

NOK-nytt

Årgång 48
Nummer 2 och 3
2013

Toppen på Sol-skolan

Läs mer på sidan 7.



👍 Tiomila
Sidorna 16-17

👍 3-dagars
Sidan 5

👍 MTB-OL
Sidan 3

👍 Lådkavlen
Sidan 6

👍 VPT
Sidan 18

REDAKTIONSROUTAN:**ANSVARIG UTGIVARE**

Johan Källman
0223-17754

REDAKTION

Johan Källman
Elisabet Elmertoft
Martina Karlsson
Erika Lindholm
Malin Björkqvist

GRAFISK FORM

Erika Lindholm

UPPLAGA

180 exemplar

TRYCK

Norbergs kommun

BIDRAG

Skickas till:
malin@norbergsok.se

ADRESS

Norbergs OK
Engelbrectsgatan 73
738 31 Norberg

TELEFON

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

Bankgiro 5750-8947

HEMSIDA

www.norbergsok.se

STYRELSEN

Kenneth Elmertoft
25121 (ordförande)
Eva Pålsson 22296
Krister Johansson 22402
Elisabet Elmertoft
0730503905
Per-Arne Eriksson 23046
Malin Björkqvist
0707716415

ÖPPETTIDER I NOK-STUGAN:

Tisdagar och torsdagar kl 18-21

Tipspromenaderna börjar sönda-
gen den 29 september. Start från
NOK-stugan mellan kl 10 och 12.

**STUGVÄRDSLISTAN:**

Vecka

39	Jan Åhs	22642
40	Göran Eriksson	22693
41	Mats Bergman	20385
42	S-O Pettersson	22666
43	Annelie Spolander	23210
44	H-Å Gustafsson	22977
45	Inge Gottfridsson	21928
46	Leif Sundh	22131
47	J-E Hellgren	22337
48	J-O Andersson	22709
49	Jörgen Bergström	21115
50	L-O Borking	25054
51	Åse Blom	20304

NOK första klubb med MTB-naturpass

I våras anlidade NOK nyblivne Europamästaren i skidorientering norrmanen Hans-Jörgen Kvåle för att rita en karta för mountainbikeorientering.

Kartan täcker området närmast NOK-stugan och i samband med att Hans-Jörgen ritade kartan satte han även ut 16 Naturpasskontroller. NOK blev därmed första klubb att ha ett speciellt Naturpass på en MTB-O-karta.

Sedan i början av sommaren har alltså Naturpasset MTB-

O funnits till försäljning med följande följetext:

Mountainbikeorientering går i terrängen på mindre stigar och det kan vara bra med en robust cykel.

På en alldeles nygjord karta för MTB--orientering finns 16 kontroller markerade. Kontrollerna finns utsatta runt Norbergs OK:s klubbstuga i Nordan-sjö.

Precis som tidigare finns även vanligt Naturpass fotoorientering och även det populära cykelpasset. Tanken med Naturpasset MTB-O är

att få cyklister att hitta ut på de mindre mer svår cyklade stigarna och du tar kontrollerna bäst med en mountainbike.

När kartan var klar ordnade vi även en MTB-O-träning som framför allt lockade cyklister från Norbergs CK, som var sugna att prova mountainbikeorientering. I höst ska klubben även köpa in 15 kartställ och då förhoppningsvis arrangera ytterligare träningar i MTB-O.

TEXT OCH FOTO:
MALIN BJÖRKQVIST





Solstrålar. Solskolegänget samlat på Prostudden.

FOTO: AMANDA ELMERTOFT

Sommarlovet avrundades med fartfylld Sol-skola

Veckan innan skolan började höll Amanda Elmertoft och Angelika Hedenström SOL-skola.

De lektes, tävlades och tränades orientering vid bland annat Nordansjö, Noren och på Skallberget.

Vid mossfotbollen avslutningsdagen fick de hjälp av Sara Andersson.

Till höger: Kartövning.
Robert, Frida och Alma.



NOK 3-dagars

Arrangerades av Hans Bergström, Elisabet Elmertoft, Henrik Hellgren, Annelie Spolander och Leif Sund och Roger Åsberg OKH.

Dag 1 tävlades det vid Skallberget. Ca 40 deltagare, tråkigt nog var det inte var inte speciellt många från NOK med, men kul med deltagare från Avesta OK, Rembo IK, IFK Hedemora, OK Djerf, Fagersta OK, SK Trim, OK Hedströmmen, Västerås SOK och Vandrarringen.

Dag 2 arrangerades av Roger Åsberg vid Skärsjön i Skinnskat-

teberg, det var samtidigt KM för norra zonens klubbar. Den här dagen deltog också Surahammars SOK, de var ungefär lika många som vi andra tillsammans.

Klubbmästare för NOK blev:

Bana A: **Elias Källman**
Bana B: **Robin Bergstrand**
Bana D: **Jörgen Bergström**
Bana E: **Rasmus Elmertoft**

Dag 3 var vi i Nordan-sjö, det var jaktstart enligt ett handikapps-system där det var meningen att man skulle kunna komma först i mål om man hade

sprungit hyfsat alla dagar.

Segrare blev:
Bana A: **Elias Källman**
Bana C: **Ulf Kjellin, OKH**
Bana D: **Stig-Olof Ståhl, AOK**
Bana E: **Oskar Karlsson**

Efter målgång bjöds det på korb med bröd och priser delades ut till alla. Till 2014 års arrangörer utsågs Oskar Karlsson, William Karlsson, Jan Andersson, L-O Borking och en representant för familjen Einarsson från Fagersta.

ELISABET ELMERTOFT

OL-rounden = ungdomsläger

OK Hedströmmens trippeltävling OL Rounden låg åter bra till i tid och läge för att samtidigt ha ett ungdomsläger.

Ett litet gäng ungdomar som tidigare under dagen avslutade SOL-skolan, tältade i Lisas mammas trädgård, lekte badade, fiskade och orienterade.

TC var vid Riddarvallen och tävlingarna inledes med en natt-sprint som delvis gick i samhället och för de äldre klasserna var lång som en medel.

Janne Hellgren

segrade i H60 och Robin Bergstrand i ÖM3 där flera av våra ungdomar sprang.

Lördag efter lunch var det tävling igen Olle Karlsson blev 2:a i H14 kort och Janne Hellgren kom 3:a i H60.

Janne hade nu en totalledning inför söndagens tävling. För ungdomsgänget blev det dopp i sjön i stället för dusch efter tävlingen.

Senare blev det en promenad upp på slagghögen sen upp över åsen och ner på andra sidan för att genast klättra upp igen och bege

sig till sandtaget. Efter några försiktiga provhopp var det till slut Robert Westerlund som tog sig ner för sandtaget på minst antal skutt.

Inför söndagens tävling ledde Janne Hellgren men strulade till det för sig. Bättre gick det för Olle i H14 kort och Oskar Karlsson i H18 som båda tog klassergrar, ingen av dem hade dock sprungit alla deltävlingarna i OL-Round-klass så det blev inga OL-Round-mästare från NOK i år.

ELISABET ELMERTOFT

ÄlgBirgers och Lådkavlen

Surahammars SOK stod som värd för årets Älg-Birgers.

Allt för få NOK:are var med och sprang så trots två klassegrar genom Rasmus och Amanda Elmertoft slutade NOK på en tredje plats slagna av både Surahammar och Fagersta.

Helt annorlunda blev resultatet på Lådkavlen där tävlingarna gick vid Botens badplats på nationaldagen, en mycket fin försommar dag.

OK Hedströmmen kom in som dubbel ledare

efter första sträckan genom (Sala OK) Mirjam Dalén och Göran Larsson.

Efter andra sträckan kom Robert Westerlund NOK in i täten och skickade ut Oskar Karlsson i ledning. Oskar höll undan för jagande Robert Broström OKH och Mikael Pettersson Hjelm.

Resultat:

1:a NOK Måns Widemark, Robert Westerlund, Oskar Karlsson

2:a OKH Göran Lars-

son, Nora Rolén, Robert Broström

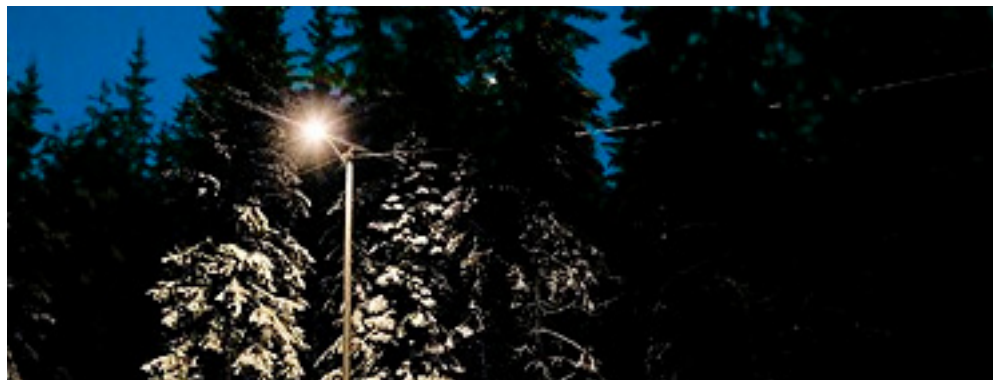
3:a NOK Annelie Spolander, Robin Bergstrand, Mikael Pettersson Hjelm

4:a NOK Jan Åhs, Elisabet Elmertoft, Fredrik Larsson

5:a OKH

Totalt 18 lag deltog och många passade på att bada efteråt.

ELISABET ELMERTOFT



Köp in dig på en stolpe

Är du intresserad av en skylt på stolparna?

Nu har det gått 5 år sedan vi invigde vårt fina elljusspår och det har börjat komma fler och fler som vill köpa in sig på en stolpe. Samtidigt så be-

höver spåret en upprustning för att vi ska kunna erbjuda bästa möjliga skidspår/löp-spår till de kommande åren. Därför så har styrelsen beslutat att sälja om reklamen på stolparna för en period av 5 år 2013-10-01—2018-09-30.

Vill du/ni köpa så är kostnaden 750:-/st.

Hör av dig till Krister Johansson senast 2013-09-25 på tel. 070-346 91 46 eller k.johansson@mbox304.swipnet.se



Sommarboende. Lappland bjöd på många vackra tältplatser.

FOTO: ERIKA LINDHOLM

NOK-segrar på liten och mysig fjälltävling

Direkt efter O-ringen i Boden åkte Erika Lindholm (med sällskap) till Hemavan och brände av ytterligare ett flerdagars.

Mör och med huvudet fyllt av den gångna O-ringevenekans alla bommar snörade Erika återigen på sig OL-dojjorna och gav sig i kast med den norrländska vildmarken.

Som den optimist hon är tänkte hon att det skulle passa bra med Hemavan tre-dagars som en liten nedjogg efter fem tuffa dagar i Boden.

Och det började riktigt bra. Första tävlingen var

sprint där banan tog en liten loop upp i slalombacken för att sedan kryssa sig fram till mål mellan några småstugor nere i byn.

Med bra flyt hela banan runt blev det seger med sex sekunder före Hanna Palm, IKHP.

Dag två bjöd på medeldistans där banan mestadels gick upp på fjället. Även detta passade Erika bra och hon tog en ny seger, återigen före Hanna Palm som denna dag var distanserad med 27 sekunder. På sista etappen kom dock

väggen. Tre gånger skulle löparna pressa sig upp på fjällets högsta topp och det blev ett par gånger för mycket för Erika.

Denna dag tog Hanna Palm från IKHP rejäl revansch och vann med över sju minuter. Ordningen var återställd, gammal var äldst.

En slutkörd Erika åkte hem och intog ryggläge för en månads tid framöver.

(Så, då har man återigen skrivit en artikel om sig själv...)

ERIKA LINDHOLM

Tävlingssammanfattning:

Dags att göra en summering av orienteringssäsongen 2012. Det är ju fortfarande en deltävlingar kvar så statistiken kan ju förbättras en del.

Tittar vi på perioden mars till och med augusti så har 53 personer sprungit minst en tävling för NOK. Då är alla tävlingar som rapporterats i Eventor medräknade, 10-mila, 3-dagars, Älg-Birgers, veterantouren etc. Antalet tävlingar, etapptävlingar som O-ringen har räknats som en tävling) som någon NOK:are deltagit i är 98. Så det är ju ganska många.

Flitigast har Jörgen Bergström varit. Jörgen har deltagit i 31 tävlingar. Näst flitigast är Jan Åhs med 25 tävlingar. Oskar Karlsson har startat i 20 tävlingar.

Flest deltagare på en en-

skild tävling hade vi i Svelandsmästerskapen som gick i Olofsfors, faktiskt delvis inom Norbergs kommuns gränser. 18 NOK:are ställde upp där. I O-ringen var vi 17 stycken, liksom vid OL-roundens medeldistans i Rid-darhyttan.

Hur har vi då lyckats? Helt klart finns det bland alla dessa starter också en mängd goda resultat.

En tävling som jag såg på nära håll var sprinten i Silva League i Kumla under majtävlingarna. Rasmus Elmer-toft gjorde ett kanonlopp i H20E och fick sitta länge i ledarsoffan innan han fick se sig passerad av några topplöpare. Vid samma tävling gjorde Oskar Karlsson också ett mycket bra lopp i H18-E2.

Att Rasmus är en utmärkt sprintlöpare visade han re-

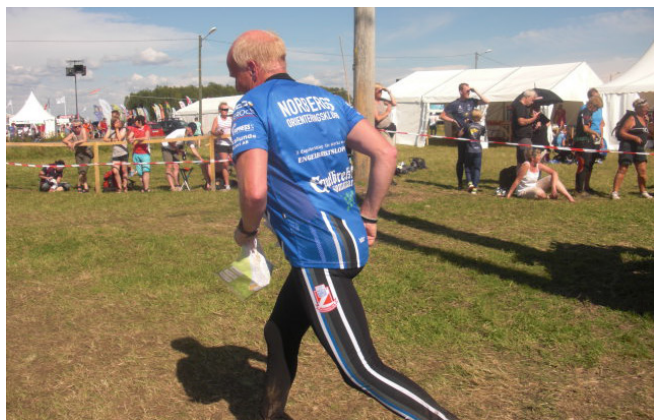
dan vid SM-sprinten i april där han kvalificerade sig för A-finalen. Den insatsen var den poängmässigt bästa för Rasmus som tyvärr har råkat ut för en del skador och inte kunnat göra sig själv rättvisa. På damsidan är Erika Lindholm den som imponerat mest. Efter äventyren i O-ringen där hon presterade en jämn serie tog Erika ett par segrar vid Hemavans tredagars. Även Lovisa Jonsson och Emilia Nilsson har presterat några riktigt bra lopp. Vid O-ringen gladdede speciellt Malin Björkqvist som tog hem en etappseger och blev tvåa totalt i Challenge D10.

Säsongen startade resan i början av mars med tävlingar i Blekinge där Erika och Emilia sprang jättebra. Västerås bjöd på Viking Memorial andra helgen i mars och där vann Rasmus den inledande natttävlingen.

I april kom tävlingarna igång på allvar. Vid Grymnatta vann Fredrik Larsson ÖM9 och i Lidingös medeldistans sprang Robert Larsson in som trea i H35. Vid Enenracet gjorde Oskar Karlsson ett bra lopp i H18.

Sedan var det SM-sprinten i Göteborg där Rasmus Elmer-toft gick till A-final efter att ha blivit nia i sitt kvalheat.

Segerglädje visade Lovisa



Mats Bergman spurtar mot mål.

FOTO: JOHAN KÄLLMAN



Lovisa och Amanda på tävling.

FOTO: JOHAN KÄLLMAN

Jonsson efter att ha vunnit D16 i Hallsträffen som avgjordes i Surahammar och ytterligare en vinnare sista april-helgen var Patrik Eklund som vann ÖM8 vid Uppsala Möte.

I 10-mila i början av maj lyckades både herr- och damlaget ganska bra trots att flera i lagen bara sporadiskt sprungit några tävlingar innan. Herrlaget blev 124 och damerna 149.

Vid närkekvartetten var det William Karlsson som var genomgående bäst av de som körde alla fyra dagarna.

Juli är flerdagartävlingarnas månad. På Gotland deltog Jan Gottfridsson i både 2- och 3-dagars. Janne imponerade på inledningsetapperna med en 4:e och en 5:e plats i H55.

O-ringen kan du läsa om på annan plats.

I augusti var det Svealands i Avesta. Mikael Pettersson-Hjelm vann H21 kort och även Jörgen Bergström sprang bra i H65 och blev sexa. Dagen efter i Avestapropagandan debuterade Elias Källman i U1 och blev trea.

OK Hedströmmen arrangerade OL-rounden i Riddarhyttan. Den inleddes med en lång natt-sprint och här gick det bra. Janne Hellgren vann H60 före Johan Källman. I ÖM3 var det också dubbelseger för NOK: Robin Bergstrand avnng klart före Robert Westerlund. Kul att hela sex NOK:are deltog i ÖM3. Lördagens medeldistans gick bra för flera. Oliver Karlsson var tvåa i H14 Kort

och Janne Hellgren svarade för ett nytt bra lopp i H65 och blev trea. Och Robert Vesterlund och Marie Andersson blev båda fyra i sina ÖM-klasser. Den avslutande medeldistansen på söndagen innebar två klassegrar, Oskar Karlsson vann H18 och Oliver Karlsson vann H14 Kort. DM-tävlingarna inleddes med Ultralång utanför Hallstahammar. Vi fick inget guld, men tre andraplatser genom Sara Andersson, Oskar Karlsson och Jörgen Bergström samt ett par fjärdeplatser: Lovisa Jonsson och Johan Källman. Femma blev Elisabet Elmertoft.

Det var en summering till och med augusti. Många tävlingar och tävlande, men visst skulle vi kunna ännu bättre!

Engelbrekt sommar 2013

Jag tillbringade den mesta tiden inne på kansliet under helgen och som vanligt kom det många efteranmälningar.

Det var framförallt Superknetteklassen som fylldes på, och det rejält, 79 små knattar sprang i mål. Någon oro för återväxten av löpare i Norberg borde vi inte ha.

För andra året erbjöd vi en halvmarathonklass och jämfört med förra året hade fler tagit chansen att springa några extra varv, 4 damer och 16 herrar tog sig runt.

Sammanlagt sprang 323 personer fredagens Engelbrektslöp. Jag vet inte hur det står sig jämfört med andra år, men tycker det ser ut som en hyffsad siffra.

Till lördagens Engelbrektstaffet kom det sammanlagt 65 lag, inte så illa det heller. Samtliga resultat finns att läsa på hemsidan.

Min egen löparprestation på lördagens stafett var sämre än på länge. Har ingen bra förklaring till det, men har lovat mig själv en uppsläppning.

Fast det är ju laget som är det viktiga i det här och Louise, Marielle, Emelie och Josefin lyckades ta med mig upp på prispallen i år, en andraplats i damklassen,

så det var vi såklart väldigt nöjda med!

Det är en fördel att Emelie är prisansvarig så i höst kan jag träna stenhårt i en frän och ultralätt vindjacka.

Efter jobb och slit bjöd Magnus Solhberg in till grill i sin trädgård och efter det bjöd fina Kärrgruveparken upp till dans.

Magnus var dessutom general i år och styrde hela arrangemanget i mål på ett bra sätt ,så snyggt jobbat Sohlberg!

Trots en varm och fin lördagkväll var det inte så många av byns invånare som lyckats ta sig till folkparken och då fanns det ändå två dansgolv och en DJ kläd i leopardpäls! Hursomhelst var festeliten iallafall på plats och höll stället igång till stängningsdags.

En av de vackraste dansplatser jag sett, liggandes i en fin skogsbacke, så hoppas verkligen Norberg inser vad de har tillgång till så att den får leva kvar.

Enligt mig är det verkligen roligt att vara med och arrangera E-sommar, det här med att jobba hårt i flera timmar tillsammans ger en fin samhörighet.

I övrigt är det just samhörighet jag har saknat i NOK:s delegation, Miners, i Stockholm den senaste tiden. För mig är det viktigt att ha ett gäng att träna och åka ut på tävlingar tillsammans med, det är halva grejen med att vara med i en idrottsförening, men då jag bor där nere har jag inte möjligheten att utnyttja vad klubben på hemmaplan har att erbjuda.

Därför att jag tagit beslutet att gå vidare och kommer alltså inte springa för Norbergs OK efter årsskiftet.

Jag är beklämd över att det blivit så och jag önskar att hela Norberg kunde flytta ner till Stockholm för det är en verkligt fin klubb som jag trivs väldigt bra i.

Jag hoppas ändå kunna komma tillbaka för att hjälpa till på exempelvis E-sommar och för att träffa gamla kändisar.

Kan tillägga att jag nu återigen befinner mig i Spanien och jobbar som sjukgymnast på Norska Reumatikerförbundets träningscenter så om någon har lust till träning på barmark i höst är det bara att hojta till. Bor ca 5 mil norr om Alicante där det ska finnas flera fina kartor.

Oskars tankar inför höstens tävlingar och träningar

Hur tyckte du årets O-ringen var? Både tävlingarna och hela evenemanget i sig.

- O-ringen en härlig upplevelse rakt igenom med undantag för bussarna. Rent tävlingsmässigt så bjöd Boden på super kuperad kanon terräng med rejält detaljrika berg. De detaljrika bergen var klart den största utmaningen för mig under O-ringen.

Nu drar snart höst säsongen igång på allvar, vad satsar du mest på under hösten?

- Jag har planerat att vara med på större delen utav höstens tävlingar som ett komplement i min träning mot engelbrektsloppet i vinter.

Så det stora målet med höst säsongen är engelbrektsloppet?

- Ja precis. Jag har inga tidsmässiga mål utan målet är att ta mig runt hela.

Förra året var körde du igång cirkelstyrkan och var väldigt drivande på träningar, hur har du tänkt att höstens träning ska se ut?

- Jag har luftat lite idéer hit och dit. Jag har ambitioner om att vi ska få ihop en träningsgrupp som tränar ihop



under tre pass i veckan. Jag tror att det kan höja nivån och intresset för att träna. Framför allt få lite fart på verksamheten och locka nytt folk vilket jag tror är otroligt viktigt för NOK.

Under tisdagarnas soppakvällar skulle jag gärna se att vi kom igång med lite intervaller, där alla deltar efter egna ambitioner och mål. Syftet blir att ha någon att sparras emot och därmed pressa sig hårdare.

På torsdagar kommer det att vara cirkelstyrka i lilla hallen i centralskolan med nya fräscha idéer.

På söndagar känns långpass som en bra idé innan skidsäsongen drar igång. Där man delar upp sig i grupper efter fart och ambitioner.

Träningarna skulle kunna hålla på fram till snön och skidsäsongen kommer igång. Det handlar om september-december. Detta är dock endast en idé som jag gärna vill ha lite respons på, det ända som är spikat just nu är cirkelstyrkan. Personligen tycker jag att det är lättare att träna när man har planerade pass med folk att sparras emot.

Oskar har många idéer om träningsupplägg inför hösten, så hoppas att så många medlemmar som möjligt kan delta så kan nog höstens träning bli riktigt bra! NOK ska vara glada att vi har Oskar som orkar och vill engagera sig för att få fart på verksamheten.

MARTINA KARLSSON



Rasmus fick sitta i ledarsoffan.

FOTO: JOHAN KÄLLMAN

Närke-kvartetten:

Under helgen som började med Kristi Himmelfärdsdag hade närkeklubbarna bjudit in till Närkekvartetten och Silva League, fyra tävlingsdagar med härlig orientering i Hallsberg och Kilsbergen. NOK hade ett miniläger i samband med tävlingarna. Tyvärr var det inte så många klubbmedlemmar som nappade på den här chansen, men vi som var med fick mycket orientering för pengarna.

Övernattning hade Elisabet ordnat vid Hjälmarens södra strand, vid en fin campingplats som heter Hampetorp.

De två första dagarna OK Tisaren arrangerar.

En medeldistans stod på programmet den första dagen. Härligt väder och tuff terräng var det. Men det missades mycket. William och Lovisa gjorde hyggliga lopp. Själv hade jag det svårt i den småskurna terrängen. Alldeles för lite teknikträning efter den långa skidsäsongen.

På kvällen var det Silva League sprint i centrum av Kumla. Stora delar av världseliten var på plats och som sig bör blev det svensk seger i både D21E och H21E ge-

nom Tove Alexandersson och Jonas Leandersson.

Simone Niggli och Thierry Gueorgiou fick se sig besegrade.

Här hade NOK både Rasmus och Oskar på startlinjen. Rasmus startade tidigt i H20E, gjorde ett kanonlopp och fick sitta länge i ledarfåtöljen efter målgången.

Men i takt med att de senare startande topprankade löparna började dropa in föll han i resultatlistan. 29:e plats blev det till slut, men bara 2:10 efter. Oskar sprang H18E2 och frågan är om inte det här var en av Oskars bäs-

ta prestationer. Han slutade på 13:e plats efter ett väldisponerat lopp.

Efter den här intensiva inledningen var det skönt att kaka middag och krypa till kojs i den hyrda stugan vid Hampetorp.

Fredagens uppgift var en långdistans med samma TC som torsdagens medel. Nu var terrängen ännu jobbigare. Ibland rena vildmarken, inte hårdkuperat men upp och ner hela tiden och tätvuxna skogspartier och mossar om vartannat.

Lovisa var klart bäst av oss med en 14:e plats i D16. Mitt lopp var ännu sämre än torsdagens. I en stund av sinnesförvirring passerade jag andra kontrollen med några meter och vips

hade jag inte aning om var jag var. 23:47 på en sträcka som vanns på 6 minuter. Gick i alla fall lite bättre sedan. Maten och vilan vid campingen var välbehövlig och lite kontemplation i den vackra vårkvällen vid Hjälmarens strand.

På lördagen var det transport till Lockhyttan i södra Kilsbergen och en medeldistans. Här väntade en annan sorts terräng, mera storkuperat och öppet. Att Rasmus inte bara är duktig på sprint visade han nu genom att bli åtta i H21E2.

En rejäl bom skiljde honom från en absolut topplacering. Även Lovisa sprang bra den här dagen. Ett fall framåt blev det även för mig, en 10:e plats i H60 blev

det, betydligt trevligare än de två första dagarna.

Nu flyttade ungdomarna lägerplats till Riddarhyttan och jag åkte hem för att ladda inför avslutningen med en långdistans också vid Lockhyttan.

Nu hade jag kommit igång och fått ”lopp i kroppen” som man säger om travhästar. Jag blev sju. Strået vassare var William som blev trea i H18. Lovisa hade det tyngre den här dagen.

En härlig långhelg med massor av bra orientering var det. Hoppas på större deltagande nästa gång vi har läger. Tack till Elisabet, som ordnade med allt kring lägret.

JOHAN KÄLLMAN



Oskar spurtar mot mål.

FOTO: JOHAN KÄLLMAN

Tuffa etapper i Boden

Årets O-ringen arrangerades långt uppe i norr, i Boden. Senast O-ringen var så långt norrut var 1982, alltså för 31 år sedan. Totalt var det c:a 11000 som deltog och av dessa var hela 17 NOK:are. Riktigt skoj att så många letade sig hela vägen upp till norraste Norrland för att orientera. Och att vi till och med fick fira en etappseger genom Malin Björkqvist var välkommet.

Hela veckan präglades av kanonväder. Det var soligt och varmt alla dagarna och det som jag befartat mest – myggen – lyste nästan helt med sin frånvaro.

Sätten att ta sig till Boden, cirka 880 kilometer från Norberg, närmaste vägen, var många. Några åkte direkt upp med bil och andra tog god tid på sig. Några (Hellgrens och Elmertofts) turistade innan via Norge och inlandsvägarna. Själv åkte jag tåg upp på fredagen och det var helt odramatiskt. De som bytte i Umeå några timmar efter mig fick dock uppleva ett mord där på stationen. Usch!

Tuffast var nog Malins sätt. Efter att ha bevakat VM i orientering i Finland veckan innan så satte hon sig på cykeln för att köra de nästan



Malin hade en fin vecka uppe i Boden. FOTO: JOHAN KÄLLMAN

50 milen till Boden. Den här resan förtjänar en helt egen berättelse, men regn och blåst kunde inte stoppa Malins färd genom den finska vildmarken. Fram kom hon, och stärkt, som det skulle visa sig.

Väl framme i Boden var vi väldigt utspridda. Några bodde på den stora campingen, några på hotell i Luleå eller Boden, några hyrde lägenhet och själv bodde jag på logement i ett av de "nästan" nedlagda regementena. En verklig "flashback" som väckte lumparminnena till liv. Såg precis ut, och lukade som när man låg inne i Linköping för en evighet sedan. Men bekvämt var det.

Tre av etapperna avgjordes i närheten och på nästan gångavstånd från campingen, medan två gick c:a fyra mil nordväst om Boden, vid Storklintens vintersportanläggning.

Första och andra etappen gick precis söder om Rödbergsfortet, ett av de fem fort som ingår i Bodens fästning. Första delen av banorna gick i ganska kuperad och bitvis stenig terräng, medan man på slutdelen fick springa i ett militärt övningsområde med skogbeklädda sanddyner, massor av stridsvagnsspår och gropar och hinder. Riktigt trevlig orientering även om många som sprang de kortaste banorna tyckte att löpningen i sandområdena inte var så kul.

Tredje och fjärde dagen gick vid Storklinten som är ett stort vintersportområde. Nu var det ju riktigt somrigt där, men man kunde ana att det är fina förhållanden för skidåkning på vintern. Tredje etappen var rätt kuperad, bland annat skulle man över berget med slalombacken. Tufft i det varma vädret. Torsdagsetappen var en medeldistans, åter ganska ku-

perat men inte så farligt som onsdagsetappen. Men stenigt och klurigt var det.

Sista etappen gick alldeles intill centralorten vid Boden. Åter en ganska kuperad etapp med många vägar och stigar. Och så skulle man runda ännu ett av forten.

Hur gick det då i orienteringen? Jo, det stora glädjeämnet var som nämnts Malin. Hon sprang klassen Challenge Damer 10 km. Det innebar förhållandevis enkel orientering, men långt. Varje etapp kring 10 km.

Etappsegern kom andra dagen och då hade vi hopp om att det kanske skulle kunna bli slutseger för Malin också. Men det fanns en för stark konkurrent så till slut fick Malin finna sig i att bli stark tvåa. Grattis!

Jag själv och Janne Hellgren hade en härlig batalj alla fem



Henrik mot mål.

dagarna. På sista etappen gick jag ut någon minut före Janne och det dröjde inte länge förrän han var ifatt. Men tack vare att jag gjorde något litet misstag mindre lyckades jag klämma mig före till slut. För övriga var det blandade resultat, men de flesta tror jag var ganska nöjda.

Det fanns också mycket aktiviteter vid sidan om tävlingarna. Bland annat var Rödbergsfortet välbesökt. Jag fick köa flera timmar för att komma in på en rundvandring där. Men det var värt att vänta. Det

fanns bra badmöjligheter, kulturevenemang och allt möjligt. Även en fotbollskamp med orienterare i lagen fick vi bevittna, mellan Sverige och ”övriga Världen”. Bara att konstatera att Sverige inte bara är bäst i Världen utan till och med bättre än Världen, eftersom Sverige vann efter ett imponerande bra och roligt spel. En guldgruva för Hamrén!

Efter den här fina orienteringsveckan var det bara att trötta styra kosan hemåt för lite mer vardagligt tävlande. Eller som Erika gjorde, fortsätta till Hemanvan för tre dagars fjäll-OL. Där gick det bra för Erika, men det är en annan historia.

Nästa år är det i 50-årsjubileum för O-ringen i Kristianstadstrakten i Skåne. Blir vi fler än 17 NOK:are där?

JOHAN KÄLLMAN

Så här gick det för oss, Slutresultat:

Plac	Namn	Klass	Tid	Diff
2	Malin Björkqvist	Challenge D 100	6:16:33	+27:26
38	Lovisa Jonsson	D16	06:02:56	+57:17
36	Amanda Elmertoft	D18	06:14:09	+2:31:24
33	Erika Lindholm	D21 Lång	07:03:47	+1:21:34
54	Emilia Nilsson	D21 Lång	07:51:40	+2:09:27
69	Elisabet Elmertoft	D45 Kort	04:12:08	+1:25:17
21	William Karlsson	H18	05:34:50	+1:31:29
31	Oskar Karlsson	H18 Lång	05:13:55	+1:15:27
136	Rikard Wadman	H21 Kort	06:25:40	+2:56:42
161	Henrik Hellgren	H21 Kort	07:08:15	+3:39:17
60	Mats Bergman	H50 Kort	03:53:32	+1:08:58
23	Johan Källman	H60	04:21:38	+57:05
29	Jan-Eric Hellgren	H60	04:24:12	+59:39
2	Dan Arvidsson	Open 12	07:41:31	+2:00:50
60	Andreas Bergman	Open 7	04:41:06	+2:41:56

Robert summerar

Toppar, dalar och ordentliga kämpainsatser. 10-mila dygnet på de gamla militärmarkerna utanför Kungsängen bjöd på tuffa banor, fin terräng, suverän markservice och ett riktigt bra arrangemang. Att det dessutom var fint väder och en varm natt gjorde tillställningen extra trivsamt.



Sträcka 1. Erika Lindholm gjorde en godkänd insats på förstasträckan i damstafetten. FOTO: MALIN BJÖRKQVIST

Bättre placering för damerna NOK:s damer stod för en fin insats när damkaveln avgjordes på lördagen. Den första sträckan sprangs av Erika Lindholm som trots några småmissar ändå såg till att NOK-laget var bra med och växlade 7:34 efter Halden SK på en 96:e plats.

På den 2:a sträckan gjorde Emelie Moberg en bra insats trots en envis förkylning i kroppen, Emelie tappade till en 129:e plats men NOK-laget var bara 21:54 efter nu ledande Tampereen Pyrintö 1.

Den 3:e sträckan som var rak och lite kortare och sprangs av Lovisa Jonsson. Även här ett bra lopp, men även här tappade vi några placeringar och växlade sin 141:e lag.

Den 4:e sträckan sprangs av Camilla Sjökvist och efter lite småmissstag tog hon NOK-laget till en 142:e

plats innan hon skickade ut Emilia Nilsson på sista sträckan. Emilia satte genast högsta fart, men morgonens problem med hälsan gjorde sig påmind direkt och det blev en tuff utmaning på de 10,7km som sista sträckan mätte. Efter en riktig kämpar insats så för Emilia laget till en slutgiltig 149:e plats, sex placeringar bättre än i fjol.

Lite som traditionen bjuder så är det ett mäktigt strul med laget när det gäller herrarna. Även i år var det problem att få ihop fullt manskap, men vi 13-tiden på lördagen så fick vi iaf ihop fullt lag och tagningen startade.

Patrik Eklund hade efter återbud fått släppa ifrån sig uppdraget med ”långan natten” och istället ta hand om

första sträckan som ”bara” mätte 13,5 km.

Patrik visade direkt bestämdhet och tog en bra position ut från start gärdet och upp mot första kontrollen. Tyvärr började det strula redan på första kontrollen och osäkerheten spred sig direkt och det slutade med en ordentlig miss på över 7 minuter och besök hos alla kontroller i närheten innan han fick fatt på den rätta. Att tappa draget och ett flertal mindre svängar gjorde att Patrik växlade som 220 löpare 25:50 efter täten.

På den 2:a sträckan började NOK:s första topplopp i detta dalarna och topparnas 10-mila. Viktor Funcke levererade ett riktigt starkt lopp och tappade endast 2:49 mot sträck bäst och 3:24 på täten. Med ett sådant lopp så tog

Tiomila

vi också mycket placeringar och Viktor växlade ut Johan Höij på den 3:e sträckan på en 151:a plats.

Johan som veckan innan inte ansåg sig tränad nog att delta tog nu och gjorde ett till topplopp för NOK och en riktig kämpar insats och förde upp NOK-laget till en 103:e plats och skickade ut ”Långa natten” löparen Victor Kabo i ett fint sällskap. För Victor blev det en härlig resa runt de 17,9 km, i början med ett riktigt vasst gäng där tempot var lite för högt och efter att fått släppa det gänget så kom nästa tåg.

På slutet började vissa delar kroppen säga ifrån, men med mycket jävlar-enamma så bet Victor ihop och växlade som 115:e löpare.

På sträcka 5, 10,7 km var det så dags för Martin Moberg att föra NOK-laget vidare. Martin stod för en stabil insats och växlade som 122:a.

Den 6:e sträckan var gafflad med den 5:e och sprangs av Robert Larsson som gjorde comeback i 1:a laget och gjorde en stabil insats och förde upp laget till en 117:e plats och skickade ut Magnus Sohlberg på den 7:e och raka sträckan över 6,9 km.

Magnus gjorde tyvärr ett antal större missar och tappade en hel del placeringar, men bet ihop bra på slutet och växlade ut Fredrik Larsson på den 8:e sträckan som 133:a.

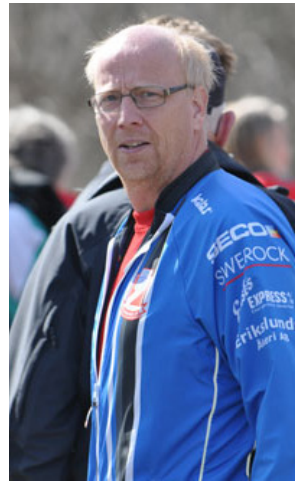
Nu var det dags för en topp igen och Fredrik gjorde ett riktigt bra lopp över de 13,4km som 8:e sträckan mätte och med 56:e bästa sträckt看 så förde han upp laget till en 124:e plats.

Näst sista sträckan över 9,6 km sprangs av Krister Höije som bara timmar innan start ställde in födelsedagskalas m.m. för att hjälpa NOK-laget runt 10-mila. En fullt godkänd insats av Krister förde upp laget en placering och ut på den sista sträckan skickades Rasmus Elmertoft som 123:a.

För Rasmus blev det en ordentlig utmaning och kroppen svarade inte önskvärt och det blev riktigt tufft att ta sig igenom de 15,5 km som sista sträckan mätte.

Rasmus inledde ofensivt och var efter 7 km uppe på en 116:e plats, men fick sedan verkliga problem med orken och kroppen och kämpade i mål laget på en 124:e plats.

ROBERT LARSSON



Välarrangerat. Tävlingsledaren Mats Bergman hade koll på läget under NOK:s nationella.

FOTO: MALIN BJÖRKQVIST

800 på NOK:s nationella

Närmare 800 orienterare deltog på NOK:s nationella, vårtävlingen som avgjordes den 1 maj i centrala Norberg i härligt väder.

Damklassen vanns av Lena Eliasson Domnarvets GOIF med Karolina A Höjsgaard från samma klubb på andra platsen. I herrklassen drog Jakob Löf OK OK Pan-Kristianstad längsta strået och vann före Fredrik Edén OK Kåre.

Tävlingsledaren Mats Bergman kunde nöjt summera årets första stora arrangemang i NOK:s regi.

Västmanland Park Tour

Årets VPT serie startade i Sättrabrunn, där deltog 10 ungdomar och juniorer från NOK.

Robert Westerlund sprang sin första sprint tävling och var glad åt att vara före kompisarna Olle och Axel. Deltävling 2 i Surahammar lockade bara två NOKare, Rasmus Elmertoft och William Karlsson.

Dessa båda sprang samtliga deltävlingar. På deltävling 3 i Skinnskatteberg var det fler med igen. I Arboga slog så Rasmus till med en seger, han följde upp den med en på finalen i Västerås också.

Även Axel Andersson sprang bra på finalen och blev trea där. Rasmus blev tvåa totalt och fick med sig en pokal hem sista året han fick springa VPT.



Lovisa (och Rasmus i bakgrunden) på VPT.

TEXT OCH FOTO: ELISABET ELMERTOFT

NOK-nytt på nätet!

NOK-Nytt finns numera också på hemsidan. Gå in under rubriken ”om klubben” och välj sen ”tidningen NOK-Nytt”. Det finns också möjlighet att få sin NOK-Nytt som pdf-fil. Om du i fortsättningen vill ha NOK-Nytt som fil eller nöjer dig med att läsa den på hemsidan så kontakta NOK-Nytt-redaktionen.



Kalender

13/9	Natt DN Sala
14/9	Sprint DM Västerås
15/9	Stafett DM Tortuna
21/9	Golden Weekend, Medel Arboga
22/9	Golden Weekend, Medel Arboga
5/10	Älgdrevet, Lång Vansbro
6/10	Älgdrevet, Medel Vansbro
12/10	25-manna Upplands Bro
19-20/10	Daladubbeln

Tisdagar från 17/9 Soppakvällar NOK-stugan

Torsdagar från 19/9 Cirkelstyrka centralskolan lilla hallen 18-20

18/9 Styrelsemöte

Jubilarer!

Grattis till alla som har fyllt eller ska fylla!

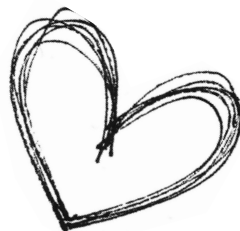


Helena Persson	80 år	13/8
Ulla Jernström	80 år	21/11
Jan Åhs	70 år	28/7
Catrine Lundquist	70 år	12/10
Anki Persson	60 år	29/8
Jan-Eric Hellgren	60 år	17/11
Kenneth Elmertoft	50 år	12/10

Grattis också till ...

**Camilla Sjökvist och Thomas Johansson
samt**

**Annika Johansson och Johan Hoonk
som gift sig under sommaren**



SECO 



SVEVIA

NCC 

storaenso

ELMERTOFT
Bygg & Montage AB

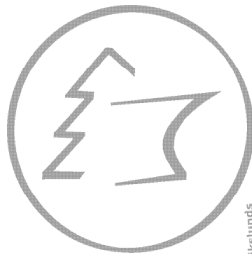
www.tandvaardsgruppen.nu



Nya och Beg. Elmaskiner
Ing. F:ca Erik Dahlin AB
0223/22200
Norberg
www.erikdahlinab.se



BERG &
BYGGTEKNIK



Ernst's
EXPRESS A/B
Det gröna åkeriet

SWEROCK

Erikslunds
Åkeri AB

PETTERSSONS BUSS