

NOK-nytt

Årgång 47
Nummer 1
2012



FOTO: SVEN-ERIK PROFORS

Lovisa Jonsson byter från Hallsta till NOK

Läs mer på sidan 12



North Star Miners i Stockholm har fått upp farten

Läs träningsloggen på sid 6.

REDAKTIONSROUTAN:

ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman
0223-17754

REDAKTION

Johan Källman
Elisabet Elmertoft
Martina Karlsson
Erika Nilsson
Malin Björkqvist

GRAFISK FORM

Erika Nilsson

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
Kristen Johansson 22402
Erika Nilsson 0735-
268554
Elisabet Elmertoft 25121
Jan Åhs 22642
Mats Bergman 20385
Per-Arne Eriksson 23046
Martina Karlsson 23212



ÖPPETTIDER I NOK-STUGAN:

Tisdagar och torsdagar kl 18-21

Stugan är öppen och bastun är varm.

Lördagar kl 13-16

Stugan öppen, bastun sätts på av den som vill bada.

STUGVÄRDSLISTAN:

Vecka

12	Lennart Eriksson	22164
13	Gunnel Fjellman	21811
14	Hans Bergström	22834
15	Bertih Larsson	23288
16	Egon Lundquist	21235
17	Per-Arne Eriksson	23046
18 - v34	Cykelklubben ansvarar	

NOK-resa till EM-tävlingarna i Skattungbyn



Den 17 och 18 maj avgörs orienterings-EM i medel- och långdistans i Skattungbyn utanför Orsa. NOK tänker som många andra klubbar försöka ordna en klubbresa dit för

att heja och springa publiktävlingar. Är du intresserad av att följa med kontakta Elisabet Elmertoft snarast.

Läs mer om EM på www.eoc2012.se.

Gemensamma träningar!

I år ska vi på nytt ha ett tränings samarbete med Avesta OK, Dalaporten och IFK Hedemora

Dessa träningar finns inlagda i kalendern.

Dalaportens OL



NOK:s ungdomar testar formen i Hallsta

Den 11 mars testade Oskar, Amanda, Sara och Lovisa formen när Hallstahammar anordnade en 13-20 träff.

Under dagen deltog ett 30 -tal ungdomar från hela Västmanland för att kontrollera formen inför den kommande vårsäsongen.

Deltagarna sprang först en orienteringsbana som följdes av bad och umgänge



med kompisar från andra klubbar. Amanda tyckte att dagen var väldigt bra men att hon kände sig lite seg i löpningen.

"Jag och Sara kände oss rätt sega, men det kändes bättre efter ett tag. Oskar och Lovisa såg pigga ut så det såg ut att gå bra för dem", säger Amanda.

MARTINA KARLSSON

26 medlemmar deltog på NOK:s årsmöte

Johan Källman blev mötesordförande. Verksamhetsberättelsen och den ekonomiska berättelsen gicks igenom och godkändes. Revisorerna tillstyrkte ansvarsfrihet för styrelsen. Mötet fastställde resultat och balansräkning, vinsten överfördes i ny räkning och styrelsen beviljades ansvarsfrihet.

Mötet beslutar efter diskussioner att medlemsavgiften för alla oavsett ålder ska vara 100 kr.

Vuxen som vill tävla aktivt betalar ytterligare 100 kr och blir då inlagd i Eventor. Avgiften för familj (med max 2 vuxna och tillhörande ungdomar) är som förut 400 kr. Ungdomar (t.o.m det år de fyller 18 år) och familjer räknas som aktiva.

Verksamhetsplaner och budget gicks igenom och diskuterades. Förslag om att NOK-nytt ska finnas på hemsidan och aviseras med Nyhetsbrev väcktes. Vi budgeterar ett underskott bla för ombyggnad och renovering i stugan. Mötet fastställde verksamhetsplan och budget.

Jan-Erik Hellgren tackar för sig som styrelserepresentant för motionskommittén, ny på den posten blir Jan Åhs. I valberedningen har Göran Eriksson gjort sina tre år och ersätts av Emelie Moberg. I övrigt blev det oval på alla poster.

Förslag till nya stadgar för Norbergs OK gicks igenom och diskuterades av Årsmötet. Stadgarna kommer att vara på remiss i föreningen fram till 2012-09-30 och ska tas upp på höstmötet igen. Synpunkter kan lämnas till Robert Larsson. Beslut om de nya stadgarna tas på Årsmötet 2013.



Årsmötet beslutar att NOK ska ansöka om medlemskap i Svenska Friidrottsförbundet detta gynnar Engelbrekt Sommar som då får bättre försäkringsmöjligheter, och kommer in i Friidrottsförbundets kalendarium. Det finns också möjlighet att få banan certifierad och därmed löptiden att kunna gälla som rekord.

En nyhet för i år blir Engelbrekts Halvmara som ska gå samtidigt som stafetten.

Styrelsen

Kenneth Elmertoft, Ordförande
Eva Pålsson, Sekreterare
Krister Johansson, Kassör
Erika Nilsson, SOL-kommittén
Elisabet Elmertoft, SOL, vice ordf.
Mats Bergman, Arrangörskommittén
Jan Åhs, Motionskommittén
Martina Karlsson, Informationskommittén
Per-Arne Eriksson, Stugkommittén



FOTO: ERIKA NILSSON

Årets NOK-are!

Malin Björkqvist lämnar (på distans) över pokalen till Rasmus Elmertoft för att han dels är aktiv och tränar och tävlar runt om i landet. Samtidigt är han aktiv med att locka fler löpare till NOK och är taggad för att dra

ihop ett andra lag till 10-Mila. Hon tror att han kommer att bli farlig kommande säsong och det kommer att peppa de äldre ”mera trötta” att träna mera.

ELISABET ELMERTOFT

Ombyggnad och renovering i klubbstugan

Under våren kommer vi att börja bygga om toaletterna i klubbstugan.

De små skrubbarna där bla städ och toaletter finns i dag ska rivas och en handigkapp toa ska byggas. Dessutom ska det göras i ordning ny dam- och herrtoa och förrådsutrymmen.

En uppfräschning av duscharna stå också på önskelistan.

ELISABET ELMERTOFT



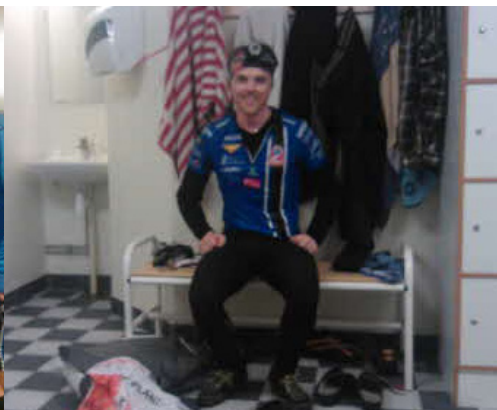


FOTO: ROBERT LARSSON

Rapport från North Star Miners

Det har börjat röra på sig bland Stockholms-NOK:arna. Sedan några veckor tillbaka har NOK-löpare med bostadsort Stockholm samlats för gemensamma träningar. Här följer coach-Roberts logg för de hittills genomförda passen.

Miners Sthlm första passet

2012-02-29

Miners Sthlms division startade på onsdagen upp den gemensamma träning. Det visade sig att träning sköts bra under vintern och 6 Miners, 1 Miners lady + Marre dök upp på första passet. Innehållet på träningen var natt-ol i snöfri skog, medans stigarna var isiga.

Miners Sthlm #2

2012-03-07

Återigen körde Miners Sthlm ett hårt pass. Denna gång var vi hela 9 personer och det blev ett riktigt natt-OL pass över 80 minuter.

Fredrik avgjorde på sista slingan och var först tillbaka, även om det blev spikarna som avgjorde när Höije och Erikas Jonas fick ge sig på istäcket på slutet.

En som visade riktigt fin form och att vinterträningen gett resultat var Erika som vi nu

kan ha stora förhoppning på inför säsongen.

Roligt att systrarna Nilsson, Erikas Jonas och Hagelin gjorde debut på Miners Sthlms träning. I övrigt var det ett starkt gäng som nu samlat ihop till dubbelnärvaro genom FLA, Höije, Häll och Johan L. Tilläggas bör också att Häll och J.Larsson avverkade Vasan i söndags.

Miners Sthlm #3

2012-03-14 20:16

Backryck, och nytt deltagarrekord på Miners Sthlms onsdagsträning. Ryckte om Miners kvalitetsträning har nu spridit sig till Dalarnas djupa skogar...

Dagens träning bestod av en natt-medelbana med målgång vid foten av maskinbacken. Efter målgång på OL-banan blev de grymma backintervaller. Återigen visade Kabo att långa-natten formen är fin.

TG gjorde en stark debut liksom VF som visade att träningen i Romme backarna har gett resultat. För Miners Ladies visade Emilie snabba fötter och Emilias knä håller så nu är vi riktigt på G.. Det uppkom också att en hel del tjuvträning genomförs på övriga dagar så 10-mila kan bli riktigt roligt!

Sjukgymnasten tipsar: Byt håll på din löprunda!

Längst i söder solar människor i bikini, i Stockholm klarar man sig utan mössa och vantar och i Norberg är Engelbrektsloppet genomfört, med andra ord så är våren här!

När barmarken tittar fram är det många som blir sugna på att börja springa lite mer efter vinterns skid- och inomhusträning. Jag tänkte ge ett par tips på vad man ska tänka på för att undvika att dra på sig skador.

Många drabbas av löparknä och benhinneinflammation framåt vårkanten vilket ofta beror på att muskler, leder och senor inte hinner vänja sig vid den ”nya” belastningen som löpning innebär. Istället för att springa under alla träningspass är det en god idé att varva med till exempel styrketräning och cykel ett par gånger i veckan. Då hinner kroppen ställa in sig på de nya förutsättningarna!

En annan orsak till belastning- och förslitningsskador kan spåras till vad du har på fötterna. Alldeles för många springer i för dåliga eller gamla skor som gör att kroppen redan från början har ett ogynnsamt läge att belastas i.

Gamla skor har tappat både stötdämpning och stabilitet och är man motionär bör man byta skor minst en gång per år och de som springer mycket ännu oftare. Det är dessutom aldrig fel att ha två olika löparskor som man alternerar med.

Det bästa tipset är att gå till en riktig skobutik alternativt löparklinik och få utprovat skor som passar just dina fötter. Ännu bättre är att gå till en ortopedtekniker för att få skoinlägg



gjutna efter dina fötter. Det kan spara dig många problem, och inte bara i fötter och knä utan även i höfter och rygg.

När det gäller orienteringsskor så vet vi alla att de är väldigt hårda och stela och framförallt efter att ha legat i garderoben under hela vintern. Många har säkert märkt att det bildats förhårdnader eller knölar på hälarna, vilket är benutskott som utvecklats på grund av det hårda materialet i skorna. Se till att mjuka upp skorna i exempelvis vatten innan du använder dem så blir de uppmerkade.

En sista sak att tänka på är att variera dina träningsrunder. Springer du till exempel samma runda varje gång och på samma sida vägen eller stigen utsätts kroppen, benen och fötterna för samma ensidiga belastning.

Prova att springa din runda åt andra hållet nästa gång, då får du dessutom nya utsikter på köpet!

EMILIA NILSSON

Rekordsnabbt i årets Vasalopp

En härlig vasaloppsvecka blev det 2012. Vi var många som tränade flitigt i Nordansjöspåren under vintern. Mestadels perfekta förhållanden inbjöd folk från när och fjärran att jaga mil och det gav råg i ryggen inför vasaloppen.

Vi var 8 åkare som representerade NOK i Öppet Spår och Vasaloppet. Öppet Spår på söndagen och Vasaloppet söndagen efter bjöd på fantastiska förhållanden medan de som körde Öppet Spår på måndagen fick lite tuffare väderförhållanden.

Självt åkte jag Vasaloppet, mitt nionde i rad. Det utlovades perfekta förutsättningar, och det blev rekordtid för

segrarna Jörgen Brink och Vibeke Skofterud. De tjänade varsin bil för de bedrifterna.

Självt hoppades jag på att kunna slå mitt rekord från 2011, om det blev så bra före som många förväntade sig. Trodde att jag kanske skulle kunna komma ner på 5:45. Innan start kunde jag inte i min vildaste fantasi tänka mig att jag skulle kunna åka så snabbt som det sedan skulle visa sig att jag faktiskt kunde.

Termometern visade -12 vid starten och solen steg upp på en klarblå himmel. Startade från fjärde led, som vanligt, och fick trängas en hel del i backen upp till högsta punkten som



Populära spår i Nordansjö.

jag passerade på ungefär samma tid som året innan. Uppe på myrarna gled skidorna bra i den svaga motvinden och jag nådde Smågan på exakt samma tid som förra året.

Vid Mångsbodarna hade jag, trots en rejäl vurpa strax före kontrollen, förbättrat tiden och stigningen från Tennäng upp mot Risberg gick ovanligt lätt. Fortsatt lättåkt när jag passerade 45 km nästan tio minuter tidigare än 2011. Efter Evertsbergskontrollen bär det ju utför och som snabbast mätte min GPS upp 44,7 km/timme. Då hoppas man bara att ingen kliver ut i spåret eller kör omkull framför en.

Nåväl, det fortsatte att glida på bra och när jag kom till Oxberg, med knappt tre mil kvar refererade speakern att Jörgen Brink precis gick i mål. Började hoppas på medaljtid, den fanns helt klart inom räckhåll, trots att det var rekordtid för segraren.

Började också försöka huvudräkna att jag skulle behöva åka på under 5:30 för medalj. Men det var inte så lätt att räkna ut vad 3:38 gånger 1,5 blir. (Är det nå'n som tror att det är lätt, prova att köra sex mil i maxfart och sedan utöva huvudräkning). Förra året "dog" skidorna vid 15 km kvar, men nu funkade glidet bra även efter Eldris. Och fästet satt hela tiden.

Hade koll på klockan hela tiden, 5:30 skulle inte bli några problem, kanske skulle det till och med gå under 5:25. In mot Moraparken var både inspiration och transpiration i topp och den så omskrivna nya "knölen" på upploppet märktes knappt. Sluttiden 5:21:27 och en härlig medalj runt halsen blev beviset på att all träningsmöda var värd besväret.

Min totalplacering, 2269, var något sämre än förra året, men när jag jämför med andra i min ålder blir det riktigt roligt. Bäst av de födda samma år och bara 13 st som var äldre än jag var snabbare. Tyvärr vann jag ingen bil.

Mycket svammel om mig själv ovan, andra har säkert lika härliga historier att berätta om sina lopp.

Vill bara lyfta fram Camilla Sjökvist som blev 155:a bland damerna och Henrik Rydberg, som jag mött nästan varje träningspass i Nordansjö, som körde in på 7:19:32 trots att han låg däckad i influensa bara någon dag innan loppet.

Nu måste jag börja ladda för Vasaloppet 2013, hann anmäla mig några dagar innan det blev fulltecknat.

JOHAN KÄLLMAN

NOK:are i Vasaloppet 2012:

Lopp	Plac	Namn	Klass	Tid
Vasaloppet	5152	Fogelsjö, Gabriel	H35	6:28:15
Vasaloppet	3240	Häll, Johan	H21	5:44:15
Vasaloppet	2269	Källman, Johan	H60	5:21:27
Vasaloppet	7266	Rydberg, Henrik	H55	7:19:32
Vasaloppet	155	Sjökvist, Camilla	D21	6:05:26
Öppet Spår Söndag		Lövlblad, Håkan	H55	9:16:06
Öppet Spår Måndag		Gottfridsson, Jan	H55	7:03:20
Öppet Spår Måndag		Mathsson, Micael	H50	7:37:33

Det går bra nu ...

... för Hannele Johansson! Efter 19 års Bingolottospelande drog hon hem en riktig storvinst tidigare i år.

Hannele och sonen Alexander har spelat Bingolotto helg efter helg i många år. Vinsterna har inte direkt duggat tätt, men den tevliga stunden framför tv:n har haft ett värde i sig. Men så en kväll smäll det till ordentligt. - Vi satt och spelade som vanligt och på treans bingo visade det sig att jag fick ihop en rad. Jag funderade ett tag på om jag skulle ringa in eller inte. Jag var lite trött, hade varit på bröllop dagen innan och så, säger Hannele.

Men hon gick och hämtade telefonen i alla fall och slog in numret. Plötsligt fick hon beskedet från slussen att hon inte skulle lägga på luren. - Då blev jag svettig om händerna och gick och sänkte volymen så att det inte skulle bli rundgång, berättar hon.

Hon fick veta att hon var nummer två i kön för att komma fram och hann tänka "skit, jag ska prata i tv. Och Krister som är på fiskeresan och allt ...". Just denna söndag visade det sig att det var färgfemman deluxe och det fanns hela 100 luckor att välja på istället för det vanligtvis 25 luckorna. Hon började med att ta nummer 58 som är det år hon föddes. Bakom den luckan gömde sig en vinstcheck på Fritidsresor för 5000 kronor.

Sedan gick hon vidare på temat födelsedatum och tog nummer 8 eftersom hon är född den 8 augusti. Då kom den riktiga skrällen. I samma stund som lucka nummer 8 öppnades blev hon en lycklig ägare till en Volvo C30 till ett värde av 245 000 kronor.

- Men jag hörde inte vad den värd just då, jag var alldeles till mig, erkänner Hannele.

Men hon hade ändå sinnesnärvaro nog att ange en ny siffra för nästa lucka. Denna gång blev det Kristers födelseår och bakom lucka 56 fanns ytterligare 5000 kronor, nu i form av check på Coop.

- Sedan tog det stopp, men jag var väldigt nöjd, säger Hannele.

Någon som däremot inte var lika nöjd var Alexander. Han ansåg att det var en aning klantigt att inte ta nummer 62 eftersom den luckan innehöll en vinst på två miljoner. Han räknade snabbt ut att den vinsten skulle kunna finansiera hans resa till mars. Det skulle till och med bli en halv miljon över till annat!

Hannele ringde genast upp Krister för att berätta nyheten, men han trodde inte en sekund på vad han fick höra.

- Han la på luren bara. Det var först när svägerskan ringde honom och bekräftade som han trodde på det.

Så småningom damp det ner ett brev från Göteborg i brevlådan där det stod att Hannele var välkommen till Bilja i Fagersta för att välja ut detaljerna på sin bil. - Jag valde en titanium grå metallic, tvåfärgade skinnsäten, sportratt och sportpedaler, säger hon och fortsätter:

- Den är himla pigg! Jag har varit ute och provat den lite nu när snön smält bort.

Varje Bingolott hon och Alexander har köpt har de angett Norbergs OK som klubb, vilket betyder att klubben får en liten del av varje såld lott. Detta är något som Hannele har tyckt varit mycket viktigt.

- NOK är en så härlig förening. Det är vettiga människor med vettig verksamhet. Jag är ju inte norbergare från början, men när vi kom hit -79 kändes det direkt att



FOTO: ELMERTOFT

detta var en mysig klubb. Att ange klubben var gång jag köper Bingolotter är mitt sätt att dra ett strå till stacken, säger hon.

Hon har även märkt att det inte funnits den minsta avundsjuka ute på byn. Alla har visat glädje och sagt att hon varit värd den här vinsten.

- Det finns en sån värme här, säger Hannele. Nu har även Alexander funnit sig i att hon inte tog lucka nummer 62. Han tycker att det är helt okej att få åka runt i mammas fräsiga bil!

ERIKA NILSSON

Lär känna årets yngsta nyförvärv: Lovisa Jonsson!

Född: 1 augusti 1997

Hur länge har du orienterat?

Oj, jag minns inte. Från att jag lärde mig gå ungefär.

Vad är anledningen till att du började så tidigt?

För att mina föräldrar tog med mig på miniknat när de sprang, sedan har de bara fortsatt och de är jag riktigt glad för!

Varför byter du till NOK och vad har du för förväntningar på klubben?

Jag vet att NOK är en mycket bra klubb! Så vill jag springa stafetter i ett bra lag, de var en av anledningarna varför jag bytte. Sedan tycker jag att hela NOK klubben känns som en stor familj, man känner sig välkommen och hemma när man umgås tillsammans! Slutligen för den grymt snygga dräkten!



FOTO: ULRIKA OLOFSDOTTER

Vad är det bästa med orientering?

Allt är bäst! Nej men att träffa alla härliga orienterare!

Vilka är dina största meriter hittills?

Det var en svår fråga, det har gått rätt bra under hela säsongen 2011, speciellt på o-ringen och Dala-Dubbeln.

Vad gör du om tio år?

Då har jag skaffat mig ett bra jobb som läkare eller idrottslärare och orienterar fortfarande!

Skostorlek: 40

Favoritmat: Flygande Jacob och spagetti med köttfärsås.

Vad gör du helst när du inte orienterar? Är med nära och kära.

MARTINA KARLSSON

Fem snabba med Lovisa:

långdistans

skog

10-mila

fjäll

brunhåriga killar

eller

eller

eller

eller

eller

sprint

asfalt

O-ringen

sankmark

blonda killar

Vad händer? Kolla i vår kalender!

Mars

- 31 lö Enenracet Enköping, medel
Torfejden Eskilstuna, lång
31-1/4 Upptaktsläger VOFs 13-16
grupp

April

- 3 ti Träning Avesta OK
9 må Kolmårdenkavlen
10 ti Träning NOK
14, 15 Silva League, Göteborg
15 sö Hallsträffen, medel
17 ti Träning Dalaporten
22 sö Silverjakten Sala, lång
24 ti Träning IFK Hedemora
28, 29 Silva League, Täby
28 lö Liljansberg, medel (Dala
porten)
29 sö Liljansberg, lång (Dala
porten)

Maj

- 3 to Träning Avesta OK
4 fr Silva League, Linköping

- 5 lö Bergslagsträffen, lång
5-6 10-mila
8 ti VPT 1, Vandrarringen
9 om PreO DM, Köping
10 to Träning Dalaporten
13 sö Kvarnsveden MTBO
15 ti VPT 2, Arboga
17-18 EM, Skattungbyn + publik
19-20 EM, Falun + publik
22 ti VPT 3, Surahammar
23 on Älg Birgers
24 to Träning Avesta OK
26, 27 Silva League, Edsbyn
29 ti VPT 4, Köping
30 on Lådkavlen
31 to Veterantour, Norberg + USM
trän.

Juni

- 2-3 Skararesa, VOF
5 ti VPT final, Skinnskatteberg
v24 Norbergs 3-dagars
16-17 Jukola



Årets löpfest i Norberg arrangeras **6-7 juli**. En spännande nyhet för året är distansen **Halvmara** som kommer att gå av stapeln samtidigt som stafetten avgörs.

Håll utkik efter utförligare inbjudan och kolla in på hemsidan: www.norbergsok.se/esommar

Få ställer upp för förbundet

Västmanlands Orienteringsförbund höll sitt årsmöte i logen vid Hembygdsgården i Fagersta. Drygt hälften av distriktets 17 klubbar var representerade.

En diger årsberättelse lades till handlingarna och den ekonomiska rapporten visade på att förbundet har en hygglig ekonomi. Verksamheten har varit omfattande, främst driven av duktiga verksamhetsledare och klubbledare.

Tyvär är det inte helt lätt att få fram personer som är villiga att åta sig förtroendeuppdrag i förbundet. Eftersom ingen annan kandidat hittats till ordförandeposten omvaldes (en något motvillig) Johan Källman till ordförande.

Även sekreteraren Per ”Babbe” Sundström från Västerås och kassören Lars Janzon från Arboga valdes om. Helena Holmberg,

Köping, och Lars-Ove Karlsson, Västerås, har ett år kvar på sina mandat.

Verksamhetsledarna väljs ju inte på årsmötet utan skall (helst) utses bland föreningsledarna inom varje område.

Elisabet Elmertoft har varit ansvarig för ungdoms- och juniorverksamheten, men ingen annan har tagit på sig uppgiften, så styrelsen och Lisa får jobba på saken. Samma sak för tävlingsverksamheten där Alf Lindberg, Köping, hoppat av.

Johan Källman och Lars-Ove Karlsson utsågs att representera VOF vid SOFT:s förbundsmöte som säkert är avklarat när detta läses. Hur det gick där kan du läsa om på SOFT:s hemsida: www.orientering.se

JOHAN KÄLLMAN

Jubilarer!

Grattis till alla som har fyllt eller ska fylla!

Stig Willhalmsson	80 år	11 december
Inge Gottfridsson	75 år	17 februari
Tage Fjellman	70 år	5 januari
Ingemar Wästlund	70 år	21 januari
Sören Linder	70 år	2 april
Gunnar Klingberg	60 år	28 november
Hans Gerdsberg	60 år	2 april
Jan Andersson	60 år	10 april
Leif Svedberg	50 år	1 januari
Juha Siipilehto	50 år	14 maj
Malin Björkqvist	30 år	13 februari
Patrik Jansson	30 år	6 april
Fredrik Larsson	30 år	15 april
Krister Höije	30 år	5 maj
Viktor Funcke	30 år	14 juni
Lars Nordström	30 år	15 juni



Hög tid för klädbeställning

Vårsäsongen närmar sig och det är hög tid att beställa NOK-kläder för den som behöver. Alla som vill tävla för Norbergs OK ska göra det i vår aktuella tävlingströja, så se till att beställa om ni inte har någon eller behöver fler. Sista datum för beställning är den 25 mars!

Följande plagg kan beställas, är det för få som vill ha ett speciellt plagg kan det bli ändring.

Tävlingströjor:

Nättröja, kort ärm.

Pro-O med kort dragkedja och nätrysidorna, kort eller lång ärm.

Lady med kort dragkedja, kort ärm.

Tävlingsbyxor:

Nylon, lång eller 3/4 ben.

Tights, lång eller 3/4 ben

Klubbdräkt:

Tunn overall med stretch på baksidan.

Dam- och herrmodell.

Storlekar och modell kan mixas.

Ett antal juniorplagg finns i lager.

Finns det intresse att ta hem fler orienteringsstrumpor? Priset för dessa blir ca 150:-/par. Övriga priser och bilder på kläderna finns under rubriken "Om klubben".

Beställning görs till: elisabet.elmertoft@structor.se



SECO 

BERG &
BYGGTEKNIK

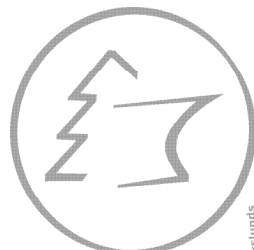
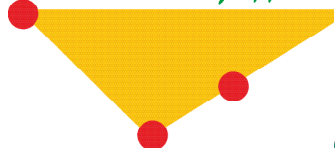
SVEVIA

NCC 

SWEROCK

ELMERTOFT
Bygg & Montage AB

www.tandvaardsgruppen.se



Erikslunds
Åkeri AB

Ernst:s
EXPRESS A/B
Det gröna åkeriet

STORAENSO 

Erikslunds
Åkeri AB