



Officiell tidning för Norbergs Orienteringsklubb

# NOK-NYTT

Årgång 44. Nummer 2 2009.

## Tåg till Tiomila i Skåne

Resultatmässigt blev Tiomila ingen höjdare för NOK. I efterhand är det snarare resan dit och arrangemanget vi minns.

Sidorna 6 och 7

## Sex NOK-are till fjälls



Sidorna 10, 11, 12 och 13

## Dags för Naturpass



En ny cykelkarta i riktning mot Avesta samt fot-OL vid Klackberg.

Sidan 3

## Trea i D16 och funktionär



**På väg.** Martina Karlsson både sprang och var funktionär på NOK:s nationella. Förutom att bli tre i D16 hjälpte hon till med miniknatet.

FOTO: ERIKA NILSSON

Engelbrekt  
Sommar

BOKA IN!

ÅRETS LÖPFEST  
3-4 JULI  
PÅ TORGET I NORBERG

## REDAKTIONSROUTAN:

### ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman  
0223-17754

### REDAKTION

Johan Källman  
Elisabet Elmertoft  
Martina Karlsson  
Erika Nilsson  
Malin Björkqvist

### GRAFISK FORM

Malin Björkqvist  
Erika Nilsson

### UPPLAGA

cirka 200 exemplar

### TRYCK

Norbergs kommun

### 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

Bankgiro 5750-8947

### HEMSIDA

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

### STYRELSEN

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

## ÖPPETTIDER I NOK-STUGAN:

Från mitten av augusti till slutet av maj är stugan öppen och bastun varm tisdagar och torsdagar kl 18-21.

Oktober till påsk är det också öppet på lördagar kl 13-16.

Bastun sätts då på av den som vill bada.

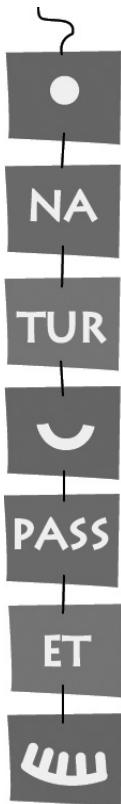
Elljusspåret tänds med knappen på kuren vid spåret. Det går att tända alla dagar från skymningen och lyser till ca kl 22.

## VÄLKOMNA!

## Stugvärdlista 2008-2009

Vecka	Byte	Namn	Tele
22	25-Maj	Eva Pålsson	22296
23	1-Jun	Lars-Ove Jansson	23209
24	8-Jun	Rolf Rydelius	073/6102514
25	15-Jun	Peter Turesson	20256
26	22-Jun	Solveig Magnusson	22077
27	29-Jun	Christer Sjökvist	23364
28	06-Jul	Henrik Hellgren	20084
29	13-Jul	Mats Bergman	20385
30	20-Jul	Per-Arne Eriksson	23046
31	27-Jul	Bengt Lindberg	20926
32	03-Aug	Jan Åhs	22642
33	10-Aug	Göran Eriksson	22693
34	17-Aug	Göran Eriksson	22693
35	24-Aug	Krister Johansson	22402
36	31-Aug	Tommy Olsson	20814
37	07-Sep	Tomas Gustavsson	23707
38	14-Sep	Sven-Olov Pettersson	22666
39	21-Sep	Annelie Spolander	23210
40	28-Sep	Johan Källman	17754
41	05-Oct	Hans-Åke Gustavsson	22977
42	12-Oct	Inge Gottfridsson	21928
43	19-Oct	Leif Sundh	22131

# Naturpasset ute till försäljning



Vi startar fredagen 15 maj och det pågår fram till 31 augusti.

Som vanligt finns det både cykel och fot Naturpass att köpa. Priserna är gemensamma för cykel och fot.

## Cykel i pris

Första pris är en fin cykel som är skänkt av T&K:s cykelaffär vid Dalahästen i Avesta.

Sedan har vi ett antal presentkort.

Fredagen 18 september publicerar vi vinnarna.

## Lätta kontroller

En ny cykelkarta i riktning mot Avesta är gjord där vi har satt ut 30 kontroller, Norberg Öst.

40 kontroller för fot-orientering ligger på vår nya karta i Klackberg. Där hälften av kontrollerna är mycket lätta att hitta.

## Var köper jag Naturpasset

Du köper Naturpasset på Engelbrektsloppet's kansli, Turistbyrån och Strands blommor.

## VÄLKOMNA UT I NATUREN

## Hipp hipp hurra!

*Grattis till Robert och Åsa som numera är herr och fru Larsson!*



## Grattis även till:

Tommy Karlsson 60 år 7 juni

Johan Källman 60 år 12 juni

Henrik Hellgren 30 år 5 september

Mikael Pettersson-Hjelm 25 år 9 juni

## Välkommen till sommarens solskola!

V.27 måndag-Fredag  
Amnälan sker till  
Martina Karlsson  
0223-23212  
Linda Öström  
0223-20125

# Martina, Rasmus och Viktor

Under våren har NOK varit representerade vid en mängd olika tävlingar. Först ut var Fredrik Larsson och Daniel Blom i Mila By Night där Fredrik lyckades ganska bra med en 14:e plats. Även Jörgen Bergström var tävlingssugen tidigt och han debuterade i Mälarmårdsdubbeln redan den 21 mars.

## Svartnatta

Prepareringen för 10-mila fortsatte med några nattävlingar. I Svartnatta i Katrineholm visade Fredrik och Danne god form.

## OK Tors ungdomstävling

Vid OK Tors ungdomstävling i början på april gjorde ungdomarna entré. Martina Karlsson och William Karlsson svarade för de bästa loppen där ju NOK:are ställde upp.

## Torfejden

Dagen efter i Torfejden börjar de riktigt bra placeringarna komma. Tredjeplatser nådde Jörgen Bergström, H65, Lars-Erik Jernström, H80 och Amanda Elmertoft, U4. Sara Andersson var fyra i U4.

## Öjetrampen och Västerås

På påskafton den 11 april körde våra västsvenskar Kristin Höije och Martin Moberg hårt i Öjetrampen medan vi på hemmaplan åkte till Västerås för medeldistans. Här gladdes både Martina Karlsson och

Rasmus Elmertoft med fjärdeplatser i D16 respektive H16. Tyvärr var vi bara sex stycken som ställde upp från NOK. Påskdagens långdistans i Västerås innebar en ny imponerande fjärdeplats för Martina. Jan Andersson tog NOK:s första förstaplats för året genom vinst i H55 M.

## Ol-påsk i Skåne

Malin Björkqvist och Erika Nilsson tillbringade Påsken i Skåne. Vid Hässleholms långdistans var Malin en minut före Erika.

På Annandagens jättetävling Rörumsdubbeln” imponerade Malin med en fjärdeplats i D21E3.

## NOK:s nationella

Sedan var det dags för dubbeltävlingarna i Klackberg med NOK:s Nationella på lördagen. Martina Karlsson fortsatte sin fina svit med en fjärdeplats i D16. Sofia Andersson var femma i U2 och Arvid Mattsson femma i U1.

## Bergslagsträffen

I söndagens Bergslagsträffen var det än en gång Martina som svarade för den bästa NOK-insatsen. Nu blev det en tredjeplats. Jörgen Bergström lev fyra i H65. Ungdomarna Arvid Mattsson, Axel och Sara Andersson sprang också bra i U-klasserna och Rasmus Elmertoft hittade ganska bra flyt i H16.

## Silverjakten

1:a maj firade vi i Sala med Silverjakten. Överraskande, glädjande och glad var Annelie Spolander som vann D50. Seger också för Jan Andersson i H55M. I övrigt gick det inte så bra.

## Dalaporten

Vid Dalaportens tävlingar i Horndal gick det inte så bra för klubbens deltagare, med några undantag. I medeldistansen blev Lisa Elmertoft 8 av 51 deltagare i Ö4 och Janne Hellgren 11 av 29 i H55. På långdistansen gjorde Jörgen Bergström det bästa loppet.

## Enköping och Lindebygden

Helgen 9-10 maj blev i alla fall något att lägga på minnet. Inte minst för Rasmus Elmertoft som vann H16 både vid Enköpings tävling på lördagen och Lindebygden på söndagen. Även Monica Wengrud vann dubbelt, i Lindebygdens båda tävlingar.

## Hammarlaget

Lägg därtill Viktor Funckes fjärde- och Malin Björkqvists femteplats i Hammarlaget så var det en av NOK:s bästa helger på väldigt länge.

## Säterträffen

Den fina trenden höll i sig vid Sätters annorlunda tävling med Medeldistans och sprint med jaktstart samma dag.. Viktors

# har imponerat



**Framskjutna placeringar.** Både Martina och Rasmus har sprungit mycket bra under vårtävlingarna. Det inger hopp inför framtiden.

FOTO: ERIKA NILSSO

insatser i H21 med en km-tid på 4.49 på sprinten imponerar. Finfina placeringar också för Monica Wengrud, Jan Andersson, Rasmus Elmertoft och Lars-Erik Jernström.

Sammanfattningsvis många bra resultat. Viktor, Martina och Rasmus är de största glädjeämnena men de flesta har lyckats riktigt bra. Det lovar gott för fortsättningen.

JOHAN KÄLLMAN



# Träning och god mat hos Blom

Första helgen i april var ett gäng NOK-are på tränings-helg i Södertäljetrakten. Det var meningen att helgen skulle varit ett genrep inför Tiomila både för herrarna och damerna. Tyvärr gjorde sjukdomar och andra förhinder att Malin var enda dam som kunde vara med.

Förutom Malin deltog Viktor, Daniel, Krister, Martin, Fredrik, Robert och Johan Häll på lägret samt Daniels mamma Solveig. Svartnatta i Vingåker inledde helgen och NOK deltog med tre 2-manna-lag: Bröderna Larsson, Göteborgarna Krister och Martin samt Viktor och Daniel. Efter en jämn förstasträcka där Fredrik var först av NOK-arna drog Daniel det längsta strået på sista. Viktor/Daniel blev därmed 14:e, cirka 10 minuter efter Pellon Ponsi som vann.

Vi bodde hos Daniels föräldrar i Hölö och Solveig bjöd på god mat.

På lördagen hade Daniel ordnat en träning i skogen precis där föräldrarna bor och NOK-killarna visade då den gästande Isak Bergman, Södertälje-Nykvarn, var skåpet skulle stå då Fredrik var snabbast även i dag.

På första sträckan i Kolmårdskavelen skickade NOK ut bröderna Larsson, Fredrik i lag 1 och Robert i lag 2. Fredrik sprang riktigt bra och lag 1 var bara någon minut efter täten efter första sträckan, samtidigt som Robert inte riktigt fick ihop orienteringen i den svåra kustterrängen. Lag 1 med Fredrik, Daniel, Viktor, Krister och Martin gjorde en godkänd insats och slutade 10:a. Lag 2 med Robert, Johan Holm, Johan Häll stämplade fel.

MALIN BJÖRKQVIST

# Ljus och mörker i de

**Tiomila i Skåne bjöd både på ljuspunkter och tunga motgångar. Damlaget inledde starkt men på fjärde sträckan fattades det en stämpling. Herrlaget startade och avslutade suveränt bra, men där emellan uppstod diverse problem.**

Malin Björkqvist fick upp bra fart direkt och höll hela vägen på damernas förstasträcka. Hon växlade ut Erika Nilsson på en 98:e plats, 6.10 efter täten. Riktigt bra insats av Malin. Erika tappade fokus två gånger under loppet, tappade en hel del placeringar och växlade till Martina Karlsson på en 160:e plats.

Martina gjorde enbart två mindre mis-sar och plockade elva placeringar. Camilla Sjökvist tyckte att hon hade en okej resa på fjärdesträckan och blev därför mycket förvånad när det lyste rött vid utstämplingen. Hon hade tydligen varit för snabb vid varvningskontrollen tyvärr.

Emelie Moberg gav sig ut på sista sträckan utan vetskap om diskvalificeringen. Hon gjorde en kämpainsats på den 9,5 kilometer långa banan.

**Herrstafetten var inledningsvis** riktigt spännande för alla NOK-fans. Fredrik Larsson var

vass på startsträckan och växlade som 39:a. Andrasträckslöparen Daniel Blom gjorde sedan NOK-supportrarna riktigt upphetsade. Han plockade hela 16 placeringar och växlade över till Krister Höije endast sex minuter efter täten.

Krister fick dock inte riktigt ihop den skånska kartbilden och blev omsprungen av drygt 40 lag. Martin Moberg tuggade iväg på långa natten, 18 minuter efter täten. Han plockade en placering och växlade över till Robert Larsson knappt tio minuter efter täten. Robert tappade fem placeringar och en hel del tid.

För sjättesträckslöparen Thomas Gustafsson blev detta ett riktigt otursamt Tiomila. Han tvångades återvända till TC för lampbyte och gav sig ut på nytt. Det höll fram till varvningen, då ville en av skosulorna inte vara med längre. Thomas tog sig i mål, men laget hade nu rasat ner till 120:e plats.

Johan Häll fick sedan köra solorace i den mörka natten, men lyckades i alla fall passera två lag. Johan Holm plockade även han två placeringar och skickade sedan iväg Tiomiladebutanten Rasmus Elmertoft som växlade över till sistasträckslöparen Viktor Funcke på placering 125. Viktor imponerade stort när han köttade förbi 24 lag. Efter en starkt spurt slutade NOK 101:a.

ERIKA NILSSON

## Oj, vilken tågresa ...

**Vad har jag gett mig in på?**

Den tanken kom först när jag stod i den minimala gången på 10-mila tåget och stirrade in i den städskrubbslilla sovhytten. Ja, det var här jag skulle ladda inför min 3:e sträcka, i ett trångt tåg på väg ner till Perstorp.

Att föröka sova då tåget ständigt bromsade

och svängde var nästan omöjligt men det gick under några tillfällen under den 6 timmar långa resan.

När det började ljusna stod vi stilla på spåret och jag började stela att röra på mig. Efter frukosten på tågrälsen (otrafikerad) drog vi oss mot bussen som skulle ta oss till tc.

Jag var förväntansfull men

fortfarande inte ett dugg nervös. Det blev några timmars lång väntan på tc innan tävlingen drog igång och jag kände hur ja blev mer och mer fokuserad.

Jag tyckte allting runt omkring var så häftigt med gemenskapen och allt folk att jag glömde bort att bli nervös, inte ens då jag stod i växlingsfällan. Som tur var fick jag till

# skånska skogarna



**Fullt ös.** Viktor spurtar mot mål efter att ha slitit sig runt den långa banan. Han spurtslog Erikas före detta klubb FK Göingarna. I övrigt bjöd Perstorp på vackert väder, en kall natt, långa matköer, djupa gyttjehål och många stenmurar.  
FOTO: ERIKA NILSSON OCH SJ

ett bra lopp att vara nöjd över. Nästa och utmaning blev att "överleva" natten.

Starten var ju det absolut häftigaste under hela helgen, det smäller till och med högre än vad den stora godiskassen i tältet gjorde.

Jag hade någonstans lovat mig själv att jag skulle vara vaken så länge som

möjligt men ja kände hur ögonlocken blev allt tyngre.

Att krypa ner i sovsäcken och sova några timmar kändes bra ända till man fick en stor hundpuss över hela kinden. (men de är sånt man får ta)

När vi sedan åter igen satt på Sthlm 's central och väntade alldeles förlänge på tåget hem, var

första gången man kunde ta in allt som hänt. Jag hade klarat mig på ett 10-mila i Skåne!

För trots trånga tåg och en iskall natt så var det ett 10-mila att komma ihåg.

Jag längtar redan till nästa år!

MARTINA KARLSSON

# Blandade känslor på

**NOK:s nationella är nu avklarat och det gick ju ganska bra. Det var väl inte en av våra bästa arrangemang men det var en i mängden men vad ska man förvänta sig av en tävlingsledare som är det för första gången.**

Men nu går planeringen för nästa års tävling med Fagersta, den är planerad till Högby 24-25 april 2010. Men före det är det lite mer som bör fixas som lådkaveln, E-sommar, natt-DM, och PREO-SM.

I fallet det sistnämnda står vi inför ett litet problem att vi saknar en som kan ta sig an syslan som tävlingsledare, undertecknad är tyvärr

sysselsatt med arbete den helgen. Vi kommer i övrigt att ha ett utvärderingsmöte om vårens tävling då det har höjts röster om lite förslag.

Är det fler som kommer på nått som kan vara bra att komplettera vår tävling eller nått som kan underlätta, skriv ner det och skicka det eller kom ihåg det när ni kommer till mötet.

**OCH SIST MEN INTE MINST ETT STORT TACK TILL ER SOM VAR MED OCH HJÄLPTE TILL!**

/MATS BERGMAN

## Förvirring i skogen angående kartorna

**Än en gång har Norbergs OK genomfört ett lyckat arrangemang. Åtminstone om man frågar alla utom gubbarna i H75 och H80.**

Helgen den 25 och 26 april fylldes Klackbergsskogen med orienterare. På lördagen stod NOK som värd och på söndagen var det Fagersta OK:s tur att bjuda in till Bergslagsträffen. Omkring 500 löpare deltog båda dagarna och arrangörsmässigt gick det nästan helt friktionsfritt.

Tyvärr drabbades H75- och H80-gubbarna av ett litet missöde. Deras respektive kartor hade tyvärr förväxplats och lagts i fel lådor. Erika som var ute i skogen och fotograferade upptäckte ett gäng gubbar som stod diskuterade högljutt.

Hon kikade över axeln på en av gubbarna och upptäckte då att det stod H80 på angivelsen och H75 på kartan. Hon meddelade sin upptäckt, men gubben tog det med ro, ryckte på axlarna och sa: "Det är vårt ansvar att kolla



**Livlig diskussion.** De äldre herrarna hade svårt att få ihop det på NOK:s nationella. Inte så konstigt då de fått fel banor. Ett litet missöde på ett annars lyckat arrangemang.  
FOTO: ERIKA NILSSON

så vi får rätt karta". En annan reagerade dock lite starkare: "Nej, fy fan vad dåligt, nu skiter jag i det här!". Tråkigt naturligtvis, men i övrigt var det ett glatt och lyckat arrangemang där solen bjöd på värmande strålar.

ERIKA NILSSON



# NOK:s nationella



FOTO: ERIKA NILSSON

## Konstsnöresterna påminde mig om vintern

Så här i början på sommaren känns vintern väldigt långt borta. Men det var inte så länge sedan vi hade fullt med snö i skogen och funderade på om det skulle gå att genomföra våra tävlingar i slutet av april. Men efter en bra och rolig skidvinter kom en fantastisk vår.

När det var dags för NOKs Nationella den 25 april var skogen snöfri, det var varmt och

solen sken på oss. Konstsnöresterna på TC vid Klackbergs skidstadion påminde lite om vintern men krympte mycket fort.

Nu hoppas vi på att få en riktigt fin sommar, med massor av sol, bad, goda bär och så förstås, Naturpasset!

ELISABET ELMERTOFT



# Fyra NOK-gubbar iväg

Efter mycket planerande och funderande stod vi fyra gubbar vid Fagersta Central och väntade på tåget som skulle ta oss norrut.

Det var Elof Back, Lars-Olof Borking, Per-Arne Eriksson och jag, en rookie i sammanhanget som skulle på fjälltur och det var Annandag Påsk. Målet med tågfärden, och 16 mil buss på slutet var Ritsem, väster om Gällivare. Planen var att vi under sex dagsetapper på skidor skulle ta oss 14 mil till Riksgränsen. Efter en odramatisk resa nådde vi ett knappt dygn senare startpunkten Ritsem. Här märktes genast att jag var nybörjare. Långkalsonger och jacka var helt fel klädval. Vädret var strålande vackert och det blev en härlig början.

En promenad i en brant stigning och sedan en knapp kilometer efter asfältväg blev det innan vi nådde leden och fick spänna på skidorna. Lite ovant var det att gå på ganska tunga skidor med en ännu tyngre ryggsäck, proppad med kläder och mat och allsköns utrustning som Elof listat upp att jag skulle ha med. Svetten lackade och solen värmdde. En och annan skoter och några skidåkare mötte vi. En längre fikapaus hanns också med innan vi efter fem timmar på långt håll kunde se första etappmålet, STF-stugan i Sitasjaure. Skönt att bli välkommen av stugvärdin och anvisade sängplatser. Instruktionerna var tydliga: Hugga ved där – hämta vatten där – kasta vatten där – städa där...

Det blev en skön sömn... Nästa morgon sken solen från en klarblå himmel. Morgonbestyren med grötfrukost, gröten perfekt preparerad av L-O, var snabbt avklarade och etapp två startade. Uppförsbacke inledde och sedan var det lite varierande kupering och ibland lite tunt med snö. Lunchen vid en större sten bestod av mackor och varma kopen. Någon timme till och det var dags för kaffepaus. De 22 kilometrarna till Haukejaure tog sina modiga sex h. Och trött var jag. Undrar var de 125 skidmilen tidigare under vintern gjort för nytta. Stugvärdin i Haukejaure var en riktig sörling, fast trevlig. På kvällen fick vi sällskap. Det var 10 finska damer i 50-70-årsåldern som kom med varsin pulka. Natten innan



# på en 14 mils skidtur

hade de övernattat på fjället. Ritigt tuffa tanter! Den tredje dagen grydde, med samma kanonväder. Lite motvind var det men annars jättefint. Vi käkade soppa och såg Kebnekajse på håll. När vi fortsatte upplevde vi en riktig synvilla. Såg ut som utförsbacke men var alldeles platt. Det var en sjö vi åkte på. Kom in på Kungsleden alldeles väster om Kebnekajse och nådde snart tredje etappmålet Sälkastugan. Här bjöds det på suveränt skön bastu innan middagen. Och nu började det snöa och blåsa rejält. Nästa dag var det inte väder för att åka vidare. I alla fall inte norrut, så vi beslöt att ta en vilodag med mera bastubad och träning i att använda Elofs vindsäck. Lördagsmorgonen grydde

med fortsatt vind och snö, men det mojnade lite och klarnade upp så efter en långfrukost drog vi norrut mot Tjätkapasset. Efter klättring nådde vi toppen på passet och det var vindstilla och klarblå himmel. Gudomligt.

**Andra halvan på** etappen var lättåkt med flera härliga utförlöpor. Fram till Alesjaure var det inga problem. Men det blev det på lördagen. Nu var det halv storm och det blev ytterligare en vilodag med mycket vedhuggning och bastubad och vi fick planera om. Vi fick skrinlägga planerna på Unna Alakas och Riksgränsen.

I stället tog vi en lättare rutt genom Abisko. Snön hade också ändrat karaktär och Pelles något för tjocka klister-

lager innebar att skidorna blev som stolpskor. Men skrapning och vallaväck fixade det nästan fram till övernattningen i Abiskojaure. Sedan fick vi en lätt avslutning med härlig medvind ner till Abisko där vi åt restauranglunch och bastade innan kvällståget tog oss via Kiruna och Gällivare mot Gävle och Fagersta. För mig som förstagsångsåkare var det massor av nya intryck. Trevligt sällskap förgylldes av många möten. När vi kom hem fick vi också veta att Viktor och Danne varit på Kebnekajse strax efter att vi passerade. (Läs om det på nästa sida!) Att Pelle blev morfar innan turen och jag dubbelfarfar under vilodagen gör hela resan extra minnesvärd.

JOHAN KÄLLMAN

# Topptursvecka i Kebnekaise

**Under årets påskledighet beslöt sig Viktor och jag, Daniel "Hedlund" Blom, att åka upp till ett av Sveriges mest högalpina områden Kebnekaise för att gå på toppturer.**

Vi satte oss hungriga på skidåkning på nattåg mot Narvik på tisdagskvällen. Efter att Viktor (a.k.a. Brännström) tjatat klart med alla i vår kupé och vi fått sova några timmar kunde vi kliva av lagom möra i kroppen nästa morgon i Kiruna. I rädsla om att hela staden skulle rasa samman i ett gruvhåll tog vi snabbt bussen vidare till Nikkaluokta. Här fick vi en lektion i hur man skär till sina stighudar av en mycket rutinerad fransman (Som dock gjorde fel). Vi kunde sedan med hjälp av skoter åka vidare in över fjället mot Kebnekaise fjällstation.

Vårt gäng bestod av 6 personer med diverse vänner och vänner till vänner o vänner. Vi fördelade oss i två tält utanför stationen (billigare) och förberedde oss sedan för en uppvärmningstur lagom till eftermiddagen. På toppturer används en randonnéebindning som kan lösgöras i hälen på väg uppför fjället och sedan spänns fast när man vill åka ned. För att få fäste på väg uppför används stighudar som spänns fast under skidorna. Det tar vanligtvis 2-6 timmar att gå uppför och ungefär ¼ del av tiden att ta sig ned. Att gå på topptur ger andra upplevelser än att åka skidor i ett liftsystem och man får verkligen slita och förtjäna sina svängar. Har man tur har det nyligen snöat och fjällen är täckta av puder. Det är en fördel om någon i gruppen kan bedöma väder, lavinrisker och andra faror som kan dyka upp på fjället. En lätt situation kan snabbt vända till ett allvarligt läge.

**TOTALT FICK VI** fem otroligt fina dagar med varierande väder. Första dagen fick Viktor och jag visa att vi var orienterare och lotsa oss nedför berget i tät dimma. Vilket inte var så lätt med tanke på två meters sikt, 100 000 dels karta och branta stup både till höger och

vänster. På den tredje dagen fick vi ännu mer äventyr när vi skulle åka klassikern Tolpaignorni. Fjället har en iögonfallande gryta på toppen som liknar en krater (se bilden). Åket går ned från toppen in i grytan och fortsätter vid grytans mynnig genom en ränna ned till dalen. För att komma ned i grytan måste man fira sig ned från toppen de första 30 metrarna. Det blev ett kanonåk som var ett av de finare under hela veckan.

Vi avslutade veckan med att flytta basecamp upp till Tarfaladalen. Dalen är ett perfekt utgångsläge för toppturer eftersom det finns många olika turer att välja mellan. I dalen har STF en stuga där man kan övernatta. Vi slog upp våra tält utanför men använde stugans alla faciliteter som gasspis och torkrum. Vatten kunde man hämta ur ett håll nere vid sjön. Här finns också en forskningsstation där de har mätt tjockleken på storglaciären ända sedan mitten på fyrtioalet, vilket är världens äldsta glaciärforskning. Forskningsstationen har också uppmätt den hårdaste vinden någonsin i Sverige. Den uppmättes till 81m/s och hus som var väl förankrade med stålvarjar blåste bort under stormen.

**VI INSÅG ATT** det kunde bli lite blåsigt så Brännström och jag förankrade tälten mycket väl från början. Efter några timmars sömn den andra natten började vinden tillta. Det bråkade ganska mycket och tillslut vaknade jag till av att tältduken pressade mot ansiktet. Tältet låg ned, men reste sig snabbt efter att vindbyn dragit förbi. Det blev en del böjda tältstänger den natten och byarna uppmättes till 25m/s. Efter 5 fina dagar åkte vi hem, ännu mer hungriga än vi var tidigare.

Några dagar efter hemkomst sprang både jag och Brännström (a.k.a. Viktor) mycket bra på tiomila. (Ihop med Fredrik bäst i NOK, reds anmärkning) Så frågan jag ställer mig är om vi ska förlägga nästa års tiomilaläger på hög höjd vid Sveriges tak?





**I tältet.** Martina, Amanda, Sara, Angelika, William och Albin på ett kallt tc. FOTO: PER ANDERSSON

# Iväg på upptaktsläger

**NOK:s ungdomar har varit iväg på upptaktsläger i Eskilstuna med andra Västmanländska ungdomar mellan 13 och 16 år. I år slopade vi Måsenstafetten som annars varit huvudpunkten på lägret och drog till Eskilstuna för två långdistanser i stället.**

Det var varmt och soligt, helt enkelt en perfekt dag för orientering.

I D16 sprang Martina in som 17:e av 54. Sara och Amanda körde U4 där de kom 11 resp. 13. I U3 sprang William in på en fin 8:e plats och Albin Blom blev 21 i Ö4.

Ett nytt tillskott för NOK:s ungdomar i år är

Angelika Hedenström om blev 20:e i Ö4. Efter tävlingen drog vi till ett vandrarhem en bit utanför centrum. Där fördrevs tiden med en SI-lek innan alla bänkade sig framför Disneys dags. (även 16 åringarna)

Söndagen bjöd inte på lika fint väder men på fina prestationer.

Vi hade 4 löpare som radade upp sig i U4 efter följande ordning; Amanda, Sara, Angelika och William.

Albin och Per tog en Ö6 och testade på en svårare bana. Martina blev ej godkänd då det gick något för fort och hon glömde kontroll 13.

MARTINA KARLSSON

## En ny nybörjare

Tisdagen efter påsk startade vi upp vårens träningar med en ungdomssamling, samma dag startade också vår Nybörjarkurs för barn. Uppslutningen av nya barn var tyvärr inte

så stor men en glad och duktig nybörjare och hans pappa kom. Arvid Plogander-Lundholm är 9 år och bor i utanför Karbenning, han är gärna ute och rör på sig.

## Ungdomsläger

i Ridrarhyttan i samband med OL-Ronden den 21-23 augusti. Alla från nybörjarnivå är välkomna att vara med. Anmälan till Lisa senast den 14 augusti.



**Invigning.** Sara, Amanda, Elisabet och Viktor utanför tältet på Säterträffen.

FOTO: MALIN BJÖRKQVIST

## Vi har fått ett nytt klubbttält!

NOK har nu skaffat ett nytt stort tunneltält, det passar bra när det är många löpare som deltar. Tältet invigdes på Säterträffen den 16 maj.

Stativet till det gamla 3x3m vindskyddet är också utbytt. Vindskyddet är tyngre än tunneltältet och är tänkt att användas på våra arrangemang.

Två små vindskydd typ tunneltält finns också.



## NOK laddat inför årets Jukola

I år blir det ett stort NOK-gång som åker till Finland för att springa Jukola den 13-14 juni. Två herrlag och ett damlag är anmält, vilket med två ledare innebär 20 personer. Kul! Hur vi ska få plats i militärtältet (ett!) är lite oklart och den som inte vill sova trångt bör kanske ta med sig ett eget minitält.

Hela gänget åker båt Stockholm-Helsingfors på fredagkvällen för att sedan ta oss med minibussar till Mikkeli, där årets Jukola avgörs. Damerna springer på lördagseftermiddagen och i laget ingår Erika, Malin, Camilla och Emelie.

Herrstarten är senare på kvällen och det brukar vara en mäktig syn att se de drygt 1300 lagen ge sig iväg. Vilka som ingår i lagen är lite oklart, men löparna som sprang i Tiomilalaget samt Mikael Oswald slåss om de sju platserna i förstalaget. Utöver Tiomilgänget har ytterligare ett gäng lämnat intresse.

Kenneth Elmertoft följer med som chaufför, samt ytterligare en, troligtvis Johan K som preliminärt sagt ja. I så fall blir det att fira en 60-årsdag under Jukolahelgen.

## NOK-tröjor

De nya tävlingströjorna har kommit, de är av typ cykeltröja med nät rygg. Finns till försäljning hos Jan Åhs. Pris vuxen 450:- ungdom 300:-



## Hemmaläget

Helgen 20-22 mars hölls det traditionella hemmaläget. I år fanns det, minst sagt, gott om snö så det blev lite jobbigt för det tappra gäng som deltog. Vi var inte så många som vi brukar, men tävlingssäsongen var ju redan igång för en del. Det var tuffa pass både på fredagskvällen och lördag förmiddag, så alla hoppade

över eftermiddagens pass för att återhämta till söndagens rogaining. Flertalet tog skidorna till hjälp för rogainingen och det blev riktigt intressant. Skidororientering på fotorienteringsbana - inte helt enkelt. Nåja, det blev i alla fall bra träning som skulle visa sig ge resultat senare.

JOHAN KÄLLMAN

# Ny ödmjuk ordförande

I förra NOK-nytt kunde ni läsa att Västmanlands orienteringsförbund stod utan ordförande. Men nu har det hänt grejer. Vi kan nämligen stolt presentera vår alldeles egna Johan Källman som VOF:s nya ordförande!

## Hur kom det sig att du tog dig an det här uppdraget?

- För att det inte fanns någon annan som ville. Ser mig själv som en "nödlösning", den minst dåliga för förbundet i den uppkomna situationen.

## Vad innebär det att vara VOF:s ordförande?

- Att vara länken mellan SOFT och distriktets föreningar. Att samordna klubbarnas gemensamma frågor och att ta beslut i dessa. Samt att ha ansvar för VOF:s hemsida så småningom.

## Vad har du för mål med ditt ordförandeskap?

Att de verksamhetsansvariga ska få det stöd de behöver av styrelsen och att använda förbundets (=klubbarnas gemensamma) resurser på bästa sätt. Det är klubbarnas verksamhet och idéer som är viktigast. Jag vill stötta och coacha mer än styra.



**Ny VOF-boss.** Johan Källman sa ja till att bli ordförande i VOF.

TEXT OCH FOTO: ERIKA NILSSON

## Snart dags för:

# Engelbrekt Sommar

Snart är det dags för sommarens idrottsfest i Norberg: 3-5 juli arrangeras Engelbrektsommar. Fredagen den 3:e sker löpet och lördagen den 4:e Engelbrektstafetten, båda helt i Norbergs OK:s regi på torget i Norberg. Alla vi som har sprungit eller arrangerat de senaste åren när hela löparfesten har varit på torget kommer att känna igen oss i år. Grundupplägget är detsamma.

Under söndagen arrangerar sedan cykelklubben Engelbrekt MTB och Åsas tur med start och mål i Klackberg.

## 20-års jubileum

Engelbrektstafetten firar i sommar 20 år. Det är alltså så pass länge sen som den första stafetten genomförde i de klassiska Engelbrektspåren. Nu sker stafetten i en moderniserad version

med 5 sträckor som startar, varvar, växlar och går i mål på vackra torget i Norberg. Allt för en samlad idrottsfest. Finns det förslag på hur vi firar och uppmärksammar den 20:e upplagan lite extra? Både inför men framförallt under helgen skulle väl någon jubileumsövertäckning sitta fint.

## Egen stafett för ungdomar

Årets nyhet under Engelbrektsommar är att ungdomarna får en helt egen stafett. Ungdomar upp till 14 år (födda - 1995) kommer att springa 3 sträckor över 3 km. Ungdomsstafetten sker innan den "stora" stafetten. Sprid denna härliga nyhet till alla ungdomar ni känner. Priser till de bästa men även utlovningspriser. Med denna nyhet tror jag på ännu en riktigt härligt Engelbrektsommar.

VIKTOR FUNCKE



# Påskstafett med påskbord i sol och smältande snö

Det var ett mycket fint väder över NOK-stugan när starten gick för den årliga påskstafetten. 4 lag kom till start och gav sig ut i skogen. Det var inte mycket snö kvar i området där Egon och Mats A hade satt ut kontrollerna så terrängen blev snabbblöpt. Snabbast av alla lagen var Marie och Rasmus som tillsammans grejade hem segern och kan tituleras "ÅRETS VINNARE AV PÅSKSTAFETTEN".

## Resultat:

1. Mari & Rasmus
2. Elisabet & Johan
3. Per & Robert H
4. Jan Å & Henrik

Efter ett välförtjänt tävlingspass sitter det skönt med ett varmt bastubad.

Under tiden som tävlingen pågick dukade Catrines fram ett sedvanligt påskbord med sill, ägg och korv. Vi var 21 som tillsammans hade det mycket trevlig och det hela avslutades med godispåsar till de tävlande + några till som behövde.



NOK-KYCKLINGEN  
ÄR RITAD AV ERIKA

JANNE HELLGREN

**Ett stort tack till motionskommittén för ett mycket trevligt arrangemang!**

ELISABET MED FLERA

## Program Löpet

### Fredag:

- 16.45 Invigningstal
- 17.00 Start Walk and talk
- 17.10 Livemusik
- 18.00 Start Superknappe
- 18.20 Start Knappe
- 19.00 Start 5 och 10 km
- 20.00 Prisutdelning

## Program Stafetten

### Lördag:

- 11.00 Start ungdomsstafetten
- 12.30 Livemusik
- 12.45 Årets budskap läses upp av Engelbrekt Engelbrektsson
- 13.00 Start stafetten
- 14.20 Första målgång
- 16.00 Prisutdelning

### Söndag:

Engelbrekts-MTB

# Fina fynd vid vägkanten

Några städvilliga NOK:are samlades en måndagskväll för att plocka skräp i diket längs riksväg 68. Med reflexväst i storlek större och grova handskar delade vi upp oss i par och började vandra med plastsäckar i högsta hugg.

Det är vansinnigt vad folk slänger ut genom bilrutan; tomma godispåsar, metallburkar av alla dess slag och typ en halv bil. Efter tre timmar började ryggen ömma och fötterna domna bort. Men då, precis när jag var på väg att ge upp hittade jag kväl-lens fynd! Tro mig eller ej, men långt in under en blöt buske låg en dvd med namnet "Eggande sexualundervisning med Eva". Recention kommer i nästa NOK-nytt.

ERIKA NILSSON

## Inbjudan till NOK 3-dagars

14-16 juni 2009

Banor: Nybörjare  
3 km lätt  
3 km svår  
5 km svår

Samling: Anges på NOK:s hemsida [www.norbergsok.se](http://www.norbergsok.se)  
Start Kl 18-19, du bestämmer själv när du vill starta  
de 2 första dagarna, dag 3 jaktstart.

Anmälan Senast den 8/6, gärna klubbvis, till

Johan Källman tel 070-6513301

eller [johan.kallman@secotools.com](mailto:johan.kallman@secotools.com)

Ni måste ange vilken bana Ni skall springa.

Startavgift NOK-are 40 kr, övriga 60 kr.

Stämpling: SportIdent

Definitioner Tryckta på kartan. Inga lösa definitioner.

### Välkomna!

Hans-Åke, Agneta, Mats A, Annelie och Johan K

## REGLER FÖR DM GRAND SLAM:

Segrare blir den med sammanlagd lägst platssiffra i distanserna sprint, medel, lång, ultralång och natt. Tävlingen gäller klasserna HD10-85. Om flera löpare hamnar på samma platssiffra avgör antal första platser i första hand osv. Vid sammanslagning av klasser skall tävlingsreglerna följas. Vid sammanslagning räknas platssiffra i respektive klass. Segraren i respektive klass erhåller medalj för seger i DM.

I övrigt kommer ett antal penningpriser att lottas ut bland de som deltagit på ovan nämnda DM-arrangemang. Som deltagit gäller att man fullföljt samtliga arrangemang på någon bana. OBS! man behöver inte springa sin klass på alla tävlingar för att vara med på utlottningen. Vidare gäller att funktionär vid DM arrangemang får räkna detta som deltagande. Det viktiga är att flera deltagar på DM-arrangemangen.

De penningpriser som kommer att delas ut är:  
Bland HD10-20 lottas två priser ut i herr och damklasserna. 1000 kr. och 500 kr. Utöver detta lottas fem stycken priser ut bland samtliga: 5000 kr. 4000 kr. 3000 kr. 2000 kr. 1000 kr. Ungdomar under 20 år har två chanser till penningpris. Förhöjd avgift för DM start tas ut för att finansiera 50% av kostnaden.

# NOK:s aktivitetskalender 2009

Juni			September		
2	Ti	Träning	1	Ti	Träning
4	To	USM-träning, Surahammar	4	Fr	DM Natt, Norberg, Ung-VM
6	Lö	Lådkavlen, Norberg	5	Lö	DM Sprint, Silversprinten, Sala
10	On	DM Stafett, Arboga	6	Sö	KM, OK Hedströmmen
13-14	Lö-Sö	Jukola	8	Ti	Träning
v 25		Norbergs 3-dagars	10	To	USM-träning
Juli			13	Sö	Ung-VM final
3	Fr	Engelbrektslöpet	15	Ti	Träning
4	Lö	Engelbrektstafetten	19	Lö	Pre-O SM, Norberg
19-24		O-Ringen, Eksjö	22	Ti	Träning
Augusti			26	Lö	Avesta, Lång
5-6	On-To	Distriktsmatch 13-16, Storvik	27	Sö	Avesta, Medel
8	Lö	Svealandsmästerskapen, Ärla	29	Ti	Träning
11	Ti	DM Ultralång, Västerås	Oktober		
13	To	USM-träning	10	Lö	25-manna
15	Lö	Golden Weekend, Arboga, Medel, Ung-VM	17-18	Lö-Sö	Dala-dubbeln
16	Sö	Golden Weekend, Arboga, Lång	SM 2009		
18	Ti	Träning	27-28/7	Sprint	Bohuslän/Dalsland
?		Avesta 3-dagars	11-12/9	Medel	Småland
21	Fr	OL-Ronden, Natt, OK Hedströmmen	13/9	Stafett	Småland
22	Lö	OL-Ronden, Medel, Ung-VM	19-20/9	Lång	Bohuslän/Dalsland
23	Sö	OL-Ronden, Lång	23/10	Natt	Småland
25	Ti	Träning	18-20/9	USM	Halland
27	To	USM-träning	Elitserien		
29	Lö	DM Medel, Köping	18-24 juli,	O-Ringen, Eksjö, Småland	
30	Sö	DM Lång, Köping, Ung-VM	27-28 juli,	SM, sprint, Strömstad, Bohuslän	
			11-12 september,	SM Medel, SOK Viljan	
			19-20 september,	SM Långdistans, Idefjordens SK/Kvillebyns SK	
			17 oktober,	final, fortfarande oklart med arrangörer	



**AB SPÅRBYGGNADER**

**Structor**  
HULTHÉN STRÅTH

**Handelsbanken**

www.handelsbanken.se  
NORBERG, tel. 217 10

**Flügger färg**

**SWEROCK**

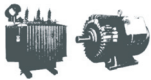
★ **COWBOY** ★

**SECO**

**ELMERTOFT**  
Bygg & Montage AB

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

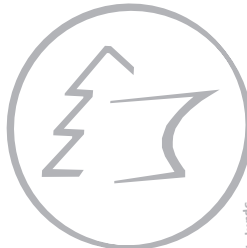
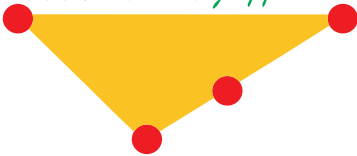
**Bergslagens**



**Ing.F:a Erik Dahlin AB**  
Spännarhyttan, S-738 92 NORBERG  
Tel. 0223-222 00 • Fax. 0223-220 50



[www.tandvaardsgruppen.nu](http://www.tandvaardsgruppen.nu)



**Erikslunds**  
Åkeri AB

Erikslunds  
Åkeri AB

