



Coolast. Hungergames-karaktärerna Peeta Melark (Sara), Effie Trinket (Angelika) och Katniss Everdeen (Amanda) gjorde succé på Daladubbeln.

Bästa utklädnad på Daladubbeln

Läs mer på sidorna 10 och 11.

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



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.

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.

Återinvigning av nyrenoverad stuga

Det är 20 år sedan NOK-stugan köptes och nu har en hel del jobb lagts ner på att bygga om toalettdelarna. Även hallen har genomgått en renovering.

Detta firades med återinvigning. Det var fullsatt i NOK-stugan, kaffe och tårta serverades.

Invigningstalare var tidigare ordförande Ingemar Westlund som hade många tillbakablickar att berätta om.

Sedan bar det av på en snirklig bussfärd till hemlig ort för middag. Efter några varv i olika rondeller och många spekulationer kom vi



fram till Romme Alpin där Viktor väntade med en härlig buffé.

Det bjöds också på underhållning av Ismo som

trollade och dans till live-musik.

ELISABET ELMERTOFT



Inbjudan till medlemsmöte

Välkommen till NOK:s höstmöte söndagen den 9 december klockan 15:00 i NOK:stugan.

- Synpunkter på stadgarna
- Vad vill vi göra nästa år
- Någon form av Lucia + fika

Alla medlemmar önskas välkomna!

/Styrelsen

NOK under 100

Vi har haft det som mål nu i några år: att komma under hundrastrecket. I år grejade vi det äntligen, med god marginal. Det blev en 86:e plats för ett piggt NOK-lag.

I år var det damernas tur att springa förstasträckan. Erika gjorde vad hon kunde på denna sträcka och växlade som 127:e lag. Rasmus tog över stafettpinnen och såg till att NOK hamnade under hundrastrecket. Han skickade iväg fyra NOK-damer på 99:e plats. Emelie, Camilla, Emilia och Lovisa var riktigt jämna och förde upp NOK på en fin 71:a plats.

På den korta och lätta fjärdesträckan sprang Annelie, Sara, Amanda och Hans-Åke, den sistnämnde som fick hoppa in i sista stund i stället för Mathilda Björn. Den här kvartetten tappade



Startklar. Jörgen Bergström gillar 25-manna.

visserligen några placeringar, men såg till att jämna till tidsmarginalerna inom laget, 3:31 mellan första och sista löpare.

Sträcka fem tog ett gäng seniorkillar hand om, nämligen Fredrik, Micke H-P, Martin och Häll. Skavanker och småkrasslighet till trots kämpade de väl och såg till att NOK inte hamnade alltför långt över 100-strecket. De växlade över till sjättesträckslöparna på plats 105.

De fyra gentlemännen på J: Jörgen, Johan (Karlsson), Johan (Källman) och Janne imponerade med sin jämnhet och tillsammans plockade de en placering. Sjundesträckans löpare skötte jobbet riktigt bra. Ahlbäck, Robert, Höije och Höij såg till att NOK återigen var bland de 100. De skickade ut Mats på en 98:e plats och han fortsätter i den påbörjade trenden och plockat ytterligare sju platser.

Damsträckslöpare Malin började bra och plockade placeringar, men en bom på efter varvningen gjorde att hon tappade lite och växlade över till sista man, Patrik Eklund. Han gjorde ett av lagets bästa insatser och med en rejäl spurt stämplade han in NOK på plats 86.

ERIKA LINDHOLM

på 25-manna



Kartutdelning. Damerna på sträcka tre försöker på ett smidigt sätt dela upp kartorna mellan sig. De var mycket samspelade, det skiljde endast 4:17 mellan första och sista dam vid växling.

FOTO: ERIKA LINDHOLM



Stabila insatser. Johan Karlsson och Annelie Spolander var båda viktiga kuggar i NOK:s 25-mannalag.



USM-spurt. Lovisa med en stark finish på stafetten.

FOTO: MALIN BJÖRKQVIST

Mathilda och Lovisa på USM

Det var tema vilda västern när USM avgjordes i Småland och på nöjesfältet High Chaparral. Mathilda Björn och Lovisa Jonsson var med Västmanland och tävlade på USM.

Tävlingarna inleddes med en klurig sprint inne på nöjesfältet. Lovisa blev 58:a i D15 och Mathilda 72:a i D16. På

lördagens långdistans gick det bättre för Norbergstjejerna och Lovisa sprang i mål på en imponerande 14:e plats efter ett riktigt bra jobb på den tuffa banan. Mathilda blev 65:a.

I den avslutande stafetten sprang Mathilda och Lovisa sistasträckan i Västmanland lag 1 och lag 2. Det blev en

jämn kamp lagen emellan där Västmanland OF 1 med Mathilda på sistasträckan spurtslog Lovisa i Västmanlands OF lag 2.

Båda tjejerna avslutade bra och plockade många placeringar åt sina lag. Västmanlands OF 1 slutade 32:a och lag 2 blev alltså 33:a.

MALIN BJÖRKQVIST



Mot mål. Mathilda Björn med lätta steg mot mål.

FOTO: MALIN BJÖRKQVIST

Träna cirkelträning i vinter

Under vinterhalvåret ges alla medlemmar möjlighet att träna cirkelstyrka i Kärrgruvans idrottshall mellan 18.00-20.00. Hitills har vi blivit ett relativt stort gäng som håller i och kör varje onsdag.

Det hela drogs igång av Oskar Karlsson och anledningen till varför han ville starta upp detta träningspass var enkel.

- Det är grymt kul med cirkelstyrka, men tråkigt att köra själv och svårt att pressa



ur max. Jag hörde runt bland medlemmarna och insåg att det fanns ett intresse och så körde vi igång, förklarar han.

Varje träningspass innehåller blandade övningar för hela kroppen men med fokus på bålstyrka och skadeförebyg-

gande träning. Upplägget är att göra övningarna i 30 sekunder, för att sedan vila 30 sekunder och förflytta sig till nästa station.

Ett varv tar ungefär 20 minuter och görs tre gånger med lite längre vila mellan varven. Detta upplägg ger varje deltagare chansen att delta utifrån sin egen kapacitet så det finns inga undanflykter för att inte komma och vara med!

MARTINA KARLSSON

Annorlunda starttävling för Ung-VM

En kväll i augusti ordnade Elisabet Elmertoft första deltävlingen i Ung-VM. Det är en serie där tanken är att slussa in nya unga orienterare i sporten och även ge roliga tävlingstillfällen för mer rutinerade ungdomar i distriktet.

Upptakten var utformad som en äventyrsbana för lag med olika moment vid de olika kontrollerna. Inte bara orienteringsskicklighet premerades.

Jag själv och Lars-Olov Borking hade fått till uppgift att svara för en kontroll, eller station, där lagen skulle gå kompassgång 50 meter med en noggrant angiven riktning.

Först skulle vi, Lars-Olov och jag, dock mäta ut 50 meter med måttband och väldigt noggrann kompassriktning och markera punkten så att den inte avslöjades för deltagarna. Det var inte helt enkelt skall jag säga.

Nåväl, när grupperna kom blev det riktigt kul. Några grupper visste knappt hur de skulle ställa in kompassen och avståndsbedömningen varierade. Det där med steglängd är inte lätt.

I några grupper var det någon som visade ledaregenskaper och tog befälet, med mer eller mindre lyckat resultat. Andra grupper jobbade bra tillsammans, eller spred utsig åt olika håll och olika

långt och sedan hade de svårt att bestämma sig för vem som var närmast målet.

En intressant upplevelse var det i alla fall att studera hur ungdomarna gick tillväga. Tydligt är att det behövs träning på kompassgång och stegning även om just det här momentet var mer precision än vid riktig tävling.

Gruppen som var närmast var ungefär två meter från målet medan det var 17 meter för de som var längst från målpunkte. Arrangemanget blev mycket uppskattat av ungdomarna och de vill gärna ha något liknande nästa år.

JOHAN KÄLLMAN

Många tävlingar under hösten

Sedan förra NOK-Nytt har det gått fyra tävlingsmånader. Sällan har vi deltagit i så många olika arrangemang.

Hela 70 tävlingar av olika dignitet har NOK varit representerade i och då har jag räknat flerdagstävlingarna med sammanlagt resultat, som Eskilstuna Weekend och O-ringen, som en tävling. Räknar man alla etapper blir det c:a 85 individuella tävlingar. Antalet starter har varit 251, men om man även här räknar etapptävlingarna blir det ungefär 360 starter. Sammanlagt 53 personer har i något arrangemang sprungit för NOK.

På O-ringen var det 20 NOK:are som startade, varav de flesta sprang alla fem etapperna medan några valde att springa tre eller två dagar. För att få ihop så många har även veterantouren och KM räknats in.

Vi har inte varit så många på varje tävling, vid många av de 70 (eller 85) är det bara enstaka klubbmedlemmar som deltagit. Men en hel del starter har det varit och det är



O-ringen.

bra. Tyvärr drar inte de vanliga nationella tävlingarna så mycket folk, varken totalt eller bland NOK:are. Det här är något som vi måste jobba på, att få fler som tycker att det är roligt att åka på ”riktiga” tävlingar under helgerna.

Tittar vi på flest sprungna tävlingar, 16 st, är det ett helt gäng som har gjort det: Sara Andersson, Jörgen Bergström, Elisabet Elmertoft och Egon Lundqvist. 15 tävlingar har Jan Åhs varit med på. Andra flitiga tävlingsdeltagare är Axel och Frida Andersson, Hans Bergström, Amanda Elmertoft, Jan Gottfridson, Lovisa Jonsson, Johan Källman, Emilia

Nilsson, Mikael Pettersson Hjelm och Leif Sund.

Resultatmässigt har det väl inte varit så där jättemånga toppresultat. Glädjande var segern i D21 vid DM-stafetten. Erika Lindholm, Emilia Nilsson och Malin Björkqvist svarade för bedriften att spöa Västerås SOK på deras hemmaplan i Önstaskogen. För H21-laget var det nära, men som vanligt blev VSOK för svåra. Andraplats för grabbarna är dock väl godkänt.

Ett annat resultat som sticker ut är Lovisa Jonssons 14:e plats i USM-Lång. Där visade Lovisa sin kapacitet.

Vid O-ringen blev det en hel del fina resultat. Malin Björkqvist fightades i toppen av Challenge Damer 10 km hela tiden och var på väg mot slutseger på femte etappen. Men tappad Sippinne förstörde den upplagda chansen till slutseger. Någon etappseger blev det inte heller, däremot fjärde plats på första etappen och sedan tre raka andraplatser. Kanonbra. Fredrik Larsson gick också stabilt på O-ringen och slutade på nionde plats totalt i H21 Kort-1. Detta efter fyra topp-10 placeringar på de fyra första etapperna. Mikael

Pettersson-Hjelm blev tia i 2-dags difficult.

DM-tävlingarna bjöd på en hel del bra resultat, dock endast ett guld, vid stafetten som nämnts ovan.

Ultralång: Johan Källman 3:a H60, Jörgen Bergström 4:a H65

Medel: Amanda Elmertoft 2:a D18, Lovisa Jonsson 3:a D16, Fredrik Larsson 4:a H21

Lång: Axel Andersson 2:a H12, 5 Sara Andersson, D18, Frida Andersson 6:a D10, Johan Källman 6:a H60

Natt: Johan Källman 4:a H60, Sara Andersson 4:a D18, Lovisa Jonsson 5:a D16

Sprint: William Karlsson 1:a H18, Amanda Elmertoft 4:a D18, Elisabet Elmertoft 5:a D45, Sara Andersson 5:a D18

Det finns även andra bra resultat här och där. Det kanske bästa resultatet uppnådde vi gemensamt på 25-manna, men mera om det på annan plats i NOK-nytt.

JOHAN KÄLLMAN

Naturpassets vinnare

Naturpasset är avslutat, dragningen verkställd. Som vanligt har vi haft många deltagare. Sålda paket: cykel 231, fot 108.

Resultat för Naturpasset 2012: 1:a pris, en cykel, som är skänkt av T&K cykel i Avesta, gick till: **Ove Hedlund** 10 vinnare av presentkort à 200:- på Coop:

Inge Pettersson, Margit Pettersson, Mikael Hjelm, Rigmor Gunnarsson, Stickan Eriksson, Göran Eriksson, Anette Möller, P-G Jansson, Kurt Westlund, Camilla Sömskar.

De 5 som har beskrivit det bästa med Naturpasset i en mening kommer att vara med i Sverigedragningen av en weekendhelg i Orsa Grönklitt. Dessa är: **Gun Karlsson, Wilma Pettersson, Haldis Malm, Bertil Jacobsson, Liane Blom.**



Bidragen:

Orientering till fots eller hoj, det är väl alltid lika skoj.

Ditt välbefinnande blir vassare om du blir Naturpassare.

Med karta och kompass blir det ett skönt motionspass.

Av naturen du njuta får om du med Naturpasset cyklar eller går.

Något billigt och kul, för hela familjen i vår natur.

Ett stort TACK till Engelbrektslopets kansli, Turistbyrå och COOP Konsum, som hjälpt oss med försäljningen.

MOTIONSKOMMITTÈN

Daladubbeln 2012: Avklippt hår, Döden, och helkroppsdräkt

Årets Dala-dubbeln gick av stapeln helgen den 13-14 oktober.

I det steniga Kniva började helgen med stafett för samtliga patrullöpare, vilka i år var Axel Andersson och Oliver Karlsson i klassen H12 och i H18 William Karlsson och Oskar Karlsson.

Bara grabbar alltså, MEN vi tjejer tog öppna klasserna i besittning. Jag, Amanda Elmertoft och Angelika Hedenström tog pensionärsklassen ÖM7 medan Sofia Andersson och vår lillasyster Frida tog den eminenta klassen ÖM3, och nyförvärvet Robin Westerlund på en ÖM 5.

Tävlingen drog i gång med att H12 startade vid 11.00, där vi hade Axel på första sträckan och Oliver på andra. Axel drog i väg med en lugn samlad takt, han var fullt inställd på att spika alla kontroller och växlade ut Oliver på en 77:e plats.

Oliver gjorde även han ett bra lopp och patrullen slutade på en 91:a plats.



Döden och spöket: Axel och Oliver.

Mellan H12 och H17-20 starterna tog vi andra tillfället i akt och stack ut på våra egna öppna banor. För systterna Andersson i klassen ÖM 3 blev det en 29:e och 30:e placering. För oss äldre i ÖM 7 blev det för Amanda en 50:e placering och delad 51:a för mig och Angelika, och för Robert blev det tyvärr en ej godkänd bana.

Vi kom precis i tid till H/D 17-20 klassernas start, 13.00,

så vi han precis se William sticka iväg på sin bana. Han gjorde ett bra lopp och växlade ut Oskar på en 12:e plats. Oskar sprang bra och grabbarna behöll sin 12:e placering.

Sen var det dags för färd till hotellet, alla trängde in sig i bilarna och körde iväg till Hotell Falun. Väl där blev det rumsfördelning med mig, Amanda, Angelika, Sofia, Frida och Marie i det stora rummet. Oskar och Wille fick ett eget rum, medan Oli-

ver, Axel och Robert delade rum och Lisa fick sitt eget. Efter rumsfördelningarna blev det dusch och klädbyten, och eftersom vissa tog sig sådan tid i duschen fick jag duscha hos killarna.

Sen var alla döds-hungriga och vi gick ut för att leta på mat. Det blev delade meningar och vissa gick för att äta pizza medan andra gick för att äta kina mat.

Mätta och belåtna gick vi tillbaka till hotellet och kollade igenom alla saker vi skulle ha till morgondagen. Samtidigt försökte vi bestämma om vi skulle gå och bowla eller inte, det slutade med att de som orkade gick och bowlade vid 21.00. Bowlingen slutade med att Angelika vann och Oskar kom tvåa. Sen var det läggdags för de flesta utom mig, Angelika och Amanda, vi skulle nämligen klippa mitt hår. Eftersom vi dagen efter skulle klä ut oss till hungergames karaktärer behövde jag se ut som en kille, och med inga andra idéer klippte vi helt enkelt av det. Angelika höll på till halv två på natten, men det var det värt!

Sista dagen bjöd på patrull för de två grabblagen och även för oss som sprang öppen så långt det gick. I dagens tävling ingick även en utklädningsstävling för alla som ville delta, och det ville många. Axel-Oliver patrul-



Morfsuits: Sofia och Frida.

len klädde ut sig till spöke och döden, Sofia-Frida patrullen klädde ut sig i morfsuits (helkroppsdräkt som täcker även huvudet). Sist men inte minst Angelika-Amanda-Sara patrullen, vi klädde ut oss till tre karaktärer ur hungergames, Angelika som Effie Trinket, Amanda som Katniss Everdeen och jag till killen Peeta Melark.

William-Oskar patrullen klädde inte ut sig dock men sprang på bra och kämpade sig upp till en 7:e placering!

Robert satsade på att bli godkänd och det blev han och kom även på en 14:e placering inte dåligt jobbat! Axel-Oliver patrullen slutade på en 83:e placering.

Och utklädningsstävlingen då? Ja det kan man ju undra. Efter att ha tagit oss runt ute



Som sig själva: William och Oskar.

i skogen kom vi precis i tid för prisutdelningen, och till vår stora förvånning och glädje vann jag, Angelika och Amanda ett specialpris för våra fina kostymer. De andra som klätt ut sig i klubben fick tyvärr inget pris.

Det hela avslutades med lite snabbmat på McDonalds. Sen var det bara att åka hem och plugga inför morgondagen.

SARA ANDERSSON

På backiga läger med NOK

När orienterings EM gick i Dalarna den 17-20 maj passade vi på att åka till Mora för att delta i publik-tävlingarna i Skattungbyn.

Många av våra ungdomar/juniorer samt Per Andersson, Johan Källman och Elisabet Elmertoft bodde i den gamla skolan på Majstångsbacken. Terrängen i Skattungbyn var mycket speciell med starkt kuperad tallskog upp och ner och mycket hal mossa.

Publikbanorna började och slutade på andra sidan Ore älven och vi fick gå tillbaka uppför drygt 1 km till TC som låg vackert på slutningen. Eliten däremot fick ett riktigt tufft avslut på sina banor upp till TC.

Efter två tävlingsdagar i Skattungbyn for vi hem för att pendla till de två sista



EM-läktaren. NOK:are på plats på läktaren när EM avgjordes.

tävlingsdagarna i Falun. TC var på Lugnet nedanför hoppbackarna. Vi satt på läktaren och kunde följa eliten när de sprang sprint och stafett, både live och på storblidsskärm.

Det var riktigt häftigt och en otrolig stämning. Även publik-tävlingarna som gick före EM tävlingarna hade mål på arenan.

Någrakommentarer efter EM:

William Karlsson: *Det var*

häftigt att få springa på samma områden som eliten och att de är på samma ställe som vi andra.

Rasmus Elmertoft: *Häftigt att få vara där och uppleva världsstjärnorna och att orientering vart en publiksport.*

Oskar Karlsson: *Häftigast var att sitta på läktaren på Lugnet och följa tävlingarna på storbildsskärmen. Vilken stämning!*

ELISABET ELMERTOFT

Årets solskola värvade ny medlem

Årets solskola leddes av Amanda Elmertoft och Sara Andersson. Vi hade i fem dagar hand om 17 barn i åldrarna 5-17 år. Olika slags orienteringsbanor, lekar, tipspromenad, tävlingar och lite teori var några saker barnen fick syssla med. Det avslutades på fredagen med den traditionella mossfotbollen, hembakad tårta, korv och diplo-



mutdelning. Barnen verkade trivas och vi klarade oss med hyfsat väder. Vi lyckades också få ett nyförvärv

till klubben. Det var med andra ord en lyckad vecka.

AMANDA ELMERTOFT

Tränings- och tävlingsläger i Idre

I år blev det inget Riksläger eller liknande för NOK utan vi valde att åka till Idrefjäll på läger i samband med Idre Flällvecka.

Rasmus, Amanda, Lovisa, William och Oskar var med, Lisa var ledare. William fick åka med Hedlunds från Köping för vi fick inte plats i en bil. De kom upp före oss så William och Samuel startade med att springa upp på Stådjan. När vi andra kom fram sprang Rasmus och Oskar runt Idre fjället.

Söndag, alla deltog i Fjäll OL på förmiddagen och körde sen ett styrkepass på kvällen. Lisa hann gå upp

på Idrefjäll och till en liten fisketjärn mellan passen.

Måndag, Fjällsprint på förmiddagen och OL träning i skog på eftermiddagen.

Tisdag, Långdistanstävling i jättefin fjällskog. Vila på eftermiddagen, då spelade vi lite volleyboll ute i blåsten.

Onsdag, medeldistanstävling i mycket detaljerat område. Efter en omgång minigolf löpte vi sen om några sträckor från gårdagens tävling.

Torsdag, långdistans med jaktstart i ett bitvis mycket svårt område. Lovisa blev tvåa i sin klass. William for

hem efter lunch men vi andra stannade och tog igen oss lite, Rasmus och Lisa tog en topptur till Stådjan från Nipfjällsparkeringen medan de andra körde ett styrkepass.

Stugbyn i Idrefjäll ligger i en fjällsluttning, tävlingarna gick på fjällsluttningar, backe upp eller ner hela tiden. Lisa var den enda som tog alla kontroller på samtliga fem tävlingar, de andra hade problem med onda halssar, knän och en ömmande fotled. Alla bommade vi en hel del under veckan och fick mycket bra träning på detaljerad sluttningssorientering.

ELISABET ELMERTOFT

Jubilarer!

Grattis till alla som har fyllt eller ska fylla!

Lars-Olof Borking	70 år	5 septemebr
Madeleine Bäckman Eriksson	60 år	9 december
Liselott Eriksson	50 år	6 december
Jenny Brusling	40 år	1 november

Grattis också till Erika som gift sig och numera heter Lindholm.



Strax efter förra NOK-Nytt:s tryckning var det dags för klubbens löparfest:

Engelbrekt Sommar

På fredagens löp sprang, joggade och gick ca 300 personer. Bara drygt hälften av dessa var anmälda i förväg så i direktanmälan jobbade man hårt.

Banan med start mål och varvning på torget är mycket publikvänlig. Walk and Talk klassen inledde, därefter var det dags för publikens favoritklass, Superknattarna där de allra minsta med eller utan hjälp av föräldrar tar sig runt en bana på 700 m.

Sen var det dags för knattarna att springa 1,5 km och därefter 5 och 10 km:s klasserna. En del av deltagarna i dessa klasser kommer långväga ifrån som t.ex. segraren i herrar 10 km, Erik Pettersson från Mölndal. Segrare fanns också från t.ex. Falun, Ockelbo, Avesta och Borlänge.

För NOK sprang Mathilda Björn bra, hon blev tvåa i damer 5 km endast 14 sekunder efter.

Hur många NOK-lag skulle det bli på stafetten och med vilka deltagare? Klart var ett lag i ungdom-

stafetten med Arvid Matsson, Axel Andersson och Oliver Karlsson. Till stora stafetten var det tänkt att ha ett toppat lag och två ungdoms/juniorklasser från Norberg, men för att få till det blev det flera omkastningar.

Det blev ett rent damlag där Emelie Moberg sprang både första och sista sträckan, i laget sprang också Mathilda Björn, Emilia Nilsson och Linnéa Björn.

Våra seniorkillar som passade på att fira att de fyllde 30 år i samband med Engelbrektsommar bildade lag NOK Miners 82/12. I laget sprang Daniel Blohm, Kristofer Höije, Fredrik Larsson, Martin Moberg och Johan Höij.

Till andralaget hade Rasmus Elmertoft hade bjudit in ett par av sina kompisar, Kasper Westman och Fredrik Regborn i laget sprang också William Karlsson och icke junioren Thomas Johansson.

Det blev en kamp mellan 82/12 laget och ”juniorerna” där Fredrik Regborn gjorde ett mycket bra

lopp på sista sträckan och passerade 30-åringarna.

NOK hade ytterligare två lag med, lag 3 med Patrik Linder, Johan Larsson, Jacob Ohlsson, Johan Häll och Anton Fjällman gjorde också en bra stafett.

Lag 4 med Carl Karlsson, Samuel Ring, Amanda Elmertoft samt Sofia och Sara Andersson höll sig längre bak i fältet. Kul med så många NOK lag, det var fullt upp att heja hela tiden.

Årets nyhet Engekbreks halvmaralopp lockade 13 herrar och 1 dam. Starten var 1,2 km före varvningen, banan var samma som för stafetten och skulle springas fyra varv, på så vis fick löparna sällskap av stafettlöparna.

Segrare blev NOK:s Patrik Eklund på tiden 1:17:35 Patrik höll nästan samma fart som tätlagen i stafetten.

ELISABET ELMERTOFT

O-ringen Halmstad 2012

NOK hade två baspunkter, en på campingen vid garnisonen där tre ekipage, totalt 13 personer plus Lovisas mamma och bröder, bodde på en gräsremsa under några träd.

Den andra var en villa åt Tylösands hållet där ett 10 tal NOK:are hyrt in sig hos en kille med en mycket svansviftande hund.

C-orten och campingområdena låg uppe på Galgeberget, där uppe finns en fin bokskog och utsikt över stan. Det gick bussar både till etapperna och till matbutiken i ett köpcenter. Bussen till affären hade en hållplats precis vid vår campingruta.

Ett minne för livet

blir tredje etappen, kanske inte så mycket för banorna som delvis gick i sanddynorna i kanten av stranden, utan för vädret och placeringen av TC. Solen strålade och sommarvärmen hade äntligen kommit. På väg ut på TC hade vi plötsligt kortklippt gräs under fötterna, vi var på Villshärads golfklubbs driving ranch! Mellan TC och havet låg endast en strandäng i sydväst, en restaurang med glassbar och från nordväst på stigen från badstranden kom löparna in. Många passade på att sola och ta sig ett dopp efter tävlingarna.

Denna dag var också Greta Larsson med ute på tävlingen, hon gick miniknat

påhejad av en stor skara fans.

Nästa dag var vilodag, det fina vädret höll i sig så stränderna runt Halmstad hade extra många besökare. Värmen fortsatte sen ett par dagar till så vi var glada att ha tidig start den fjärde etappen. Inför sista etappen låg både Fredrik och Malin bra till men ingen av dem lyckades riktigt bra. Malins pinne gillade den halländska skogen och stannade kvar där trots att Malin gärna ville att den skulle följa med till målet. Bäst på sista etappen sprang Martin med en 9:e tid i H21 Kort-1.

ELISABET ELMERTOFT

Norbergs OK 23 startande

Plac	Namn	Klass	Tid	Diff
9	Fredrik Larsson	H21 Kort-1	3:51:23	+32:31
10	Mikael Pettersson Hjelm	2-days Difficult	1:18:41	+15:06
13	Jan Andersson	H60 Motion	3:39:06	+1:00:05
15	Martin Moberg	H21 Kort-1	4:08:11	+49:19
21	Rasmus Elmertoft	H20 Lång	5:01:01	+31:34
22	Johan Ahlbäck	2-days Difficult	1:25:30	+21:55
27	Johan Larsson	2-days Difficult	1:29:05	+25:30
31	Amanda Elmertoft	D18	4:13:53	+1:09:23
32	Robert Larsson	2-days Difficult	1:35:52	+32:17
37	Berith Larsson	D50 Motion	5:04:10	+1:52:22
39	Emelie Moberg	2-days Difficult	1:40:53	+37:18
42	Sara Andersson	D18	4:36:25	+1:31:55
49	Jan-Eric Hellgren	H55	4:14:22	+1:18:46
56	Lovisa Jonsson	D15	3:36:49	+57:14
58	Robert Hellgren	H21 Kort-1	5:04:45	+1:45:53
58	Mathilda Björn	D16	3:40:06	+1:05:04
65	Samuel Ring	H21 Kort-1	5:13:45	+1:54:53
84	Henrik Hellgren	H21 Kort-1	5:40:17	+2:21:25
101	Johan Karlsson	H50 Kort	3:59:22	+1:27:47
107	Oskar Karlsson	H18 Lång	4:44:11	+1:24:38
107	Elisabet Elmertoft	D45 Kort	3:53:31	+1:23:50
142	William Karlsson	H18 Lång	5:49:00	+2:29:27
	Malin Björkqvist	Challenge W 10	ej godkänd	

SECO 



SVEVIA

NCC 

storaenso

ELMERTOFT
Bygg & Montage AB

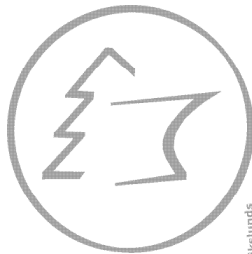
www.tandvaardsgruppen.nu



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