10-mila en inbiten NOKare har nu en story på sin hemsida om 10-mila! Bra övning i tyska!

Matthias kommer att springa för oss när han är utanför Schweiz och kommer att komma till oss under september månad för att lära sig den svenska terrängen bättre. Läs mer om Matthias och hans mål för framtiden!



[Matthias Müllers hemsida: http://www.migrilli.ch.vu/](http://www.migrilli.ch.vu/)

Per, NOK:s top of the hill champ

För några veckor sedan begav sig NOK-team upp till Romme Alpin för en städdag. Städningen flöt på bra och ett 10-tal svarta sopsäckar plockades. Med och gjorde det tunga, men som vanligt roliga jobbet var Viktor, Fredrik, Camilla, Micke H-P, Per och Coach. Dessutom fick vi förstärkning av Fredriks flickvän Marielle. Stor tack till alla som var med och ökade på klubbkassan. Ni som inte var med missade en hel dag på fjällen.

Efter städning så var det att kora "NOK:s top of the hill champion" uppför det brantaste liftspåret upp mot toppen. Per sprang ohotad mot segern, sedan följde Viktor och Fredrik. Coach tog sedan 4:e plats före Camilla. Micke H-P och Marielle tog fyrhjulingen till toppen och var väl 10 sek före Per upp. Efter att "top of the hill champion" var korade så provade Per och Viktor även på de nya backarna på solsidan. Starkt gjort att köra båda sidorna. Sedan var det ner jogg till anläggningen och dusch. Alla var nöjda med dagen och till vintern kan vi åka upp till ett skräpfrött Romme.

Än en gång tack till de som var med...



World Meeting Norberg 2003

4 oktober 2003 i Karsbo

Norbergs OK står i höst som värd för en av fyra World Ranking Events i Sverige. Planeringen pågår för fullt och vi kommer att genomföra tävlingen ungefär som ett NOK:s Nationella, men med utökade superelitklasser för de internationella deltagarna. Tävlingen har namnet "World Meeting" och den förväntas dra stort deltagarantal. Eftersom VM-arrangörerna inbjuder landslagen till träningsläger veckan innan förväntas kanske 20 landslag komma att ställa upp i Karsboskogen.

Krister Johansson är tävlingsledare igen och han kommer att behöva ha hjälp från alla NOK:are för att det här skall bli minst lika bra som SM-tävlingarna.

Huvudfunktionärerna är utsedda men de behöver hjälp både före, efter och kanske mest under tävlingen. Så du som har möjlighet att hjälpa till och ännu inte blivit vidtalad, kontakta Krister, det finns säkert en uppgift för alla.

WM är också ett genrep för VM-arrangörerna att testa viktiga funktioner inför 2004 års VM i Västmanland.

WRE gäller normalt D21 E1 och H21 E1 men vid stort deltagarantal kan också E2 komma att klassas som en WRE.

DM klassiskt 31 augusti 2003 i Myrsjö

Redan sista söndagen i augusti har NOK nästa tävling. Det är DM Klassiskt som vi står på tur att arrangera. Tävlingen kommer att gå vid Myrsjö utanför Bjurfors där vi lånar karta och en del annat av Dalaporten. Även om vi försöker göra det här arrangemanget med så lite "lull-lull" som möjligt skall det vara värdigt. Och även här behövs det funktionärer.

Leif Eriksson och Mats Bergman är huvudbasar för arrangemanget.

VM-kickoff i Ramnäs

VM är det finaste som man kan arrangera inom orienteringen, det konstaterades än en gång vid den träff som arrangerades i Ramnäs den 11 juni. VM-kommittén (VMK) har kommit långt i planeringen och nu sparkades föreningarna i distriktet igång. Vid mötet deltog för NOK:s räkning Krister Johansson, Per-Arne Eriksson och Johan Källman.

Vid grupparbetet som startade efter en lägesrapport från VMK så togs en hel del frågor upp. Lite anteckningar från dessa diskussioner ser du längst ner på sidan.

Vad vill Du hjälpa till med på VM?

NOK kommer att ha flera personer engagerade på tunga poster. Men i det här arrangemanget behövs många.

Det här är ett erbjudande som inte återkommer. Du bokar väl in din semester 2004 i anslutning till VM 11-19 september för visst vill väl du vara med och arrangera det bästa orienterings-VM:et någonsin?! Kan du inte vara med hela veckan är du lika välkommen att ställa upp och hjälpa till enstaka dagar.

NOK:s engagemang är speciellt viktigt vid Långdistansen (se programmet intill). På torsdagen efter finalen blir det publiktävling och då kommer flera tusen löpare att vilja springa. Gissa om det då går åt funktionärer!

Hur ställer klubbarna upp?

I VSOK, som startade projektet, är engagemanget stort. Men VSOK klarar inte det här ensamma utan alla föreningarna i distriktet behöver ställa upp. För NOK:s del behövs mest resurser torsdag.

För varje klubb utses en funktionärskontakt som kan beskriva vilka funktioner och behov som finns. Det är naturligtvis tillåtet att ta med "icke orienterare" och notera dessa som tillhörande klubbteam. Tills vidare kan du som vill vara med för NOK:s räkning, kontakta Krister eller Johan K.

Informations-spridning?

Senare i höst kommer någon från VMK och informerar vid gemensamma klubbmöten, troligen under september. Hemsidor uppdateras av resp. klubb.

Specifika kompetenser?

Säkerhet, språkpool, kommunikationsexpertkunskap vid komplexa arrangemang, Trail-O, "TV-produktion" Det är bara några av de specialkompetenser som efterfrågas. Alltså sådant som är utöver en "vanlig" orienteringstävling.

Effekter av VM

Tanken med att genomföra detta evenemang är att det skall generera en mängd positiva effekter - ALLA skall

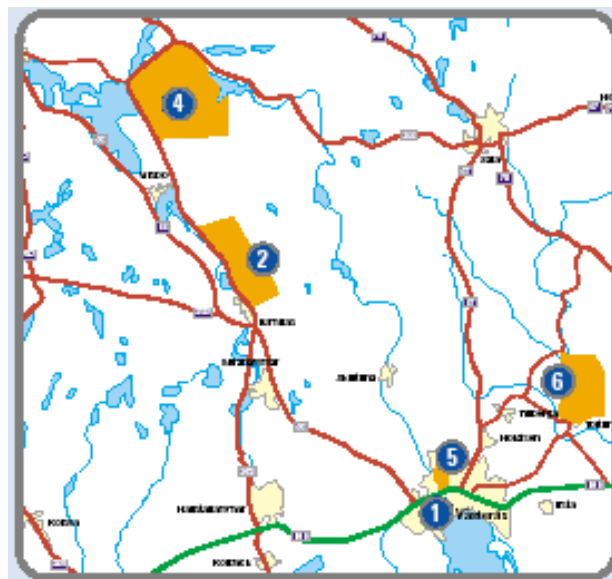


VM 2004
 ORIENTERING
 11-19 SEPTEMBER
SVERIGE
 VÄSTERÅS

Program för VM (WOC)

Lör 11/9	Modelltävling + Invigning
Sön 12/9	Långdistans (kval)
Mån 13/9	Medeldistans (kval)
Tis 14/9	Modelltävling + Vilodag
Ons 15/9	Sprint (kval + final)
Tor 16/9	Långdistans (final), Trail-O
Fre 17/9	Vilodag, Trail-O lag
Lör 18/9	Medeldistans (final)
Sön 19/9	Stafett

Här de avlysta tävlingsområdena:



vinna på VM i Västmanland, både ekonomiskt men också på en mängd andra sätt:

Effekter av VM – nya ledare, medlemmar, sponsorer, klubbar, kommuner.

Kanske kommer vi att ha en ny fräsch duschutrustning att tillgå i distriktet efter 2004.

I höst, 2-9 augusti går VM i Rapperswil i Schweiz. Då kommer ett 20-tal västmanlänningar att göra en resa dit med avsikt att studera och ta intryck. Allt för att nästa års VM skall bli det bästa hittills.

Och att NOK kommer att kunna bidra på bästa sätt är helt klart. Erfarenheterna från SM i fjol kommer väl till pass.

Tilltänkt
Skidutflykt blev promenad

Efter en mycket fin vinter med bra skidföre fanns förhoppningar om att kunna genomföra Vildmarksspåret, en utflykt på skidor. Datum var utsatt till den 16 mars, men då fanns det bara barmark så vi fick tillgripa nödlösningen - utflykt till fots. En del skarsnö och is fanns det men det var "lättgått" i det härliga vårvintervädret med en strålande sol hela dagen.

Vi gick ut från NOK-stugan efter gamla Fraggvägen, tog en kort rast vid Galgbacken och fortsatte upp mot Gäsjö.

Vi såg en gryende vår. Inte minst var bävrarna i full gång med nyfällda träd vid Hyttsjön.

Vid Håbron hade vi en längre paus där Ulf fixat en härlig brasa som gav fin glöd för korvgrillningen.

Drygten handfull personer gick de ca 12 kilometrarna. Synd att inte fler deltog men det kommer nya chanser.

Passa på att komma med då!

Kommande:
Kulturvandring
lördag 5 juli

Helgen efter Engelbrekt-Sommar blir det en ny utflykt, och nu är det definitivt inte fråga om skidor. Det är fotvandring ungefär 10 km som gäller.

Ulf och Solveig lovar fina naturupplevelser och en och annan kulturell upplevelse. Flera fikapausar blir det så ladda ryggsäcken med läsk och läckerheter.

Samling vid Folkets Hus parkering kl 9 för bilresa till avmarschplatsen.

Lördag 5 juli kl 9 vid Folkets Hus

Välbesökt
Veteran-OL

Den 22 maj anordnade NOK en veteranorientering i Nordansjö och den blev som vanligt välbesökt av orienterare från när och fjärran, mest Västmanland och Södermanland men också en del masar och kullor.

125 personer letade och hittade kontroller samt fikade i NOK-stugan.

Många kämpade i
2-timmars
rogaining

Den 30 mars genomförde vi vår årligen återkommande Rogaining i samband med hemmaträningslägret. Tillslutningen var mycket bra och även närliggande klubbar ställde upp så det blev sammanlagt ett 50-tal personer som kämpade de två timmarna.

Vi vann
Påskstafetten

Långfredagen den 18 april anordnade vi den sedvanliga Påskträffen med orienteringsstafett och ägggätning m m.



Stafetten vanns av Rasmus Elmertoft i par med Lasse Nordström.

Det var något färre lag än det brukar eftersom påsken i år inföll under tävlingssäsongen med flera tävlingar i närheten.

I ägg- och sillätning deltog som vanligt många.

Naturpasset
igång



Den 15 maj började naturpass-säsongen och nu är det många som är i färd med att leta kontroller både per cykel och till fots. En nyhet för fotorienteringen är att den äger rum på två olika kartor, dels Romtjärn som är något lättare och stigrikare, och dels på Skommarbokartan som är lite mer kvalificerad.

Stugvärdlista: →

Instruktion finns i mappen som lämnas över vid värdbyte.
 Byte på måndagar.

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	Under skidsäsongen är eljusspåret belyst alla dagar från skymning till 22.30
Torsdagar	18-21	
Lördagar	13-16	

V:a	Byte	Namn	Telefon
2003			
26	23/6	Solveig Magnusson	22077
27	30/6	Christer Sjökvist	23364
28	7/7	Per-Olov Pettersson	*) 22494
29	14/7	Mats Bergman	*) 20385
30	21/7	Rune Andersson	*) 20740
31	28/7	Bengt Lindberg	*) 20926
32	4/8	Jan Åhs	22642
33	11/8	Sören Linder	21176
34	18/8	Göran Eriksson	22693
45	25/8	Krister Johansson	22402
36	1/9	B-O Fjellman	21811
37	8/9	Jean Stenberg	20756
38	15/9	S-O Pettersson	22666
39	22/9	Åsa Lindfors	22943
40	29/9	Annelie Spolander	23210
41	6/10	H-Å Gustavsson	22977
42	13/10	Inge Gottfridsson	21928
43	20/10	Leif Sundh	22131
44	27/10	Jan-Erik Hellgren	22337
45	3/11	J-O Andersson	22709
46	10/11	L-E Jernström	23095
47	17/11	Ola Andersson	61270
48	24/11	Bror Thonander	20833
49	1/12	Hans Bergström	22834
50	8/12	Monica Wengrud	21625
51	15/12	H-I Pettersson	22917
52	22/12	Leif Svedberg	22360

*) = Inget öppethållande i juli

Arbetsdag vid NOK-stugan

23 augusti

ALLA som kan får komma och hjälpa till med takbyte och annat

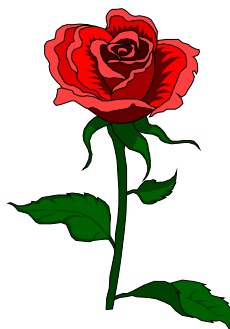
Bricken Qvist

En av våra mest aktiva medlemmar har gått bort.

Bricken Qvist var på sin tid en mycket duktig orienterare och var med och bildade NOK.

Bricken var som ledare på olika plan mycket uppskattad och hon skötte under många år klubbens anmälningar.

Vi minns Bricken med mycket värme.



Vi gratulerar följande NOK-are som fyllt eller snart fyller år:

Anna-Lisa Bäckman 70 år 7 juli

Tycker du det är glest med födelsedagsgratulatorer den här gången?

Det kan bero på flera saker - Antingen var det tunt med fertiliteten de här månaderna för 80 - 70 - 60 - 50 - 40 och 30 år se-