



Officiell tidning för Norbergs Orienteringsklubb

# NOK-NYTT

Årgång 42  
Nr 3/2007

## NOK vann Lådkavlen



- Engelbrektsommar
- DM-tävlingar
- Naturpasset
- Jukola
- Ungdomsläger
- Hemsidan
- Sekreterare Eva
- Mycket mer

### INVIGNING AV ELLJUSSPÅRET I NORDANSJÖ

Tisdagen den 16/10 kl 18.00

Tipspromenad, korvgrillning, fika och möjlighet till träning och bastu.

#### ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman  
0223-17754

#### REDAKTION

Johan Källman  
Elisabet Elmertoft  
Thomas Gustafsson  
Mats Bergman  
Gunilla Holmström  
Martina Karlsson

#### GRAFISK FORM

Malin Björkqvist

#### UPPLAGA

cirka 200 exemplar

#### BIDRAG TILL NOK-NYTT

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

#### ADRESS

Norbergs OK  
Engelbrektsgatan 73  
738 31 Norberg

#### TELEFON

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

Postgiro 112896-6  
Bankgiro 5750-8947

#### STYRELSE NORBERGS OK

Ordförande  
Lars Holm 21793

Eva Pålsson 22296  
Lars Persson 20069  
H-Å Gustafsson 22977  
Per Andersson 24018  
Mats Bergman 20385  
Jan Åhs 22642  
Elisabet Elmertoft 25121  
Per-Arne Eriksson 23046

#### HEMSIDA

www.norbergsok.se

#### 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



## Eva är vår rutinerade sekreterare

Jag har redan lyckats hitta alla naturpasskontroller i skogen. Det är tack vare NOK jag överhuvudtaget vågar gå mer än 50 meter in i skogen, så sträck på er NOK:are.

Min barndomsskog var 3 träd bred och 15 träd lång. Den var nog mest ett vindfång där i Simrishamn, men jag lekte ofta i den. Både Gilda och jag är nu jättestolta över att vi hittat alla naturpasskontroller på Romtjärnsbladet. Vi håller tungan rätt i munnen, särskilt Gilda, och jag tar ut kompasskurser och försöker följa med i naturen och hejsan hoppsan kommer jag till kontroll 27 som jag ska. Fast på slutet tror jag, att Gilda spårar er andra. Hon brukar hitta kontrollerna först.

Jag minns hur stolt och glad jag var den gången jag fick frågan om jag ville skriva era styrelseprotokoll. Tänk att ni behövde mig och att jag fick chansen att ge tillbaka lite för allt bra mina ungar fått vara med om. Då på den tiden var det trängsel i dambastun också. Herrarna fick nog nästan sitta i knät på varandra hördes det genom väggen. Nu är det mera tråkigt och glest om inte alla duktiga ungdomar är där. Det borde vi hjälpas åt att göra något åt tycker jag.

**Vi har ju många och glada ungdomar i klubben, men nog ryms det flera i både bastu, klubblokal och i synnerhet i skogen. Jag har fått en idé som jag tänkte dela med mej av.**

Vi som jobbar åt kommunen har ju fått ett trimpaket i sommarpresent i år också. På flera arbetsplatser i äldreomsorgen talar de om hur de fått slita för att komma upp i Kolningberg, att de inte hade en aning om "att det gick att cykla där och där och så långt det var runt Fragg och tänk att den där kontrollen låg nere i den svackan". Ja, ni känner igen det snacket från vilken OL-tävling som helst. Många som bara gått runt sjön förut har fått smak för nya vyer.

För ett par veckor sen fick jag frågan av ett par tjejer (i min ålder) om det var svårt att klara av att hitta kontrollerna man gick till. Deras cykelpaket var slut. Nja svarade jag, det beror på.

Heter man Berith eller Krister eller Ola så springer man säkert bara och läser på kartan eftersom, men jag måste ju både använda kompass och stega mellan varven. Spårhunden sade jag inget om. Den fråga jag fick sen var: När ska ni ha en sån där kompasskurs då?

**Så min idé är att vi ska ha en alldeles gratis kompasskurs för vuxna i vår. Fast kompassen får man betala om man vill ha en. Villkoret för att få vara med, är att man blir medlem i NOK ett år med gratis bastu och träningsorienteringar, fest och lätta tävlingar för alla på hemmaplan, springkompisar eller promenadsällskap och det allra bästa att man kan få bli lite behövd och få vara med och hjälpa till på våra arrangemang och annat viktigt som vi håller på med.**

Vi kan skriva till dem som lämnat in Naturpasset 2007 och barnens föräldrar. Då får vi alla gamla uvar och vanliga virriga medlemmar satsa tre eller fem kvällar på att hjälpa dem på traven. Jag kan lära ut massor som att man inte kan gå på de långa raka stigarna från norr till söder, att en del höjder faktiskt är gropar och att mossar kan vara knastertorra.

Många misstag har det blivit genom åren. Det här är inte främst för att bli fler tävlande, utan för att vara flera som bastar och hjälps åt att hålla föreningen i farten. Men några blir säkert tävlande på sikt när de upptäcker att man faktiskt kan hålla på till åtminstone 85. De har ju en 30 - 40 år kvar på karriären.

**Vad tycker ni?** Är det något att satsa på eller har ni någon annan och roligare idé? För vi behöver fylla på i bastun.

EVA PÅLSSON



# Engelbrekt Sommar

## – nystart, lyckat och roligt

Att det i våras var en del osäkerhet kring vad det skulle bli av Engelbrektsommar är väl ingen hemlighet. Nu blev det till slut en lösning, och alla parter var jätteglada.

Lösningen blev att NOK fick arrangera Engebretslöpet och Engelbrektstafetten på torget i Norberg under den avslutande helgen av Norbergsdagarna. När beslut togs tillsammans med Trivsselföreningen om vilket upplägg som skulle gälla var det ungefär en och en halv månad kvar till start.

Tävlingshelgens nya upplägg med bland annat nya banor med varvning runt kyrkan, alla växlingar på torget samt målet längre ner mot Yvannes, blev tävlingarna mer publikvänliga, och även mycket uppskattade av löparna. Deltagarmässigt bromsade vi nedgången av antal deltagare trots den korta förberedelsetiden. I stafetten ökade antal deltagande lag rejält men med ungefär lika många löpare som året innan då den nya stafetten är på fem sträckor istället för sju. Nästa år ökar vi!

**Flera duktiga löpare och lag** deltog vilket självklart är jättebra och kul för publiken. Men med ett mer motionsinriktat upplägg är målet att Engelbrektsommar



FOTO: MALIN BJÖRKOVIST

ska vara en löparhelg för alla. Det är en viktig punkt som även diskuterades på ett utvärderingmöte i början av September. Idéer för fler motionärer på löpet och stafetten finns. Företagsklassen som i år var ny på stafetten hade 11 deltagande lag. Där finns en spännande möjlighet att många fler företag och skiftlag deltar. Träna tillsammans, spring tillsammans, åt grilltallrik tillsammans och ha något gemensamt att prata om.

Sätt sedan upp lagets diplom (bra idé från mötet) med deltagarnas namn på väggen som bevis för insatsen. Deltagarna på utvärderingsmötet enades om att det nya upplägget är rätt spår att fortsätta på.

**Stort tack till alla** som gjorde ett kanonjobb inför och under arrangemanget. Ingen nämnd ingen glömd heter det ju... Hoppas att alla kan tänka sig att vara med även i nästa år.

Möte inför framtiden kommer senare i höst. Over and out.

ENGELBREKTSTABEN GENOM VIKTOR FUNCKE



## Linda och Rasmus snabbast i Sala

Sala bjöd på fint väder när Silversprinten avgjordes vid Lärkan skolan. Tävlingen ingick som del två på Ung-VM, trots det var det endast ett fåtal deltagare från NOK. Banan gick först genom ett radhusområde med många nyfikna människor och sedan upp i ett skogsparti. Amanda Elmertoft kom trea i D12. Rasmus Elmertoft hade en lyckad kväll och tog höstens andra seger i H14, Albin Blom blev sexa. Linda Öström tog hem segern i D14 och var nöjd och glad. Hon startade samtidigt som Rasmus kom i mål nästan samtidigt som han, fast banorna var olika. Martina Karlsson var också med men hennes stukade fot kändes inte bra så hon bröt.

ELISABET ELMERTOFT

## Avesta 3-dagars

Varmt, kallt regn och blåst. Avesta OK bjöd på skiftande väder, fina skogar och bra resultat. Elin Öström gjorde tre kanonlopp och tog hem segern totalt, hela 7 minuter före tvåan. Amanda kom 7:a i samma klass, D12. I H14 hade vi Rasmus och Albin som fixade en 2:a och en 4:e plats.

NOK fick en pallplats till genom av Martina Karlsson som kom 3:a i D14. Linda sprang också bra och kom 5:a. Sara och Ida gjorde tre bra lopp de med. I H12 sprang William bra liksom brorsan Carl i H10. Sofia Andersson och Frida Hedmark var två snabba tjejer i U2. Robin, Axel och Oliver sprang alla tre fort i U1.

Nytt för i år var att vuxna nybörjare fick springa i två olika klasser. Åse testade på vuxengul.

MARTINA KARLSSON

## Ett par dagar med distriktsmatch

Västmanlands 13-16-åringar har varit på distriktsmatch i Norrtälje. Ett bra tillfälle att träffa kompisar från hela länet. Från NOK var Ida Wengren, Martina Karlsson och Rasmus Elmertoft med. Till TC första dagen kom man på en smal väg genom en kohage. Det var trångt för bussarna men det gick bra att vända och parkera på TC.

De nya tröjorna som VOF har kunnat skaffa, delvis tack vare NOK, är snygga och alla får en tröja som passar. Det var en varm dag men i början av tävlingen kom det en ordentlig regnskur och alla vid starten blev mycket blöta.

Ida kom på att hon inte hade någon kompass strax efter start. Hon fick ta häng på en snabb Köpingstjej och fick sen en kompass vid varvningen. Dusch och mat var inne i Norrtälje, tur att det inte var så lerigt i skogen.

Vi bodde i baracker med sovsalar, granne med Uppland.

**Det var en bit att** gå till matsalen som låg inne på Campus Roslagen. Där på området skulle sprinten avgöras nästa dag. Ungdomarna spelade fotboll på kvällen och gick sen och lade sig nästan i tid. Uppland var däremot uppe och väsnades mycket sent. (Ledaren sov)

Efter frukost och städning var det dags för sprint. Banorna var nästan lika långa som på en kortdistans. Västmanland höll Gästrikland och Hälsingland bakom sig och kom trea båda dagarna. Dalarna vann som vanligt. Efter lunch var det dags för hemfärd. Ida som åkte med bussen hela vägen till Köping fick en lång resa hem. Martina, Rasmus och Lisa klev av redan i Sala.

ELISABET ELMERTOFT

## Ung-VM 2007

Ung-VM är till för att locka nya unga orienterare ut på tävlingar i skogen, men det går trögt, åtminstone i NOK. Det kan ju bero på att Avestas 3-dagars tävling går ungefär vid samma tid och det blir en intensiv tävlingsperiod i slutet av augusti.

Årets Ung-VM bestod av tre deltävlingar och en final. Medeldistansen på OL-ronden, Silversprinten i Sala, lång-DM i Västervåla och sen final i Västerås. De tre bästa resultaten räknas. Inför finalen ledde Rasmus sin klass, men hans två vassaste konkurrenter har bara varit med två gånger och blir mycket farliga. Linda ligger tvåa, men även där har flera av konkurrenterna inte varit med tre gånger ännu. Det har inte Martina och Sara heller. Sofia leder klassen U3 och Amanda ligger tvåa i D12, där är segraren redan klar. Annars är det är mycket jämnt.

Final på södra Rocklunda i Västerås. Linda har ont i halsen och kan inte vara med. Sara, Rasmus och Martina har varit förkylda. Martina hostar fortfarande. Den som är piggast är nog Axel som är ivrig att få starta. Det är massor av stigar och ännu fler stenar på södra Rocklundaområdet där finalen går.

Albin letade länge efter första kontrollen. Rasmus bommar också lite till första och hamnar i en trevlig klunga. Amanda virrar också men klarar att hålla sig kvar på pallplats och blir totaltre. Rasmus och Linda slutat fyra sammanlagt. Sara klättrar till en total sjätteplats. Martina blev trots hosta näst bästa NOK:are för dagen med en sjätteplats. Bästa NOK:are blev Sofia som var näst snabbast i U3 och sammanlagt delad etta. Grattis!

ELISABET ELMERTOFT

# Två pallplatser för NOK i VPT

I början av juni gick finalen av årets VPT-tävlingar i Arboga. Det var en mycket varm dag vilken gjorde tävlingen extra jobbig.

I den totala sammanräkningen kunde NOK glädjas åt två pallplatser Amanda tog en 2:a plats i D12 och brorsan Rasmus en 3:e plats i H14.

Rasmus visade redan i första del-tävlingen att han var att räkna med då han tog första platsen, endast tre sekunder före Janne Selkälä från Köping.

**I D14 blev det** mycket jämt. Martina tog en 8:e plats, tätt följd av Linda. Det skiljde bara 3 minuter mellan dem i totalen. Sara och Ida sprang sitt första år i D14 och gjorde det bra.

De placerade sig lite längre ner i resultatlistan.

Albin, som också var sprang första



Sofia läser kartan och stämplar vid kontrollen vid Skogsmästarskolan precis före brorsan Axel. FOTO: MALIN BJÖRKQVIST

året i H14, klättrade i resultatet efter tävlingarnas gång och tog en mitt-placering i de totala. Sofia sprang D10 och var mycket jämn, hon tog

en 11:e plats totalt. Brorsan Axel sprang bra i inskolning.

MARTINA KARLSSON

## En gång var vi på läger två gånger – i NOK-stugan och i Riddarhyttan

Helgen då Engelbrekts-sommar gick, samlades vi ett gäng ungdomar och ledare för ett litet läger i NOK-stugan.

Vi inledde lägret på fredagseftermiddagen med cykelorientering i Kärrgruvan med målet vid NOK-stugan.

Alla tog sig i mål och fick fram rätt lösenord. Nu väntade pastasallad och avfärd till torget för Engelbrektsloppet.

Alla som sprang var riktigt snabba.

Snabba var de även när vi grillade korv på kvällen, men när det kom till att sova var alla inte lika snabba med att gå och lägga sig.

**Nästa dag inleddes** med en orienteringsövning och avslutades på torget med Engelbrektsstaffett.

I stafetten hade vi bara med ett lag. Så resten hejade på. Men ett läger räckte inte.

Helgen den 17-19 Augusti drog vi till Riddarhyttan. Där sprang vi ol-ronden och tältade i Lisas mammas trädgård.

**Vi började fredagskvällen** med nat-orientering. En häftig upplevelse då det var första nattloppet för de flesta.

Vi kom inte tillbaka och lade oss i tälten förrän ungefär klockan ett. Och

alla sov vi 4-tiden. Eller nästan alla.

Lördagen bjöd på medeldistans med Ung-VM, badning, minigolf och KM i sandtagshoppning. Framåt nio tiden grillade vi korv. Något som var mycket uppskattat och några klämde i sig så många som 7 korvar. Mätta och belåtna gick vi och lade oss i tälten betydligt tidigare än dagen innan.

**Söndagen blev lugnare.** Vi sprang den avslutande etappen av ol-ronden där Linda tog hem en totalseger.

Efter tävlingen var de allra flesta mycket trötta. Nu väntade en efterlängtd lunch och hemfärd.

MARTINA KARLSSON



Ungdomarna provade nattorientering med pannlampa i Riddarhyttan.

# O-ringen Östergötland

På O-ringen i Mjölby var det inte så många anmälda från NOK. De var: Crister Nygren, Inge Gottfridsson, Monica Wengrud, Henrik Hellgren, Elisabet Elmertoft, Rasmus Elmertoft, Amanda Elmertoft och Sara Andersson. Vi cyklade till alla etapperna.

På måndagen var etapp 1. Det var en kall dag, för det regnade hela tiden. Resten av dagarna var det knappt något regn alls. På onsdagen när jag vaknade hade jag jätteont i halsen så jag fick gå hela banan. Men det gick som tur över efter mycket vila så att jag kunde springa på torsdag igen. Sista dagen kom det några fler och sprang.

Viktor Funcke, Mikael Pettersson

Hjelm, Per Andersson och Johan Holm.

Bakom våra husvagnar körde en traktor ut flis. Den körde så mycket så att det blev djupa lerspår. Sen körde en jättestor traktor rätt så fort i de där spåren så att det skvätte stora lerstänk på husvagnarna och på bilarna.

Det fanns också ett äventyrsbadhus och utebassänger i närheten. En varm dag badade jag, Sara, mamma och Rasmus på ute badet. På fredagen badade jag, Sara och Rasmus på äventyrsbadet när mamma, pappa och Per gjorde i ordning husvagnen för hemfärd.

Jag kom på 73:e plats i D12.

AMANDA ELMERTOFT



# NOK försvarade inte stafettguld

**BORLÄNGE.** NOK tog ifjol första seniorguldet i stafett-DM någonstans. När tävlingen i år avgjordes i Borlänge så klarade NOK inte av att försvara guldet. Många återbud och andra prioriteringar gjorde att NOK endast kunde ställa upp med två lag i seniorklassen. På förhand skulle det bli en tuff match mot Västerås SOK som avgjorde redan på den första sträckan där Rikard Svensson sprang i från NOK lag 1 med Pontus Nilsson med hela 7.44.

På andra sträckan för NOK lag 1 sprang Fredrik Larsson som gjorde ett bra, stabilt och säkert lopp och plockade en placering, men förloerade ytterligare tid mot Västerås lag 1 med Johan Sundén som stod för tävlingens näst bästa tid. Fredrik plockade i alla fall en hel del tid på Västerås SOK lag 2.

**Crister Nygren för NOK 1** fick nu en övermäktig uppgift att på 9,3 km springa in 11.13 på Västerås och Anders Österlund. Crister gjorde dock ett mycket bra lopp endast nån minuts misstag och plockade in en hel del tid så och förde upp NOK lag 1 till en silverpeng slagen av Västerås med 6.56.



Stafett-DM avgjordes utanför Borlänge. NOK kunde inte försvara DM-guldet i H21 från i fjol, trots att Crister Nygren sprang bra. William Karlsson sprang även bra i ett av NOK:s två ungdomslag som sprang i Dalarnas DM-klass.



För NOK lag 2 gick det sisådär, och den enda som lyckades bra var Mikael Pettersson Hjelm på andra sträckan. Sammanfattningen av stafett-DM är att det krävs en rejäl uppräckning och taggning av Miners om man ska vara topp 20 på SM.

**NOK hade även 2 ungdomslag** på plats som sprang i Dalarnas DM-klass då Västmanland endast hade

en HD13-16 klass där banorna var anpassade efter 16 klassen istället för, som det sig bör när man slår ihop HD14 och HD16, att utnyttja den yngre klassens svårighet. Detta är ännu ett tecken på att Västmanlands OF måste agera mot Västerås SOK när det gäller att kvalitetsäkra de arrangemang man lägger ut på andra distrikt.

JOHAN KÄLLMAN

# OL-ROUNDEN

I mitten av augusti arrangerade OK Hedströmmen "OL-rounden" vid Källfallet i Riddarhyttan. Det var tre individuella tävlingar, natt, medel- och långdistans. För de som lyckades få bästa sammanlagda tid i sina klasser väntade en unik medalj som bevis på allroundkunnadet.

På fredagskvällen var det nattorientering i den öppna och lättsprungna terrängen väster om Skilån.

I ungdomsklasserna visade NOK:s löpare att höstens och vårens träningspass i mörker gett resultat. Ingen rädsla för mörkret här inte. I H14 sprang Rasmus Elmertoft in på en fin fjärdeplats bara fyra minuter efter suveräne Janne Selkelä, Köping. Norbergstjejerna i D14 visade både jämnhet och styrka genom att bli tvåa-trea-fyra.

Linda Öström var bäst den här gången med sin andraplats före Martina Karlsson och Sara Andersson.

Karakteren med "negativ kurvbild" alltså där terrängen består av många stora gropar som på kartan lätt blandas samman med höjder gjorde det lätt att göra misstag, speciellt när synfältet är begränsat till skenet av en pannlampa.

**Lördagens medeldistans** blev helt annorlunda. Nu var banorna lagda på höjderna öster om slalombacken vid Källfallet. Terrängen kring Stor-Karis sten och Gamla Kopparverket var verkligen tekniskt krävande.

NOK-tjejerna som lyckades så bra i D14 på natten hade inte samma flyt på kortdistansen. Bäst var nu Sara Andersson på tionde plats närmast före Linda Öström. Men Amanda Elmertoft

lyckades desto bättre i D12 där hon blev sexa. Och ännu bättre lyckades Sofia Andersson som vann U3-klassen med 3,5 minuter. Det blev lördagens enda seger till norrklubbarna.

OL-rounden avslutades med långdistans på söndagen. Nu skulle det avgöras vilka som bäst behärskade alla tre disciplinerna. I D14 var det åter Linda Öström som gladdes och blev glad. En fin tredjeplats innebar att Linda vann sammanlagt och fick den fina OL-Roundmedaljen.

– Ja idag gick det bra, det här var jättekul, log Linda som också var nöjd med fredagens nattävling men desto mer missnöjd med lördagen.

Men sammanlagt blev det ju bra för Linda. I D12 sprang Amanda Elmertoft in på en finfin fjärdeplats, bara drygt två minuter från segern. I D65 blev Monica Wengrud femma.

JOHAN KÄLLMAN



Linda Öström, nöjd medaljör på OL-rounden.  
FOTO: JOHAN KÄLLMAN

## Mitt livs andra nattävling

OL-rounden inleds med nattorientering. Med lampor av skiftande kvalitet är det spännande att ge sig ut i skogen. Jag började med att genast tappa bort mig på väg till första kontrollen, sen gick det bättre.

Jag ser flera av NOK:s ungdomar skymta efter banan. Man ser pannlampor som rör sig härs och tvärs genom skogen. På ett hygge på väg till min tredje kontroll kommer Rasmus ifatt mig.

– Jag ser inget! ropar han.

– Ta min lampa i stället då, säger jag och vi byter.

Rasmus springer vidare och jag inser att batterierna i hans lampa är mycket dåliga. Jag slår om till diodljus och tar mig till kontrollen. Sen blir det en långsträcka. Vägval? Jag behöver väg och stig för att ta mig fram med det lilla ljus jag har kvar.

**Jag släcker lampan** och ger mig av längs vägen. Har lite tur och kan springa en bit efter en gubbe, men han viker av och jag fortsätter i mörkret. Jag tänder diodljuset och lyckas hitta stigen, den är ganska otydlig och stenig.

Nu får jag inte tappa bort den! Snubblar fram men börjar så småningom se lite bättre när någon närmar sig bakifrån. Tack för det, för vid ett stignors hamnar jag lite bredvid stigen. Jag hittar stigen och sen de två sista kontrollerna utan problem. Mysigt med marschaller på väg mot mål.

ELISABET ELMERTOFT

## SILVER PÅ SPRINT-DM I JUNI

DM-tävlingarna inleddes redan i juni med sprint-DM som också var final för VPT. Tävlingen gick på och kring Djäkneberget i Västerås, den mest kuperade terrängen i västeråstrakten, kändes det som. Redan här fick man en aning om vilka som är bäst i distriktet i H21. VSOK:s Anders Österlund vann före Crister Nygren och med Viktor Funcke som trea. Fredrik Larsson skuggade bakom. Silverplatser blev det också för Rasmus och Amanda Elmertoft. Elin Öström tog brons.

# JUKOLA 07



## NOK lag 1 – 55

- 1 Thomas Gustafsson
- 2 Daniel Blom
- 3 Per Janzon
- 4 Viktor Funcke
- 5 Fredrik Larsson
- 6 Micke Oswald
- 7 Crister Nygren

## NOK lag 2 – 232

- 1 Mårten Ohlsson
- 2 Pontus Nilsson
- 3 Johan Häll
- 4 Martin Moberg
- 5 Jan Gottfridsson
- 6 Micke P-H
- 7 Kalle Björkman

Det bästa resultatet i NOK:s historia uppnåddes av NOK:s lag 1 då Jukola-kaveln avgjordes i Finska Lappo utanför Vasa. NOK:s första lag slutade på en 55:e plats bland de 1150 lagen som togs sig i mål. NOK:s lag 2 gjorde även de en bra insats och slutade på en 232:e plats!

Crister Nygren sprang den sista sträckan och Johan Källman berättar om den långa väntan på honom vid målet.

FOTO: MALIN BJÖRKQVIST

Jukola är ett äventyr på många sätt. Bara att pussla ihop lag, lagledare och transporter kräver en rejäl insats, fråga coach Larsson om ni undrar.

Årets upplaga var inget undantag. Platsbrist på färjan betydde att Berith stannade hemma, så vi andra fick klara oss ändå.

Första allmänna samlingsplatsen var på RF på fredagskvällen där en fika var inledningen på upptagningen.

Installation på färjan, middag och tidigt i bädd var det som gällde. Framme i Åbo satte vi kurs mot Lapua, eller Lappo, som det heter på finlandssvenska. Framme vid det enorma TC:t mötte vi upp med Viktor, Malin, Camilla och Berra som åkt en dag tidigare för att reka. Vi installerade oss i vårt "Official tent".

**På lördagseftermiddagen** stack några ut på en träningstur medan andra slappade. Själv tog jag en snabbtur till mitt barndomshem som bara ligger några mil från Lappo. Det var inget fel på stämningen. Vädret var fint och frågan var bara om "natt"-löparna skulle ha lampa eller inte. Det blev lampa för flera sträckor.

Starten på Jukola är im-

ponerande. Närmare 1400 löpare ger sig iväg samtidigt, bland dem Thomas Gustafsson och Mårten Ohlsson som var våra förstasträcks-löpare.

Och äntligen blev det en riktigt bra förstasträcka av Tompa. Han växlade som 75:a, en riktigt bra inledning. För Mårten gick det sämre, 584:e plats, nästan 22 minuter efter Thomas.

**Danne Blohm gjorde** på den andra sträckan ett riktigt kanonlopp, fast han inte själv var nöjd, och plockade upp till 32:a plats. Berra Janzon på tredje hade inte sin bästa natt utan tappade till 82:a.

Viktor och Fredrik på sträcka 4-5 sprang väldigt bra. Fredrik var faktiskt bäst i hela laget med sin 18:e plats på sträckan och han växlade ut till Micke Oswald som 49:a. Det blev en spännande avslutning.

Skulle vi hålla undan för Västerås i år, som på Tiomila?

Ossie gjorde kanske inte sin bästa kavleinsats, men tappade bara ett par placeringar. Väntan vid målet på Crister Nygren var nästan olidlig. Cribba hade en del problem och när han dröjde var nervositeten stor att VSOK skulle smita förbi trots att de var ganska långt efter.

Men Crister grejade det. 55:e plats, tre bättre än förra året och över tio minuter före "gurkorna" som blev 64:a.

För andralaget pekade det uppåt hela tiden efter den lite skrala inledningen. Janne Gottfridsson och Micke P-H svarade båda för bra lopp och laget slutade som 232:a vilket var 104 bättre än förra året.

Det var alltså ett ganska nöjt gäng som efter lite sömn och mat började packa för den långa hemresan genom finsk halvödemark.

Men som traditionen bjuder var det några timmars väntan på båten i Åbo och därmed den obligatoriska fotbollsmatchen i slottsparken. Och där var NOK allra bäst, i alla fall enligt eget bedömande.

**Middagen på båten** avnjöts i god stämning och sedan vidtog partajet bland tusentalet orienterare.

"Att dom bara orkar", tänkte jag och somnade tidigare än på åratall. Gissa vem som fick vara chaffis på hemvägen från Stockholm!

Hursomhelst, ett härligt gäng att vara ute med och en härlig orienteringshelg med kanonresultat för NOK:s "Miners"

KÄLLMAN, ASS. COACH



# Crister sprang hem GULDET!

Crister Nygren såg till att springa hem sitt andra guld för i år när DM på medeldistans avgjordes i Hälleforsnäs i Sörmland. Crister vann med 49 sekunder före Västerås SOK:s Anders Österlund.

Västerås SOK stod som arrangör för årets DM-medeldistans. Man hade dock lagt ut det på södermanlandsklubben Ärla IF som i sin tur förlagt tävlingen till Hälleforsnäs.

I H21 klassen blev det en tuff match mellan Västmanlands bästa löpare. En kamp mellan Crister Nygren och Anders Österlund.

Crister Nygren såg till att göra ett bra

lopp och vann med hela 49 sekunder på de sex km som banan mätte. Även Fredrik Larsson sprang bra, men gjorde en miss för mycket och slutade på en 5:e plats slagen av Crister med 1.48. Pontus Nilsson slutade på en 9:e plats och Johan Häll sprang in på en 12:e plats.

Micke PH gjorde tyvärr ett par större misstag men visar att han kan springa riktigt fort och tog med sig 2 sträcksegrar från tävlingen.

Monica Wengrud slutade på en 2:a plats i D65.

JOHAN KÄLLMAN



Crister Nygren på väg mot mål och seger i medel-DM. FOTO: MALIN BJÖRKQVIST



## Martina bäst i distriktet på natt-OL

Natt-DM avgjordes i Köping.

NOK åkte hem med en mycket meriterande seger av superlöftet Martina Karlsson som vann D14 klassen med 47 sekunder. Köping-Kolsva OK stod som arrangör med mål vid Hägersta GF:s klubbstuga. Martina vann med 47 sekunder före Johanna Larsson KKOK.

Bronsmedalj blev det till NOK i

samma klass genom en mycket bra insats av Linda Öström. För övriga NOK:are som deltog så blev det idel 3:e platser genom Rasmus Elmertoft i H14 och Jan Gottfridson i H50 klassen.

I seniorklassen så hade NOK inga till start, utan man prioriterade hellre att kunna träna på lördagen.

## Crister Ultralång mästare

Järndammen i Sala var platsen för ultralång-DM. Herrklassens bana mätte 17,6 km och blev en tuff uppgift där NOK-löparen Crister Nygren äntligen fick till det. Seniorbanans 17600 meter blev något att bita i, och Crister Nygren som haft en jobbig sommar kunde nu äntligen inkassera första segern för i år. Han vann med hela 5.06 före sin före detta klubbkompis i IF Thor nu i Västerås SOK:s tröja Rickard Svensson.

Herrklassen hade 10 startande och på förhand skulle det bli en tuff uppgörelse mellan Anders Österlund

(DM-vinnare i sprint) och NOK:s Crister Nygren. Tyvärr blev det inte mycket till kamp då Anders redan till första missade ordentlig och sedan inte hade någon vidare lycka med sig genom loppet.

Johan Källman sprang efter ett misstag på första kontrollen riktigt bra och slutade på bronsplats i H55. Lars-Erik Jernström slutade på en 4:e plats i H75 och Egon Lundqvist blev nia i H65

I klassen Ö3 vann Fredrik Larsson före Micke Pettersson-Hjelm. Även Robert Larsson tog sig runt i den fina Salaterrängen.

## 27 NOK:are på lång-DM

NOK hade hela 27 löpare till start på DM i Långdistans. I seniorklassen sprang Crister Nygren in på en silverplats. NOK fick även en seger genom Monica Wengrud i D65.

Vacker men tuff, så kan man sammanfatta terrängen som mötte deltagarna vid årets DM i långdistans, ett par 100 meter söder om Västervåla Kyrka där VM i långdistans avgjordes 2004. I seniorklassen skulle NOK se till att vinna guld. Ett ödestiget misstag på slutet med en kontroll inne i ett riktigt grönt område gjorde att Crister slutade på en 2:a plats efter Anders Österlund.

Fredrik Larsson blev 7:a efter att ha gjort en 4 minuters bom på en kontroll som satt fel. I D65 kom NOK:s enda klasseger där Monica Wengrud segrade med god marginal.

I ungdomsklasserna sprang Rasmus Elmertoft in på en 5:e plats i klassen H14 liksom Linda Öström i D14. I D12 klassen sprang Amanda Elmertoft riktigt bra och tog silverpengen endast 2.28 från guld. En mycket bra insats stod även Elin Öström och Sofia Andersson för. Sofia tog hem segern i U3.

JOHAN KÄLLMAN



## NOK tog hem Lådkavlen ...

I strålände solsken och kvävande hetta avgjordes årets lådbudkavle vid Kottmossen i Fagersta. Ola Jernström NOK 5 tog ledningen på första sträckan, med SSOK 3 som tvåa.

Först in till växling efter sträcka 2 var Sussie Lind för NOK 4 följt av SSOK 3. Först att växla till sträcka 4 var Fagersta OK, där Åke Sundberg fört upp laget till ledning från en 6:e plats.

Som tvåa växlade Agneta Gustafsson NOK 4 till Robert Larsson samtidigt som Linda Öström NOK 1 Skickade ut Thomas Gustafsson. Thomas plockade enkelt in de dryga fyra minuter som FOK 1 hade i försprång och NOK 1 stog som segrare. Viktor Funcke sprang stabilt och tog upp NOK 5 till andra platsen. SSOK 3 blev trea. ROBERT LARSSON

## ... och Älgbirgers i Riddarhyttan

Rasmus såg till att NOK grundlade segern i årets upplaga av Älgbirgers! På bana 1 segrade Fanny Karlsson OKH. Hedströmmarna bästa sammanlagda tid, tätt följda av NOK och SSOK. På bana 2 kopplade NOK-arna greppet ordentligt. Dagens mest överlägsne segrare Rasmus Elmertoft (11 minuter) grundlade här NOK:s seger. Sura försvann här ur tätstriden då man inte lyckades få in någon godkänd löpare på banan.

På bana 3 vann Norberg med 18 minuter före OKH och ytterligare 7 till SSOK. Gunnar Munkteliuss från SSOK hade snabbaste tiden. På bana 4 var Jonas Vikström från OKH snabbast, SSOK hade bästa lag tiden 1 minut före NOK.

ROBERT LARSSON

### NOK TREDAGARS 2007

Tredagars gick i år i midsommarveckand en 18-20 juni vid Romtjärn (etapp 1 och 3) samt vid Myrsjö i Avesta. Det var bra väder och utöver NOK deltog löpare från FOK, OKH, SK Trim, Avesta OK och Köping-Kolsva OK. Sammanlagt var de ungefär 65 löpare som deltog på åtminstone någon av de tre etapperna. Deltagarna bjöds tevliga banor i en övervägande fin terräng. Ett extra stort grattis till alla barn och ungdomar som gjorde mycket bra insatser.

#### Slutsegrare i resp klass blev:

Nybörjare: Kim Bölja, NOK

3 km lätt: Amanda Elmertoft, NOK

3 km svår: Rolf Westberg, SK Trim

5 km: Jonas Vikström, Köping-Kolsva OK

Arrangörskommittén för 3-dagars 2007 bestod av: Jan Andersson, Per och Sara Andersson, Jan Åhs samt Ola Jernström. Kommittén tackar för förtroendet och hälsar 2008 års arrangörer lycka till. Dessa är: Hans Bergström, Lars-Erik Jernström, Mikael Hjelm-Pettersson, Kerstin Gottfridsson, Catrine Lundquist och Linda Öström.

### REFLEXSLINGAN OCH SOPPAKVÄLLAR

Reflexslingan är röjd av Micke PH och fler reflexer är på gång upp, så att ingen ska behöva tappa bort sig i mörkret. Det finns två varianter som båda utgår från NOK-stugan, en 3 kilometer och en 6,5 kilometer med 1,5 kilometer förlängningslinga från toppen av Håberget. Förhoppningsvis kan reflexslingelöpningen på tisdagar komma igång så snart som möjligt. Soppakvällarna startar den 2 oktober. En lista med de olika soppakvällarna kommer snart sättas upp i NOK-stugan, oh då är det bara att skriva upp sig på den tisdag som man önskar laga soppan.

# Arbetsdag i Nordansjö

Lördag 13 oktober kl 09. Lättare lunch serveras.

Nu kan vi snart se ljuset i mörkret i Nordansjö för arbetet med elljusspåret börjar bli färdigt. Alla lampor är monterade och grus påkört till stor del så nu ska det vara lätt att göra skidspår bara det kommer snö.

Det återstår lite arbete med att plocka in gammalt skräp efter det gamla lyset och sedan så kommer vi att komplettera med grus efter vintern. Så tack alla ni som ställt upp och arbetat så syns vi väl efter spåret i vinter.

KRISTER JOHANSSON

## TIPSPROMENADERNA

Startar igen vid NOK stugan söndagen den 30/9-07 och pågår fram till den 18/11-07 varje söndag.

Tiden: är densamma mellan kl 10,00 – 12,00.

Pris: vuxna 20 kr och barn 10 kr.

Vi bjuder på kaffe.

Pris till den som vinner, samt lottade priser.

Alla är hjärtligt välkomna!

MOTIONSKOMMITTÉN

## Vinnare i årets naturpass i Norbergs OK är:



### Cykel:

Andre Czarnecki

### Presentkort:

Svante Hällström  
Olle Öhgren  
Inge Gottfridson  
Ulla o Berndt Nygårds  
Roland Olsson  
Cecilia Czarnecki  
Jan-Erik Strömgren  
Monica Wengrud  
Martina Karlsson  
Team Glad tjärns/  
Lena Ericsson

Presentkorterna skickar vi ut till de lyckliga vinnarna under september månad.

Tack för visat intresse!

MOTIONSKOMMITTÉN

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

Som ni kanske märkt har NOK:s hemsida bytts ut och är nu baserad på nya Klubben Online. Klubben Online är en del av hela svenskidrotts dataskytsystem och är den del som berör föreningarna. Med nya Klubben Online så sköter man stor del av administrationen mellan förening och förbund.

Det som Riksidrottsförbundet tagit fram i och med lanseringen av nya Klubben Online är ett webbhanteringsverktyg som ska vara mycket lättare för föreningarna att jobba i och med. Min förhoppning är att alla i klubben ska känna sig delaktiga i den nya hemsidan och känna att man har något man vill kommunicera eller informera om så är det bara att man skriver ihop en text och publicerar det.

**Nya hemsidan gör** det även möjligt att skapa information som endast är tillgängligt för medlemmar i föreningen att se, så har förvana att logga in när du besöker NOK:s hemsida.

**NORBERGS ORIENTERINGSKLUBB**

Hem Allt om klubben Nyheter Kalender NOK:s arrangemang Ungdom Miners E-sommar Gästbok Tävlingsnämnden Länkar

**SM-Laget 2006**  
PL20  
1. Fredrik Larsson  
2. Viktor Funcke  
3. Micke Oswald  
4. Daniel Björn

**NOK nytt**  
2007-09-18  
**Crister 25:a på SM**  
IDALA> En mycket bra insats Läs mer  
2007-09-15  
**Crister till SM-final**  
IDALA> Kvalet till Lång-SM avgjordes på lördagen i Idala utanför Kungsbacka. NOK:s Crister Nygren såg till att göra ett riktigt bra kvallopp och finns med i morgondagens final... Läs mer  
2007-09-11  
**Tipspromenaderna på gång**  
Söndagen den 30 september börjar höstens tipspromenader från NOK-stugan Läs mer

**Miners**

**cristernygren.se**

**VOF nyheter**  
DM-mall  
Vill Du öka din kartförståelse?  
Dala-Dubbelen  
Alva lyckades bäst av de västmanländska SM-deltagarna

**TIPS!**  
- Adress till NOK:s hemsida är [www.norbergsok.se](http://www.norbergsok.se)  
- Vill man läsa manualen och mer om nya Klubben Online så finns det på [www.idrottonline.se](http://www.idrottonline.se)  
- Vill man ha sitt användarnamn och lösenord aktiverat måste man ha en e-post adress, sen kontaktar man Robert Larsson.

Norbergs OK - Orientering  
Engelbrektsgatan 73  
728 31 Norberg  
Telefon: 023220419,  
02323475  
E-post: [info@norbergsok.se](mailto:info@norbergsok.se)  
Se all info

Inloggning

ARBETSDAG I NORDANSJÖ  
duell i elitseriefinalen  
Öberg och Niggli  
stackast i Lång-SM  
BYGGTEKNIK

Vem vet där kanske 2008 års 10-mila laguppställningen eller hemliga träningsstips döjer sig.

Ett tips är att dagligen besöka hemsidan så får de alltid det senaste från klubben, och från Crister Nygren som har ett eget arbetsrum där han blog-

gar om tävlingar men också delger sin syn på träning, skador, kost och hur han ska kämpa för att bli bäst i världen.

Hoppas vi möts i NOK-nytt och NOK-stugans tillhåll på nätet!

ROBERT LARSSON

## ÖPPETHÅLLANDE I NOK-STUGAN:

**Tisdagar och torsdagar**

**kl 18-21** (15/8-31/5)

Stugan är öppen och batun varm.

**Lördagar kl 13-16**

(oktober till påsk)

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



## STUGVÄRDSLISTA:

Instruktion finns i mappen som lämnas över vid värdbyte.

Byte på måndagar.

24 sep	Annelie Spolander	23210
1 okt	Johan Källman	17754
8 okt	Hans-Åke Gustavsson	22977
15 okt	Inge Gottfridsson	21928
22 okt	Leif Sundh	22131
29 okt	Jan-Erik Hellgren	22337
5 nov	J-O Andersson	22709
12 nov	Lars-Erik Jernström	23095
19 nov	Per-Arne Eriksson	23046
26 nov	Lars-Olov Borking	25054
3 dec	Maire Öström	20125
10 dec	Ola Andersson	

## Hipp hipp hurra för jubilarerna:

**Astrid Johansson**

80 år 2 november

**Majbritt Gordon**

80 år 5 november

**Helena Sundh**

60 år 1 oktober

**Rolf Rydelius**

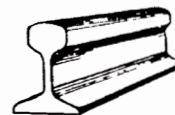
50 år 3 september

**Mats Andersson**

50 år 8 oktober

**Åsa Eriksson**

30 år 13 oktober



**AB SPÅRBYGGNADER**



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

★ **COWBOY** ★



**Handelsbanken**

www.handelsbanken.se  
NORBERG, tel. 217 10

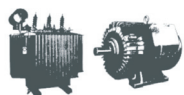
**Flügger färg**



**STORAENSO**™

**NORBERGS**  
GLASMÄSTERI AB

**Structor**  
HULTHÉN STRÄTH



**Ing.F:a Erik Dahlin AB**

Spännarhyttan, S-738 92 NORBERG  
Tel. 0223-222 00 • Fax. 0223-220 50

**NCC**

**noname**

**SECO**

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

**NORBERGS**  
**SPORT & FRITID**

**AB KARL HEDIN SÅGVERK**  
KARBENNING

**WINTech**

**SWEROCK**



**Erikslunds**  
Åkeri AB