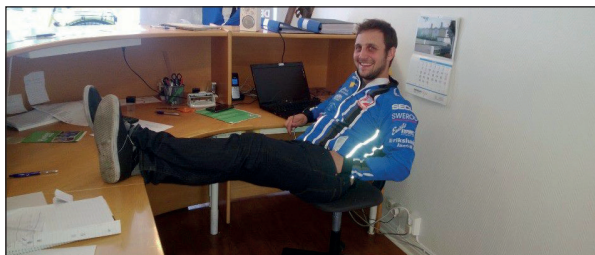


MAGNUS SOHLBERG ÄR ÅRETS NOK-ARE:



TÄVLINGSLEDARE.

Lovisa utsåg Magnus Sohlberg till årets NOK-are för sina insatser vid E-sommar.



FJÄLLORIENTERING. I juni åker NOK på läger till Idre för Idreveckan. Då finns chansen att få springa orientering, cykla eller bara vara i den vackra natur som Idre och Städjan bjuder på.

Häng med NOK till Idre!

REDAKTIONSROUTAN:

ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman
0223-17754

REDAKTION

Johan Källman
Elisabet Elmertoft
Martina Karlsson
Malin Björkqvist

GRAFISK FORM

Malin Björkqvist

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

Johan Källman (ordf)
Camilla Johansson
Eva Pålsson
Elisabet Elmertoft
Per-Arne Eriksson
Jan Åhs
Malin Björkqvist



NOK-STUGAN. Vår fina klubbstuga i Nordansjö.

ÖPPETTIDER I NOK-STUGAN:

Tisdagar och torsdagar kl 18-21

Stugan är öppen och bastun är varm.

STUGVÄRDSLISTA:

Vecka

| | |
|---------|-------------------------|
| v 13 | Gunnel Fjellman 21811 |
| v 14 | Hans Bergström 22834 |
| v 15 | Berith Larsson 23288 |
| v 16 | Egon Lundquist 21235 |
| v 17 | Per-Arne Eriksson 23046 |
| v 18-34 | Cykelklubben |

BIDRAG TILL NOK-NYTT

Har du lust att skriva något eller bidra med bilder? Vill du engagera dig lite mer så saknas det en medlem i Informationskommittén! Du kanske vill hjälpa till att redigera tidningen eller är den som ser till att vi har en levande och aktuell hemsida?

Hör av dig till:

malin@norbergsok.se eller till Johan Källman

Två nya i styrelsen

När NOK höll årsmöte valdes Johan Källman till ny ordförande och Camilla Johansson till ny kassör.

Den 23 februari hölls NOK:s årsmöte. Både ordförande Kenneth Elmertoft och kassör Krister Johansson hade sagt ifrån fortsatta uppdrag.

Till ny ordförande valdes Johan Källman och till ny kassör Camilla Johansson.

I valberedningen avgick Robert Larsson och ny där blev Janne Hellgren.

Robert Larsson och Emilia Nilsson slutar och ersätts i SOL-kommittén av Rasmus Elmertoft och Emelie Moberg. Erika Lindholm i Informationskommittén slutar också men den platsen är nu vakant.

Den gamla styrelsen beviljades ansvarsfrihet, verksamhetsplan och budget antogs där vi bland annat satsar på att bygga om köket i klubbstugan. Det arbetet kommer att göras i slutet av sommaren.

Mötet avslutades med fika och blomsterutdelning.

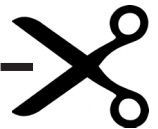
Magnus Sohlberg utsedd för sitt engagemang

Lovisa Jonsson som var årets NOKare 2012 valde till Årets NOKare 2013 Magnus Solberg.

Så här skrev Lovisa i sin motivering
”Magnus Sohlberg för hans engagemang på E-sommar. Han tog hand om alla och såg till

att allt sköttes på bästa möjliga sätt. Uppstod ett problem var han på plats direkt och ordnade till det. Han lade ner riktigt mycket tid och kärlek i arrangemanget och var även värd på kvällen efter loppet. Därför förtjänar han priset med hästlängder. Magnus, en riktig eldsjäl.”

DAGS ATT BETALA MEDLEMSAVGIFTEN



På årsmötet beslutades att medlemsavgifterna blir lika som förra året.

Det är nu dags att betala!

UNGDOM upp till och med 18 år 100 kr. Ungdomar räknas alltid som aktiva och får delta i tävlingar.

VUXEN 100 kr, den som vill vara aktiv betalar ytterligare 100 kr för att kunna anmäla sig till tävlingar.

AKTIV FAMILJ (med max 2 vuxna och tillhörande ungdomar) betalar 400 kr.

ORDFÖRANDE HAR ORDET:

För åtta år sedan avgick jag som ordförande för Norbergs OK efter elva år på posten. Inte kunde jag då föreställa mig att jag skulle "få frågan" igen.

Efter några år som vanlig medlem, men med i några kommittéer, tog jag i en speciell situation på mig att vara ordförande i Västmanlands OF eftersom det absolut inte fanns någon annan som ville. Det blev en femårig nödlösning som avslutades i år. När valberedningen dagen före årsmötet frågade om jag kunde tänka mig att ta ordförandeskapet i NOK efter Kennet som avböjt omval, var det inte många timmar att fundera på, men kände att det kanske skulle kunna gå.

Det känns faktiskt ganska kul att vara med i styret igen. Hoppas att ni alla övriga förtroendevalda och andra medlemmar skall kunna hjälpa till att göra det närmaste året till ett bra år för NOK. Nya styrelsen har för övrigt en majoritet av tjejer, fyra stycken, medan vi "bara" är tre äldre karlar, efter att Jan Åhs invalts som representant för Motionskommittén. Allra roligast var nya kassören Camillas kommentar, när jag pratade med henne första gången efter årsmötet: "Det skall bli kul". Sådana kommentarer gillas i högsta grad.

Framför oss har vi en tuff tid, det finns massor att ta tag i. Bland annat att genomföra Engelbrekt Sommar 4-5 juli. Det blir en utmaning eftersom flera av de personer som gjort ett jättejobb med arrangemanget lämnat NOK, i alla fall som tävlande, och har mindre tid att jobba med E-sommar. Men jag hoppas att vi med gemensamma krafter skall kunna genomföra det på ett bra sätt även i år.

Men den viktigaste uppgiften blir att få fler aktiva orienterare i klubben. Vi har varit alldeles för få på tävlingar de senaste åren. Både gamla och unga nybörjare samt tidigare aktiva välkomnas å det varmaste i NOK.

Några av våra ungdomar har genomfört en informationsdag i skolan med olika aktiviteter och Nordansjödagen den 13 april blir uppföljningen på det. Hoppas verkligen att NOK-stugan då fylls med hugade nya och gamla orienterare den dagen, så att vi framöver kan se betydligt fler löpare i NOK-dressen på alla tävlingar som erbjuds.

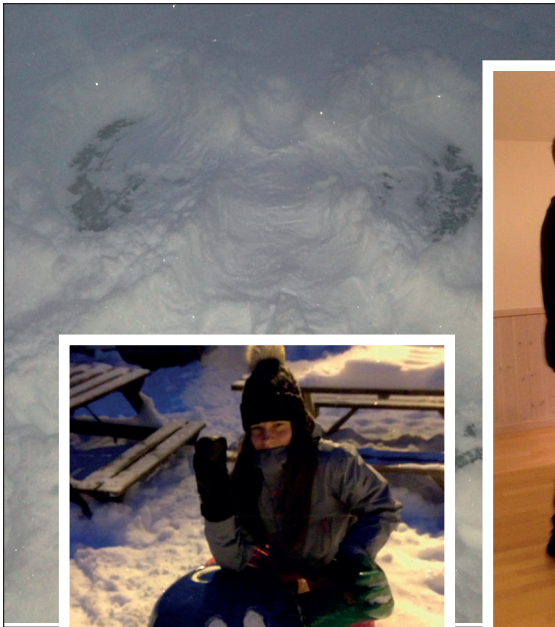
Hoppas att all medlemmar ställer upp efter förmåga på ovanstående önskemål.

JOHAN KÄLLMAN

Vad gör du första helgen i juli?

Engelbrekt Sommar

Den 4-5 juli arrangerar vi Engelbrekt Sommar och då behövs din hjälp!



SKIDLÄGER. Snöängel, Rasmus Elmertoft och Vilgot Österlund river ost och Amanda Elmertoft och ett blåbär i Grönklitt.

Skidåkare och änglar i Grönklitt

Mildvädret som dominerade vintern gjorde att många letade snö och följde med på årets skidläger till Orsa Grönklitt. Torsdag till fredag var vi bara sju personer men på lördag kväll rasslade det till och vi blev hela 19 personer. Det var fullt i varenda säng och Elof Back låg på en madrass i ett hörn. Det milda vädret märktes även i Grönklitt men det kom en del nysnö strax innan och medan vi var där. Spåren på vägarna, konstsnöslingan och skidstadion var öppna, dessutom hund pulka över myrarna men där fanns en del vattenhinder. Några blöta eller isiga ställen fanns även på vägspåren men spåren var bättre än väntat. I slalombacken

var det grus och blankis med lätt nysnö uppe på närmast stugan så det var krångligare än vanligt att ta sig upp och ner till spåren. Som vanligt samlades det många skidmil den här helgen, några åkte varenda spårslinga som fanns uppspårad. Det bjöds på god mat och trevligt umgänge med bla Skio Bo spel. Ny i NOK gänget var Vilgot Österlund som jagade Johan Källman i att åka flest mil under lägret. Några av oss avstod träningspasset på lördagseftermiddagen, Amanda och Sara som då lekfullt halkade omkring i snöyran fixade varsin ängel.

Många NOK-are i

Årets vasloppsvecka slog rekord som vanligt, Inte bara i deltagarantal. Många deltagare hade jättesvårt att hitta bra träningsmöjligheter på grund av den minst sagt konstiga vintern.

Det märktes inte minst i Nordansjö där det var väldigt lugnt den här vintern då snön långa stunder lyste med sin frånvaro. Det var bra förhållanden någon vecka i början på december, men sedan försvann snön och återkom inte förrän en bra bit in i januari. Bara för att försvinna igen efter Engelbrektsloppet. Ännu svårare var det längre söderut så det var massor av deltagare som knappt hunnit få ihop någon riktig skidträning inför vasaloppsveckans utmaningar.

Dessutom hade ju arrangörerna stora prob-

lem att få till bra spår. Det varma vädret ställde till det rejält. Inte så att det fanns för lite snö utan för att det var så mycket vatten som rann och gjorde delar av spåret till sjöar. Men de fixade det och alla loppet kunde genomföras även om många åkare fick det extra jobbigt i de varierande förhållandena.

Men norbergare är inte de som ger sig i första taget. Här är en sammanställning av de som åkte något av loppet för Norbergs OK samt några som jag vet har relationer med klubben antingen som medlemmar eller på annat sätt är engagerade. Vilka som åkte Stafettvasan är det verkligen svårt att hitta. Har i alla fall plockat fram några lag där jag vet att klubbmedlemmar varit med.

JOHAN

FÖLJ MED PÅ LÄGER TILL IDRE!

Det ska bli familjeläger veckan efter midsommar i samband med Idreveckan som firar 40-års jubileum.

Lägret pågår söndag till torsdag den 22 till 26 juni, med möjlighet att komma redan på lördagskvällen för den som vill. Fjällorienteringen går på söndag förmiddag, sen följer en sprint på måndagen och Idre 3-dagars tisdag-torsdag.

Det finns många andra aktiviteter för den som inte vill tävla tex fjällvandring, fiske, minigolf, bad, cykling, naturpass mm. Boende i stugor och startavgifter för den som tävlar ingår. Lägret är öppet för alla NOK-are med eller utan familj. Anmälan kan göras på hemsidan eller på lista i NOK stugan senast 1 maj.

Motions- och SOL-kommittén

fäders spår:

Kortvasan:

Ove Jansson, Norberg,
2.39.42

Tjejvasan:

Motion

Kristina Bäckstrand, Nor-
bergs OK, 1.55.34

Maria Bengtsson, Norbergs
OK, 2.33.12

Tävling

1) Sofia Bleckur, IFK Mora
SK, 1.22.30

123) Camilla Johansson,
Norbergs OK, 1.42.43

268) Malin Björkqvist,
Föreningen Engelbrektslop-
pet, 1.54.29

469) Carola Holm, Norberg,
2.07.12

Öppet Spår Söndag:

Damer

Annelie Spolander, Norbergs
OK, 8.40.27

Män

Jan Gottfridsson, Norbergs
OK, 6.33.54

Lars-Erik Lindfors, Norbergs
OK, 8.26.16

Leif Hallsen, Norbergs OK,
10.55.09

Öppet Spår Måndag:

Jens Bengtsson, AB Karl
Hedin IF, 7.02.14

Micael Mathsson, Norbergs
OK, 9.39.42

Stafettvasan:

1) Fiskarhedenvillan 1 (An-
ders Sohlin, Andreas Holm-
berg, Andy Gerstenberger,
Markus Ottosson, Daniel
Svensson) 4.02.12

84) Hemfjällstangens Stug-
förening (Gunnar Klingberg,
Bo Jonsson, Peter Hermans-
son, Asta Sjöberg, Per-Erik
Lööf) 5.38.06

348) Outukumpu 6 (Claes
Apell, Jan-Eric Hellgren,
Joakim Ebervik, Ina Wret-
stam, Magnus Bohlin)
6.23.16

454) Avista XC Ski Team
(Christer Jonsson, Lars
Pettersson, Hans Stark, Elis-
abet Elmertoft, Ulrika Jons-
son Olofsdotter) 6.35.29

807) Team Andrema (An-
dreas Magnusson, Lars-Erik
Lindfors, Andreas Holm,
Mikael Nyholm, Kurt Jensen)
7.20.21

1033) AB Karl Hedin Plus-65
Norberg (Rolf Brandberg,
Lars-Olov Borking, Fred
Erksson, Tage Fjellman,
Thomas Czarnecki) 7.54

Vasaloppet

Damer

1) Laila Kveli, Östersund,
4.31.57

108) Camilla Johansson,
Norbergs OK, 6.21.49

Män

1) John Kristian Dahl,
Trondheim, 4.14.33

1166) Vilgot Österlund,
Norbergs OK, 5.24.01

1263) Fredrik Larsson, Nor-
bergs OK, 5.26.54

1677) Thomas Johansson,
Norbergs OK, 5.39.37

1731) Johan Källman, Nor-
bergs OK, 5.41.31

1900) Gunnar Klingberg,
Karbennings GIF, 5.46.32

5141) Anders Karlén,
Föreningen Engelbrektslop-
pet, 7.34.47

6057) Henrik Rydberg, Nor-
bergs OK, 8.02.28

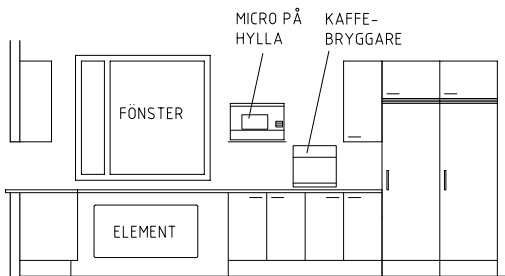
Välkomna till Nordansjödagen

**Söndagen den 13 april med start från NOK-
stugan mellan klockan 11.00 och 12.30.**

TIPSPROMENAD

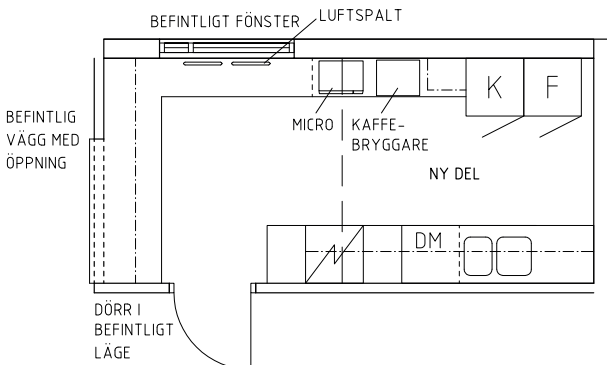
SKATTJAKT från cirka 7 år

FIKA OCH KORVGRILLNING



BYGGA KÖK

Köket i NOK-stugan ska renoveras och byggas ut. Arbetet kommer troligen att göras av en byggfirma och starta i juli.



Vad ska vi göra 2014?

ARRANGEMANG

I år står NOK som arrangörer för Engelbrektsommar:

Löp, stafett och halvmara 4-5 juli.

KM som även i år föreslås vara en dag på NOK 3-dagars

En nationell tävling tillsammans med Fagersta vid Brudslöjan i höst.

KARTOR

MTB-O-kartan ska utökas med Klackbergssområdet, kartan blir då stor nog för att kunna köra en liten tävling på.

Dessutom har vi redan gjort en ny skolgårdskarta för löpning som förhoppningsvis ska utökas och även bli anpassad för mountainbikeorientering.

BLI FLERA

Under våren ska vi göra en satsning för att bli flera.

- Martina och Oskar Karlsson jobbar med att komma ut i skolorna och visa vad orientering är och vad vi gör.
- Helgen före påsk planerar vi att ha en Nordansjödag med lite olika aktiviteter tex, skattjakt, prova-på orientering, tipspromenad, korvgrillning och fika.
- Påsklovsaktivitet med tex sportidentjakt, karttecken stafett osv.
- Nybörjarkurser för både barn och vuxna.
- Som extra krydda en resa till Sommarlandssprinten i Skara för dem som varit med under våren.
- Sommaraktivitet inför Engelbrekt sommar.

För att detta ska bli bra behöver vi vara flera som jobbar med detta, hör av dig till Elisabet Elmertoft på tele 0730-503905 om du kan hjälpa till med något.

Vårträningar i mountainbikeorientering

I maj månad ska vi precis som i fjol ha några träningar i mountainbikeorientering. Då kommer vi att kunna prova den nya kartan över Nordansjö-Klackberg och alla som gillar att cykla är välkomna. NOK har 15 kartställ till utlåning och

mountainbikeorientering passar både inbitna orienterare och cyklister som vill prova något nytt. Kontrollerna är enkla och man kan välja hur små stigar man vill cykla på. Datum för träningarna kommer på hemsidan.



NOK-ARE. Många NOK-are som inte var funktionärer åkte något av loppet. Anneli och Camilla tex.

Engelbrektsloppet: Fler än

Det behövs många hjälpande händer för att arrangera ett Engelbrektslopp. Över 50 NOK-are var engagerade i årets lopp.

Vid matkontroller i Nordansjö jobbade på söndagen ett 30-tal under ledning av Per-Arne Eriksson. Nummerlappsutdelningen i Centralskolan engagerade minst 15 stycken fredag kväll, lördag och söndag förmiddag. Som speaker hördes Johan Källman och på lördagen även Jan Gottfridsson, några jobbade även som speakerstöd. Dessutom fanns NOKare med

på diverse andra funktioner, bland annat vid tidtagningen och som föråkare. Loppet var i år fulltecknat med ca 700 anmälda vardera på Kristinaloppet och Halvan samt 2000 i Engelbrektsloppet. Vädergudarna var inte på arrangörens sida så bansträckningen fick kortas ner till en varvbana runt elljusspåret och Häberget i Nordansjö samt en krok till skidstadion i Klackberg.

Mycket jobb fick läggas ner på spåren men loppet kunde genomföras trots töväder och dåligt med snö.

Lilla Engelbrektsloppet arrangerades även i år av NOK genom Lars-Olov Borking, han hade hjälp av bla Eva Pålsson, Oskar Karlsson och Fredrik Larsson. Totalt 133 barn åkte i de tre olika klasserna 0-6, 7-10 och 11-14år.

LISA

Kalender 2014

April

- 5 lö OK Tors ungdomstävling, Torshälla
- 6 sö Torfejden, lång
Enenracet, medel
- 18 fr Arosträffen, lång, Tortuna
- 20 sö Silverjakten, lång, Broddbo
- 26 lö Smedjebacken, lång
- 27 sö Smedjebacken, medel

Maj

- 8 to Älg Birgers
- 10 lö DOL kampen, medel, Avesta
- 11 sö DOL kampen, lång, Avesta
- 15 to DM ultralång, OK Hedströmmen
- 17 lö OL Touren, medel, Falun
- 18 sö OL Touren, lång, Falun
- 24 lö 5-manna, stafett, Örebro

Juni

- 6 fr Lådkavlen
- 7 lö Bruksorts sprinten 1 o 2, Klyftamo
- 8 sö Sommarlandssprinten, Skara
NOKs 3-dagars med KM

Juli

- 4 fr Engelbrekt sommar, löpet
- 5 lö Engelbrektsommar, stafett och halvmaraton

VPT-parkorienterings serie för ungdomar

VPT 1 6 maj Vandraringen

VPT2 13 maj Surahammar

VPT3 20 maj Skinnskatteberg

VPT4 27 maj Västerås

VPT final 3 juni Sala



50 NOK-are



FUNKTIONÄRER. Lovisa och Johan var två av alla NOK-are som såg till att Engelbrektsloppet genomfördes på bästa sätt. Vädrets makter var inte på loppets sida i år, men alla funktionärer såg ändå till att åkarna kunde genomföra sitt Klassikerlopp.

PETTERSSONS BUSS

BERG &
BYGGTEKNIK



Nya och Beg. Elmaskiner



Ing. F: a Erik Dahlin AB

0223/22200

Norberg

www.erikdahlinab.se

ELMERTOFT

Bygg & Montage AB



SWEROCK



www.tandvaardsgruppen.nu



storaenso

SVEVIA