

NOK-nytt

Årgång 52
Nummer 1 2017



Vinner du NOK:s träningssliga?

- Missa inte intensivkursen i orientering!
- Allt om årsmötet ● Tävlingskalender 2017
- Romme-dagen ● Äventyrslöpning

REDAKTIONSROUTAN:

ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman
0223-17754

REDAKTION

Johan Källman
Pia Johansson
Malin Fuhr
Lasse Wester

LAYOUT

Malin Fuhr

UPPLAGA

180 exemplar

TRYCK

Engelbrektsloppet

BIDRAG

Skickas till:
lasse.wester@telia.com

ADRESS

Norbergs OK
Engelbrektsgatan 73
738 31 Norberg

TELEFON

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

Bankgiro 5750-8947

HEMSIDA

www.norbergsok.se

STYRELSEN

Johan Källman (ordf)
Eva Pålsson
Elisabet Elmertoft
Per-Arne Eriksson
Mats Bergman
Per-Erik Vik
Anneli Spolander
Lasse Wester



NOK-STUGAN. Vår fina klubbstuga i Nordansjö.

ÖPPETTIDER I NOK-STUGAN:

NOK-stugan är öppen i samband med träningarna på tisdagskvällar och när det är tipspromenad på söndagar. Den är kommer dessutom vara öppen i samband med särskilda aktiviteter samt om det blir skidföre under vintern.

Håll utkik på hemsidan.

STUGVÄRDSLISTA

Vecka	Ansvarig:	Tel:
12	Lennart Eriksson	22164
13	Gunnel Fjällman	21811
14	Hans Bergström	22834
15	Berit Larsson	23288
16	Per-Arne Eriksson	23046
17	Per-Arne Eriksson	23046
18-34	NCK	

BIDRAG TILL NOK-NYTT

Har du lust att skriva något eller bidra med bilder. 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 Informationskommittén (Lasse, Pia, Malin, Johan eller Putte).

NOK-register med E-post

Vi vill kunna skicka ut information via E-post och lägger därför upp ett register över E-postadresser. Vi kommer att skicka ut ett testmeddelande samtidigt som det här numret kommer ut.

Får Du inte det meddelandet är vi tacksamma om Du anmäler Din adress till:
info@norbergsok.se

Ultralång DM 14/5 - Karlberg

Kom ihåg att vi har ultralång DM den 14 maj och att vi behöver dig som arrangör, vi har inte detta arrangemang med Fagersta vilket gör att det behövs lite mer ansträngning för att få ihop det hela.

Har du inte blivit tillfrågad att hjälpa till så ring undertecknad så vet jag att det finns ett eller flera hål att fylla, vill du se lite hur organisationen är tänkt så gå in på hemsidan och kolla där finns det en liten notis över hur vi tänkt och vilka som är ansvariga för vilket område. Läs gärna inbjudan som ligger på Eventor så ser ni också hur tävlingen är tänkt att genomföras.

/Tävlingsledare Mats 0705882459

Den andra upplagan av World Orienteering Day, WOD, blir i år onsdagen den 24 maj. Förra året körde vi dels en skolaktivitet för mellanstadiet och en orientering för alla norbergare på torget på kvällen. Vi fick fler deltagare än förväntat. I år förväntar vi oss att ännu fler norbergare deltar. Upplägget blir liknande förra årets med dels orientering på skolan under dagen och samling för allmänheten på kvällen. Vi utgår även i år från torget.

Pusha för det här bland vänner, grannar och andra som ni vet kan vara intresserade av motion. Läs mer om projektet och se hur många orienterare som deltar över hela världen här: www.worldorienteeringday.com



Årsmöte och första styrelsemötet

Årsmöte hölls 19 februari i NOK-stugan och 2017 års första styrelsemötet den 12 mars.

De fullständiga protokollen finns på hemsidan under fliken Klubbrum/Styrelserummet/Styrelsen.

Styrelsen består av ordförande, sekreterare, kassör och sammankallande i kommittéerna SOL, motion, arrangörs, stug och information:

Johan Källman, ordförande

Eva Pålsson, sekreterare

Elisabet Elmertoft, kassör + vice ordf

Annelie Spolander, SOL-kommittén Per-Erik Vik, motionskommittén

Mats Bergman, arrangörskommittén

Per-Arne Eriksson, stugkommittén

Lasse Wester, informationskommittén.

Revisorer blev: Owe Andersson och Leif Svedberg

Med ersättarna: Madeleine Bäckman-Eriksson Carina Bergman

Valberedningen består nu av:

Björn Samuelsson sammankallande, Juha Kants och Inger Järviken

Vid båda mötena diskuterades Verksamhetsplaner för de olika kommittéerna. Här återges dessa i kortform tillsammans med kommittéernas sammansättningar.

Skid- och orienteringskommittén

Annelie Spolander, sammankallande, Carina Bergman, Inger Järviken, Göran Eriksson, Hans-Åke Gustafsson, Lars-Olov Borking, Per Andersson och Marie Lindh

Vi vill få fler aktiva orienterare, både i vanlig orientering, skid-OL, MTB-O och PreO. Hjälpas åt att få till träningar under året. Ett önskemål är också att vi ska bli fler ute på tävlingarna.

- Genomföra nytt koncept "Intensiv nybörjarkurs" för vuxna 28-29-30 april i NOK-stugan. Pia Johansson ledare.
- Skidresa till Romme Alpin 19/3.
- Nybörjarkurs för barn/ungdom 8-10-15-17 maj, med gruppindelning 8-10 år (med vuxen i sällskap), 10 år – uppåt, ordna faddrar till intresserade nybörjare som vill träningsorientera och prova tävlingar.
- Få nybörjare att delta i VPT, stöttning och gemensamma resor till tävlingar.
- World Orienteering Day 23 maj, prova på orientering i skolan på dagen och för allmänheten på torget (ytterligare två gånger under våren).
- 3-dagars i juni (J-E Hellgren).
- SOL-skola.
- Flera DM-lag.
- Träningsorienteringar tisdagar och MTB-orientering onsdagar.
- Ungdomsläger med Fagersta och Hedströmmen
- Eget 25-mannalag 2017.

Arrangörskommittén

Mats Bergman sammankallande, Henrik Hellgren, Jan-Erik Hellgren, Cecilia Eriksson och Ola Andersson, kartansvarig.

- Samarrangemang med Fagersta och deras Bergslagsträffen 23-24 september
- NOK Tredagars
- De zon-gemensamma tävlingar vi står på tur att arrangera
- Engelbrektslöpets och stafetten i början

av juli

- Arrangera natt-KM i samband med höstmötet
- Skinkjakt under hösten och Julklur på annandag jul.
- Genomföra en Veterantourtävling.

Stugkommittén

Per-Arne Eriksson, sammankallande, Lars-Olov Borking, Göran Eriksson, Henrik Hellgren och Jan-Erik Hellgren.

- Utföra underhåll fortlöpande vid stugan.
- Stugvärdlista ska upprättas.
- Elljusspåret ska hållas i bra skick.
- Avtal om plogning ska upprättas.
- En jobbdag ska anordnas under hösten.
- Duschrummen ska renoveras.
- Hjälpa till med skidspåret vintertid.
- Hålla öppet hus när skidspår finns.
- Rökning av gräs och sly vid stugan och stigar.

Motionskommittén

Per-Erik Vik, sammankallande, Gunnar Meller, Runa Parmert och Putte Dahlström

- Genomföra en skidutflykt och eller vandring.
- Genomföra naturpasset
- Tipspromenader under hösten.

Informationskommittén

Lasse Wester, sammankallande, Johan Källman, Pia Johansson, Malin Fuhr och Putte Dahlström.

- Tre till fyra nummer av vår klubbtidning NOK-Nytt ska ges ut. Upplagan är nu ca 180 exemplar, ges ut i A5 storlek. Material till tidningen mottas tacksamt.
- Klubbens hemsida ska städas upp och aktualiseras.

Årets NOK:are 2016

En frisk fläkt som med energi, målmedvetenhet, vilja och entusiasm förkovrar sig själv och därmed inspirerar andra, både gamla och nya NOK:are att också ta nya tag.



Priset Årets NOK:are går till – Pia Johansson

Det här händer i Norbergs OK 2017

- Skidresa till Romme Alpin 19/3
- Intensivkurs orientering för vuxna 28-29-30 april
- Nybörjarkurs för barn/ungdom: 8-10-15-17 maj
- 5-7 år ol-lekis
- 8-10 år (med vuxen i sällskap)
- 10 år -uppåt
- VPT, ungdomsorientering på olika platser i Västmanland tisdagar i maj
- DM Ultralång den 14 maj vid Lapphyttan
- World Orienteering Day, WOD, 24 maj, prova på orientering i skolan på dagen, för allmänheten på torget kvällen.
- 2 ggr under våren prova på orientering på torget för allmänheten
- NOK:s 3-dagars 12-13-14 juni
- SOL-skola under en sommarvecka
- Engelsekt-Sommar 30 juni-2 juli
- Träningsorienteringar tisdagar. MTBO torsdagar
- Träningsorienteringar tillsammans med Fagersta OK torsdagar från slutet av mars.
- Ungdomsläger med Fagersta och Hedströmmen
- Gemensamma träningar för ungdom tillsammans med Fagersta och Hedströmmen
- Naturpasset 1 maj-30 september
- Tipspromenader 8 söndagar september-november
- NOK:s Nationella orientering 23-24 september
- Veterantourtävling 3 augusti
- Skinkgången och Julklur vid NOK-stugan
- Skidspår vintertid när snötillgången medger
- Öppet hus i NOK-stugan när skidspår finns

Vill du veta mer, kolla på vår hemsida www.norbergsok.se eller gå med i vår facebookgrupp: Norbergs OK

Dags att betala

Avgifterna betalas till bankgiro 5750-8947 (kom ihåg att ange för vem/vilka avgifterna gäller). Enklast görs betalningen via Internetbank till ovanstående bankgiro.

Behövs en blankett kan vidstående blankett klippas ut eller motsvarande information föras över på en lös blankett.

Avgifterna är desamma som förra året:

- 100 kr för ungdom upp till 18 år. Ungdomar räknas alltid som aktiva och får delta i tävlingar.
- För vuxen medlem 100 kr. Den som vill vara aktiv betalar ytterligare 100 kr för att kunna anmäla sig till orienteringstävlingar via Eventor.
- Aktiv familj (med max 2 vuxna och tillhörande ungdomar) betalar 400 kr.

#	#	#	#
Betalingssvavändare		Betalingssvavändare	
Belopp kronor		öre	
5 7 5 0 - 8 9 4 7		Till bankgiro (tylls alltid)	
Norbergs Orienteringsklubb Engelsektsgratan 73 738 31 NORBERG		Betalingssvavändare	
Inbetalningsavgift (tylls av banken)		Inbetalningsavgift (tylls av banken)	
5 7 5 0 8 9 4 7 # 4 5 #		5 7 5 0 8 9 4 7 # 4 5 #	
INBETALNING/GIRERING AVI			
bankgirot			



Engelbrekt Sommar

Boka in Engelbrekt-Sommar

Helgen efter midsommar, 30 juni-2 juli kör vi Engelbrekt-Sommar. Som vanligt Löpet på fredagen och Stafetten och Halvmara på lördagen. Söndagen är vikt för Engelbrektsrullen som det var premiär för i fjol. Lasse Holm har tagit på sig ansvaret för att driva runt det hela så i år har vi börjat förberedelserna lite tidigare än förra året. En inbjudan är klar och håller på att distribueras.

Det är viktigt att få ut information till så många tänkbara deltagare som möjligt. Alla ni som läser det här, hjälp till att sprida budskapet till alla som kan tänkas vara intresserade att delta. Förra året ökade deltagarantalet något. Vi hoppas att den trenden håller i sig och så att det blir ännu fler deltagare i år. Men alla måste hjälpa till att pusha för arrangementet. Prata med vänner, bekanta, jobbarkompisar och före- tag och inspirera dem att ställa upp individuellt eller att bilda lag i stafetten. Inbjudanfoldern finns att hämta på Engelbrektsloppet's kansli. Ha alltid några stycken med dig och sprid till alla som kan vara intresserade.

Har du möjlighet att vara funktionär hoppas vi att du ställer upp. Det finns många uppgifter, större och mindre och allas hjälp är värdefull.

Hör av dig till Lasse Holm eller Johan Källman.
Hemsida: www.engelbrekt-sommar.se

Johan



Föreningsmässan i Norberg

Samma dag som vi hade årsmöte deltog NOK också på föreningsmässan i Centralskolan. Norbergs Kommun hade inbjudit alla ortens föreningar att under några timmar ställa ut och berätta om sin verksamhet.

Det blev ett stort evenemang. Hela 27 föreningar visade upp sig och det bjöds på allehanda aktiviteter.

Vi i NOK hade en microorientering inne i skollokalerna och det blev lyckat. Det var många som provade på banan med åtta

kontroller och tidtagning med Sportident och MeOS.

Dessutom visade vi orienteringsfilmer på stor-TV:n, berättade om våra aktiviteter, speciellt intensivkursen, och delade ut material.

Många var intresserade och säkert får vi se några nya intresserade framöver.

Tack Pia Johansson och Jan Åhs som hjälpte till.

Johan

28.29.30/4-2017
anmälan senast 16/4

Intensivkurs i Orientering

För dig som vill ta det *ultima* steget utanför din vanliga löprunda och gärna får lite lera under skorna!

För vem:

Från 17 år, inga förkunskaper krävs. Teori varvat med praktiska övningar där erfarna orienterare coachar i mindre grupper. Kursen avslutas med tävlingslik träning inklusive elektronisk tidtagning och GPS-tracking.

28.29.30 april

fredag 17.30-20.30 lördag 9-16, söndag 9-15

NOK-stugan, Nordansjö, Norberg

500 kr. Inkluderar kursmateriel, lån av utrustning, fika och luncher. Dessutom ingår medlemskap i Norbergs OK under 2017 samt klubbträja för de tävlings sugna

Senast 16/4: intensivnok@gmail.com
OBS, begränsat antal deltagare!

Via facebookeventet "NOKs intensivkurs i orientering" eller kontakta Pia Johansson/Johan Källman via intensivnok@gmail.com

Arrangör: Norbergs OK



Engelbrektsloppshelgen

Det var ju en snöfattig vinter igen så Engelbrektsloppet fick genomföras på en konstsnöbana om 15 km. Konstsnön producerades i Nordansjö med nya kanoner och Klackberg vilket tillsammans med hopplogad natursnö från flygfältet räckte till för att riktigt bra spår.

I år var det premiär för en sprinttävling på en 800 m lång bana inne i byn med start och mål på torget. Den kördes på fredagen (10 februari) som en inledning till skidhelgen. Kristinaloppet och halvan kördes på lördagen. Två varv på 15 km slingan. Kristinaloppet fullföljdes av 74 st i tävlingsklassen med Linn Sömskar som segrare på tiden 1.23. I motionsklassen

fullföljde 505 st. Halvan genomfördes av 797 deltagare med norrmannen Ragnar Bragvin Andressen (varför har alla norrmän dubbla efternamn?) som först i mål på tiden 1.19. Halvan har ingen tävlingsklass.

Engelbrektsloppet genomfördes på söndagen med 4 varv på slingan. Trots att det blev många varvningar och det stora deltagarantalet gick det riktigt bra. I tävlingsklassen var Sindre Odberg Palm (se där) först av 540 fullföljare med tiden 2.28. I motionsklassen kom 1156 st i mål. Totalt var det således 3072 åkare som passerade målportalen på torget. Det var över 4000 anmälda till loppet. /Lasse

Eldsjälen Egon

I vintras gick ju vår mångårige medlem Egon Lundqvist bort efter en tids sjukdom. Egon var en riktig eldsjäl där framförallt veteranorienteringen låg honom varmt om hjärtat. Under lång tid hade Egon hand om vår sportidentutrustning, en uppgift som han skötte minutiöst och exemplariskt. Han blev expert på att hantera utrustningen och även på administrationen runt tävlingar. Vi minns Egon med glädje och stor tacksamhet för alla hans insatser för klubben.

Det blir Jan Åhs som i fortsättningen ansvarar för utrustningen, att den hålls uppdaterad och tillgänglig för våra träningar



och tävlingar. Vi har varit några stycken som under några onsdagar gått igenom hanteringen och vilka möjligheter som finns så att vi inte skall vara så beroende av en enda person. Förhoppningsvis skall vi i större utsträckning kunna använda Sportident även vid träningar och kurser när vi nu är flera som känner till hur den används. /Johan



Fantastisk dag i Romme

Det var en helt fantastisk vårvinterdag när 17 NOK:are samlades i Romme Alpin för en dags skid- och brädåkning. Några minusgrader på morgonen och klarblå himmel gjorde att de nypistade backarna var jättefina med manchesterräfflor överallt. Framåt eftermiddagen seglade det upp lite moln och temperaturen steg till åtskilliga plusgrader men backarna höll sig fina. Det var ganska mycket folk men köerna var ändå korta.

Annelie hade verkligen ordnat det bra. Efter den första inledande åkningen, jag själv var ganska ringrostig i den hyrda utrustningen, var det skönt med en fikapaus. Ytterligare några åk hanns med

innan det var dags för gemensam lunch. Efter lunch blev det uppladdning inför Den Stora Tävlingen, differensslalom. Lagom till start dök även Owe Andersson, en av klubbens grundare och numera utförsexpert, upp. Och naturligtvis var det Owe som drog sig segrande ur striden med bara några sekunders differens mellan de båda åken. Annelie Spolander blev tvåa och medaljtrion kompletterades av Andrea Knutar Magnusson. Det var en oerhört jämn tävling mellan dessa tre.

Några avslutande åk, t o m i svart pist avslutade den här fina dagen. Ett härligt avbrott i all längdåkning och löpträning inför vårsäsongen i OL-skogen. /Johan

ÄVENTYRSLÖPNING

Klockan ringer 07:00. Det är lördagen den 4e februari och lördagar eller söndagar innebär alltid mitt favoritpass, långdistans.

Dessa pass har bara ett syfte och det är att få in en massa kilometer på kontot i lugnt och harmoniskt tempo. Jag kokar kaffe och steker mig ett par ägg när jag hör hur familjen börjar vakna. Smsar med min kusin för att kolla om han är vaken. Vi har bestämt oss för att göra detta pass till lite av ett äventyr.

Planen är att ta bussen till Fagersta 08:10, hoppa av vid Fårbo industriområde och springa Bruksleden genom skogen tillbaka hem till Norberg. Kusin Patrik är vaken och hur ivrig som helst att komma iväg. Hans energi smittar av sig, det är bra att omge sig med människor som vill samma saker.

Jag klär på mig fodrade tights och ett gäng lager på överkroppen. När man svettas blir man lätt kall när man inte springer så snabbt och det är viktigt att hålla sig varm i skogen.

Barnen vinkar av mig i hallen och jag går mot bilen. Känner mig alltid lite nervös inför långpassen, eller egentligen alla pass. Det pirrar i magen och jag vill bara komma igång. Sätter

mig i bilen och åker ner på byn, där möter jag upp Patrik och vi går mot busshållplatsen. Väl i bussen tar Patrik fram broddar av märke Yaktrax som inte ser speciellt mycket ut för världen men han lovar att dom är bra och jag drar dom över löparskorna.

Vi hoppar av som planerat och startar våra klockor för att dom ska hitta gps. Sen börjar äventyret. Vi joggar i lugnt tempo över Seco tools parkering och in på en grusväg. Vägen är täckt av blank och våt is.

Hade vi inte haft dessa broddar hade äventyret tagit slut här men broddarna får helt otroligt bra fäste i isen och vi kan springa helt obehindrat.

Vi svänger höger och följer grusvägen uppför Björnbackarna tills dom snart går kraftigt utför. Kommer sedan upp på Hedkärravägen och tar höger tills Bruksleden viker av till vänster, där tar vi in. Stigen ringlar sig genom skogen till Semla och vi springer över Slussen och vidare upp till vägen mel-



lan Söderbärke och Fagersta.

Bruksleden går över ett hygge men skogsarbetarna har sparat stubbar med den orangea färgen på så vi har inga problem med att orientera oss, än. Vi följer leden in i skogen och snackar om väder och vind. Pulsen ligger på en behaglig nivå och våra kroppar är varma.

Rätt va det är tittar vi upp och ser inga märkningar längre. Vi blir tysta men fortsätter i förhoppning att komma rätt igen så småningom. Den djupa snön går oss upp till knäna emellanåt men skaren är tillräckligt stark för att bära oss för det mesta. Vi stannar efter en stund och fiskar upp en mobil för att lokalisera oss när vi förstått att vi kommit på fel spår. Vi tar ut kompassriktning mot lilla Älgsjön och börjar springa igen.

Nu är vi rätt och kommer fram till sjön. Den ligger stilla och tyst och det är fruktansvärt vackert här. Direkt efter sjön viker leden av och går kraftigt uppför.

*Jag får en impuls att ta i
uppför och Patrik är inte sen
att haka på. Vi springer för
allt vi är värda och när vi når
toppen är utsikten mäktig.*

Vi är nu i höjd med grantopparna och ser ut över den oändliga skogen.

Patrik filmar mig när jag springer på klipporna och vi springer vidare. Utför går toppen och det planar ut.

Vi följer leden förbi sjöar och hyggen. På små grusvägar och genom snårig skog. Ibland har en skoter packat snön åt oss men för det mesta ligger snön orörd framför oss.

Till slut kommer vi fram till Kolningsberget och vi känner oss som segrare när vi nu viker av ifrån Bruksleden, följer vägen ner mot Noren och tar höger in mot byn.

Känslan när man överkommit något sånt här är oslagbar. Endorfiner blandas med adrenalin i våra kroppar och det enda vi kan göra är att fnissa fänigt. Vi ska göra om det igen men till sommaren. Ska även testa springa Bruksleden från Bjurfors och hem men det kanske jag berättar om en annan gång.

Jag tänker att dessa äventyrspass skulle bli både bättre och säkrare om jag kunde orientera mig i skogen med hjälp av karta och kompass så jag ska gå NOKs intensivkurs i slutet av April, det ser jag med iver fram emot.

Jimmy Koivisto



NOK:s Flitpris Mässingsstaken

Delta i NOK:s aktiviteter och samla poäng i träningsligan!

- Poäng kan man få genom att delta på klubbträningarna. Om det är tidtagning och resultatlista 3p till segraren och 2p till 2:an på varje bana sedan 1 poäng var till alla andra som deltar. Är det inte tidtagning ger det 1 poäng till alla som deltar.
 - Även klubbmästerskap och deltagande på Fagersta OK:s träningar ger poäng.
 - Poäng även till den som ordnar träningen, samt till ungdomar på särskilda ungdomsträningar (1p/person) även vuxna som hjälper till som skuggare på ungdomsträning erhåller 1p.
 - 1p/person om man deltar i särskilda klubb dagar t ex arbetsdag vid klubbstugan, deltagande i ÄlgBirgers och Lådkavlen.
 - Vilka aktiviteter som ger poäng visas på hemsidan.
- Varför ska man då vara med i träningsligan?
- För att det är kul! Det är roligt att träffas på aktiviteter och det är roligt för den som ordnar träningen etc om det kommer folk.
 - Du får motion!
 - Den med allra flest poäng får ha vandringspriset mässingsljusstaken till nästa summering. Priset delas ut på Höstmötet/Årsmötet. Det kan också bli flera priser om intresset är stort
 - Den som ansvarar för aktiviteten ansvarar också för att närvaron rapporteras.

Nyförvärv med bandymeriter

I höstas, vid stafett-DM såg jag i resultatlistan för ÖM8 ett intressant namn: Mathias Nyström, Klubblös Västanfors, på tredje plats, knappa minuten efter sprintvärldsmästaren Jerker Lysell. Tänkte att det måste ju vara tidigare bandyspelaren i Västanfors som dök upp i OL-skogen.

Och visst var det så. På måndagen efter hörde Mathias av sig, han jobbar på Seco, min tidigare arbetsplats, och undrade om det fanns några kartor kvar från H21-banorna på stafetten. Han ville ut och träna. Jag plockade ihop några stycken och levererade. Mathias berättade att han orienterat fram till 18-årsåldern, då i VBOL, på hög nivå. Men att bandyn, först i Falu BS och sedan 5 säsonger i Västanfors IF som försvarsklippa och spelfördelare. – Det var ju i bandyn som jag elitsatsade, sade Mathias.

För några år sedan lade han av med bandyn och började med cykel och skidor. Besökte ofta Nordansjö och blev på så sätt bekant med NOK. När jag lämnade över kartorna berättade Mathias att han gärna ville springa lite tävlingar men behövde en klubb. ”Men spring för oss”, sa jag och det nappade han på. Det blev starter både i brandskogen i Virsbo och elitklass på Älgdrevet.

Det var ganska ringrostigt, tyckte

Mathias som ändå fått tillbaka det riktiga suget efter orientering fast det gått 17 år sedan sist. Och på ultralång-DM i Västerås i november var det bara sekunder som skiljde honom från ett DM-guld. Vilken talang!

Under vintern har det varit satsning på långlopp på skidor för Mathias. Flera jättebra resultat i seedningsloppen blev det. Resultatet i Engelbrektsloppet, 21:a plats gav plats i startled 1 i Vasaloppet. Tyvärr blev Mathias förkyld lagom till vinterns stora mål och fick kliva av efter halva sträckan. Men det är bara att komma igen, får träna på ännu bättre till nästa.

I början på april är det OL-tävlingsdebut. Ramnästävlingarna i mitten på april är givna och sedan är det ju ultralång-DM igen. Den här gången i Norberg. Jag har gett honom ledigt från arrangörsuppgifter för att han skall kunna ta revansch och kanske knipa det där DM-guldet den 14 maj. Senare i sommar blir det O-ringen i Värmland.

Och varför inte ett dreamteam till DM-stafetten i höst? Vore härligt att se Mathias i samma lag som tidigare OL-och bandykompassen Viktor Funcke. Vem blir tredje man i ett sådant lag?

Johan



Nytt år igen (tering)

1. Hur var ditt 2016?
2. Förhoppningar framåt?



Lennart Eriksson

Ålder: 41
Bor: Trättsbo, Norberg
Yrke: Elektriker

1. Under 2016 passade jag på att ta mig ut på ganska många öppna banor på tävlingar, med varierande resultat.
2. Årets mål är att åka på mitt andra o-ring förre gången var 1993



Lovisa Jonsson

Ålder: 19år, blir 20 i sommar
Bor: i lägenhet tillsammans med killen i Hallstahammar
Yrke: projektassistent på ABB Substations Västerås

1. Mitt 2016 var en riktig bergodalbana, många förkylningar och sjukdomar som kom och gick men detta år var det bästa någonsin om man tittar på mina idrottsprestationer! O-Ringen var det största för mig orienteringsmässigt, gick ut som 8:a på sista etappen och sprang mig in på en 5:e plats, det är jag väldigt stolt över! Sedan började jag även min stora klassiker detta år som jag sedan avslutade nu med Vasaloppet 2017!
2. Mina förhoppningar framöver är att kunna komma på banan igen, slippa

massa förkylningar och problem. Nu när jag jobbar har det inte blivit samma frekventa träning men inför hösten hoppas jag att formen är tillbaka! Jag vill se om jag kan prestera lika bra ute i skogen i år som jag gjorde 2016! Nu när klassikern är klar måste jag bara hitta ett nytt mål att jobba efter, men vad det blir är fortfarande oklart!



Johan Källman

Ålder: blir 68 i år
Bor: Fagersta
Yrke: Pensionär, tidigare "jobbä me' data"

1. Blandat. Några segrar de helger jag hade flyt. Skador och galna misstag på många tävlingar, framförallt på O-ringen i Sälen, drog ner helhetsbetyget.

2. Få vara frisk och skadefri, springa många OL-tävlingar, kunna träna bra, både löpning, OL-teknik och rullskidor. Vara med i toppen av min klass H65 åtminstone ibland. Kunna inspirera våra nya, både unga och vuxna orienterare, att hitta in i orienteringssporten och klubbverksamheten.



Tove Winqvist

Ålder: 29 (30 den 15 mars)
Bor: Norberg
Yrke: Enhetschef för hemtjänst

1. Det var omtumlande, härligt, pirrigt, sorgligt, roligt, jobbigt, utmanande, tufft, enkelt och allt däremellan. Jag har kämpat med mycket under 2016 och hoppas på utdelning 2017.

2. Jag hoppas på ett härligt år där alla får vara friska. Ska bli härligt att fylla 30, älskar att bli äldre. Löpningen är här för att stanna och min mors stora dröm är att jag ska göra storslagen come back i orienteringen, haha. Jag tycker mina 2-3 joggingpass i veckan räcker, men några orienteringstävlingar ska jag ändå riva av under året.

Pia

NOK-are i Vasaloppet

Det blir fler och fler som representerar NOK i Vasaloppsveckan.

Årets tävlingar gynnades av fint väder även om det några av dagarna kom lite snö och det på vasaloppssöndagen blåste rejäl motvind.

Många upplevelser blir det under de här loppen. En extra fjäder i hatten till Henrik Rydberg som åkte både Öppet Spår, med blodvite som följd, och Vasaloppet. Även Samuel Rydberg dubblerade med Halvasan och Vasaloppet.

Lovisa Jonsson som orienterar för oss men åker skidor för Hallstahammar åkte Tjevvasan och även Vasaloppet och blev därmed en Svensk Klassiker. Grattis!

Vårt nyförvärv Mathias Nyström åkte ju kanonbra i Engelbrektsloppet och hade hoppats på en bra placering även i Vasaloppet men en förkylning gjorde att han bröt vid Evertsborg. Bara att komma igen både i Vasaloppet och i orienteringsskogen

Kortvasan

Gabriel Fogelsjö, H40, 2.23.38

Tjevvasan

Kristina Bäckstrand, D35, 1.52.49

Öppet Spår Söndag

Micael Mathsson, H55, 6.37.30

Henrik Rydberg, H60, 7.44.49

Caroline Setterwall, D55, 8.22.02

Alma Setterwall Rydberg, D21, 9.18.35

Öppet Spår Måndag

Jan Gottfridsson, H60, 7.30.17

Halvasan

Samuel Rydberg, H21, 2.53.20

Vasaloppet

Johan Källman, H65, 5.52.34

Samuel Rydberg, H21, 5.55.55

Thomas Johansson, H35, 6.12.35

Henrik Rydberg, H60, 8.07.11

Torgny Nordin, H45, 8.53.23

Mathias Nyström, H35, Utgått

Stafettvasan

AB Karl Hedin 65+, , 7.45.51

(Lars-Olof Borking, Kari Katainen, Tonny Cramnell, Tage Fjellman, P-O Einarsson)



Kristina Bäckstrand, Tjevvasan.



Lovisa Jonsson, Vasaloppet.



Johans vy strax före start



Första backen Foto: Vasaloppet

Ett utdrag ur tävlingskalender våren 2017

(se även <http://eventor.orientering.se/Events>)

lö 8 april	OK Tors ungdomstävling, Eskilstuna
sö 9 april	Torfejden, Eskilstuna
sö 16 april	Bruksdubbeln, lång, Ramnäs
må 17 april	Bruksdubbeln, medel, Ramnäs
fr 21 april	Uppsala möte, medel, Uppsala
lö 22 april	Uppsala möte, medel, Uppsala
sö 23 april	Uppsala möte, medel, Uppsala
må 1 maj	Silverjakten, Sala
lö 6 maj	DOL kampen, medel Avesta
sö 7 maj	DOL kampen, lång, Avesta
sö 14 maj	DM-ultralång, Norberg
14-15 maj	10-mila, Falun
lö 20 maj	Malmiafejden, medel, Grängesberg
sö 21 maj	Hedemora, medel
to 25 maj	IFK Mora, lång
lö 27 maj	IFK Mora, sprint
sö 28 maj	IFK Mora, medel
fr 2 juni	SM sprint, publiktävl, Örebro
lö 3 juni	SM sprint, publiktävl, Örebro
sö 4 juni	SM sprintstafett, publiktävl, Örebro
12-14 juni	NOKs 3-dagars
fr 30 juni	Engelbrektslöpet
lö 1 juli	Engelbrektsstafetten + Halvmara
sö 2 juli	Engelbrektsrullen (rullskidor)
24-29 juli	O-ringen, Sälen

VPT= parkorienteringar: barn och ungdomar upp till 20 år med första start kl 18:30:

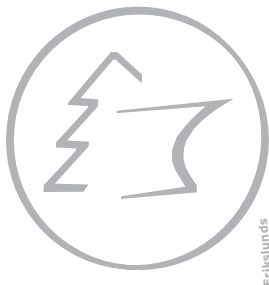
2 maj Västerås,
9 maj OK Hedströmmen,
16 maj Köping-Kolsva,
23 maj Fagersta/Norberg,
30 maj Sala, final

BERG &
BYGGTEKNIK
SWEROCK

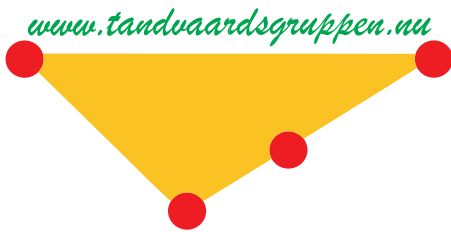


SVEVIA

Ernst's
EXPRESS A/B
Det gröna åkeriet



Erikslunds
ÅKERIET



www.tandvaardsgruppen.nu
V & V
Vatten & Värme
i Norberg

SCANDBIO



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



SECO 