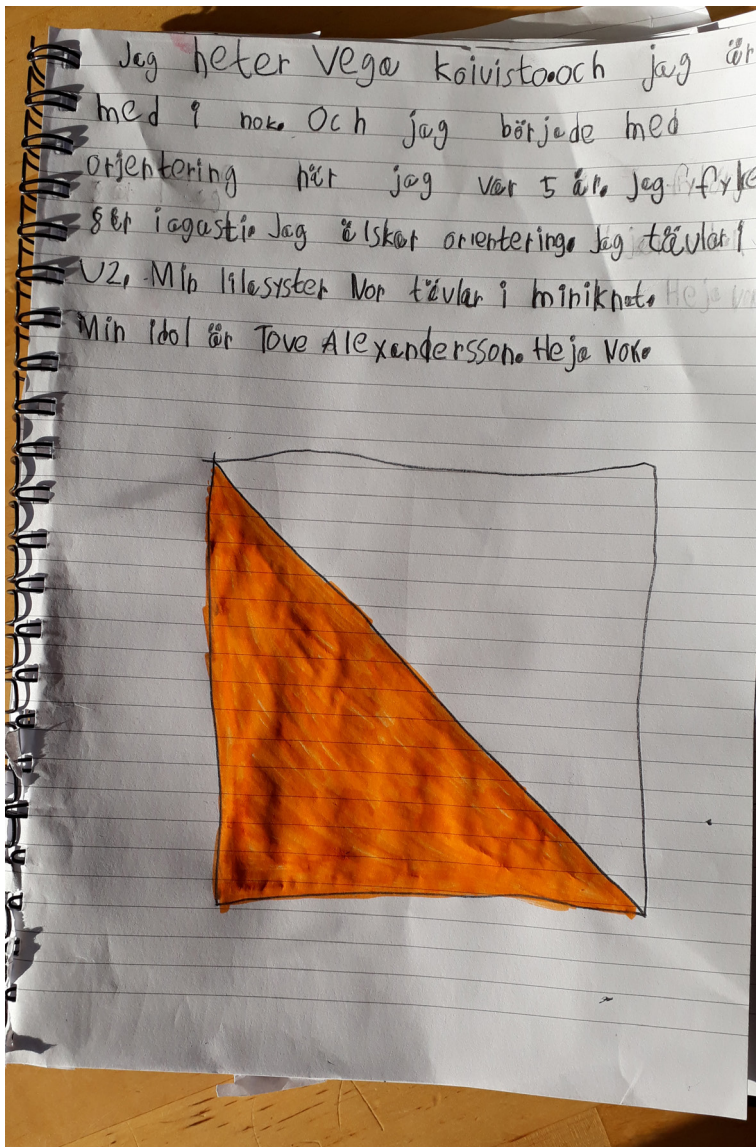


# NOK-nytt

Årgång 53  
Nummer 1 2019



## REDAKTIONSROUTAN:

### ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman  
070-6513301

### REDAKTION

Johan Källman  
Pia Johansson  
Putte Dahlström

### LAYOUT

Malin Fuhr

### UPPLAGA

180 exemplar

### TRYCK

Engelbrektsloppet

### BIDRAG

Skickas till:  
putte.d@telia.com

### ADRESS

Norbergs OK  
Engelbrektsgatan 73  
738 31 Norberg

[www.norbergsok.se](http://www.norbergsok.se)

### TELEFON

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

Bankgiro 5750-8947  
Swish: 123 421 4938

### STYRELSEN

Johan Källman (ordf)  
Eva Pålsson  
Elisabet Elmertoft  
Per-Arne Eriksson  
Mats Bergman  
Tage Eklund  
Thomas Henriksson  
Putte Dahlström  
Anna-Karin Eriksson



**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 kommer dessutom vara öppen i samband med särskilda aktiviteter samt om det blir skidföre under vintern. Håll utkik på hemsidan.

## STUGVÄRDSLISTA

<b>v</b>	<b>Ansvarig:</b>	<b>Tel:</b>
16	Eva Pålsson	073-0808767
17	Per-Arne Eriksson	070-6606843
18-34	Norbergs Cykelklubb	
35	Lisa Elmertoft	073-0503905
36	Henrik Hellgren	070-2170928
37	Gunnar Meller	073-3745717
38	Bengt Lindberg	070-6649970
39	Jan Åhs	070-5722642
40	Göran Eriksson	070-5585227

## 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 (Pia, Malin, Johan eller Putte).



# orientering naturpasset

## Dags igen för Naturpass och tipspromenader

Nu är det snart dags att ta sig ut i naturen igen. Både Tipspromenaderna och Naturpassen startar söndag 5 maj.

När det gäller vårens Tipspromenader är det i år fyra söndagar som gäller, alla infaller i maj. Start vid NOK-stugan och det blir elljusspåret som gäller som promenadväg. Du är välkommen mellan klockan 10-12. Man betalar 30 kr i startavgift och för det får man tipskupong , bingobricka och fika förstås. Vi tar både kontanter och swish.

Försäljningen av Naturpassen börjar samtidigt. Det finns två grundvarianter cykel och fot. Priset för vardera är 60:- men om du köper båda blir totalpriset 100:-. Cykelkartan är uppdelad i MTB 15 kontroller och "vanlig cykel" 15 kontroller. Fotpasset är uppdelad på två kartområden: Klackberg och Karlberg. Förutom vid promenaderna kan du köpa dina Naturpass på COOP, Engelbrektsloppets exp. eller biblioteket.

Väl mött i skog och mark hälsar motionskommittén genom Putte

---

## Dags att betala medlemsavgiften

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 blanketten på baksidan klippas ut eller motsvarande information föras över på en lös blankett.

Avgifterna är som följer:

- 100 kr för ungdom upp till 18 år. Ungdomar räknas alltid som aktiva och får delta i tävlingar.
- För vuxen (över 18 år) 100 kr. Den som är aktiv betalar ytterligare 150 kr för att kunna anmäla sig till orienteringstävlingar via Eventor.
- Aktiv familj (med max 2 vuxna och tillhörande ungdomar) betalar 500 kr.

 bankgirot

INBETALNING/GIRERING AVI

BG 130 A jul 07

Betalningsavsändare	Betalningsmottagare <b>Norbergs Orienteringsklubb Engelbrektskatan 73 738 31 NORBERG</b>
Belopp kronor	Till bankgirot (tyvís alltid) <b>5750-8947</b>
öre	Inbetalningsavgift (tyvís av banken)

#

#

57508947 #45#

## Rapport från Orsa-lägret

Orsa Grönklitt och skidläger i mitten av januari har blivit något av en tradition för NOK. Ibland har vi varit många som följt med och ibland färre. I år blev det närmare 20 stycken som fick njuta av härliga skidspår, sol och en del kyla.

Lägret arrangeras med sikte på trivsel och träning, flera "slukar mil" som uppladdning för kommande långlopp medan andra tar det lite lugnare. Vi var i år så många att vi fick hyra två lägenheter där vi hade självhushåll. Vi bodde ganska högt på berget så efter flera mil i spåren blev det en rejäl pulshöjare upp till stugan. Mat fixades i respektive lägenhet men på lördagskvällen blev det gemensam tacobuffé. En mycket lyckad, trivsam och slitsam träningshelg. Kommer säkert igen nästa år.

## Möte med Anna från SISU i NOK:stugan

En måndag kväll i slutet på mars träffades vi några stycken för ett prat om föreningen och lite stötande och blötande med Anna, idrottskonsulent, med bland annat orientering som ansvarsområde. Det blev ett bra möte där Anna visade stor nyfikenhet om vår verksamhet, det vi gjort och det vi hade framför oss.

Mycket blev till sist att handla om hur man når nya grupper med verksamheten, med vilka vi samarbetar och med vilka ett fördjupat samarbete skulle vara möjligt och kännas naturligt. Skidungdomar kändes som en sådan koppling. En konditionssport med taktiska inslag precis som orientering. Skid-ol finns ju redan och visst prova –på har redan skett. Vidare finns ju alltid skolan. Ett samtal med skolledning, idrottslärare om vad vi kan och vad de skulle behöva hjälp med ligger nära.

Vi uppehöll oss också kring ledarfrågor och hur man får föräldrar att bli mer involverade i ungdomarnas aktiviteter. Det stora intresset för våra intensivkurser i orientering visar ju att nyfikenhet är stor. Nästa steg blir sedan att fortsätta och låta sig omslutas av orienteringsfamiljen.

Vi gick alla från mötet med nöjda anleten.

/Putte

# NOK:s Årsmöte och

NOK:s årsmöte söndagen efter Englebretksloppet blev ganska välbesökt med 31 NOK-are på plats. Under Sten Nordströms vana ordförandeskap betades ärendena av snabbt. Den avgående styrelsen beviljades ansvarsfrihet och verksamhets- och ekonomisk berättelse godkändes.

Den verksamhetsplan och budget som styrelsen lagt fram godkändes. Medlemsavgiften blir densamma för 2019 som vi haft de senaste åren.

Några nya namn valdes in i styrelsen och de många kommittéerna. Lite annorlunda än tidigare blev att Skid- och orienteringskommittén (SOL) samt Motionskommittén har andra än sina sammankallande i styrelsen. Och att mötet förordade Anna-Karin Eriksson att adjungeras i styrelsen.

Så här ser det ut för 2019, eller som det mera korrekt heter, fram till nästa årsmöte.

## **Styrelsen**

Johan Källman, ordf  
Eva Pålsson, sekr  
Elisabet Elmertoft, Kassör  
Mats Bergman (SOL)  
Thomas Henriksson (Arr)  
Tage Eklund (Motion)  
Per-Arne Eriksson (Stug)  
Putte Dahlström (Info)  
Anna-Karin Eriksson, adjungerad

## **Skid- och orienteringskommittén**

Annelie Spolander, sammankallande  
Mats Bergman, styrelseledamot  
Inger Järviken  
Andrea Knutar Magnusson  
Lars-Olov Borking  
Henrik Svedberg  
Marie Lind  
Lasse Svensson

## **Motionskommittén**

Runa Parmert, sammankallande  
Tage Eklund, styrelseledamot  
Gunnar Meller  
Putte Dahlström  
Fia Dahlström  
Alexander Mohamed Alkhatib

## **Arrangörskommittén**

Tomas Henriksson, sammankallande  
Henrik Hellgren  
Jan-Erik Hellgren  
Cecilia Eriksson  
Anna-Karin Eriksson  
Mattias Nyström  
Ola Andersson, Kartansvarig

## **Stugkommittén**

Per-Arne Eriksson, sammankallande  
Lars-Olov Borking  
Göran Eriksson  
Henrik Hellgren  
Jan-Eric Hellgren

## **Informationskommittén**

Putte Dahlström, sammankallande  
Johan Källman  
Malin Fuhr  
Pia Johansson

# årets NOK-are

## Revisorer

Ordinarie: Eva Järviken, sammankallande  
Leif Svedberg  
Ersättare: Madeleine Bäckman-Eriksson  
Carina Bergman.

Flitpriset för orienteringsaktiviteter delas ut till Lisa Elmertoft som har imponerande 58 aktiviteter.

## Valberedning

Inger Järviken  
Pia Johansson  
Jimmy Koivisto

Vid Årsmötet är det ju brukligt att utse ”Årets NOK:are”

Förra året var det Anna-Karin Eriksson som fick utmärkelsen och med det också uppdraget att utse och dela ut priset Årets NOK-are

Motiveringen lyder:

*Den här personen har på ett imponerande sätt engagerat sig och varit aktiv på många olika håll i klubben under året. Ingenting tycks vara omöjligt och han har flertalet gånger erbjudit sin assistans och stöttat upp vid både träningar, tävlingar och andra aktiviteter. Dessutom sprider han glädje och har ett inspirerande snabbt löpsteg!*

En stor tillgång i NOK både nu och i framtiden: Lasse Svensson

**Grattis till Lasse!**



# Engelbrektsloppet 2019

Efter en mycket fin vinterperiod efter nyår med fantastiska förhållandena var förväntningarna höga när Engelbrektsloppet närmade sig andra helgen i februari. Tyvärr slog vädret om och blev lite tristare än det varit veckorna innan. Men tack vare utmärkt och ihärdigt arbete med spårbädden innan så blev det ändå fina tävlingar. Trots att det nya loppet över 45 km fick många deltagare var det ändå en minskning i antalet anmälda jämfört med året innan.

NOK bidrar med en hel del arbete före, under och efter loppet. Bland annat nummerlappsutdelningen som nu var förlagd till nya Fridahallen. Ett stort lyft för arrangemanget i stort att kunna utnyttja de fina lokalerna där.

En hel del NOK:are hann också med att åka något av loppet. I stafetten hade vi tre lag som kämpade väl, om än inte om några av tätplatserna.

Lilla Engelbrektsloppet, som Lars-Olof Borking förtjänstfullt skött om i många år hade i år lämnats över till skidklubben.

## Stafetten

- 1) Teklink AB 1:25:20
- 22) NOK Lag 3 (Vanda Kuthanova, Jimmy Koivisto, Jimmy Spolander) 2:04:06
- 25) NOK Lag 1 (Inger Järviken, Eva Järviken, Lasse Svensson) 2:07:57
- 52) NOK Lag 2 (Annelie Spolander, Ove Backström, Lars-Olof Borking) 2:47:00

## Kristinaloppet Tävlning

- 1) Maria Nordström, Borås SK, 1:33:02
- 21) Veronica Kloo, 2:00:17
- 35) Vanda Kuthanova, 2:11:59

## Kristinaloppet Motion

- 1) Julia Gunnarsson, 2:01:05
- 208) Hanna Eriksson, 3:41:50

## Halvan 30 km

- 37) Jan Gottfridsson, 2:19:48
- 64) Henrik Svedberg, 2:30:37
- 65) Mickael Jansson Vainionpää, 2:30:39
- 199) Putte Dahlström, 3:23:30
- 245) Annelie Spolander, 3:50:14
- 246) Ove backström, 3:50:15
- 250) Bo Nylander, 3:57:42

## Halvan 45 km

- 358) Mathias Forsberg, 5:14:55

- 359) Malin Forsberg, 5:14:57

## Engelbrektsloppet

Herrar

- 1) Jimmie Johnsson, Rembo IK, 2:51:41
- 105) Mats Thunwall, 3:48:06
- 112) Jimmy Spolander, 3:52:03
- 192) Samuel Rydberg, 4:12:21
- 276) Anders Karlén, 4:35:32
- 349) Kenth Pettersson, 4:59:33
- 360) Henrik Rydberg, 5:06:25

## Damer

- 1) Linn Sömskar, IFK Umeå, 3:11:59
- 19) Camilla Johansson, 4:30:44

## Motion

- 104) Andrea Knutar Magnusson, 5:03:10



# Många NOK-are i Vasaloppsspåren

Som vanligt var det en hel del klubbmedlemmar som ställde upp i något lopp under vasaloppsveckan. Och som vanligt var det skiftande väderförhållanden. Den här vintern blev Vasaloppet på söndagen väldigt tungt medan de som åkte tidigare i veckan hade bättre förhållanden. Här en sammanställning över NOK-medlemmar i vasaloppsveckan (även om vissa representerade andra klubbar i loppet):

## Kortvasan

Damer

Julia Gunnarsson, Norbergs SK, 1.57.04

Åsa Mathsson, Norbergs OK, 4.27.48

Män

Putte Dahlström, Norbergs OK, 3.10.11

## Tjejvasan

Motion

Veronica Sundh, Norbergs CK, 2.38.17

Annikka Pettersson, Föreningen Engelbrektsloppet, 2.43.30

Tävling

328) Vanda Kuthanova, Fagersta Södra IK, 1.54.13

## Öppet Spår Söndag

Damer

Camilla Johansson, Norbergs OK, 5.44.24

## Öppet Spår Måndag

Damer

Andrea Knutar Magnusson, NOVA Skiteam, 7.49.03

Män

Jimmy Spolander, Norbergs CK, 5.16.18

## Nattvasan 45

Damer

Elisabet Elmertoft, Nattglidarna, 4.09.47

Män

Mickael Jansson Vainionpää, Micke och Ulrica, 4.28.50

## Vasaloppet

Män

1509) Mats Thunwall, Fagersta Södra IK, 6.44.39

2296) Johan Källman, Norbergs OK, 7.12.29

2606) Samuel Rydberg, Norbergs OK, 7.21.38

4429) Anders Karlén, Föreningen Engelbrektsloppet, 8.10.21

7335) Kenth Pettersson, Karbenings Golf, 9.36.26

# Bilder från Gunnar Meller

*Jag är drygt 60 år och har varit intresserad av fotografi i stort sett hela livet. I början höll jag på svart-vita bilder och hade ett eget mörkrum tillsammans med en kompis. Senare kom intresset ned på sparlåga när tiden att ägna åt foto minskade. På senare år har den digitala tekniken gjort att man kan skapa bilder på samma sätt som i mörkrummet, men utan att kladda med kemikalier. Det har återuppväckt mitt intresse till samma nivå som i ungdomen.*

*Jag fotograferar mest natur, men provar på alla tänkbara utmaningar. En bra bild skapar eftertanke och är kul att titta på många gånger. När jag arbetar som konsult använder jag mina bilder som analogier för att förklara och inspirera.*

*Jag har fotograferat bilder till Norbergs olika motionslopp för deras reklam och webbpresentationer. Riktigt spännande utmaning är också bröllop. Det är ju "once in a lifetime" och brudparet sätter stor tillit till fotografen. Mitt värsta fotominne är från ett bröllop på 70-talet. När jag framkallade var filmerna blanka. Kameran var trasig och triggade blixten när slutaren var stängd. Att berätta det för brudparet var hemskt på riktigt.*

*Vår bostad ligger vid Norens strand och jag tar en hel del bilder i omgivningarna som jag publicerar på facebook-gruppen "Norberg". Kul med den dialog som uppstår med de andra medlemmarna om bilderna.*

*Resor till intressanta platser för att uppleva och hitta nya motiv är mycket givande. Man lär sig alltid något nytt och får perspektiv på världens utveckling och livets gåtor.*

*En del av mina bilder ställs ut på Abrahamsgårdens vårsalong. Kul att få visa upp lite fotokonster!*





### Vinterbröllop

En uppdragsbild. Bruden, som är från Iran, ville absolut ha bröllopsbilder i snö. Då får man frysa lite, men kan vara glad ändå.



### Melting Islands

Bild från Grönland som jag vunnit ett par priser i fototävlingar med. Här kan man fundera på växthuseffekten och de minskande polarisarna. Ett annat perspektiv är att isen i sig själv är en slags historiebok som kan berätta om förhållande på jorden långt tillbaka i tiden



### Målgång

Bild från Engelbrekstaffetten

# Årets intensivkurs med hälsning från fotfolket

**För mig började årets intensivkurs med att jag hämtade maten som skulle ätas under helgen. En deltagare var vegan så Pia bestämde att vi äter veganskt allihop i solidaritetens namn. När jag sedan kom till NOK-stugan var kursen avslutad för dagen.**

Lasse och jag hade utsättning av kontroller som uppgift och vi beslutade att starta kl.07 lördag morgon. Att hänga ut kontroller är ett riktigt hedersuppdrag. Det gäller att hänga rätt. En felhängd kontroll kan förstöra hur mycket som helst, det vet alla som orienterar.

När vi kom tillbaka till klubbstugan var teorin redan i full gång. Det var tredje året vi höll kursen men jag lär mig alltid massor.

Efter teorin skulle det praktiseras. Vi delade upp grupperna mellan oss och lät dom sedan träna på att passa kartan. Dom fick turas om att planera vägval och det är här magin börjar hända. Fler och fler polletter trillar ner. Alla i olika takt som det ska vara men vartefter dagen går ser man i deras ögon att dom börjar förstå hur det fungerar. Dom har då fått dom viktigaste och mest grundläggande verktygen för att klara av att orientera.

En deltagare, som för övrigt var helgens stora citatmaskin sa förvånat under lördagen att ”kompassen, den är ju ganska viktig ändå”. Mellan passen i skogen hade Vanda fixat till lunchen.

Söndagen började på samma sätt. Kontrollerna skulle ut för det var dags för kursens stora avslutningsprov, ”kursmästerskapet”.

Laddade till tänderna ställde dom upp sig i led vid starten och Lasse skickade iväg dom med jämna mellanrum. När alla kommit iväg knatade jag, Lasse och Vanda ut och ställde oss på ”kritiska platser”, där vi gissade att det kunde bli lite tokigt om dom inte var uppmärksamma.

En och en, ibland i små grupper, kom dom farande mot kontrollerna. Självsäkert valde man lite olika väg mot nästa. Två deltagare snurrade till det lite när dom kommit överens om att följa kraftledningen tre stolpar upp men stigen kom redan efter 1,5 stolpe. Det var givetvis fel stig så där det tog lång tid. Det blir en ganska stor anspänning att få allt att flyta men det känns som att vi lyckats få till ytterligare en kurs av hög kvalitet och man var ganska trött på söndagskvällen.

Deltagarna fick med sig dom viktigaste verktygen och många av dom vittnade om att kursen var långt över deras förväntningar.

För mig själv var intensivkursen 2017 ett stort steg in i sporten orientering. Att sedan få vara med och hjälpa till varje år är en stor ära.

Jimmy Koivisto



# Pias bästa träningstips

**Tröskelträning, fastepass, cirkulationspass, intervaller, vo2 max, mjölksyra, veckovolym, laktat, polariserad träning, superkompensation, mitokondrier, backpass, kolhydratladdning, typ 1 eller typ 2 muskelfibrer, rödbetsjuice, glykogen, överfart, osv....**

I jakten på att bli en bättre löpare så kan man ha stött på flera av dessa uttryck. Och i strävan efter att utvecklas är det lätt att bli lite snurrig i bollen. Efter texten i förra numret av NOK-nytt om grundträning kom frågan upp om vad som är ett bra träningsupplägg under säsong?

Det går så klart att hitta exempel på att man kan bli bra med vilken träningsfilosofi man än väljer att följa. Det går snabbt att konstatera att olika personer reagerar olika på olika typer av träning och det som funkar för din snabba kompis kanske inte är det bästa för just dig.

Tittar vi tex på långdistanslöpning, orientering eller hur världseliten inom andra uthållighetsidrotter tränar så kombinerar många en stor volym av lågintensiv träning med hårda intervallpass samt en del tröskelpass. Inom orientering är passen såklart något mer grenspecifika. Genomsnittet i träningsmängd för världens bästa maratonlöpare ligger kring 18-20 mil i veckan. Och då är det orimligt att de skulle köra superhårt

större delen av tiden. Man kan dock lägga på minnet att de i och för sig tränar uppåt 1000 timmer per år, men att de då allt som oftast inte behöver trösta små personer med nattskräck, torra snoriga näsor, stressa till ett arbete, eller träna kvällstid efter att de vaknat med en alfonsbok i ansiktet...

## **POLARISERAD TRÄNING**

Ska vi motionärer springa hårt när vi har tid att springa, eller ska vi härma de bästa och köra de lugna passen lugnt och de hårda passen hårt med stor övervikt på lugna pass? Det verkar som att polarisering faktiskt är bäst även för oss.

I en studie på motionärer, fann man att deras genomsnittliga tid på 10 km förbättrades med 7 % för den polariserade gruppen och 1-3 % för de som sprang på mjölksyretröskeln.

Vi tjänar alltså på att oftast springa lugnt och sansat och nån gång ibland ge järnet i rykande intervaller och undvika mellanmjölksträning. Det är dessutom ett perfekt tillfälle att under dessa pass köra teknikträning och kartkontakt med full fokus. En riktlinje som ofta nämns är att lägga ca 80% av din träning i snacktempo och max 20% i ett tempo som du absolut inte kan hålla över 8 minuter.

## **INTERVALLER**

Intervaller är ett bra sätt att träna upp kroppens aeroba funktion. Du får ett t.ex. starkare hjärta, bättre syreupptagningsförmåga, rörelseekonomi och en effekti-

# inför säsongen

vare blodcirkulation.

## MJÖLKSYRETRÖSKEL

Benämningen tröskel syftar på den intensitet där mjölksyra produceras i musklerna – men kroppen fortfarande klarar av att ta hand om den. Enbart en marginell färtökning gör att mjölksyraproduktionen ökar avsevärt, musklerna stummar och att du tvingas sänka farten – det är då du gått över tröskeln.

## Långa tröskelintervaller

Efter cirka 10 minuter lugn uppvärmning löper du 3–5 x 10 minuter i ditt tröskeltempo. Gång eller lätt joggvila 90 sekunder.

## 4x4

4x4 är den intervallform som de flesta av oss fysiskt och psykiskt kan pressa oss kraftigast över och då få ordentliga träningsstimuli. Se bara till att du tränar i tävlingsfart eller snabbare under intervallerna. Det kommer vara jobbigt. Men om vi nu ska bygga en stark motor så får vi ta i lite. Det går såklart utmärkt att springa sina långa intervaller i skogen.

## Korta intervaller

Det tycks som att 30/30 är bland de bästa intervallerna för att snabbt förbättra konditionen. En grupp motionärer ökade sin VO<sub>2</sub>max med 10 % när de körde 30/30-intervaller en gång i veckan under en period på drygt två månader. Se till att värma upp ordentligt Sprinta 30 sek vila 30 sek. Upprepa 10-20 ggr.

## Fartlek i terräng

Låt dig inspireras av den omgivande miljön. Efter att ha joggat lugnt i uppemot tio minuter kan du under en kvart leka dig fram med olika ryck i olika farter. Sprinta uppför en backe eller till nästa stora gran, rulla i god fart nerför en lång svacka, spring om den där personen som är ute och rastar hunden och tryck på i steget tills du är utom synhåll - gör allt det där fartiga som du inte roar dig med på dina andra pass. Utnyttja de sista fem minuterna till att jogga lugnt.

## Runstreak

Runstreak är vanligt inom ultralöpning. (Ultralöpning är sträckor som är längre än ett maraton.) Runstreak handlar i korthet om att springa varje dag. Det finns några enkla regler: springa minst 20 minuter eller/och minst 1609 meter ombytt. Tempot kan vara hur långsamt som helst men det ska vara löpning inte promenad. Googlar du runstreak kommer du stöta på Ron Hill. Han började med detta långt innan det blev en trend. Hans första runda genomfördes i december 1964 och hans runstreak varade sedan ända fram till januari 2017. Han hade då sprungit minst en engelsk mile varje dag i 52 år och 39 dagar i följd!

## KONTINUITET, KONTINUITET, KONTINUITET!!

Har du kommit ända hit kanske du känner dig om möjligt ännu mer förvirrad än innan. Du som springer tre gånger i veckan kanske inte riktigt vet vad du ska göra med den här informationen. Jag har



bara belyst vad som ger mätbara fysiska förbättringar. Det innebär inte att det är dåligt att enbart köra lugna distanspass! Ett råd till folk som springer tre gånger i veckan och gärna vill bli bättre: spring fyra gånger i veckan! Den fjärde gången

behöver varken vara lång eller snabb, 20-30 minuter i lugnt tempo funkar också.

Men gör det! Vill du bli bra på att spela dragspel? Spela mycket dragspel! Vill du bli bra på att hacka lök.....ja, du fattar.

---

# Engelbrekt sommar!

*Fredag/Lördag 12-13 juli så kommer vi att arrangera Engelbrekt sommar.*

*Fredag den 12 juli är det en sprintorientering med start och mål mitt på torget i Norberg.*

Kl 17 är första start planerad, vi hade även tänkt att ha en ”prova på” bana för dem som inte är orienterare, med möjlighet att få assistans från oss inbitna NOK:are efter banan.

Lördag 13 juli är det så dags för löpet. Nya banor konstruerade av Jimmy Koivisto! På förmiddagen så blir det lopp för knattar samt ungdomar. Efter att de unga sprungit klart blir det ett lopp, främst för dem som kanske inte brukar springa lopp. Ett lopp för dem med en funktionsnedsättning, någon form av handikapp men loppet är även öppet för den som bara vill komma ut och lufta sig lite!

Kl 12 på lördagen så går starten för den nästan helt nya stafetten. Ny bansträckning signerad Jimmy Koivisto, tre sträckor mot tidigare fem. Banan kommer att gå runt i de centrala delarna av Norberg med varvning och växling på torget.

Som ni ser så är det inget individuellt lopp för vuxna... Vi gör dessa förändringar för att förhoppningsvis locka fler deltagare och en ännu större publik.

Planeringen är långt gången inför Engelbrekt sommar men vi kommer att behöva er hjälp med att sprida information om dessa lopp samt en hel del funktionärshjälp!



# Två NOK-are jobbar på IOF

Det Internationella Orienteringsförbundet, IOF, har sitt kansli i Sverige och av de fem anställda på kontoret i Karlstad har två stark koppling till NOK. Dels undertecknad som jobbar som kommunikationschef och dels David Wästlund som är sportchef.

David Wästlund bodde i Norberg 1981-1991 och familjen Wästlund är välkänd i NOK. Pappan var klubbens ordförande i många år och Davids syster Malin var ofta högt upp i resultatlistorna. Idag bor David i Karlstad och är aktiv i OK Tyr.

Undertecknad bodde i Norberg i tre år i mitten av 2000-talet. Nu bor jag i Falun men är fortfarande NOK-are.

David jobbar som sportchef i IOF och är ansvarig för alla IOF-tävlingar (VM, världscup, WRE etc). Han jobbar framför



INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION

allt med tävlingsadministration samt rådgivning till arrangörerna. David är även ansvarig för alla IT-system som IOF har. Jag jobbar med kommunikation, både inom organisationen men framför allt utåt sett. En stor del av mitt uppdrag är att jobba med kommunikation och media på VM, EM och världscupen i orientering. Mitt uppdrag är också att se till att orienteringssporten syns mer på den internationella sportscenen och att förbättra och synliggöra tv-produktionerna på de stora internationella tävlingarna.

Malin

# KALENDER:

## Det här händer i Norbergs OK under 2019

- Barn- och ungdomsträning 2, 9, 16, 23, 29 april
- Intensivkurs orientering för vuxna 12-13-14 april i NOK stugan.
- Långfredagsträff NOK-stugan 19 april
- Nybörjarkurs för barn/ungdom: 16, 23, 29 april, 6 maj
  - 5-7 år ol-lekis
  - 8-10 år (med vuxen i sällskap)
  - 10 år -uppåt
- VPT, ungdomsorientering på olika platser i Västmanland tisdagar
  - 7/5 Arboga
  - 14/5 Västerås
  - 21/5 Surahammar
  - 28/5 Norberg
  - 4/6 Köping
- World Orienteering Day, WOD, 15-22 maj (exakt dag ej klar)  
prova på orientering i skolan på dagen, för allmänheten på torget kvällen.
- Lådkavlen (stafett för alla både nya och erfarna) Surahammar 6 juni
- Avesta OK:s tredagars ungdom 3, 5, 10 juni
- NOK:s 3-dagars 17-18-19 juni
- SOL-skola under en sommarvecka (ej klart när)
- Träningsorienteringar i Norberg torsdagar med början 4 april,  
i Fagersta onsdagar med början 3 april.
- Engelbrekt-Sommar 12 -14 juli.
- Veterantourtävling/motionsorientering i Norberg 6 augusti.
- NOK:s Nationella/Bergslagsträffen orientering 14-15 september.
- Naturpasset 1 maj-30 september
- Tipspromenader 4 söndagar på våren och 8 söndagar september-november
- Skinkgången i december och Julklur 26/12

**Kolla alltid på NOK:s hemsida eller i Facebookgruppen  
”Norbergs OK” för att se mera exakt vad som är på gång.**

## Presentation av sponsorer:



### **I förra numret började vi att presentera våra sponsorer. I detta nummer har turen kommit till Seco, med huvudkontor i Fagersta.**

Seco är en av världens största leverantör av verktyg för fräsning, svarvning, hålbearbetning och verktygssystem. I mer än 80 år har Seco levererat verktyg och tjänster som tillverkare världen över behöver för maximal produktivitet och lönsamhet. Några av Secos största kunder är General Electric, Rolls Royce och Volkswagen.

Med innovativa produkter och djup förståelse för kunders bearbetningsbehov skapas lösningar som hjälper till att höja produktiviteten hos kunderna.

Seco finns representerade i fler än 75

länder och har runt 4 300 medarbetare, varav cirka 1 400 i Fagersta. På Seco är de gemensamma värderingarna "Familjeanda, Personligt Engagemang och Passion får våra kunder" något som genomsyrar hela organisationen.

Seco samarbetar med universitet och branschorganisationer för att följa trender och utveckla lösningar som uppfyller kundens behov inom olika områden. De har även ett nära samarbete med leverantörer av kompletterande teknik för att säkerställa att tillverkaren har tillgång till den bästa lösningen.

**B**ERG &  
**B**YGGTEKNIK



**SVEVIA**

*Ernst's*  
**EXPRESS** AB  
Det gröna åkeriet



**SWEROCK**

**V&V** Vatten & Värme  
i Norberg

**SCANDBIO**



storaenso



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



[www.erikdahlinab.se](http://www.erikdahlinab.se)

**SECO**