



Officiell tidning för Norbergs Orienteringsklubb

NOK-NYTT

Årgång 43. Nummer 3 2008.



Två segrare. Fredrik vann fjärde etappen och Viktor den tredje.

FOTO: MALIN BJÖRKQVIST

Vi firade två etappsegrare i Sälen

Innan 5-dagars i Sälen var det många år sedan NOK fick fira en etappsegrare. I Sälen fick vi göra det två gånger, först efter tredje etappen där Viktor var snabbast i H 21 kort 1-klassen. Då firade vi med fika

i stugan där Elmertoft och Andersson bodde. Men väntan på nästa etappsegrare blev inte lång. Redan dagen efter slog Fredrik till och det blev tårta i Lindvallen.

Sidorna 4 och 5

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

Postgiro 112896-6
Bankgiro 5750-8947

HEMSIDA

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

Vinnare i 2008 års Naturpass

Maja Nordström vann cykeln!

Presentkort:

Susanne Woxberg
Jan Johansson
Lovisa Bergström
Sören Linder
Stig Wilhelmsson
Bo Carlberg
Brita Sömskar
Gunilla Lagerlöf

I år har vi sålt 270 paket med Naturpasset, vilket tyvärr är något mindre än i fjol.

TÄNKVÄRD TEXT

Den kan användas i alla sammanhang. I det vardagliga livet och också i orientering, för de som är mer drivna än en annan. Jag tror det är sagt av en Formel 1 förare eller så körde han något annat motorfordon. /Marie A

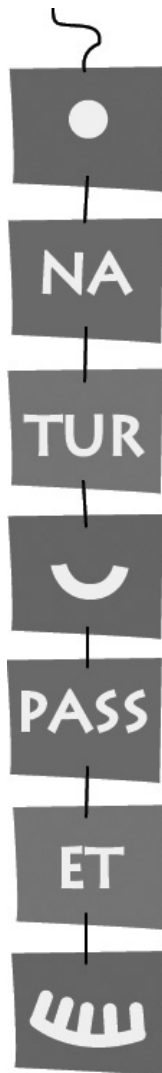
"If everything is under control you are not going fast enough."

MARIO ANDRETTI

Grattis Enar, Ulla och Elsie!



Enar Eriksson	90 år 27 september
Ulla Jernström	75 år 21 november
Elsie Eriksson	70 år 12 december



Mycket finns men finns viljan?

I 11 år har jag varit den drivande kraften bakom det jag tror på när det gäller Norbergs OK, nämligen att en grupp människor som trivs med varandra kan åstadkomma det man gemensamt tror på!

Minns själv varför jag valde att jobba med en coachande roll i klubben. Vi hade en grundstomme i föreningen, med bra ungdomsverksamhet, många som deltog på träningar och "en" person som ville satsa och som var den första från klubben att komma in på orienteringsgymnasiet i Sandviken. Problemet med "denna" var att han hade ambitionen att bli bäst, men inte förutsättningarna.

Att vara ensam i klubben i min satsning var en bidragande orsak till att jag inte kunde motivera mig. Som tur var var älskade jag orientering och vi hade fått fram en ungdomskull som var riktigt stark. Vi hade förutsättningarna och drivet i klubben och jag var/är mannen med idéer och visioner och en beslutsamhet i det jag satsar tid och energi på.

JAG VILLE SKAPA det som jag aldrig själv hade och med Linda, Linda, Annika, Fredrik, Thomas, Johan blev NOK en av Sveriges mest framgångsrika juniorklubbar. Bättre än Leksand, IK HP och Södertälje med flera. Satsningen fortsatte på killsidan medan tjejerna försvann med andra intressen. Junioråldern med en massa SM medaljer var underbar och vi hade fantastiskt kul och en grym vilja i gänget. Konkurrenten om platserna i stafetter var stenhård och detta sporrade alla. Minns ett av mina tuffaste beslut när jag satte Per, Viktor, Höij i första laget och Thomas, Holmen, Fredrik i andra laget vid stafett-SM i Blekinge. Lag 2 blev 9:a och lag 1 11:a.

Efter juniortiden var tyvärr alla utom jag mätta på orientering. Jag tror helt enkelt att vi brände oss under juniortiden. Med att vi inte längre var lika aktiva så verkar också intresset i klubben lagt ner. Jag minns Kopparkavlen när vi vann H20 som 18-åringar och hade drygt

40 NOK:are på plats. Vad har hänt sen dess? Var det juniorframgångarna vi alla gömde oss bakom? Var satsningen för stor? Var festen på Folkets Hus efter SM 2002 en avskedsfest för många i NOK?

JAG HAR FUNDERAT mycket på detta och jobbat på att vi skulle få fler nyförvärv som bidrar med en ny "push". Att vi måste vara fler och ha mer konkurrens är vårt största problem. Dock lyckades vi med fyra nyförvärv 07 att få en riktigt "positiv push" och vi lyckades med ett riktigt bra resultat (34 på 10mila).

Vi var tillbaka med en elitsatsande Crister som dragplåster höjde vi nivån på övriga lite grann. Jag själv kämpade hårt för att få hit Crister som en injektion till att fler i klubben skulle få viljan tillbaka, men också att jag som Coach fick en person med viljan att nå resultat. Några fick en nytändning, andra i teamet gick åt motsatt håll.

Jag tror vi alla behöver en uppräckning om vi ska kunna nå det som är själen i hela klubben. På pluskontot för framtiden ser jag att vi äntligen tack vare lokalpressen och en pånyttfödd Camilla fått damer i klubben som ser till att våra duktiga ungdomar får förebilder och kompisar.

JAG TROR OCKSÅ att vi måste "pusha" oss själva till att ta oss ut i skogen och bidra till det idrottsliga. Vi har en bra organisation med en bra klubbstuga, motionspår och du som läser detta ställer upp på våra egna tävlingar. Men frågan är ditt utövande och vilja att prioritera aktiviteter i NOKs färger i skogen? Mitt förslag är att vi uppgraderar klubbdräkten och startar om till nästa säsong. 2009 hyr vi en buss och hela klubben åker på läger i Skåne inför 10-mila så att vi minst har ett lag i varje stafett (ungdom, dam, herr och veteran).

Nästa år är iaf jag med och konkurrerar om en plats i första laget på 10-mila!

Är du?

ROBERT LARSSON

Två etappsegrar i Sälen

Många hade höga förväntningar på O-ringen i Sälen.

Man såg fram emot härlig fjällterräng och bekvämt boende.

Sammanfattningsvis får man nog säga att det blev ett lyckat arrangemang, även om man kanske önskat mer än en dags fjällorientering och en något mer trafikerad busslinje.

Men boendet är det nog inget som kan klaga på. Möjligen då att vi bodde så utspritt. Men tack vare två etappsegrar genom Viktor Funcke och Fredrik Larsson blev det åtminstone två trevliga klubbfikor.

Tävlingsmässigt såg veckan ut så här för de NOK:are som gick bäst:

Etapp 1

De två första etapperna avgjordes vid Berga by i terräng som bjöd på varierad detaljrikedom och långa sluttningar. Något som passade både Fredrik Larsson och Viktor Funcke som placerade sig tvåa respektive fyra i H21 kort. Även Marie Andersson i kort-Vasan visade att hon skulle ha med toppstriden att göra och blev fyra på etappen.

Etapp 2

Denna dag var det Crister Nygren som gick bäst av H21 kort-grabbarna med sin andraplats. Marie Andersson gick ännu lite bättre och blev trea på etappen.

Etapp 3

Till tredje och fjärde etappen förflyttade vi oss till Hundfjället och nu slog Viktor Funcke till med en vinst. Crister Nygren var honom hack i häl och upprepade föregående dags andraplacing. Marie Andersson fortsatte förbättra sig och var

näst bäst i klassen. Malin Björkqvist som sprang i den långa Vasaklassen kom på en fin tredje plats.

Etapp 4

Näst sista etappen åkte vi lift till starten och fick sedan smaka på kalfjällsorientering. Nu var det Fredrik Larsson som var snabbast och tog en etappseger. Och Marie Andersson? Nej, denna dag blev hennes stora tapp med en tolfte plats. Malin Björkqvist upprepade sin tredjeplats.

Etapp 5

Fredrik Larsson gick ut i ledningen, men efter missar i början blev han omsprungnen av en göteborgare, Viktor Funcke som gick ut som nummer tre plockade däremot en placering och blev totaltvåa. Marie Andersson fick återigen till det ute i skogen och blev även hon tvåa sammanlagt. Malin Björkqvist som höll en jämn nivå hela veckan blev trea totalt.

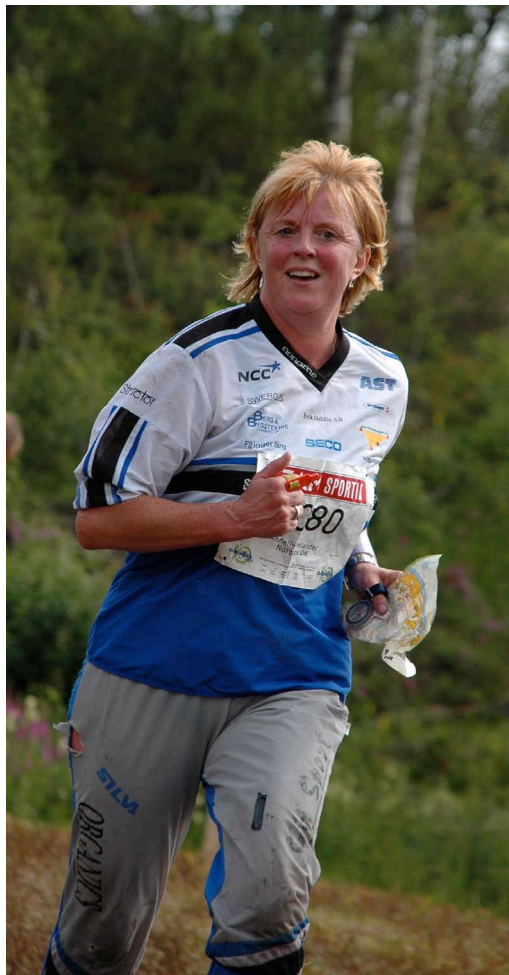
Vänd blad och se övriga NOK:ares resultat.



Segersötma. Klubben samlades i Elmertofts stuga efter Viktor's etappseger.



Glad. Crister Nygren öjd efter en tur i Hundfjället.



Gladare. Annelie Spolander med lätta steg mot mål.



Kämpe. Johan Ahlbäck slet tappert, tyvärr blev det en felstämpling på fjärde etappen.



Jämn. Sara Andersson hade en jämn vecka i den tuffa D14-klassen.

Så här gick det för NOK:arna i O-ringen:

Klass	Namn	E1	E2	E3	E4	E5	Totalt
D14-2	Sara Andersson	100	115	93	112	110	106
H14-2	Albin Blom	135	144	118	137	126	120
D21 L	Camilla Sjökvist	85	64	141	52	45	71
D21 L	Erika Nilsson	73	93	132	96	68	79
H50-1	Jan Gottfridson	31	78	37	46	30	34
H55-1	Johan Källman	10	12	28	19	31	13
H55-1	Jan-Erik Hellgren	52	47	43	69	41	40
H55 M	Jan Andersson	25	41	15	34	13	20
H55 M	Gunnar Klingberg	68	52	51	90	52	55
H60-2	Jörgen Bergström	30	24	31	29	13	20
D65	Monica Wengrud	35	87	60	Ej godk.	124	-
H80	Lars-Erik Jernström	25	29	7	39	21	17
H21 K-1	Viktor Funcke	4	13	1	10	3	2
H21 K-1	Fredrik Larsson	2	11	6	1	18	4
H21 K-1	Robert Larsson	17	99	67	51	45	36
H21 K-1	Robert Hellgren	157	141	152	90	152	124
H21 K-1	Henrik Hellgren	130	184	206	126	127	138
H21 K-1	Johan Ahlbäck	65	69	101	Ej godk.	Ej start	-
H21 K-1	Crister Nygren	10	2	2	Ej godk.		-
H21 K-1	Mikael Pettersson Hjelm	Ej start					-
Ö8	Andreas Bergman	107	105	155	208	109	48
Ö9	Johan Holm				91		-
D40 M	Elisabet Elmertoft	24	36	31	11	47	20
D45 K	Annelie Spolander	86	84	48	44	128	74
D50 M	Agneta Gustafsson	18	23	24	32	10	11
H50 M	Hans-Åke Gustafsson	60	108	34	102	51	71
H65 M	Jan Åhs	27	36	12	22	41	23
H70 M	Inge Gottfridson	37	35	41	36	20	27
D13	Amanda Elmertoft	114	56	123	154	106	98
D15	Martina Karlsson	55	Ej godk.	84	100	83	-
O-Vasan 9 D	Malin Björkqvist	5	5	3	3	5	3
O-Vasan 3 D	Marie Andersson	4	3	2	12	2	2
O-Vasan 3 D	Kristina Andersson			34			-
H15-1	Rasmus Elmertoft	61	23	21	57	61	35
O-Multi HL	Mikael Ring/ Mats Bergman	32	34	27	27	29	26

Veckans kämpar blir utan tvekan Mikael Ring och Mats Bergman som genomförde Multiklassen, den långa versionen. De blev visserligen sist, men de kämpade sig runt alla dagar och det var det långt ifrån alla som gjorde, hela tretton lag i deras klass bröt.



Fest och vinnare. Erika, Anneli, Roger, Åse och Malin njuter av den goda grilltallriken. På den lilla bilden syns segrarlaget i 6-kampen Robert, Xxxx, Xxxx, Mats, Pär, Sara och Frida. Bra jobbat!

FOTO: CAMILLA SJÖKVIST

Ny tradition på nationaldagen – GRILLFEST!

På nationaldagen, samma dag som lådkaveln sprungits utanför Ramnäs, bjöds det in till grillfest och 6-kamp i Nordansjö.

Efter att vi först serverats mycket fina grilltallriker var det dags att kämpa! Med grenar som t.ex att laget skulle förflytta sig på ett par träskidor, stövelkast-

ning, fylla en pet-flaska med vatten ur små koppar och ställa sig i åldersordning på en stock utan att nudda marken, sattes samarbete, precision och koncentration på prov.

Slutligen kunde ett segrarlag innehållandes Robban, Margit, Elisabeth, Mats, Per, Sara och

Frida koras. Men viktigast denna kväll var inte att vinna utan att vi alla hade väldigt trevligt ihop! Tack till arrangörerna Elmertoft, Gustafsson och Holm för god mat, tårta och roliga aktiviteter. Kanske var det också de som hade beställt det toppenfina vädret?

CAMILLA SJÖKVIST

Nu är det snart dags för 25-manna

Vi har i år många som konkurrerar om platserna i 25-mannalaget. Uttagningen till 25-manna kommer att ske efter träningen i Koln-

ingsberg (tisdagen den 16 september).

Vi kommer troligen att åka buss gemensamt till Stockholm.

Laget som ska springa

i Stockholm kommer att läggas ut på hemsidan cirka en vecka före vi åker.

HÄLSNINGAR H-Å G

Tre veckor i Idre

Det är nog bara vissa orienterare som självmant åker upp till Idre i tre veckor. Dels för att träna och ha kul, men också för att konfirmera sig. Linda och Rasmus är två såna som gör det. Tack vare en kompis i Köping så satt de två och många andra på ett tåg till Mora den 16 juni. Ja, det var så det började. Under de kommande tre veckorna hanns det med mycket. Orientering, såväl träning som tävling, läsning i kyrkan och konfakamper.

Idres konfirmationsläger är ett riksläger för ungdomar som är 15 år. Där det kombineras med ett träningspass, en läsning och massa skoj varje dag.

Jag frågar Linda om det inte var jobbigt att vara borta så länge? Hon ler och svarar: –Nej, faktiskt inte. Det var skönt att slippa alla här hemma och se något nytt.

Var det något speciellt som du lärde dig där uppe som du kommer att ha nytta av nu när du är hemma?

–Ja. När man är i fjällen så är kompassen jätteviktig. Innan jag åkte upp var jag lite osäker med kompassen men jag tror att jag har blivit säkrare nu när det har varit så mycket kompassgång.



Geggigt. Linda är inte rädd att bli smutsig.

Både Linda och Rasmus gjorde fina resultat på tävlingarna där uppe och fick också rejäla träningspass. Men mellan orienteringen var de också tvungna att läsa. Jag kan inte tänka mig att själva läsningen var så rolig. Men jag var å andra sidan inte där.

–Det var faktiskt inte så jobbigt som vi hade trott. För det mesta så sjöng och målade vi, berättar Linda.

Något som också hanns med var konfakamper mot golfarna och kast med liten kaxig kille. (Vi nämner inga namn Rasmus)

Så, nu har vi två ny konfirmerade ungdomar i klubben som får visa vad de går för på tävlingarna i höst!

MARTINA KARLSSON

Fjärde VPT:n och finalen

Den fjärde VPT tävlingen gick vid Vedbobacken i Västerås. Många trötta löpare sågs klättra uppför backen mot olika kontroller. Elin, Martina och Rasmus tog var sin tredjeplats, Linda blev 6:a och Sara 8:a i sina klasser.

Finalen gick i Köping i varmt och soligt väder. Rasmus tar sin andra seger och blir 2:a totalt (igen!). Martina springer in som delad 5:a, bara 6 sekunder före Linda. Totalt blir Martina 4:a och Linda 6:a i D16.

Ida har en bra dag och blir 5:a även hon och plockar poäng i D14.

Tobias Lönn, Axel och Frida Andersson kämpar bra i inskolning. Alla fick medalj när de gick i mål. Hamburgarna kostade en nummerlapp.

Gladast av alla blev Robin, han följde med utan föräldrar, klarade H10 banan jättebra och fick medalj. Vid prisutdelningen hade han tur och fick den stora stimulanspokalen med sig hem!



SOL-skola - mycket mer än orientering

Fartfull. I sommar arrangerade Martina Karlsson och Linda Öström SOL-skola för ungdomar. Förutom orienteringsträningar hittade de på mycket annat skoj. Höjdpunkten under veckan var mossfotbollen.

FOTO: ERIKA NILSSON

Glatt gäng i Avesta

Här är det glada ungdomsgänget som orienterat sig igenom det 40-års jubilerande Avesta 3-dagars under hösten. Avslutning med prisutdelning var vid Avesta OK:s klubbstuga vid Tråbacken den 6 september. På fotot till höger syns Sara, Ida, Rasmus, Albin, Linda, Frida, Amanda, Sofia, Carl, Oliver, Axel, William, Robin, Simon. Saknas på bilden gör Martina och Åse.



Distriktsmatch i Borlänge

Årets distriktsmatch för 13-16 åringar avgjordes den 5-6 augusti i Borlänge. Långdistansen var vid Floda by och sprinten vid skolan i Skräddarbacken där vi bodde. Amanda, Sara, Albin, Rasmus och Martina var med.

Många hade det besvärligt på långdistansen, Amanda och Albin tog lång tid på sig men klarade sina banor. För Sara och Rasmus gick det ganska bra, riktigt bra gick det för Martina som blev femma i

D15. Västmanland blev fjärde distrikt, före Hälsingland och bara drygt tre minuter efter Gästrikland. Det visade sig att vi var bättre på sprint, dessutom tog vi hem Singstartävlingen och hade bästa hejarklacken!

Bästa NOK:are på sprinten var Rasmus på en sjätte plats, han var bästa Västmanlänning i H15. I klassen D13 dominerade Dalarna totalt och tog åtta av de tio främsta platserna, Amanda var också bästa västmanlänning på en 15:e plats.

När alla ungdomar reste till Skara sommarland

Sommarlov, solen lyser skönt. Sommarlov, gräset är så grönt ...

En härlig inledning på sommarlovet solen sken verkligen skönt och varmt lördagen den 7 juni när vi samlades klockan 11,00 vid Folkets Hus parkering i Norberg. En förväntansfull och glad skara som passade in GPS:er och diverse kartor ner mot Hällekis för övernattnin inför Sommarlandssprinten på Skara Sommarland.

Vi åkte i någorlunda samlad tropp ända tills vi kom till Marieberg, i Örebro. Vi stannade där och åt mat på Max.

Sen åkte Elisabet, Martina, Linda, Elin, Tobias, Daniel, Mikael, Rosita och Jari till Mariestad och handlade mat. De övriga åkte förbi Mariestad innan de ens visste att de hade passerat ovannämnda stad. Ivrig telefonväxling utbröt om var alla befann sig.

De som trodde de låg sist låg nu i mitten. De som troddes vara först låg sist och en bil hade hamnat i Hönssäter, väldigt nära dit vi skulle.

Men som genom ett under var alla snart samlade vid Hällekis Säteri där vi skulle bo i en Smedja bredvid ett slott.

NÄR ALLA VÄL hade kommit fram var vi badsugna och gick ner och badade i en långgrund vik av Vänern.

Efter badet fick alla göra vad de själva ville tex fixa mat till alla hungriga. Makaroner, kassler, sås, grönsaker och till efterrätt paj.

På kvällen när alla hade bäddat gick vi och la oss. Det var jätte varmt där vi sov. En del föredrog att ”sova” på det svala stengolvet på nedre botten och där släss med ett överlägset antal flugor.

MEDAN FLERTALET VALDE

övervåningen där solen hade gjort sitt under dagen och sänt sina varma strålar in genom takfönstren.

På morgonen nästa dag packade vi ihop och sen åt vi frukost.

Efter frukosten packade vi in alla i bilarna och åkte vidare till Skara Sommarland. Åter rådfrågades kartor, vi är ju orienterare!

Men trots det litade vi på modern teknik, GPS! Vilken tog oss förbi ett stenbrott från Linne´s tid och vidare mot kända trakter och Skara Sommarland. Så var det dags att göra sig i ordning inför start.

VI SKULLE SPRINGA en sprinttävling inne på Skara Sommarland. Allt från Inskolning till H16 Xvaganza där kartan var tvungen att läsas från baksidan.

Inne på tävlingsområdet kryllade det av orienterare och kontroller!!!

Det var det mest intensiva vi hade varit med om. Över två tusen startande orienterare! Vilket inferno av färgglada löpare!!

Men någon Bert Karlsson såg vi inte skymten av.

NOK:s ungdomar höll huvudena kalla och gjorde alla mycket bra lopp ifrån sig.



FOTO: ROSITA WIDH

På mindre än två timmar var allt över.

De flesta var nöjda och glada efter målgång. Enligt arrangören IK Gandvik var den 12:e Sommarlandssprinten en strålande succé då vädret var det allra bästa tänkbara och vilken början på ett sommarlov!

När alla hade kommit i mål fick man byta om till badkläder och åka karuseller och leka i Skara Sommarlands vattenland. Det var många som brände sig på den varma solen under dagen.

NÄR VI LÄMNADE parken på eftermiddagen var alla nöjda, glada och trötta. Sara, Sofia, Axel, Frida, Marie, Per, William, Carl, Oliver, Carina, Juha och Albin åkte tillbaka till Smedjan och städade ur.

Resten av gänget åkte hem i ett ljusgrönt försommarvackert Sverige.

Alla tyckte att lägret hade varit jättekul.

AMANDA ELMERTOFT,
SARA OCH MARIE ANDERSSON

VI VAR MED:

Amanda	Arvid Mattson
Elmertoft	Maria Hugosson
Elisabet Elmertoft	Robin Bergstrand
Sara Andersson	Marie Bergstrand
Sofia Andersson	Ida Wenngren
Axel Andersson	Monika Karlsson
Frida Andersson	Tobias Lönn
Marie Andersson	Daniel Lönn
Per Andersson	Mikael Lönn
Carl Karlsson	Rosita Widh
Oliver Karlsson	Jari Lönn
William Karlsson	Albin Blom
Juha Siipilehto	Linda Öström
Carina Karlsson	Elin Öström
Astrid Matsdotter	Martina Karlsson

Konsten att vinna NOK 3 dagars

“Jag saknar din anmälan till 3 dagars. / ol hälsning Catrine”

Jaha, tänkte jag, då får jag väl anmälan mig då. Så kvällen den 16 juni stod jag ombytt och startredo vid Nya Lapphyttan. Egentligen hade jag ingen koll på vad som väntade. Tre orienteringstävlingar i rad som på något sätt skulle räknas ihop, det var vad jag visste.

Min vana trogen bommade jag friskt, både första och andra etappen. Vad jag inte visste då var att detta var en alldeles enastående taktik inför den avslutande och avgörande tävlingen vid NOK-stugan. Då väntade jaktstart med en startordning där, i hårda drag, sämst gick ut först. Jag, alltså.

Tvåan i startfältet, Hans-Åke Gustavsson, psykade mig före start så jag var riktigt taggad när jag gav mig iväg. Redan på väg ut från ettan mötte jag honom och tänkte “jävlar vad krut det var i honom ...”. Jag ökade stegfrekvensen och gick in i koncentrationsdimman.

Efter drygt 57 minuter var jag i mål - och ingen Hans-Åke i sikte! Jag vann! Och vad vann jag förutom all ära?! Jo, en äggkokare - en alldeles underbar äggkokare! 36 löpare från NOK och grannklubbarna fullföljde alla tre dagarna och i tre kilometer svår-klassen vann Hasse Åström, OKH och i den korta lättklassen vann Amanda Elmertoft. ERIKA NILSSON

De tre bästa i varje klass:

5 km svår

1. Erika Nilsson, 57.12
2. Johan Källman, 50.50
3. Marie Berggren, 65.41

3 km svår

1. Hasse Åström, 37.29
2. Elisabet Elmertoft, 51.35
3. Jan Åhs, 49.26

3 km lätt

1. Amanda Elmertoft, 44.03
2. Sara Andersson, 50.06
3. Albin Blom, 54.37

NOK vann Älgbirgers – igen

Norbergs OK arrangerade klubbmatchen Älg-Birgers vid Botens badplats den soliga och varma torsdagen den 29 maj. NOK vann till slut med stor marginal före Surahammars SOK.

Fagersta OK, OK Hedströmmen och SK Trim

hade tyvärr inte fullt lag. Mats Bergman hade lagt ganska fyndiga banor med en extra knorr uppe på Glad tjärnsberget.

NOK var bäst på tre av banorna.

Enda sträcksegern togs av Viktor Funcke på den

långa banan. Viktor stod i en klass för sig och vann med nästan nio minuter. På bana ett överraskade unge Mikael Lönn genom att bli tvåa. Bantvåor blev också Annelie Spolander och Jörgen Bergström.

CAMILLA SJÖKVIST

		Bana 1	Bana 2	Bana 3	Bana 4	Totalt
1. Norbergs OK	12	72:19	116:43	140:17	164:04	493:23
2. Surahammars SOK	12	84:34	155:29	155:27	169:15	564:45
3. OK Hedströmmen	11	77:16	108:46	156:05	132:56	475:03
4. Fagersta OK	11	84:44	131:01	194:09	125:25	535:19
5. SK Trim/Virsbo	3	0:00	99:32	61:14	0:00	160:46

JUKOLA 2008

Jukolakavlen är världens största orienteringsstafett. I årets upplaga ”Tampere-Jukola” nordost om Tammerfors fanns 1428 7-mannalag på startlinjen, däribland två lag från NOK.

Fantastiska arrangemang brukar det vara och årets upplaga var inget undantag. Men Jukola är inte bara själva orienteringen, det är ”hela paketet” som räknas. Alltifrån samlingen inför resan, överfarten med båt, resan till tävlingen, TC med allsköns faciliteter, den tuffa orienteringen, fotboll i Åbo och så den avslutande mid-dagen med efterfest på Östersjön.

NOK hade som sagt två lag anmälda. Men tyvärr blev det en rad sena återbud så vi fick satsa på ett lag och starta andralaget med coach Robert Larsson och undertecknad som var biträdande coach och chaufför.

Vi samlades på RF. Från Stockholms Stadion ekade soundcheckerna inför kväl-lens konsert med Dolly Parton. Men det brydde vi oss inte om. Efter pastamiddag tog vi minibussen till båten, checkade in och hade en skön kväll genom Stockholms skärgård. På lördagsmorgonen blev det frukost i Åbo och sedan åkte vi till Tam-merfors där vi vilade och åt lunch. På eftermiddagen for vi ut till tävlingsplatsen. Den mesta energin lades nu på att få bra platser i det tält där EM-matchen Sverige-Spanien skulle visas.

Själv skulle jag springa andrasträckan, en natt liten tripp på 12,3 km natt. Så det behövdes vila. Om inte annat för öronen som var pinade med allsköns oljud i bus-sen. Några påstod att det var ”musik” som trycktes ur högtalarna.

Christer öppnade starkt och var med i tåtklungan vid första tv-kontrollen. Även vid andra var han bra med men på slutet blev det en tabbe och han växlade som 114:e, drygt elva minuter efter täten. Fredrik sprang stabilt och växlade som 89, nattens bästa NOK-placering. Micke O, Krister Højje, Johan Holm och Martin Moberg gjorde heller inte bort sig även om inget presterade på topp.

Viktor Funcke avslutade riktigt starkt och hade bästa sträckplaceringen av alla NOK:arna. Slutplaceringen blev 107, vilket var 51 sämre än fjolårets insats. Andralaget då? Jo Robert Larsson startade och växlade över till mig på placering 648. Efter några goda råd tog jag kartan och gav mig iväg i det lätta duggrejn som rådde. Såg att det var 22 kontroller. Tak-tiken var att springa så länge jag orkade och hoppa av vid lämpligt ställe där det var nära till mål. Ett flertal stora och små bommar blev det. Och inte fanns det något nära ställa att hoppa av banan på heller. Det var lika långt hem överallt. När jag närmade mig 22:an och som jag trodde sista vek jag ut sista delen på kartan och då såg jag att jag hade 26 kontroller. Huh! Som tur var så ljusnade det på slutet i takt med att batteriet gav upp. Lite mallig är jag i alla fall att jag orkade hela vägen! Växlade som nr 856 efter att ha sprungit i 2.32.16. Gissa om tuppluren i jättebastun efteråt var skön.

Nu var det bara att ladda om för hem-resan. De unga orkade spela fotboll och efter middagen ge sig ut på party på båten. Själv somnade jag ovaggad med tinnitusen pipande i öronen.

Vanlig tävlingslunk

Efter O-ringen med många NOK-löpare i Sälenhettan var det dags för den vanliga ”tävlingslunken”. Höstsäsongen inleddes med Svealandsmästerskapen och L-100 Dubbeln i Långhundra.

Lars-Erik Jernström visade riktigt fin höstform och tog en dubbelseger i H80-klassen. Fredrik Larsson blev tolv på den tuffa långdistansen.

Nästa tävling var DM Ultralång i jobbig terräng i Hedemora. Inget DM-guld men andraplatser till Jörgen Bergström (H60), Egon Lundqvist (H70) och Monica Wengrud (D60), tredje plats för Johan Källman (H55), fjärde plats för Elisabet Elmertoft (D35) och femte plats för Per Andersson (H40) är VG.

Helgen efter sprang Fredrik och Robert Larsson H21 Elit i Järlas Medeldistans. Fredrik lyckades ganska bra med en 21:a plats. Samma helg var det Golden Weekend i Odensvi. Lördagens medeldistans var ganska klurig och här visade Lars-Erik att höstformen var fortsatt bra, med en andraplats. Även Viktor Funcke imponerade

med åttonde plats i H21E, bara 2.43 efter. Rasmus Elmertoft var också åtta. Johan Källmans sjätteplats i H55 var också bra.

Långdistansen på söndagen blev en imponerande uppvisning av Elmertofts. Elisabet vann D35M och Rasmus tvåa av tolv deltagare i H16. Amanda på sjätte plats i D14 följde upp. Johan Källman prickade in ytterligare en sjätteplats.

Sedan var det dags för OL-Runden i Riddarhyttan. Här var det riktigt många från klubben som ställde upp när ungdomarna passade på att ha läger.

Nattens lysande stjärna var Martina Karlsson som vann D16. För övriga var det mest mörker.

Till lördagens medeldistans hade det ljusnat betydligt. Ett antal segrare kunde NOK ståta med: Lars-Erik Jernström (H80), Sofia Andersson (U1), Marie Andersson (Ö2) och Agneta Gustafsson (Ö4). Martina blev tvåa i D16 liksom Viktor Funcke i H21 och Astrid Matsdotter i U1. Finfina tredjeplatser nådde Rasmus Elmertoft (H16), Jörgen Bergström

(H60), Åse Blom (Ö2) samt Hans-Åke Gustafsson (Ö5).

På söndagen var det långdistans och nya framgångar. Martina blev nu trea och därmed blev hon OL-Roundmästare i D16. Men också övriga ungdomar imponerade. Rasmus stark fyra i H16, Arvid Mattsson trea och Axel Andersson femma i U1. Bland de äldre var Jörgen Bergström fyra i H60 och Lars-Erik Jernström trea i H80 några starka resultat. Hans-Åke Gustafsson var bara 14 sekunder från segern i Ö5. Bra jobbat av alla NOK:are.

Samma helg sprang Fredrik Larsson Marviksdubbeln i Åkers Styckebruk. Bäst gick det på lördagens medeldistans där det blev en tiondeplats i H21.

Vid Trampen, medeldistans i Ludvika sprang Lars-Erik Jernström in som tvåa i H80.

Nyhyttan Möte innebar två segrar till familjen Andersson. Marie vann Ö4 och Per vann Ö6. Tredjeplatser blev det för Rasmus Elmertoft i H16 och Lars-Erik Jernström i H80.

JOHAN KÄLLMAN

Att vinna igen ...

Bättre tränad än på länge och med nyfunnen motivation var det en självklarhet att ta vägen förbi Ramnäs på väg till morfars födelsedag för att delta i årets Lådkavle.

Vi var många NOK:are på plats och stämningen var hög, ett orosmoment var värmen. Vi hade 7 lag (28 tävlande) på plats och på första sträckan hade vi ett par riktiga ess. Det visade sig dock snabbt att våra topp seniorer i H50+ inte alls pallade trycket på denna prestigefylla stafett.

CIRKA 20 MINUTER efter ledning kom de in till växel men visade iaf lite rutin att de plockade med sig ett gäng av de andra klubbarnas topplöpare i bommandet. Som tur var hade vi några säkra kort på första sträckan också som såg till några av våra lag var med.

Jag sprang den långa sistasträckan. 7 km i 36-gradig värme! In till växel på sista sträckan var Sura först, sedan kom tre NOK:are på rad. Jag blev ryckt först och fick försprång på Thomas G med ungefär 4 meter. Camilla la sig i rygg på Thomas.

Ungefär vid startpunkten efter 150 meter var Thomas helt ifatt och ytterligare ett par hundra meter in i skogen var han förbi. På väg till andra kontrollen hör jag hur Thomas kör fast rejält i ett grönområde. Jag går vänster och klarar mig hyggligt undan det riktigt gröna området. Efter det varken hör eller ser jag Thomas.

JAG KÄMPAR PÅ och passerar Suras kille som står helt förvirrad i skogen. Vid tredje kontrollen var jag helt slut. Lång-

sträckan till 4:e kontrollen rakt över en stor öppen och snustorr mosse var tuff. Tog mig till vätskekontrollen och stannade direkt och började bälga i mig vatten, efter en stund gick det upp för mig att det inte var någon använd mugg i närheten. Tänkte att Thomas ville mörka sitt försprång och tog med sig muggen ...

Kämpade på irriterad över banläggarens slöhet. De fyra första sträckorna var långsträckor där han gått 200 meter från nån väg för att sätta ut skärmen. Från åttan (längst bort) till mål bestod sedan banan bara av långsträckor.

På väg till sista var jag så trött att jag sprang på snitseln från sista till mål för att hitta den. När jag sedan staplade fram mot målet och den hägrande vattendunken började folk skämta med mig om att jag var först, jag hade i och för sig inte missat en meter men Thomas och nån junis eller senior med mer träningsmeter i benen än mig borde ju passerat!

EFTER ATT FÅTT i mig ett par liter vatten fattade även jag att jag efter 13 års (avgjorde en intern stafett på orienteringsgymnasiet på sista sträckan) åter igen var en avslutare av rang.

Tack alla som var med, och vinsten innebar naturligtvis att motivationen och vilja att träna förstärktes samt att återigen så hamnade Lådkaveln där den hör hemma nämligen i NOK-stugans prissamling!

Tävlingsledaren blickar

E-sommars tävlingsledare Viktor Funcke får svara på tre frågor om årets stora sommararrangemang.

Hur tycker du att arrangemanget gick?

–Hela helgen flöt på bra och det märktes tydligt att vi var bättre förebredda i år. Arenan och de olika funktionerna var tävlingsredda i bra tid och det är roligt att se hur seriösa och effektiva arrangörer alla NOK:are är. Det känns som att arrangemanget är redo för fler deltagare. Något som vore spännande att satsa på de närmsta åren.

Vad behöver bli bättre till nästa år?

–Arrangörsmässigt finns ett bra fungerande upplägg där inget direkt felade och klubben fick mycket beröm. Nya “Engelbrektsommar” känns som en lyckad nysatsning med mer aktivitet och folk runt tävlingen. Det vi nu kan göra är att jobba aktivt för fler deltagare.

Vi kan besöka företag och närliggande kommuner med info om Engelbrektstafetten, att de kan sätta upp det som ett gemensamt friskvårdsmål. På stafetten kan vi till exempel bjuda på picknickkorgar som är sponsrade, vattenflaskor till alla deltagare och fler fina utlottningspriser.

Ja, det finns massor av möjliga saker vi skulle kunna göra om tid och kraft finns hos oss och om vi vill göra denna sommarhelg till en större fest och inkomstkälla till klubben.

Med fler deltagare ökar också möjligheterna att knyta till oss ny starka samarbetspartners som kanske föredrar att synas på ett arrangemang än på en klubbdräkt.

Vad fungerade bäst under tävlingarna?



Spanande NOK:are. Det är snart dags för

–Egentligen det mesta som vi satsat på i år gick bra. Alla stationer gjorde verkligen ett bra jobb. Men jag som själv inte är så byggkunnig är riktigt imponerad av grabbarna som spikar upp TC utan att man hinner blinka. Att sedan Fredrik är otroligt kunnig och seriös med tidtagning och allt runt omkring det är alltid skönt att veta. Han är viktig för klubben. I år förebredde han även ett anmälningsformulär på hemsidan som många löpare använde och som fungerade kanon. Det kan vi spinna vidare på.

Måste verkligen tacka alla för ett riktigt bra jobb. Särskilt tack till mindre aktiva medlemmar och de som inte ens är medlemmar utan hjälpte till för att det är roligt.

tillbaka på E-sommar



superknattestarten och publiken är redo.

FOTO: ERIKA NILSSON



Kyrkbacken. Pigga knattar uppför backen.



Intervju. Johan Häll får korta raka svar.



Full scen. Många vinnare blev det.

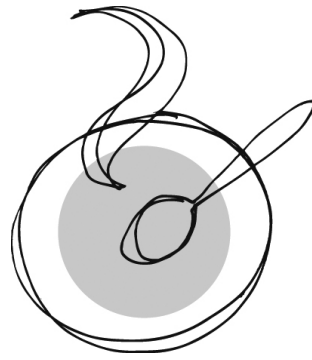
Måste nämna Henrik Nyström som återigen föreberedda banan på ett föredömligt sätt där de vanligtvis kräsna löparna enbart var positiva. Att Henrik hann med att

vinna och slå banrekord på 10 km, ja det är lika imponerande det.

Väl mött på planeringsmöte i början på nästa år.

AKTIVITETSKALENDER

16/9	Ti	25-mannaträning – för alla
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
30/9	Ti	Soppakväll
4/10	Lö	Jobbardag och medlemsmöte
4/10	Lö	Hällefors, Medel
5/10	Sö	Hällefors, Lång
7/10	Ti	Soppa kväll
11/10	Lö	25-manna
14/10	Ti	Soppakväll
18-19/10		Dala-dubbeln
21/10	Ti	Soppa kväll
25/10	Lö	Oktoberracet, Enköping
28/10	Ti	Soppakväll
4/11	Ti	Soppakväll
osv.		



Snart dags för soppakvällar!

Sista tisdagen i sep-tember, den 30:e närmare bestämt är det dags för höstens första soppakväll.

Precis som i fjol tränar man det man vill, eljusspår, reflexrunda till exempel och efteråt bjuds det på soppa i NOK-stugan.

Fast glöm inte bort att basta där emellan!
Välkomna!

Tipspromenader

vid NOK-stugan Nu kör vi igång söndagsaktiviteten igen. Söndagen den 28/9 startar vi den populära tipspromenaden. Sista promenaden blir den 16/11.

Starttid är mellan kl.10:00 – 12:00. Pris för vuxna är 20 kr och barn 10 kr.

Vi bjuder på kaffe med bröd.

Förstapris till bäste tippare och ett antal lot-tade priser. Alla är hjärtligt välkomna.

Motionskommittén

Jobbardag i NOK-stugan

Lördagen den 4/10 börjar vi
klockan 9.00.

Lättar lunch serveras.

Medlemsmöte klockan 15.00.

Bland annat pratar vi om nya
tävlingskläder.

Kom och tyck till!

Välkomna!

ÖPPETTIDER I NOK-STUGAN:

Tisdagar och torsdagar kl 18-21 från 15/8.
Stugan är öppen och bastun är varm.

Stugvärdlista 2008

Vecka	Byte	Namn	Tele
38	15 sep	Sven-Olov Pettersson	22666
39	22 sep	Annelie Spolander	23210
40	29 sep	Johan Källman	17754
41	6 okt	Hans-Åke Gustafsson	22977
42	13 okt	Inge Gottfridsson	21928
43	20 okt	Leif Sundh	22131
44	27 okt	Jan-Erik Hellgren	22337
45	3 nov	Jan-Olov Andersson	22709
46	10 nov	Lars-Erik Jernström	23095
47	17 nov	Per-Arne Eriksson	23046
48	24 nov	Lars-Olov Borking	25054
49	1 dec	Per-Arne Eriksson	23046
50	8 dec	Elisabet Elmertoft	25121
51	15 dec	Hans-Inge Pettersson	22917
52	22 dec	Leif Svedberg	22360

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

Nu är det dags att börja planera för 2009 års tävling

Preliminärt datum är den 25-26 april. Därför föreslår jag att vi pratar med varandra när vi möts på tävlingar, träningar och möten. I vår organisation ingår även Fagersta OK, så det kanske är lite fel att bara ha NOK:are i denna sammanställning.

Tävlingsledare: Mats Bergman
Bitr. tävlingsl. "Ladies"
Banläggare: Erik Stålnacke
Kartansvarig: Ola Andersson
Bankontrollant: Mats Andersson, Berith Larsson, Inge Gottfridsson
Tävlingssekr: Fredrik Larsson
Tävlingskassör: Krister Johansson

Tidtagning: Tomas Gustavsson
Marka: Berith Larsson
Mål,TC: Hans-Åke Gustavsson
Parkering: Kenneth Elmertoft
Start: Henrik, Jan-Erik Hellgren
Dusch, toaletter: Lars-Olov Borking
Priser: Elisabeth Elmertoft
Barnpassning: Marie Andersson
Sjukvård: Anneli o Åse
Press: Johan Källman
Resultattavla: Göran Eriksson
Minikat: Elisabeth Elmertoft
Direktanmälan: Jan Andersson
Speaker: Viktor Funcke

Hälsningar Mats B



AB SPÅRBYGGNADER

BERG &
BYGGTEKNIK

Handelsbanken

www.handelsbanken.se
NORBERG, tel. 217 10



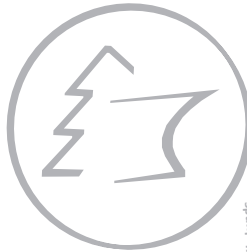
SECO

★ **COWBOY** ★

Flügger färg



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



Erikslunds
Åkeri AB



SWEROCK



NCC

STORAENSO

NORBERGS
GLASMÄSTERI AB

Structor
HULTHÉN STRÅTH

www.tandvaardsgruppen.nu

AB KARL HEDIN SÅGVERK
KARBENNING