



Officiell tidning för Norbergs Orienteringsklubb

NOK-NYTT

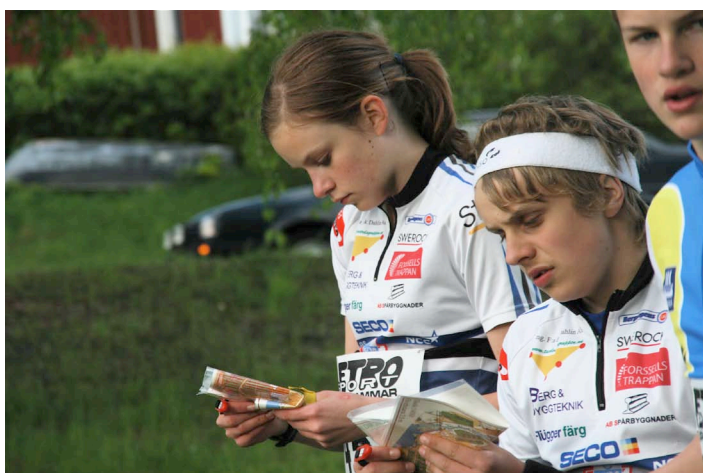
Årgång 43
Nr 2/2008

Över 1000 deltagare på våra två tävlingar



Fullt upp. Sofia och Amanda har fullt upp att servera alla hungriga orienterare på NOK:s nationella. Hamburgarna sålde helt slut i marken, men det var inte bara funktionärerna i marken som hade fullt upp. Alla hjälpte till och slet och det var en stor anledning till att tävlingarna blev så lyckade som de blev.

Sidorna 8 och 9



Rasmus vann både VPT och sprint-DM

Rasmus Elmertoft var snabbast av alla i H16 när VPT och sprint-DM avgjordes i Skinnskatteberg. Rasmus fick till ett kanonlopp och var hela 29 sekunder snabbare än värsta konkurrenten Janne Selkälä från Köping-Kolsva OK. NOK fick ytterligare en distriktsmästare i Malin Björkqvist som vann D21-klassen. Viktor Funcke blev tvåa i H21 och Martina Karlsson trea i D16.

Sidorna 6-7 och 10

ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman
0223-17754

REDAKTION

Johan Källman
Elisabet Elmertoft
Thomas Gustafsson
Mats Bergman
Martina Karlsson
Erika Nilsson

GRAFISK FORM

Malin Björkqvist
Erika Nilsson

UPPLAGA

cirka 200 exemplar

BIDRAG TILL NOK-NYTT

Johan Källman
Ljungv. 9
737 33 Fagersta
johan.kallman@secotools.com

ADRESS

Norbergs OK
Engelbrectsgatan 73
738 31 Norberg

TELEFON

kansli: 0223-20419
NOK-stugan: 0223-23475

Postgiro 112896-6
Bankgiro 5750-8947

HEMSIDA

www.norbergsok.se

STYRELSEN

Lars Holm 21793
Eva Pålsson 22296
Kristen Johansson 22402
H-Å Gustafsson 22977
Elisabet Elmertoft 25121
Jan-Eric Hellgren 22337
Mats Bergman 20385
Thomas Gustafsson
Per-Arne Eriksson 23046

STÄDLISTA I NOK-STUGAN

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

JAN	OL-KOMMITTÉN
FEB	MOTIONS-KOMMITTÉN
MAR	ARRANGÖRS-KOMMITTÉN
APR	KARTKOMMITTÉN
MAJ	STUGKOMMITTÉN
JUN	OL-KOMMITTÉN
JUL	OL-KOMMITTÉN
AUG	MOTIONS-KOMMITTÉN
SEP	ARRANGÖRS-KOMMITTÉN
OKT	KARTKOMMITTÉN
NOV	STUGKOMMITTÉN
DEC	STUGKOMMITTÉN



Nyförvärv. Erika Nilsson ett välkommet tillskott i damstallet.

Ett lätt beslut

Jag har tagit en del svåra beslut i mitt liv. Att byta klubb till Norbergs OK var inte ett av dem.

Det hela började med ett sms från Malin Björkqvist. Hon tipsade om en ledig vikarietjänst på Fagersta-Posten och skrev sedan att om jag fick tjänsten var jag tvungen att byta klubb till NOK. Hon avslutade sms:et med en smiley ;).

Men jag tog det på allvar. Sa tack och hej till min gamla klubb Söders SOL Tyresö och satte in 200 kronor på NOK:s medlemskonto.

Jag vet inte varför jag var så lättlockad. Kanske ville jag få en nytändning i mitt idrottande, kanske ville jag bara få bära den snygga NOK-dressen. Nu har jag i alla fall fått både ock och jag tycker det är tokroligt att vara aktiv i en orienteringsklubb igen.

Vad kan då jag erbjuda er? Jo, en stafettlöpare som tackar ja till vilken

sträcka som helst (har bland annat sprungit nattsträcka på Jukola, visserligen mest för att få dela bastu med ett hundratal nakna män ...).

Jag erbjuder mig även att följa upp ungdomar på träningar, skriva i NOK-nytt, fylla sportsidorna i Fagersta-Posten och stå för efterfesten på Engelbrekt sommar (eller vänta lite, lovade jag för mycket nu?!)

Jag hoppas att ni inte känner er skrämda av att skåningarna nu börjat invadera klubben. Tro inte att vi skåningar har en plan om att överta Västmanland, Vi gillar helt enkelt vackra skogar och sköna människor och det råkar finnas här. Jag känner på mig att jag kommer trivas.

ERIKA NILSSON

Hej, kassören här ...

Det är rätt många som ännu inte betalt medlemsavgiften för i år. Och det är önskemål om att detta görs så snart som möjligt.

Ha de bra!

Årets Naturpass är igång

Fredag den 16 maj började försäljningen av årets Naturpass i Norberg. Som vanligt har motionsskommittén tagit fram en fot- och en cykelorientering.

Fotorienteringen har lagts på den nya Kallmorbergskartan och cykelorienteringen sker på Norberg väst kartan.

30 kontroller sitter ute på cykelorienteringen och 40 fotorienteringskontroller finns utsatta i Kallmorbergsko-gen. Totalt har 500 kartor tryckts upp.

– Vi trycker väl upp fler om det skulle behövas, säger Janne Hellgren.

CYKELORIENTERINGEN brukar locka flest. Överhuvudtaget är det många som gärna ger sig ut på Naturpasset i Norberg. Förra året sålde Norbergs OK flest Naturpassetkartor i Västmanland.

– Och vi var nog bland de 20 bästa i hela Sverige, säger Egon Lundquist.



Naturpasset i Norberg finns att köpa på turistbyrån, Engelbrektsloppets kansli och på Strands blommor.

Naturpasset håller igång fram till den 31 augusti. Första priset är en cykel och därefter ett antal presentkort. Vinnarna presenteras den 19 september

ÄVEN FAGERSTA OK har tagit fram ett Naturpass på kartan Jättesåsarna mellan Andra sidan och Hedkärna.

– Vi har gjort en specialare i år. Vi brukar ha 50 kontroller men i år har vi satt ut 60 och 20 av dem klassar vi som cykelkontroller, säger Mats Back från Fagersta OK.

Kartan finns att köpa på Intersport och försäljningen pågår fram till den sista september. De som tagit minst 40 kontroller och lämnar in sitt startkort har chans att vinna ett presentkort.

GER MAN SIG ut på Naturpasset har man även chansen att vinna en stugvecka på Idre fjäll. Fem stugor lottas ut bland Sveriges alla Naturpasset-deltagare som skickar in sitt startkort.

ERIKA NILSSON

Inbjudningar:

Du har väl inte glömt **LÅDBUDKAVLEN** som Surahammar anordnar fredagen den 6 juni?
– TC norr om Ramnäs
– start kl 11:00
– 4 sträckor

Vill du vara med hör av dig till Hans-Åke eller Lisa. Lagen ska anmälas senast den 31 maj.

Komplett inbjudan finns på SSOKs hemsida

Alla medlemmar hälsas välkomna till **NOK'S GRILLFEST** fredagen den 6 juni kl. 17 00

Fem-kamp mm. Klubben bjuder på mat, kaffe och kaka. Dryck medtages

Anmälan senast den 1 juni till Kenneth 25121 Agneta 22977 Carola 070-2139401

VV NOK 3-DAGARS

den 16-18 juni

BANOR:

nybörjare, 3 km lätt,
3 km svår, 5 m svår

Vi samlas vid Nya Lapphyttan, Karlberg dag 1. Valfri starttid mellan 18 och 19 de två första dagarna. Dag 3 jaktstart med handikappsystäm. Anmälan senast 8/6, gärna klubbvis, till Catrine Lundquist 0223-21235 eller 02317898@telia.com. Ange vilken bana du vill springa. Startavgift: 40 för NOK: are, 60 kr för övriga. Start- och målstämpling med sportident. Stiftklämmor tillämpas på kontrollpunkterna. Ta med plastficka för startkort.



Bra avslutning placerade förstalaget på en 46:e plats

Segern i herrstafetten gick även i år till ett norskt lag. Men favorittippade Halden fick se sig besegrat efter en spurtstrid mot Kristiansand. NOK:s förstalag fick inte riktigt allt att stämma, men kom ändå på en godkänd 46:e plats.

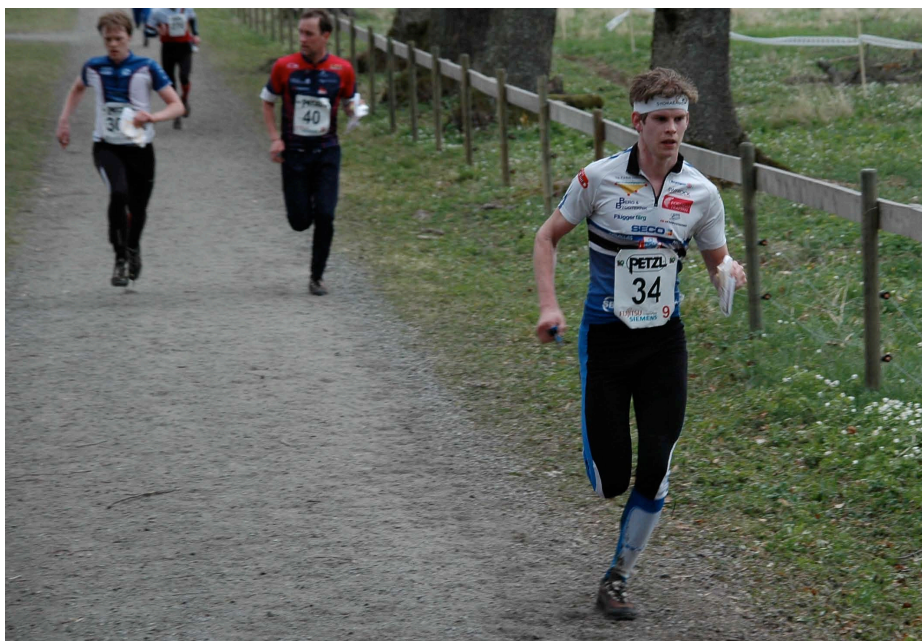
Fredrik Larsson som sprang förstasträckan, missade lite i början, men gjorde ett säkert lopp från tredje kontrollen och växlade över till Daniel Blom som 101:a.

Daniel missade också i början, men plockade ändå några placeringar och växlade som 88:a.

PONTUS NILSSON PÅ tredje sträckan tappade placeringar och förlorade kontakten med den stora klunga som han sprang med.

Mårten Ohlsson på den efterföljande långa natten hängde oturligt nog på en finsk orienterare som missade lite för mycket. Han plockade ändå sex placeringar och förde upp laget till en 97:e plats.

Johan Häll sprang stabilt på femte sträckan och förde upp laget till



Sträcka nio. Thomas sprang bra på nionde sträckan och plockade se placeringar. FOTO: MALIN BJÖRKQVIST

en 89:e plats. Den sjätte sträckan sprangs av Viktor Funcke. Trots några misstag lyckades han plocka placeringar och växlade över till Martin Moberg på en 71:a plats.

ÄVEN MARTIN SPRANG bra och fortsatte ta placeringar. Han skickade iväg nyförvärvet Krister Højje på en 67:e plats.

Krister gjorde en bra debut

och knep ytterligare en placering. Sedan stack Thomas Gustafsson iväg som efter några misstag i början gjorde en stark avslutning och skickade ut Crister Nygren som 61:a.

Crister sprang sedan riktigt bra på sista sträckan och plockade 15 placeringar, den näst bästa placeringen genom tiderna.

ERIKA NILSSON

NOK åter med damlag på Tiomila

Ett taggat damgång var också på plats vid Rosersberg under Tiomila-helgen.

Förstasträckslöparen Erika Nilsson gjorde sitt bästa och bommade knappt en meter. Nöjd med loppet, men något förskräckt över motståndarnas löpkapacitet, växlade hon över som 211:a till inlånade Anna Haglund från OK Hedströmen.

Anna plockade ordentligt och förde upplaget på en 182:a plats.

Unga Martina Karlsson gjorde sedan en imponerande insats på tredje sträckan och växlade som 187:a till Camilla Sjökvist. Hon missade lite i början, men sprang sedan bra och förde upp laget till en 153:e plats.

Ankaret Malin Björkqvist gav laget en bra avslutning och kunde springa i mål som 135:a.



Publik. Erika och Camilla följde herrstafetten efter att de sprungit första respektive fjärde sträckan i damkavlen. FOTO: MALIN BJÖRKQVIST

Det nöjda andralaget

Inför tävlingen var förväntningarna låga, att enbart ta laget till mållinjen skulle vara bra.

Men efter en mycket bra förstasträcka av den blott 17 årige Viktor Öhlén från Surahammar fick laget en mycket bra start och det skulle bli lättare för hela laget att ha följe med många löpare långt in i stafetten.

Larre på andra sträckan lyckades sträcka vaden bara minuter innan Viktor kom in för växling, detta medförde en lite lugnare löpning, men bra orienterat.

Tredje sträckan sprangs av Magnus Thornell även han från Sura. Han gjorde en bra insats och skickade ut Uffe på en 239:e plats inför långa natten. Uffe som fick orientera mycket själv, då han tappade en klunga mitt på banan.

BERGMAN GICK UT cirka två timmar efter täten och fick orientera, även han, många gånger ensam. Mats gjorde ett mycket bra lopp och växlade ut till våran sista Suralöpare som var Tatsuro. Han sprang stabilt och var mycket nöjd efter loppet.

Även Niklas Olsson från Fagersta var nöjd med sitt lopp på den 7:e sträckan. Niklas gjorde en bra insats och växlade ut till Robert Hellgren på den 8:e på en 271:a plats.

ROBERT GJORDE EN mycket bra insats och plockade några platser, men det gjorde även Lasse Nordström på den 9:e sträckan. Lasse gjorde ett kanonlopp men laget lyckades trots alla bra insatser inte få ut lagets sistasträckslöpare innan omstarten.

Kalle Nordström gick tillsam-

mans med ett stort gäng ut på den 10:e. Kalle hängde med bra och fick bitvis spåra i olika konstalationer av klungor under loppet. Han avslutade kaveln med en toppensträcka och förde upp NOKs 2: a lag till en mycket fin, och överraskande, 224:e plats!

NÄSTA ÅR HOPPAS vi på ett större antal NOKare i laget och kanske att vi då kan hålla oss undan från omstarten. Tilläggas bör att vi endast var 5 minuter sena till växlingen för att ha kunnat hålla oss borta från omstarten.

Skulle vilja tacka samtliga som sprang i laget men även lagledaren Henrik Hellgren och Berith Larsson för all matservice! Men även NOKs övriga lag för taggning och rådgivning.

ROBERT HELLGREN

Andra stafetter NOK:are hunnit med i vår:

Kolmårdskavlen

NOK-herrarnas förstalag som bestod av Fredrik Larsson, Martin Moberg, Daniel Blom, Mårten Ohlsson och Crister Nygren kom 35:a.

Det fanns även ett andralag på plats, men som tyvärr inte fullföljde.

Måsenstafetten

NOK-ungdomarna var representerade i två lag, D16 och i ett H16-kombinationslag tillsammans med Hallstahammars OK.

D16-laget som kom 11:a bestod av Linda Öström, Elin Öström + Sara Andersson och Martina Karlsson som ankare. Rasmus Elmertoft sprang sistasträckan i kombinationslaget och sprang i mål på 18:e plats.

Övriga sträckor i det laget sprangs

av Erik Ramberg, Åsa Ramberg+ Niklas Törnå.

Rånässtafetten

Thomas Gustavsson stod för det bästa insatsen på Rånässtafetten och tog laget från en 19:e plats till en 8:e på fjärde och näst sista sträckan.

Viktor Funcke inledde stafetten med en bra förstasträcka och växlade över till Mårten Ohlsson på en 22:a plats. En placering som han höll, men tappade dock tid på täten.

Sedan var det dags för Thomas som alltså gjorde ett kanonlopp.



På sistasträckan hade Crister Nygren en tung dag, men höll ändå åttonde platsen, drygt 20 minuter efter segrande OK Linné.

Kopparkavlen

En kylig helg i Falun avgjordes Kopparkavlen och NOK hade sex lag på plats.

I snöblasket lyckades damlaget bäst som kom på en 12:e plats, 25 minuter Domnarvets GOIF. NOK:s herrlag fick ett sent återbud från Fredrik Larsson som pajade vaden på väg till start på medeldistansen dagen innan. Han ersattes av Robert Hellgren. Laget kom slutligen på en 19:e plats. H150-laget kom 12:a, H180-laget kom nia precis som D16-tjejerna.

ERIKA NILSSON

En tävlingsintensiv vår:

Det har varit en ganska tävlingsintensiv vår och många NOK-löpare har varit i farten. Västerås medeldistans redan i slutet av mars innebar säsongspremiären för de många NOK-are. Sedan rullade det på fram till OL-Touren i Falun. En hel del bra resultat har också noterats, både av seniorstallet, ungdomarna och de äldre.

AROSTRÄFFEN I VÄSTERÅS

I Västerås gladdede Viktor Funcke med sin 2:a plats i H21, endast 26 sekunder från segern. Andraplatser blev det också för Lars-Erik Jernström i H80 och Johan Källman i H55. I D16 gladdede både Linda Öström och Martina Karlsson med bra lopp.

JÄRNNATTEN I SALA

Två veckor senare var det dags för tävlingar i Sala. Järnnatten var kall och klar och det blev hela fyra ettor i NOK-protokollet. Sara Andersson, Elisabet Elmertoft, Rasmus Elmertoft och Johan Källman stog alla som vinnare när resultaten summerades.

SILVERJAKTEN I SALA

Lördagens medeldistans Silverjakten gav ytterligare några fina formbesked. Viktor Funcke imponerade igen med en fjärdeplats i H21 och Camilla Sjökvist blev sju i D21. I H80 blev det en ny 2:a-plats för Lars-Erik Jernström. Elin Öström blev sexa i D14 och Monica Wengrud fyra i D65.

HALLSTAHAMMAR

På söndagen drog vi till Hallstahammar där ytterligare en andraplats noterades för Lars-Erik Jernström. Martina Karlsson sprang bra i D16 och blev fyra. Starka 4:e-platser också till Ida Wenggren i D14 och Johan Källman i H55.

HANINGE OCH LÄNNA

Samma helg vann Jan Gottfridsson H50 i Haningeträffen och Christer Nygren blev 15:e i Lännasprinten.

UPPSALA MÖTE

I Uppsala Möte Natt blev Erika Nilsson knappt slagen två i D21. Uppsala Mötes medeldistans innebar första säsongsegern för Lars-Erik Jernström. Viktor Funcke blev stark fyra i H21.

DALAPORTEN

Vid Dalaportens tävlingar i Horndal hade det blivit sommarvarmt. Fredrik Larsson övertygade genom att på medeldistansen bli två i H21 Elit. Lars-Erik Jernström var trea i H80 och Egon Lundquist fyra i H70.

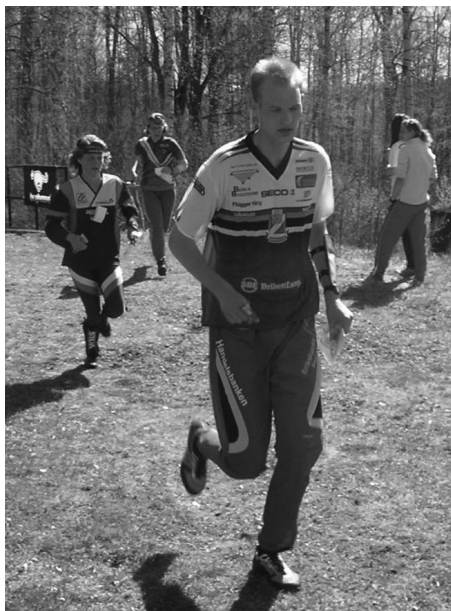
På söndagen, fortfarande i högsommarvärme, blev Lars-Erik tvåa. I H60 sprang Jörgen Bergström in som trea och Johan Källman blev åtta i H55.

RAVINEN OCH ROSLAGEN

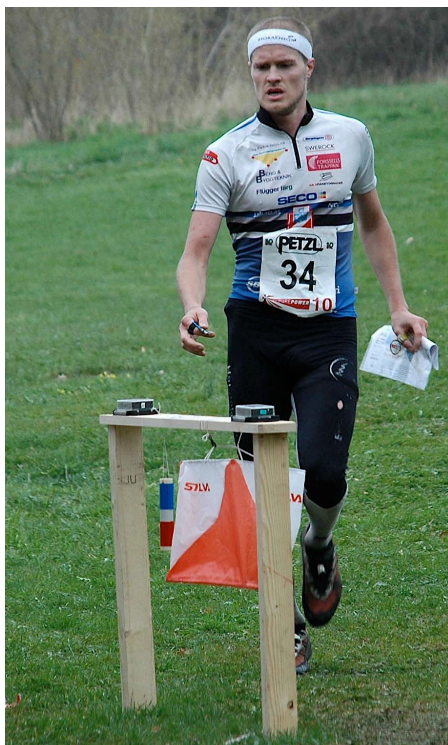
Janne Gottfridsson blev sexa i H50 i Ravinträffen och fema i Roslagshelg.

OL-TOUREN I FALUN

I mitten av maj avslutades säsongen för många med OL-Touren i Falun som hade medeldistans på lördagen och Kopparkavlen på söndagen. Sommaren var borta och lördagens medeldistans sprangs i snöglopp och någon enstaka plusgrad. I snöyran navigerade Johan Källman riktigt bra och blev två i H55. Även Viktor Funcke gjorde ett bra lopp i den stora H21-klassen och blev 13:e man.



Tävlande. Henrik Hellgren spurtar mot mot i Dalaportens tävling. Linda och Elin pustar ut efter bra lopp på Arosträffen i Västerås. TEXT OCH FOTO: JOHAN KÄLLMAN



Segt. Crister Nygren kände sig inte alls pigg på sprint-SM i Mariestad. Bilden är tagen på Tiomila och då var Crister mer på hugget.
FOTO: MALIN BJÖRQVIST

Kraftlöst på sprint-SM

Crister Nygren såg till att ta sig vidare till final när spint-SM avgjordes inne i centrala Mariestad. Tyvärr är det fortfarande nått som spökar med kroppen och i finalen fanns ingen energi till en topplats.

Båda NOK-deltagarna Crister Nygren och Martin Moberg startade i heat 4 i kvalet. Crister gjorde ett bra lopp och såg till att med marginal ta sig till final.

För Martin som är uppväxt i Mariestad saknades 21 sekunder till en finalplats.

Martin gjorde ett bra lopp men sprang lite för mycket runt och tappade tid på det.

I finalen gick Crister ut som 13:e löpare och inledde bra, men redan efter ett par hundra meter kände Crister att kroppen inte svarade ordentligt.

– Det kändes väldigt tungt i kroppen och när jag pressar kroppen får jag inget svar, var Cristers kommentar till en 32:a plats i finalen.

Crister gjorde en miss på 9:e kontrollen och hamnade på fel sida om ett staket och efter det gick luften ur.

Resultat sprint-SM H21

- 1 Emil Wingstedt, Växjö OK, 13:55
- 2 Erik Öhlund, Ulricehamns OK, 14:04
- 3 Martin Johansson, IFK Moras OK 14:07
- 32 Crister Nygren, Norbergs OK, 15:45

Sprint-cup i Stockholm

Samma vecka som NOK-nytt trycktes avgjordes finalen i Stockholm city cup. Ett gäng NOK-are har deltagit i den populära cupen. Första deltävlingen gick i Humlegården. I H21 blev Viktor Funcke 20:a, Fredrik Larsson 37:a och Robert Larsson 158:a. I D21 blev Malin Björqvist 16:e.

Andra deltävlingen avgjordes mitt inne på Gröna lund. Då blev Viktor 16:e, Jan Gottfridsson 119 och Robert 147:a i H21. Malin blev 18:e.

Inför finalen ligger Viktor 13:e totalt. Malin ligger 10:a och får därmed vara med i den jaktstart som de 10 bästa springer.

Många NOK-are sprang i Kylsbo



Hård kamp. Marielle Larsson och Camilla Sjökvist hade en hård fight på sistasträckan i Kopparkavlen. Marielle gick segrande ur kampen och Södertörn blev 11:a och NOK 12:a.

FOTO: ERIKA NILSSON



Våra majtävlingar var välbesökta

Nu har årets VPT dragit igång på allvar, och de började bra.

Den första maj hade vi tävling i fjol också, då kom det skapligt med folk, men hur många kunde vi räkna med den andra maj?

Det visade sig att juniorcupen som Dalaporten arrangerade dagarna efter och det fina vädret drog folk. Totalt blev det 1127 anmälda. Klubbar från många olika distrikt syntes i start- och resultatlistor.

På fredagen var det 180 personer som deltog i mass-starterna och 100 ungdomar som sprang patrull, dessutom ett antal direktanmälda. Inskolningsklassen ökade från 3 föranmälda till 14 startande.

VÅRA UNGDOMAR DELTOG i



tävlingarna båda dagarna, det var helt nya områden för dem att springa på. På torsdagen blev Rasmus Elmertoft

5:a i H16 och Martina Karlsson 7:a i D14.

Tävlingspremiär för året var det för



Grillen. Burgare och korv till hungriga orienterare.



Radion. Till en början var det lite bekymmer med kommunikationen mellan radion och speakern. Det hela löstes slutligen med mobiltelefoner.



Miniknat. XXXX och Elin såg till att även de minsta fick sig en tur i skogen.



Speakern. Viktor intervjuar en fårdig ungdom som nyss tagit sig i mål.



Barnpassning. Det blev mycket grävjobb medan mamma och pappa var ute i skogen.

William Karlsson i H14, Carl Karlsson i U3, Daniel Lönn i U2, Astrid Matsdotter i U1 och Arvid Matsson i Inskolning.

Få fredagen blev det en del omkastningar i patrullerna pga skador. Nöjdast var Martina och Elin som blev 6: a i D16.

I H16 sprang Daladubbelparet från i höstas, Rasmus med kompisen Kasper

från Västerås, de tyckte att de bommade för mycket.

Ida och Sara sprang i D14, Albin och William sprang sakta men säkert i H14.

Roligast var nog Mikael Lönn och Carl Karlsson i H12, Carl hade så bråttom att han sprang ifrån sin sko på väg från sista kontrollen.

FÖR DE YNGSTA fanns uppskattade Mini-knat båda dagarna. På fredagen var Skogsmulle på besök.

Flera av våra unga orienterare hjälpte till att förbereda och sköta mini-knattet.

ELISABET ELMERTOFT



Robin på g. Robin Bergstrand i H10-klassen.

FOTO: ERIKA NILSSON



Amanda. Redo en minut före start.

Bra inledning av VPT

Nu har årets VPT dragit igång på allvar, och de började bra.

Deltävling 1 gick i Sala där syskonen Elmertoft inledde starkt. Rasmus var endast 6 sekunder från förstaplatsen i H16 och Amanda trea i D14.

Ida, Sara och Elin radade upp sig i mitten av resultatlistan i samma klass. I D16 kom Martina 5:a. Albin Blom i H14 kom på en fin 6:e plats.

I årets VPT är det första gången på länge som vi har killar i H10 klassen. Robin Bergstrand och Daniel Lönn sprang även de bra. Och så får vi inte glömma de yngsta, Axel som nu mera är veteran i inskolning och Tobias Lönn testade sig fram i den fina terrängen i Sala.

EN VECKA SENARE var det dags igen. Denna gång bar det av till Surahammar. Där Rasmus och Martina för-svarade sina platser från föregående tävling. I H12 gjorde också den tredje brodern lönn debut, Mikael. Amanda kom 5:a, Ida och Sara håller sina platser i mitten.

När tredje VPT skulle avgöras gick sprint-DM samtidigt. Ungdomarna tog hem två medaljer i form av en första plats till Rasmus och en tredje plats för Martina. Övriga ungdomar gjorde även de fina lopp. Linda Kom

4:a och Amanda 5:a.

Det är roligt att vi är så många som åker i väg på VPT: er. För några år sedan var vi få, nu är vi omkring 11

varje gång och alla kämpar på och gör fina prestationer.

MARTINA KARLSSON



Snabb iväg. Albin på väg mot startpunkten. Han var snabbast iväg av alla som startade samtidigt.

Kort nybörjarkurs för barn

Årets nybörjarkurs för barn blev kort, tre tisdagar med start den 15 april. Vi hann ändå med att gå igenom kartans färger och många karttecken. Kartpassningaövning både med och utan kompass.

Försöka förstå vad en höjdkurav är, genom att bygga små berg. En orienteringsbana varje gång och naturligtvis saft efteråt.

Med på kursen var två helt nya orienterare, Ellen och Hanna. På kursen deltog också Axel och Frida

Andersson, Olle Karlsson, Daniel och Mikael Lönn och Robin Bergstrand.

Frida Hedmark var med och hjälpte sin kusin Ellen. Ett stort tack till Sara, Martina, Amanda och Rasmus som tog hand om nybörjarna.

Nu är alla välkomna att vara med på våra vanliga träningar.

ELISABET ELMERTOFT

Ett annorlunda upptaktsläger

Att spendera en helg i nyköping hör mars till. Även om denna blev något annorlunda. VOF hade planerat att ungdomar mellan 13-16 skulle ner till ny Köping och springa en nationell tävling ena dagen, och måsenstaffetten den andra. Men på grund av för mycket snö ställdes lördags tävlingen in.

Då var de tänkt att vi skulle ner till Nyköping och träna, men ungdomarna i NOK var så taggade att tävla, så vi valde att dra till Västerås på Arosträffen i stället.

Resultaten blev i mitten av listan, så vi får skylla på att de är för tidigt på säsongen.

Efter att alla kommit i mål och var nyduschade begav vi oss mot Nyköping, med ett väl förtjänt stopp på McDonalds. När vi tillslut kom till Nyköping och Ryssbergens friluftsgård väntade kaos och egen matlagning.

Att pussla ihop cirka 40 ungdomar i för få rum var problem. Och problemen var inte slut där, när de vankades middag kon en överraskning. Vi delades in i olika grupper och fick en konsumkasse. Där i fanns kött och potatissallad. Vi skulle grilla vårt eget kött!

SOM TUR VAR HADE vi grillmästaren Per som fick hjälpa oss i smyg. Efter maten fanns det tid att umgås med andra från Västmanland eller ladda inför morgondagens stafett.

Dag två var det dags för Måsenstafett. NOK hade ett tjejlag i D16 och ett mixlag i H16 med Hallstahammar.

I D16 laget startade Linda bra och kom in på en 13:e plats. Hon växlade ut Elin och Sara på mitten. De tog en placering och förde upp laget på 12:e plats. Även Martina tog en placering och laget slutade på en 11:e plats.

H16-LAGET HADE EN tuff dag redan från början där Erik Ramberg, HOK, växlade som 20:e man. På mitten var det Åsa Ramberg och Niklas Törnå, HOK. Åsa hade det även hon svårt och Rasmus

hamnade i omstart. Efter en timme och sex minuter kom Rasmus äntligen i mål.

Men nu kvarstod en fråga. Var var Niklas? Vi bestämde oss för att gå ut och leta eftersom att han varit ute i mer än tre timmar var det lika bra. Som tur var hittade vi honom ganska snart och han kunde stämpla in

som godkänd, fast med tiden 4.10.27.

Nästa år har vi som mål att slå årets placeringar. Och kanske att slippa laga maten själva.

MARTINA KARLSSON



Tufft på Tiomila

NOK hade även lag på ungdomsstafetten i Tiomila. Laget bestod av Sara Andersson, Amanda Elmer-toft, Beatrice Dalén och Rasmus Elmer-toft.

Det blev en tuff utmaning för ungdomarna som kom på en 283:e plats.

Engelbrekt Sommar

Engelbrektsommar - 4-6 Juli

Norbergs OK arrangerar traditionsenligt Engelbrektslöp på fredag kvällen och Engelbrektstafetten på lördag. Under söndagen arrangerar cykelklubben Åsas tur.

Nu är det snart bara en månad kvar till sommarens sportfest. Löpet och stafetten kommer att genomföras med fjolårets nya och uppskattade upplägg. Några nyheter bjuder vi såklart på även i år och dessa är ju perfekta att berätta för vänner och arbetskamrater när vi sprider budskapet att "sätta fart på gänget" i sommar.

Nyheter i sommar: Walk and talk klass utan tidtagning i löpet med start kl 17:00, Superkneteklass på löpet för de allra minsta, Start kl 12:00 på stafetten, nu möjlighet för lag i öppna- och damklassen att beställa grilltallriker till alla i laget, diplom till med lagdeltagarna i stafetten, nya sponsorn Bagheera finns på plats med nya sportprodukter till riktigt bra priser, "After run" på scen efter prisutdelningen Lördag.

Det finns inbjudningar hos Birgitta på kansliet att hämta för utdelning. Stort beröm till Agneta Gustafsson som delade ut inbjudningar till alla deltagare på Kyls-bolöpet, perfekt initiativ!



Segrare. Anders Axelsson vann löpet förra året.

Har du ingen uppgift men känner att du gärna vill hjälpa till. Kontakta gärna någon av arbetsledarna:

Per-Arne - byggnation,

Berith - marka,

Henrik Nyström - bana (vakter och vätska),

Henrik Hellgren - start och mål,

Fredrik - tid/IT.

Eller undertecknad.

Nu ser vi fram emot att återigen bjuda alla löpare på ett topparrangemang. Gör vi alla det "lilla extra" då kommer våra gäster tillbaka.

VIKTOR (vf@norbergsok.se - 070-3219363)

Många NOK:are till 5-dagars

I mitten av maj var 18345 löpare anmälda, varav 22 från NOK. Vi hoppas på ytterligare några innan tävlingarna startar.

Söndagen den 20 juli är det invigning och Milkostafetten, en sprintstafett för ungdomar från olika distriktslag och länder.

Måndagen den 21 juli går första etappen med TC på Vasaloppstarten i Berga by, vägen till start går längs början av Vasaloppsspåret. Etapp 2 har samma TC, men går mer åt sydost i detaljrik småkuperad terräng. TC för etapp 3 och 4 är vid Hundfjället. Etapp 4 på torsdagen har starten vid toppstugan, deltagarna erbjuds att åka 8-stolsliften upp.

Tävlingarna avslutas på fredagen vid Lindvallen, här väntar tuff terräng med sikten begränsad av granar.

De flesta NOK:arna är anmälda i motions och kortklasser, men de finns

också de som springer vanlig tävlingssklass och några satsar på elit.

VI HAR NÅGRA O-ringen debutanter med i år, bla Martina Karlsson i D15 och Albin Blom i H14.

Boendet blir i år utspritt över hela Sälenområdet. Arrangören har inte kunnat ordna fram så många stugplatser som behövs, det är bara att hoppas att boendet löser sig för alla. För att få lite klubbkänsla planerar vi att alla träffas och ha långbord åtminstone en gång. En adresslista kommer att upprättas inför tävlingarna så alla vet var klubbkamraterna bor.

Nummerlapparna hämtas ut av Monica Wengrud och kan hämtas hos henne, Monica bor i Lindvallen, Bruna byn nr 4. Det ligger nedanför Gustavstorget.

ELISABET ELMERTOFT

ANMÄLDA 24/5

Johan Ahlbäck	H21 Kort
Jan Andersson	H55 Motion
Albin Blom	H14
Amanda Elmertoft	D13
Elisabet Elmertoft	D40 Motion
Rasmus Elmertoft	H15
Inge Gottfridson	H70 Motion
Jan Gottfridson	H50
Agneta Gustafsson	D50 Motion
Hans-Åke Gustafsson	H50 Motion
Henrik Hellgren	H21 Kort
Jan-Erik Hellgren	H55
Maria Hellgren	?
Robert Hellgren	H21 Kort
Lars-Erik Jernström	H80
Martina Karlsson	D15
Gunnar Klingberg	H55 Motion
Fredrik Larsson	H21 Elit
Robert Larsson	H21 Kort
Mikael P Hjelm	H21 Kort
Annelie Spolander	D45 Kort
Monica Wengrud	D65
Jan Åhs	H65 Motion
SKA ANMÄLA SIG	
Malin Björkqvist	Vasalopps.
Viktor Funcke	H21 Elit
Erika Nilsson	D21
Camilla Sjökvist	D21

Påsklunch i NOK-stugan

Påskan inföll väldigt tidigt i år. Påskdagen är alltid första söndagen efter första fullmånen efter vårdagjämningen. Eftersom vårdagjämningen var den 20 mars och det var fullmåne 21 mars så inföll Påskdagen den 23 mars. Och eftersom NOK har påskträff på Långfredagen så blev det redan den 21 mars.

Om det var det tidiga datumet som var orsaken är väl svårbedömt, för det var tyvärr inte så många som vanligt som kom till påskträffen i NOK-stugan. Men vi 22 som var där hade en trevlig dag. Lite kyligt var det och en del snö fanns i terrängen men solen sken värmande och äggen, sillen och potatisen med tillbehör smakade utsökt så det var minst lika trevligt som vanligt.

Orienteringen med sju lag vanns av Sara Andersson och Janne Hellgren som planerade och sprang bäst, före Amanda Elmertoft och Johan Källman med Åse Blom och Henrik Hellgren på tredje plats.

Tack till Inge och Kerstin Gottfridsson tillsammans med Egon och Catrine Lundquist som arrangerade föredömligt.



Start. Malin och Camilla i starten på torget i Norberg.

Trötta tjejer efter årets Engelbrektsrunda

Camilla Sjökvist och Malin Björkqvist körde Engelbrektsrundan som en del i förberedelserna inför Vätternrundan i mitten av juni. Engelbrektsrundan går via Västerfärnebo, Ramnäs, Virsbo, Ängelsberg och Fagersta innan målet var vid Centralskolan. Banan mäter 11,7 mil och det var två trötta tjejer som kom i mål med 4.25 timmars effektiv cykeltid. Även NOK:aren Per Georgsson körde så klart, men han hade lite mer bråttom.

Aktivitetskalender juni-juli

29/5	To	Älgbirgers, Norberg
1/6	Sö	VPT final, Köping
6/6	Fr	Lådkavlen, Surahammar
6/6	Fr	Grillfest NOK-stugan
8/6	Sö	Sommarlandssprinten, Skara
16-18/6		Norbergs 3-dagars
14/6	Lö	Jukola
22-24/6		Idre 3-dagars
24-29/6		Sälen 3+3
4/7	Fr	Engelbrektslöpet
5/7	Lö	Engelbrektsstafetten
20-25/7		O-Ringen, Sälen
3/8	Sö	SM Ultralång, OK Klyftamo
5-6/8		Distriktsmatch, VOF 13-16, Borlänge
9/8	Lö	Svealands, Långhundra
12/8	Ti	DM Ultralång, Sala
14/8	To	Träning
16/8	Lö	Golden weekend, Medel, Ung-VM, Arboga
17/8	Sö	Golden weekend, Lång, Köping
17/8	Sö	Gustafspinglan, lång, Säter
19/8	Ti	Träning, NOK gemensam
20/8	On	Storviks natt
22/8	Fr	OL-rounden Natt, OK Hedströmmen
23/8	Lö	OL-rounden Medel, Ung-VM, OK Hedströmmen
23/8	Lö	Tuna Ting, Lång, Borlänge
24/8	Sö	OL-rounden Lång, OK Hedströmmen
24/8	Lö	Tuna Ting, Medel, Borlänge
26/8	Ti	Träning
?	?	Avesta 3-dagars, Ungdom
30/8	Lö	Ludvika, Medel
31/8	Sö	Nyhyttan, Lång, Ung-VM, Vandrar-ringen
2/9	Ti	KM, Fagersta
5/9	Fr	DM Natt, Arboga
7/9	Sö	DM Lång, Västerås
9/9	Ti	Träning
13/9	Lö	DM Medel
14/9	Sö	DM Stafett
16/9	Ti	Träning
20/9	Lö	Bergslagsträffen, Lång, Ung-VM, Fagersta
20-21/9		USM, Söderhamn, SM Lång, Södertälje
21/9	Sö	Avesta, Medel
23/9	Ti	Träning
26-27/9		SM Medel, OK Klemmingen
27/9	Lö	Ung-VM final + Öppna, Arboga
28/9	Sö	SM Stafett, Södertälje

Vår flitigaste tävlare har fyllt 80



Grattis i efterskott.

Hur är formen?

- Tackar, jo, den är väldigt bra. Jag har ju sedan några år hjälp av några "reservdelar" men jämfört med jämnåriga är det nog egentligen ganska bra. Pigg för min ålder kan-

ske jag kan medge.

Hur började du med orientering?

- Det var i Karbenning, jag är född där, och jag började orientera när jag var 14-15 år. Var med i Västerfärnebo AIF, men jag hade inga större framgångar. Jag sprang lite tävlingar under ett antal år men tränade för lite för att det skulle gå bra.

Kommer du ihåg din första tävling?

- Ja, det var i Ramnäs, har faktiskt kvar kartan från den tävlingen.

-Ett tag bodde jag i Rimbo utanför Norrtälje och sprang faktiskt Tiomila för dem fast jag inte var särskilt bra.

Några andra sporter du ägnat dig åt?

- Som grabb höll jag ju på med mycket, skidor och fotboll förstås.

Sedan började jag med skytte och det gick däremot riktigt bra så jag lade ner orienteringen under ungefär 30 år.

Och hur kom du tillbaka till orientering?

- Vår son Ola började i NOK 1985 och när han skulle skjutas till träningar och tävlingar så tyckte jag att jag också kunde vara med. Och nu gick det bättre än det gjort förut, så intresset ökade och jag blev "biten"

Du är den NOK-are som tävlar flitigast. Hur många tävlingar blir det per år?

- Det brukar bli 30-35 tävlingar förutom veteranouren. Där blir det ytterligare 25-30 tävlingar.

Har du sparat alla kartor?

- Ja hittills, men det är nog dags att börja slänga dom nu.

Du har ofta varit utomlands. I hur många länder har du orienterat?

- Jag räknade nyligen och fick ihop 19 stycken.

Vilket har varit mest annorlunda?

- Det var nog i Kina. Skogen var väldigt olik den vi har här. Och så sprang vi ett par gånger på 3000 meters höjd. Det var verkligen annorlunda.

-Senast var vi i Portugal på träningsläger. Veteran-VM går ju där i sommar.

Vilka är dina bästa OL-meriter?

Jag kom tvåa på veteran-SM i Sundsvall i H75 och sedan var jag trea året efter när veteran-SM gick på Färö.

Din fru Ulla har ju varit musiklärare, Har du också ägnat dig åt musik?

- Nja, jag byggde en nyckelharpa en gång, men den är aldrig spelad på. Den hänger här på väggen ...

Och du har inte fått henne intresserad av orientering?

- Nej, det har varit en omöjlig uppgift haha.

Hur många O-rigen har du varit med i?

- Sälen i sommar blir den 21:a. Med ett par undantag har jag varit med sedan Falun -85.

Hinner du med något annat?

- Ja, på senare år har jag släktforskat en hel del, det är väldigt intressant.

Lite som orientering, kanske?

- Ja, faktiskt.

Våra jubilarer:

Rune Forsberg	80 år	14/5
AnnaLisa Bäckman	75 år	7/6
Egon Lundqvist	70 år	28/3
Helena Persson	70 år	13/8
Hans Bergström	60 år	4/7
Alice Eriksson	60 år	5/8
Sten Nordström	60 år	18/8
Hannele Johansson	50 år	8/8
Bengt Karlsson	50 år	13/8



Möt våren i Skåne

- En inställd elitseriepremiär
- Snökaos
- Cristers förkylning
- Viktors långdistanstriumf

“Det snöar alltid i Skåne vid påsk”, sa Viktor till mig när jag deprimerat konstaterat att väderprognosen verkade stämma. Snö, snö och ännu mer snö lovade SMHI. Min mamma avrådde oss från att åka bil eftersom det skulle komma lite snö. Hennes varning kom direkt från radion eftersom skåningar alltid rekommenderas att stanna inomhus när det är snö. Även när det blåser och regnar mycket förresten.

Men det blev bil. Och på vägen söderöver insåg jag att SMHI hade haft fel, inte en enda snöflinga i sikte. Förrän vi nådde den skånska gränsen. Då började det. Men inga mängder och det var bara en tunn vit snöhinna på gräset hemma på mamma och pappas tomt. Det här går bra.

Men icke. Vi kollade på Ronneby OK:s hemsida, som förmodligen slog



Skånsk parkering. På Örkelljunga FK:s tävling.

rekord i antal träffar dagarna före elitserietävlingarna. Hela Orienterings-sverige undrade ju om tävlingarna skulle bli av. Men ROK, som så klart till varje pris ville köra tävlingen, avvaktade. Inte förrän på morgonen på tävlingsdagen skulle de bestämma sig.

07.00 var vi uppe och kollade. Ja, fast ingen elitseriestatus.

Jag hade svårt att förstå varför. Då. Men längs vägen mot Ronneby blev det mer och mer snö, för att vara absolut mest precis just i Brunnsparken där elitseriesprinten skulle gå. På TC mötte vi NOK:s övriga deltagare: Fredrik, Martin och Erika. Ingen Crister eftersom han låg henne på hotellrummet med en förkylning. Lyckost. Tävlingen var nog den mest avslagna jag varit med om, inte ens speakern Per Forsberg var på hugget och besvikelsen hängde i luften. Alla hade ju åkt så långt för den här elitseriepremiären.

INTE HELLER MEDELDISTANSEN på söndagen hade elitseriestatus. Jag hade varit klok nog att inte anmäla mig till den.

När övriga åkte hem på måndagen åkte jag och Viktor västerut för att springa Örkelljunga FK:s långdistanstävling. Min mormor och morfar var arrangörer och jag ville ju inte göra dem besvikna. Suck. Om det var mycket snö i Ronneby så var det om möjligt ännu mer i Örkelljunga. Tre-fyra decimeter på sina håll och jag startade först i D21 lång. 8700 meter. Jippi. Fast det var ganska kul när jag väl kom iväg och det blev ju ett bra träningspass. “En rejäl genomkörare”, som Viktor sa efter målgång på sin bana över 12 kilometer. Han sprang bra och vann klassen med flera minuter, själv blev jag tvåa.

MALIN BJÖRKQVIST

Hemmalägret

På soppakvällen tisdagen före hemmalägret hjälptes de flesta åt att sätta ut kontroller inför söndagen Rogaining. Kontrollerna var snabbt ute i skogen, många i mörker, och ingen hade besökt mer än ett fåtal kontrollpunkter.

Barmark och bra väder var förutsättningarna för årets hemmaläger, det startade på fredag kvällen med löpning på reflexslingan, och lite varstans. Det bjöds på bastu och kvällsfika efteråt. (fast dambastun hade vi visst glömt att starta.)

Lördag förmiddag var det ett OL-pass på banor som Hans-Åke Gustafsson hade fixat. Efter dusch och bastu bjöd Per-Arne Eriksson på lunch, köttgryta och potatis, gott med riktig mat efter träningen.

ALLA NOK-KLÄDER var utkörd till NOK-stugan för försäljning, gamla modeller reades ut. Många passade på att skaffa lite nya plagg inför säsongen. På eftermiddagen var det i stort sätt bara ungdomarna som orkade träna. De fick prova på en lurig kompass bana där riktning och stegning skulle finslipas. Troligen blev banan skev i kopieringen så den blev extra besvärlig. Dagen avslutades med fika.

Söndag och dags för Rogaining. Ett gäng glada orienterare samlades vid klubbstugan lite före kl 10. Här gäller det inte bara att hitta kontrollerna utan också att lista ut det smartaste sättet att hinna plocka så många kontroll poäng som möjligt. Maxtiden är två timmar, sen blir det minuspoäng.

THOMAS GUSTAFSSON vann, han plockade alla kontroller på tiden 1:45. Rasmus Elmertoft blev tvåa, han gick i mål på tiden 1:59 och hade tagit alla kontroller utom två.

När alla kommit i mål och var rena och rosiga bjöd Borking och familjen Wenngren på grillad kyckling och ris. En perfekt avslutning på en jobbig träningshelg.

ELISABET ELMERTOFT

Stugvärdlista 2008

Vecka	Byte	Namn	Tele
22	26 maj	Eva Pålsson	22296
23	2 juni	Lars-Ove Jansson	23209
24	9 juni	Rolf Rydelius	073-6102514
25	16 juni	Per-Arne Eriksson	23046
26	23 juni	Solveig Magnusson	22077
27	30 juni	Christer Sjökvist	23364
28	7 juli	Henrik Hellgren	20084
29	14 juli	Mats Bergman	20385
30	21 juli	Rune Andersson	20740
31	28 juli	Bengt Andersson	20926
32	4 aug	Jan Åhs	22642
33	11 aug	Sören Linder	21176
34	18 aug	Göran Eriksson	22693
35	25 aug	Krister Johansson	22402

ÖPPETTIDER I NOK-STUGAN:

Tisdagar och torsdagar kl 18-21 (till och den 31 maj)

Stugan är öppen och varm.

Lördagar kl 13-16 (till och med påskhelgen)

Stugan är öppen. Bastun sätts på av den som vill bada.



Ing.F:a Erik Dahlin AB

Spännarhyttan, S-738 92 NORBERG

Tel. 0223-222 00 • Fax. 0223-220 50

SECO



WINTech

SWEROCK



AB SPÅRBYGGNADER



BERG &
BYGGTEKNIK

★ **COWBOY** ★

Handelsbanken

www.handelsbanken.se

NORBERG, tel. 217 10

Flügger färg



STORAENSO



Structor
HULTHÉN STRÄTH



NCC



www.tandvaardsgruppen.nu



Erikslunds
Åkeri AB