

NOK-nytt

Årgång 50
2015



Arvid Eriksson var med när NOK ordnade prova på aktiviteter för nyanlända.



En nybörjargrupp startade i år på hösten, gruppen bestod till stor del av 6-åringar men även några lite äldre var intresserade. Orientering blandades med lek och bus, varje träff avslutades med lite fika. Gruppen har vintervila nu men planen är att starta igen framåt slutet av mars så barnen hinner komma igång till våren. Ledare har varit Elisabet Elmertoft, Mats Bergman, Per-Arne Eriksson, Perra Vik, Johan Källman med flera.

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
Mats Bergman
Per-Erik Vik



NOK-STUGAN. Vår fina klubbstuga i Nordansjö.

ÖPPETTIDER I NOK-STUGAN:

Stugan är öppen och bastun varm
tisdagar och torsdagar kl 18-20
Inget öppethållande den 24/12 och 31/12

När det blir skidspår kommer stugan också att vara öppen
för allmänheten lördagar och söndagar 10-15, då även
med möjlighet att köpa varm dryck mm.

**Boka in den 20 februari
2016 för nästa Årsmöte
och 60-års jubileum!**

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 eller Johan

Årsmötet hölls den 17 februari

Sten Nordström var mötesordförande och mötet avhandlades ganska snabbt. Den ekonomiska berättelsen godkändes, styrelsen fick ansvarsfrihet, verksamhetsplan och budget för 2016 godkändes. Ett par förändringar skedde i styrelsen, Mats Bergman böt av Malin Björkqvist för arrangörskommittén och Per-Erik Vik ersatte Jan Åhs i motionskommittén.

Det blev många nya namn i motionskommittén som nu består av:

Sammanställande Per-Erik Vik

Bengt Lindberg

Gunnar Meller,

Runa Parmert

Per-Arne Eriksson

Valberedningen består av:

Lars-Olof Borking

Jan-Eric Hellgren

Björn Samuelsson

Inga ändringar bland övriga valda.

Glöm inte betala medlemsavgiften!

Det är snart slut på året och det är fortfarande många som inte betalt sina medlemsavgifter till klubben. Du som vet om att du inte betalt, gör det så snart som möjligt. Är du osäker, kontakta kassören Camilla Johansson.

Avgifterna för 2015 är:

Medlemsavgift = 100 SEK

Medlemsavgift + tävlingsavgift ungdom (upp t.o.m. 18 år) = 100 SEK

Medlemsavgift + tävlingsavgift över 18 år = 200 SEK

Familj (2 vuxna) = 400 SEK (Inkluderar tävlingsavgift)

Betala till klubbens bankgiro 5750-8947

Ange namn och personnummer för varje person.

Se även på NOK:s hemsida "Bli Medlem" för info om hur du går tillväga för att bli medlem.

Smått och gott

Ny sprint-stafett

En nyhet bland Zon-tävlingarna i år var att OK Hedströmmen ordnade en Pingst-sprint-stafett. Sprintstafett för tvåmannalag, där varje löpare sprang tre sträckor var. Efteråt bjöds det till grillning. Familjen Andersson representerade klubben med två lag, Per och Axel blev femma, Marie och Frida blev sexa.

Bli stark på torsdagar

Cirkelstyrkan fortsätter, träningarna är populära, många nya medlemmar är med och tränar under ledning av Oskar Karlsson. Cirkelstyrkan har pågått även under hösten och kommer att fortsätta när skolan börjar igen efter lovet. Centralskolans lilla gymnastiksal kl 18-20 är det som gäller.

Naturpasset rönt åter ett stort intresse

Ungefär 400 paket såldes och det är i nivå med tidigare år. Några av företagen är duktiga på att förmedla ut Naturpasset som ett led i friskvården bland sina anställda, bland andra Norbergs Kommun och Seco Tools. Fotorienteringen var förlagd till området norr om NOK-stugan. De kontrollerna användes också i samband med löpstyrekträning på torsdagar.

Cykelorienteringen var uppdelad i två områden. Kontroller lämpade för MTB hade lagts NV om Norberg och övriga NO om samhället.

Till slut var det 136 personer som lämnade in sina startkort. Lycklig vinnare av cykeln blev Hanna Gustavsson.

Skidläger i Orsa

Dåligt med snö och intresse gjorde att vi flyttade fram lägret en vecka och böt till en mindre stuga. Snötillgången och spårförhållandena blev mycket bättre men inte deltagandet. Johan Källman, Elisabet Elmer-toft, Gurli och Elof Back tränade på bra i spåren.

Vi gör ett nytt försök till skidläger den 14-17 januari 2016, 14 personer är anmälda till lägret.

Skidorientering

En träning/prova-på tillfälle i skidorientering ordnades i mitten av februari. Det var så mycket lös snö så Elof Back och L-O Borking fick fixa spåren till fots. Träningen var uppskattad av deltagarna som inte var så många men kom både från Norberg, Sala, Västerås och Fagersta.

Löpstyrka – uppföljning av cirkelstyrkan

Några av våra nya medlemmar följer med från gymnastiksalen ut till Nordansjö. Gruppträning med bl a styrkeövningar, backträning, intervaller och skogslöpning. Gruppen minskar i storlek när vårvärmen kommer, att springa i skogen och ta naturpasskontroller är ett uppskattat inslag i träningen.

Vårtävlingarna

I maj startar tävlingssäsongen på allvar. Salas Silverjakten gick i mycket fin terräng, tyvärr bara en enda NOK-are på plats! Dalaporten följde upp med två dagars snubblande i nyröjd skog, men där var vi fler på plats, 9 resp 6 startande vilket visade sig vara en av årets bästa uppslutningar. OL-Touren med Swedish League gick i Säter och Bjursås. NOK fanns representerat av lite olika deltagare samtliga fyra tävlingsdagarna.

Inget 10-milalag

Till 10-mila som i år gick i Uppland hade vi inga lag. Nästa år går 10-mils på Lugnet i Falun den 14-15 maj, då kanske vi kan få ett lag till damkavlen? Det kommer också att finnas öppna banor så passa på att upplev 10-mila på nära håll.

Hanna och Arvid flitiga

VPT – Ungdomsserien i parkorienteringen avgjordes på tisdagskvällarna under maj och juni. Skinnskatteberg vid skolan, Västerås vid Bjurhovdaskolan, Surahammar vid Skoglundshallen, Köping med TA vid Bååtska villan och Västerås på norra Gryta var årets tävlingsplatser. Hanna och Arvid Eriksson sprang alla deltävlingarna, Axel och Frida Andersson var också med. Arvid sprang riktigt bra på finalen där han blev femma.

Få NOK-are tävlar

Det är överlag få NOK-are ute och tävlar. De hösttävlingar som åtminstone lockar några stycken är OK Hedströmmens 10 års jubilerande OL-Runden. Fredagens natttävling som även var DM gick i Skinnskatteberg med skolan som TC. Lördagens och söndagens tävlingar avgjordes vid slalombacken i Riddarhyttan. Där kunde man också prova på en jubileumsbana med skogssprint där dom klurat till det genom att i hemlighet lagt till falska kontroller. Vädret var fint och som alternativ till att duscha i sjövattnen tog de flesta ett dopp i sjön.



Engelbrektsloppet och NOK:s eget skidlopp Lilla Engelbrektsloppet

Deltagarantalet var mycket stort och som vanligt var det många funktionär-supplett som sköttes av klubbens medlemmar.

Vi bemannar bland annat speakern, nummerlappsutdelningen och den stora matkontrollen i Nordansjö på söndagen.

Tävlingarna vanns av Falun Borlänges Kalle Gräfning och Lina Korsgren som både vann Kristinaloppet och Engelbrektsloppet damklass.

156 barn deltog i lilla Engelbrektsloppet, Signe Winqvist åkte för Norbergs OK i klassen 0-6 år.

Segrade i klassen 7-10 år gjorde Theo Ringström Fagersta Södra IK och i klassen 11-14 år var Alex Vinsanius snabbast.

NOK-deltagare:
Kristinaloppet
Elisabet Elmertoft 2:55:06

Engelbrektsloppet
Caroline Setterwall 2:50:32

Engelbrektsloppet
Jan Gottfridsson 4:57:16
Alma Setterwall 4:59:43
Henrik Rydberg 4:58:01
Jimmy Spolander 4:41:39
Vilgot Österlund 3:19:04
Mats Bergman 5:37:59
Thomas Johansson 3:50:07

Även till vinterns arrangemang den 13 och 14 februari behövs det många funktionärer, har du inte redan ett uppdrag så hör av dig, det finns plats för flera.

Nytt för nästa år blir att Engelbrektsloppet byter dag och kommer att köras på lördagen. Därför flyttas Lilla-Engelbrektsloppet till söndagen.

Måndagsgruppen är redan i full gång med att packa nummerlappskuverten, många lådor blir det!

Lisa



Förbundschefer på Svenska Orienteringsförbundet Susanne Söderholm körde Engelbrektsloppet.



Thomas Johansson, körde på 3.50 och blev drämed snabbaste NOK-aren i årets Engelbrektslopp.



En av många viktiga uppgifter som NOK har under Engelbrektsloppshelgen är att sköta den stora matkontrollen i Nordansjö. Här passerar åkarna två gånger och det är mycket vätska och annat som ska delas ut. Det är en strid ström av åkare hela dagen i Nordansjö och NOK-arna hade fullt upp.



Fantastisk vårpromenad

NOK brukar ha en skidutflykt men i år blev den inte av, men tack vara de initiativrika och hårt arbetande i måndagsgruppen kunde vi 23 intresserade, gå en fantastisk promenad 16 maj.

Allt välplanerat, tex vädret som var precis lagom soligt och vältempererat! Vi startade efter Stensjövägen och gick vad Ulf M visste var en gammal rid och klövjestig som funnits dokumenterad sedan 1400 talet. Målet var en pampig "kaffeplan" där det också funnits en legendarisk kolmila. Ulf kunde berätta

håresande och huvudlösa historier om detta.

Måndagsgrabbarna kunde inte bara berätta utan också frakta ved, korb och smet till kolbullar till platsen. Elof med assistans av Gurli gräddade jättegoda kolbullar efter hemligt recept och på den specialdesignade gjutjärnslaggen! Pelle hade fraktat korb i stora lass. Smakar gott där man sitter på historisk plats med fin utsikt och får höra intressanta saker av kunniga skogsmän.

Några besökte också en övergiven



i skogen

grafitgruva. Att promenaden egentligen var 5 och inte 4 km lång var det ingen som sa något om. Alla var nöjda och klarade detta med elegans trots nyopererade höfter och hög ålder - Medelåldern i truppen hamnade på 63,5 år och 5 av deltagarna var över 80 år!

Det SOPen sa får vi denna gång verkligen hålla med om: att framföra stort tack och applåd till arrangörerna av denna jättefina tur i bergslagskogen. PS Vi såg både färska älgspår och murklor!

Alice



Idre Läger i juni

Denna gång bodde vi gemensamt några från NOK, Sala OK och Fagersta OK.

Det var som vanligt roligt och klurig orientering med utmanande banor.

Johan Källman sprang bra på fjällorienteringen där blev han trea och även på 3-dagars sista etappen där han blev tvåa och slutade på en tredje plats sammanlagt.

Förutom orienteringen hann vi också med en tripp upp på Stådjan (bra jobbat Arvid) och diverse aktiviteter som t ex minigolf och frisbeegolf kring Idrefjäll.

På torsdagskvällen gjorde vi som valde att stanna en extra natt en utflykt till Foskros där vi tittade på naturens under.

Lisa

Arvid stämplat vid en kontroll med Stådjan i bakgrunden.



NOK:s 3-dagars gick som vanligt tre kvällar i juni. Arrangörer var Janne Hellgren, Per och Marie Andersson, Rasmus, Amanda och Elisabet Elmertoft.

Tur med vädret på NOK:s 3-dagars

Vilken tur med vädret! Tre härliga kvällar med sol inget regn och utan mygg och knott.

Ett stort deltagande från 12 olika klubbar, mer än 60 startande varje dag. Från vår egen klubb startade 12 stycken, hälften sprang dom svåra banorna och hälften lätta och nybörjarbanan.

NOK:s 3-dagars genomfördes den 8, 9 och 10 juni. Som vanligt erbjöds fyra olika banor med skiftande svårighetsgrad. Första kvällen i bröderna Johanssons fina skog i Karlberg, öppen och fin terräng och med mosslöpning för dom längre banorna.

Skallberget med kluriga kontrolltagningar andra kvällen. En härlig avslutning på onsdagkvällen med omvänd jaktstart på den lättlöpta tallheden bortanför Avestas motorstadion. Många stigar att hålla reda på för dom som sprang nybörjarbanan. Den långa banan hade ett gafflat område som fick deltagarna att fundera lite.

Efter målgång var det som vanligt korv och bröd. Marie Andersson bjöd på en mycket god rabarbersaft. Godis till alla

barn och presentkort till dom på pallen. Resultat från alla dagar med alla deltagare finns på Eventor.

Som tradition har det varje år utsetts nya arrangörer till nästa års 3-dagars. Men inte i år, varför då?

Ja, antalet NOK:are som deltar har med åren minskat, det beror ju till stor del på att vi blivit färre som tränar och tävlar, så därför finns inte så många att välja på till nästa års 3-dagars.

Men vi tror också att rädslan för att bli utvald som arrangör har gjort att fler drar sig för att ställa upp i vår fina traditionella 3-dagarstävling och det är ju jättesynd i så fall. Det går ju inte att jämföra 3-dagars med NOK:s nationella tävling i arbetsinsats, men det kräver en del arbete både före och under tävlingsdagarna.

Så därför tror jag att en ny lösning av tävlingen måste till. Hoppas att vi under hösten kan komma fram med nya förslag och idéer som leder till att 3-dagars kan leva vidare.

Janne H

Nästa års arrangörer utsågs inte på plats utan frågan togs upp på höstmötet. Johan Källman, Per-Erik Vik och Elisabet Elmertoft tog åt sig arrangemanget helst med hjälp av någon från Avesta.

Engelbrekt-Sommar lockade



Efter mycket om och men och det mesta hanterat i "sista minuten" arrangerade vi Engelbrekt-Sommar första helgen i juli. Vi hade i alla fall tur med vädret denna i övrigt eländiga sommar.

Som vanligt droppade anmälningarna in ganska sent. Men tack vare många efteranmälda fick vi ihop totalt 428 löpare. Betydligt färre än föregående år. Två av sommarens varmaste dagar gjorde loppet till ganska tuffa övningar.

Fredagskvällens "Löpet" i 24 graders värme samlade 233 deltagare.

Klassegrare blev:

Pojkar 1,5km 6-10år:

Elliot Wennerström, Stockholm, 6:19

Flickor 1,5km 6-10år:

Astrid Hermansson, Stora Tuna Friidrottsklubb, 6:32

Herrar 5km:

Mekonen Mebrahtom, Fagersta, 17:38

Damer 5km:

Åsa Bergman, Västerås LK, 20:37

Herrar 10km:

Andreas Mc Conville, FK Studenterna, 33:35

Damer 10km:

Karin Vemhäll, Dalaportens OL running, 39:27

Lördagens stafett samlade totalt 38 lag.

Vädret var ännu soligare och varmare än på fredagskvällen och deltagarna njöt i det härliga Norberg.

Resultat:

Ungdom: IK Stål Avesta

428 löpare

Damer: Dalaportens OL, Avesta
Företag: Team Need Coffeshop, Norberg
Öppen klass: Sågmyra SK

I Halvmaran kom 15 löpare till start. Det blev en prövning för dem i det varma vädret, men många sprang fort. Halvmaravinnare blev i herrklassen Johan Granat, Västerås och i damklassen Åsa Bergman, Västerås.

I år hade vi tagit hjälp av Neutron för anmälningssystem och tidtagning (Neutron svarar även för tidtagning vid Engelbrektsloppet och Engelbrektsturen). Det föll väl ut, de skötte det proffsigt. Serveringen sköttes av N E E D - Coffeshop & Dekor och andra näringsidkare i Norberg.

Med ett relativt lågt deltagarantal och ingen egen servering blev nettot från arrangemanget inte särskilt stort, men det gick i alla fall ihop.

Styrelsen har diskuterat fortsättningen på Engelbrekt-Sommar, om det är någon idé att fortsätta. Vi kom fram till att vi kör även 2016 och skall försöka ha lite bättre framförhållning, framförallt när det gäller marknadsföring och anmälan.

Datum 2016 blir 8-9 juli.

Det är visserligen i semestermånaden, men vi hoppas att alla NOK:are och andra som är villiga och kan hjälpa till noterar datumen och ställer upp som funktionärer.

Johan

Mixad lådkavel vid Fageråsen

Lådkavlen hamnade i år i slutet av juni, detta delvis på grund av uteblivet planeringsmöte.

Fagersta OK arrangerade vid Fageråsen. Det var inte så många löpare anmälda och flera kombinationslag förekom så vi bestämde på plats att mixa lagen mellan alla deltagarna oavsett klubb. Detta gjorde att det trots allt blev ett trevligt arrangemang.

Vann gjorde laget:
Lars Wisell FOK, Ludwig Bylund FOK
och Roger Åsberg OKH.

Tvåa kom: Jan Åks NOK, Gurli Back FOK och Maria Bylund FOK.
(Jan var näst snabbast på första sträckan.)

3. Marie Berggren FOK, Lovisa Bylund FOK och Henrik Hellgren NOK.

4. Annelie Spolander NOK, Edvin Berggren FOK, Per Andersson NOK.

5. Perra Vik NOK, Frida Andersson NOK, Johan Källman NOK.

6. Tanja-Birgit Söderström SOK, Signe Winqvist/Elisabet Elmertoft NOK, Malin Ekman SOK.

7. Elof Back FOK, Jesper Kero, Mats Thunvall SK Trim.

Hugo debuterade på O-Ringen

Robert Hellgren hade Hugo med sig till O-Ringen i Borås.

Hugo var med ute på tävlingarna varje dag och miniknatade på hejad av farfar Janne och farbror Henrik. Det blev långa tävlingsdagar för Hugo när både pappa, farfar och farbror skulle hinna springa.

Bäst av NOK:s deltagare gick det för Rasmus som slutade 5:a efter sina tre tävlingsdagar.

Mats Bergman, H50 kort
Johan Karlsson, H50 kort
Janne Hellgren, H60
Robert Hellgren, Open 9
Henrik Hellgren, H21 kort
Elisabet Elmertoft, D50 kort
Rasmus Elmertoft, 3-days difficult
Maria Ahlberg, Open 3, et 4 o 5
Rikard Wadman, Open 8, et 1

Och Amanda Elmertoft som sprang Open 5 etapp 4 men som var med ute på etapperna alla dagarna.





Arvid Eriksson, Axel Andersson, Robert Westerlund, Frida Andersson, Hanna Eriksson och Malva Klingberg.

Ungdomar trivdes i Avesta

Sex NOK-ungdomar har genomfört Avesta 3-dagars som avgjordes för 47:e gången. Bra kämpat av allihop.

En välkommen och strålande comeback för Robert i årets Avesta 3-dagars. Han vann klassen H16 strax före Axel. Envisa, duktiga Hanna och Frida orienterade sig fram till varsin fin tredje plats. Arvid som var skadad vid första tävlingen gjorde två bra lopp efter det. Vi vill också hälsa Malva

välkommen som nappade på orienteringen tack vare ”prova på dagen” som var anordnad av Johan, Pelle och Madde vid Central-skolan i Norberg den 2 september.

Som vanligt bjöd Avesta OK på fina, kluriga och varierande banor. Med början tisdagen den första september i mörker och regn i storskogen i Erik-Matsbo fortsatte vi till en fin torsdagskväll den tredje september med sprint i Koppardalen, där

vägvalen avgjorde hur fort det gick.

Avslutningen var på de fina tallhedarna vid Långheden strax söder om motorstadion utanför Avesta på lördagen den 19 september med en underbar septemberblå himmel och strålande sol.

Efter en snabb och lättsprungen bana delades det ut priser till alla som var med och sprang idag.

Marie



Orientering i Skottland

I samband med att VM gick i Skottland var jag där och passade på att springa några etapper på Scottish 6-days. Det bjöds på bra orientering i varierande terräng.

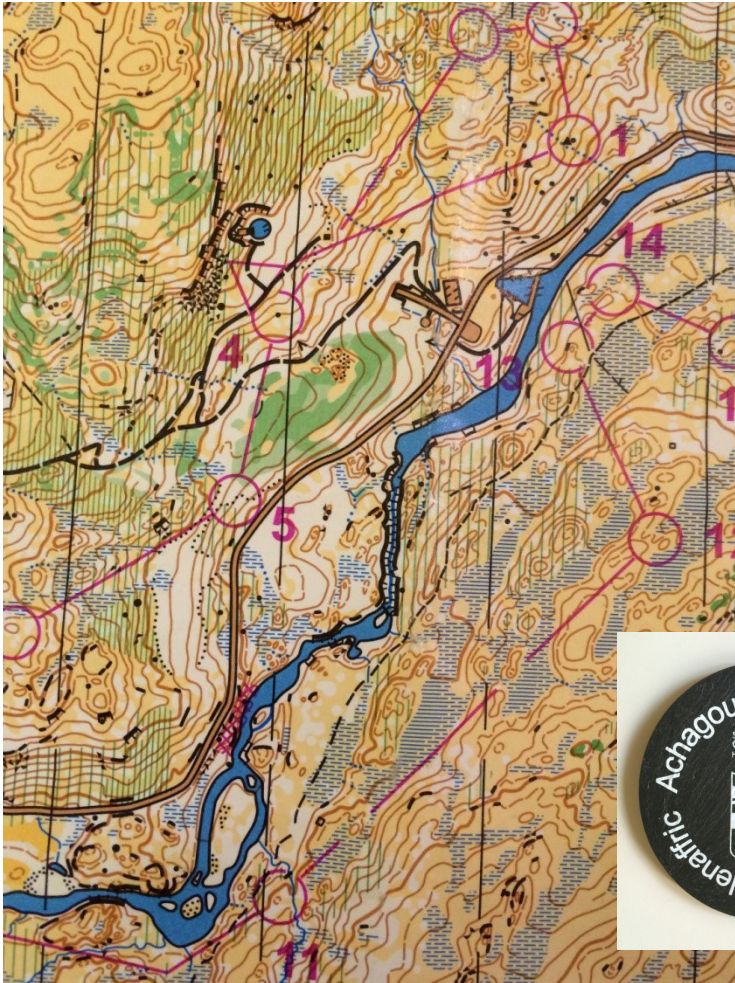
Jag har aldrig sprungit i så mycket och så höga och vitt utbredda ormbunkar tidigare, i uppförsbackarna fick jag söka efter glesare partier och ta omvägar för att inte hamna med ormbunkarna över huvudet. Något som förvånade mig var att den stora kraftledningen med stålstativstolpar som gick igenom tävlingsområdet inte fanns med på kartan!

Efter halva banan lämnade vi sluttnin-garna med ormbunkar, passerade en flod och tog oss upp på en böljande sluttning av hedland. Jag trodde hedarna skulle vara torra men det var sankmarker och

kipgade om fötterna lite överallt. Det var riktigt fint och svårt på heden så där blev jag kvar ett bra tag.

Ett par dagar senare flyttade tävlingarna till ett slott där vi fick springa i en blandning av vanlig granskog och gammal fin bokskog, bitvis mycket god sikt och tjockt med boklöv som prasslade runt fötterna. På samma ställe gick VM medel och stafett, tyvärr blev det inga riktiga svenska triumfer där men det var kul att uppleva ändå.

Samma dag som VM långdistans gick valde jag att anmäla mig på en öppen bana. I Skottland kallas de färgkod banor och finns precis som oss i olika svårigheter, färgkoderna där är inte desamma som hos oss och priset var olika beroende på bana. Jag tog en ljusgrön



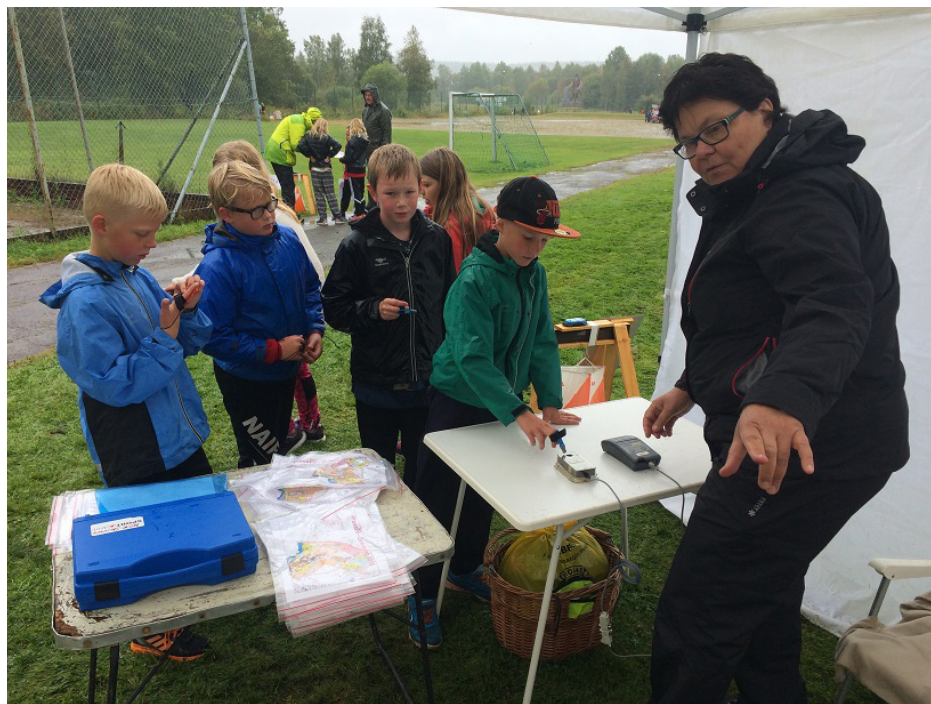
bana = medelsvår, det blev en inte alltför rolig historia där täta gransnår blandades med massor av stora vindfällan. Roligare var det då att heja på VM-löparna.

Några saker som var annorlunda och möjligen något att ta efter var att startlådorna var märkta med bannummer och inte med klass, man fick läsa i PM vilket bannummer som motsvarade den klass man anmält sig till, när det var dags att

gå in i starten blev man uppropad. Det fanns också en extra fälla där man fick titta på kartan (utan bana) där redovisades eventuella kartkompletteringar.

En dag när vi gick i mål en bit från arenan fick alla göra en säkerhetsstämpling efter målstämplingen ifall någon skulle missa att stämpla ut sen, kanske en bra ide?

Lisa



Madeleine Bäckman Eriksson i sekretariatet på prova-på dagen för mellanstadiet.

Lyckad prova-på orientering - nyanlända och högstadiet

Under hösten hade vi två prova på-aktiviteter i samarbete med SISU.

I augusti var det under en vecka olika klubbar som erbjöd aktiviteter för nyanlända. Vid Centralskolan, på den nya sprintkartan var det ett 10-tal ungdomar som provade på orientering med liv och lust. Idrotten är många gånger ett bra sätt att komma in i samhället för nyanlända

invandrare. Det är även en väldigt bra möjlighet att få visa upp sporten orientering till de som aldrig har provat förut.

I september ordnades en prova på-dag för mellanstadiet. I ett ihållande ösregn var det hela 60 barn som provade på orientering med samma upplägg. Trots det tråkiga vädret var det bara glada miner och barnen tyckte

allmänt att det var väldigt roligt med orientering.

Till våren skall vi försöka följa upp med nya skolaktiviteter för att locka fler att fortsätta med orientering. Kanske kan vi få ihop ett helt gäng till vårens VPT-tävlingar. Det vore väldigt skoj. Men det behövs fler ledare. Alla som har möjlighet att hjälpa till att ta hand om nya är välkomna.

Hur det känns att vinna DM ...

NOK-Nyttchefen bad mig beskriva hur det känns att vinna DM, något som jag, för ovanlighetens skull, gjorde 2015. Under mina 52 år som orienterare har det bara blivit fem eller sex DM-guld tidigare, i genomsnitt ett vart tionde år. Inte särskilt imponerande. Andra- och tredjeplatser har jag en anseelig hög, men det räknas inte. Första DM-guldet kom 1963 - första året jag orienterade. Sedan några till väldigt utspridda.

2015 blev någon sorts trendbrott. Det började i våras när jag vann Ultralång, knappt före min ständiga antagonist Sven-Olov Wiklund från Arboga. Känslan: Glädje och en konstig upprymdhet och en bekräftelse – gubben kan än. På hösten fortsatte DM-tävlingarna med Natt-DM. Tekniskt missöde med lampan

förstörde alla ambitioner. Inte heller medeldistansen blev någon hit, men jag var inte långt efter. Långdistansen däremot i Arboga lyckades jag vinna. Hoppsan, två DM-guld samma år. Samma nöjda känsla som i våras.

Och det skulle bli ett tredje också. Vid sprinten i Sala lyckades jag slå ”Vicke” en gång till. Vilken otrolig utdelning, tredje DM-guldet samma säsong, och samma glädje inombords.

Det är ju en sorts belöning för allt slit och också anledningen till varför man håller på och tränar och sliter – att få just den känslan - glädje.

Nu får vi se om det dröjer till H90 innan nästa DM-guld, eller om trenden är bruten...

Johan

900 trivdes i solen



NOKs Nationella och Bergslagsträffen arrangerades gemensamt av NOK och FOK.

Totalt ca 900 deltagare trivdes i skogen vid Ombenning. Både löpare och arrangörer verkade nöjda. Markan serverade även i år extra mycket gott fika bröd och det var inte bara barnen på Minikatet som gillade de stora fina blåbären. Det var mycket att göra på direktanmälan, drygt 100 personer anmälde sig på plats på lördagen och ca 80 på söndagen.

Utmanande veteran-SM

Veteran-SM brukar ofta vara förlagt långt bort så när det i år arrangerades av Hallstahammar/Surahammar var det läge att testa.

Tyvär var vi inte så många från NOK som tog chansen att mäta sig med de allra bästa i landet, men några stycken var vi. Tävlingarna inleddes med sprint vid Skantzöbadet. Det hade regnat mycket veckan innan, men terrängen vid fritidsområdet i Hallstahammar var ändå ganska torr. Lite risigt och bökgigt och otydligt banpåtryck gjorde sprinten lite extra utmanande. Malin Björkqvist startade i D21 i publiktävlingen och sprang bra med en fjärdeplats som resultat.

I D55 spurtade Elisabet in som 12:a Jag gjorde ett par misstag men fick stryk med bara 1:42 av Göran Larsson, Sala, som vann. Blev ändå bara 12:a så det var hårt om placeringarna.

På lördagen fortsatte tävlingarna med medeldistans i Ramnäs i vackert väder. Regnet under veckan hade förvandlat arenan till lervälling och mossarna till sjöar. Som ensam NOK:are till start var jag riktigt taggad inför start, men det sket sig

redan till första kontrollen och ytterligare några bommar förstörde dagen totalt.

På söndagen skulle jag ta revansch på långdistansen. Solen sken och det kändes bra i kroppen, men huvu't var inte riktigt med vid startpunkten. Sprang kontrakurs upptäckte det dock ganska snart, kanske en minuts tapp direkt. Sedan fick jag in flytet och det rullade på bra halva banan. Starx efter sjunde kom olyckan. Hoppade över ett dike och sträckte knät bakåt. Kände hur vadmuskeln knäcktes. Skulle väl ha lagt mig ner, men fortsatte linkande – jag var ju längst bort på banan så det var bara att bita ihop och halta resten av banan. Många tankar för genom huvudet, hade ju ett marathon i Amsterdam om fyra veckor att träna inför, men det var en annan historia.

Bara att bita ihop och försöka vinna spurten med muskelbristning, och det lyckades. Blev 22:a av 91. Dock fick jag betala dyrt för envisheten de närmaste veckorna. SSOK och HOK svarade för fina arrangemang och terrängen öster om Ramnäs var väldigt fin.

Johan

Vinn soppa-häst

Soppakvällarna startade som vanligt på tisdagskvällarna i månadsskiftet september-oktober. Ett pris i form av en stor fin dalahäst som Elof och Gurli har fixat kommer att lottas ut bland de som kokar soppa. Det motioneras i olika former bl a löpning på reflexslingan i skogen, stavgång och promenader.



25-manna eller hur få är vi egentligen nu för tiden?

Med hjälp av både Fagersta OK och OK Hedströmmen lyckades vi precis få ihop ett lag till 25 manna. Men det såg besvärligt ut ett tag, det fattades egentligen någon till damsträckorna och två personer drogs med halsont och öroninflammation.

Årets tävling gick i Lövsättra, Vallentuna, det var herrarna som startade och damerna avslutade.

Ingen av våra lite yngre löpare tyckte att de var i form för att starta så det blev Janne Hellgrens lott att göra. Janne kämpade väl men var rejält trött när han kom in till växling i kamp med Avestas andralag.

Sträcka 2, en damsträcka, Lovisa Jonsson plockar in några placeringar och växlar sen ut Annelie Spolander, Elisabet Elmertoft, Marianne Einarsson FOK och Vanda Kuthanova FOK. Vanda är ny som orienterare men var den som till slut gjorde att vi fick ihop ett lag, tyvärr fick hon stora problem med första kontrollen men sen gick det bra.

På den korta lätta sträcka 4 sprang Hanna Eriksson, Maria Ahlberg, Jan Gottfridsson och Lars Wisell FOK. Janne fick sträcka 4 eftersom han knappt blivit frisk från en rejäl förkylning.

Sträcka 5 den längsta parallelsträckan axlas av Kalle Berglöv FOK, Roger Åsberg OKH, Robert Broström OKH som för dagen var snabbast, och Thomas Gustafsson. Både på sträcka 4 och 5 plockar vi platser.

Sträcka 6 springs av Axel Andersson,



Johan Karlsson, Robert Westerlund och Lars Ågren. Axel har inte tävlat jättemycket och Robert har nyss gjort comeback och börjat springa H16 så det var lite nervöst men grabbarna gjorde bra lopp. I stället får Ågren problem och blir ute länge och Johan Källman får vänta länge innan han får gå ut på sträcka 7. Perra Vik, Johan Hage FOK och Henrik Hellgren får ett rejält försprång och det var tur för Perra får en muskelbristning tidigt på banan samtidigt som orienteringen är lite svår. Perra kommer linkande in till växling strax före Johan och det var ju det som krävdes.

Mats Bergman på sträcka 23 har stått ett bra tag i växlingsfällan och samlat in blindkartorna.

Nu hamnar både han, Robert Hellgren på sträcka 24 och Marie Berggren på sträcka 25 i omstarten, alla tre springer fortare än förväntat.

Slutplaceringen för laget blev 296 och vi var nöjda med att alla blivit godkända.

“Orientering är kul”

Vi har under hösten haft ett par medlemsmöten där vi gått igenom vad vi gjort och borde ha gjort i klubben under 2015 och vad vi skall göra 2016.

Genomgående är att vi varit väldigt få som deltagit på orienteringstävlingar under året. Några har varit ganska flitiga, men den allmänna känslan och uppfattningen är att vi borde vara många fler som representerar klubben på tävlingar runtom i landet.

Orsakerna har vi diskuterat på mötena och många olika synpunkter på lösningar har kommit fram.

Inför nästa år hoppas vi i styrelsen att många fler både deltar själva och även ställer upp som ledare för att ta emot nya som vill börja orientera, för de finns säkert.

Vi har genomfört en skolaktivitet och en för nyanlända och det är många som har provat på och tyckt att orientering faktiskt kan vara roligt. Det som gäller nu är att alla i klubben ställer upp och tar hand om de som vill orientera. Det gäller allt från att ta hand om och stötta nya till att hjälpa till med träningsorienteringar och annat under 2016. Då kommer det också att bli roligare för alla.

Johan

801 tippade rätt

Höstens åtta tipspromenader samlade totalt 801 deltagare. Inget rekord, men ett fint snitt på 100 personer.

Det var växlande väder de här höstsöndagarna med plusgrader hela tiden och där solen lyste åtminstone hälften av gångerna.

Åtta olika tipsvinnare blev det och sammanlagt lottades 42 vinster ut. Runa Parmert och Sven-Ove Nyberg kan vi kora till Mästare av tipspromenader. De fick var sin tipsvinst och dessutom två lottade vinster vardera. Dessutom hade både Tove Winkvist och Edvin Svedberg tur i lottningen med två vinster var.

Trevligt är det att så många norbergsbor, och även utsocknes, hittar till NOK-stugan under de här höstsöndagarna. Här får man både gnugga geniknölar och benmuskler och dessutom umgås och fika gott en stund i trevligt sällskap med både unga och äldre.

Välkomna igen nästa höst. Och välkomna också till klubbens andra aktiviteter. Titta in på NOK:s hemsida www.norbergsok.se för att ta del av vad som händer.

Johan

Mycket jämnt i Skinkgången

Tre tisdagskvällar i november ordnades Skinkgången, det gick ut på att gissa hur lång tid man skulle ha att göra för att ta sig runt elljusspåret.

Man hade tre gånger på sig och de två gånger man gissat bäst räknades. Det fanns tre klasser 1, 2 eller 3 varv.

I klassen 1 varv blev det oavgjort mellan

Mats Bergman och Runa Parmert diff 00:44, trea blev Ulf Magnusson med diff 00:45 mycket jämnt och bra gisst.

Klassen 2 varv blev oavgjort mellan Helena och Leif Sund båda med en diff på 04:16. Klassen 3 varv vanns av L-O Borking med en total diff på 01:26.

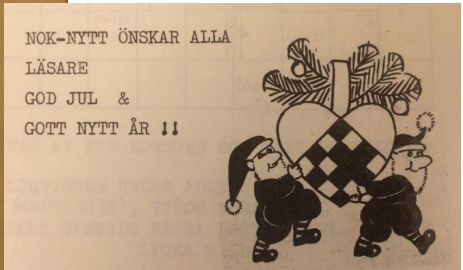
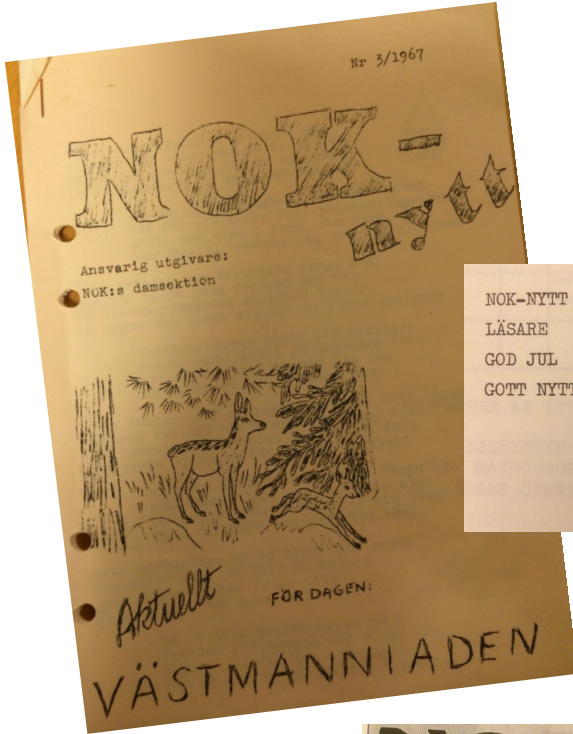
Lisa

Nostalgi: NOK-nytt

NOK-Nytt's 50:e upplaga blev inte mer en ett nummer.

Här kommer lite nostalgi från gångna år.

Gamla nummer av NOK-Nytt finns att läsa i pärmar som står i bokhyllan i NOK-stugan.



God jul

&

**gott
nytt
år**



Härlig vår för NOK-ungdomar



På kant med redaktör 'n

Öfta kommer det folk fram och pratar med mig, precis som om jag vore en riktig orienterare. Nu vet jag inte hur VDN-märkningen för denna vara är, men jag förstår egentligen innerst inne att riktigt lika Gunilla Svärd är jag inte: alltså blir jag mycket stolt och glad.

Vet ni vad dom säger då, dom som talar till mig som orienterare: Tänk vad roligt det var med parkorienteringen som var inne i Englebredsparken 23 maj, eller vilka duktiga ungdomar det finns i NOK! två ska to m börja på orienteringssynasiet. NOK:s ungdomar verkar att va na allt.

PETTERSSONS BUSS

BERG & BYGGTEKNIK



Nya och Beg. Elmaskiner



Ing. F: a Erik Dahlin AB

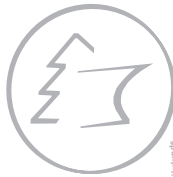
0223/22200

Norberg

www.erikdahlinab.se

ELMERTOFT

Bygg & Montage AB



Ernst's
EXPRESS A/B
Det gröna åkeriet



SECO



SWEROCK



www.tandvaardsgruppen.nu



storænsö

SVEVIA