

NOK-nytt

Årgång 52
Nummer 4 2018



**Full fart på unga NOK:
Här Wilgot, Mollie och Ozlam**

REDAKTIONSROUTAN:

ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman
0223-17754

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

TELEFON

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

Bankgiro 5750-8947
Swish: 123 421 4938

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

STUGVÄRDSLISTA

Vecka	Ansvarig:	Tel:
51	Per-Arne Eriksson	23046
52	Per-Arne Eriksson	23046
1	Per Georgsson	070-2378197
2	Per Andersson	24018
3	Ulf Magnusson	22077
4	Lars Holm	21793
5	Björn Samuelsson	070-5923312
6	Thomas Henriksson	076-0207373
7	Jimmy Koivisto	070-3653672
8	Kristina Stålnacke	22584
9	Oskar Karlsson	070-3851133
10	Mats Andersson	20740
11	Ola Andersson	61270

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

Naturpass och tipspromenader 2018

För att locka ut fotfolk och cyklister har orienteringsklubben under många år anordnat aktiviteter som sträckt sig över vår, sommar och höst. De senaste åren har det varit Naturpasset med fasta kontroller som ska sökas upp. Dessutom har vi haft tipspromenader ett antal söndagar. I år 2018 mäktade vi med 12 stycken promenader fördelat på 4 st på våren och 8 st på hösten. Traditionen bjuder att det dessutom anordnas en utflykt, till fots eller på skidor. Vi tänker oss att vårvintern 2019 återkomma med en skidtur.

I år såldes 360 Naturpass. Ett drygt hundratal lämnade in startkorten och deltog i dragningen av vinnare. På hemsidan står att läsa vilka vinnarna blev.

Tipspromenaderna lockade i år runt 1200 deltagare vilket är en siffra vi har anledning vara stolta över. Särskilt tack ska riktas till alla de medlemmar och icke medlemmar som hjälper till så att dessa promenader blir en trevlig start på söndagen. Vi upplever att många har gjort det till en god vana att kombinera rörelse, hjärngympa och socialfika.

Naturpasset och tipspromenaderna återkommer med start i maj månad 2019. Vi tittar också på om vi på sikt ska kunna bjuda på aktiviteten Hittaut som nu lanseras på bred front ute i landet. För klubben krävs ganska stor arbetsinsats i början. Det ska till nya kartor, nya kontrollstolpar med särskilda koder m.m. Tanken är att man laddar ner en app till sin mobil och att man sedan med hjälp av kartan söker upp kontrollstolparna och noterar sedan i appen den kod som finns på stolpen i stället för som nu skriva ner en bokstav.

För den intresserade finns mycket att läsa om Hittaut på nätet. Det är Orienteringsförbundet som äger rättigheten till Hittaut.

www.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/

I vårumret kommer det att finns mer att läsa från motionsgruppen.

Skidläger Orsa 17-20 jan

Torsdag till söndag 17-20 januari 2019
NOK har bokat två stugor i Grönklitt så det borde finnas gott om plats. Är du intresserad men kan inte vara med alla dagarna går det bra att komma bara några av dagarna också. Klubben står för stughyra och så delar vi på matlagningen. Häng med - det brukar vara trevligt däruppe. Längdskidåkning, naturligtvis, men det finns mycket annat att göra också.

Undrar du över något, kolla hemsidan, Facebook eller hör av dig till Elisabet eller Johan K.

Kallelse

till Årsmöte med Norbergs OK
Söndag 17 februari 2019 kl 15 i
NOK-stugan.

Föredragningslista enligt
stadgarna. Förslag från medlem
(motion) ska vara styrelsen
tillhanda senast två veckor före
årsmötet

Fika och prisutdelning.

Välkomna!

Styrelsen

Välkomna på Julklur eller Julkul

26 december kl. 10.00 i Nordansjö

Ladda upp för klubbens sista stora event för året, JULKLUR eller som det numera borde heta JULKUL, lätt orientering med tunga steg.

Det är nu vi lägger grunden för sommarens framgångar.

Vad blir det för kul i år? Blir det en repris på förra årets succé eller kommer det att överraskas med någon annan klurighet. I skrivandes stund är det bara Henrik och Cissi som vet och det kommer att vara hemligt till tävlingen startar. Uppmaning till alla är att fylla på alla förråd under julen då tävlingen kan bli utmanande för både kropp och knopp.

Väl mött på Annandagen.

Henrik och Cecilia

NOKs intensivkurs i orientering 2019

Det är kul att kunna meddela att vi nästa vår åter igen planerar för en fullspäckad helg med detta intensivkurskoncept som vi i NOK framgångsrikt kört på 2017 och 2018.

Vi har redan fått några nyfikna frågor, men nu gäller det att fylla upp kursen! Taket är satt på 15 personer, så om du känner någon, som känner någon, som skulle vara intresserad att lära sig grunden, friska upp minnet eller helt enkelt bara testa på detta med orientering så tipsa gärna om vår intensivkurs i vår!

Datum 12,13,14 april

NOK-stugan i Nordansjö

Från 16 år, inga förkunskaper krävs.

Avgift: 700 kr Inkluderar kursmaterial, lån av utrustning, fika och luncher.

Dessutom ingår medlemskap i Norbergs OK under 2019 samt klubbträja för de tävlingssugna.

Anmälan göra via intensivnok@gmail.com

Klubbkläder

Senast i samband med årsmötet 17 februari behöver Janne Hellgren ha in önskemål om klubbkläder. Leveranstiden är c:a två månader så den som behöver nya kläder till vårsäsongen bör skriva upp behov på lista i NOK-stugan, eller kontakta klädansvarig Jan-Erik Hellgren.

Ordförandens rader ...

En lång orienteringssäsong är nästan till ända. Nu återstår bara någon vecka till Jul och avslutningen med Julklur på annandagen.

Det har varit ett mycket roligt år med NOK. Många nya, både barn och vuxna, har upptäckt tjusningen med orienteringssporten och det har varit fantastiskt kul att se alla framsteg som gjorts. Från de första trevande stegen med en ovan karta i hand till fullfjädrade och säkra orienterare.

Orientering är ingen enkel sport. Så många olika moment som man skall behärska. När man kommer ut i ”djungeln” gäller det att vara både listig och stark. Det krävs mycket träning både fysiskt och mentalt för att bli framgångsrik.

Men framgång kan mätas på många sätt.

För någon är det att vinna mästerskapstävlingar, för andra är det att vinna över en klubbkompis eller familjemedlem och för de flesta är det att vinna över sig själv. Att komma över osäkerhet och rädsla, att lära sig något nytt vid varje träningstillfälle och att våga ge sig på svårare och mer utmanande uppgifter efterhand som man blir mer erfaren. Det tycker jag att många visat goda prov på under året.

Jag, som varit med i rörelsen väldigt länge, har upplevt massor av förändringar under åren. Den största förändringen är ju

kartorna som idag är något helt annat än när jag började på 1960-talet. De senaste åren är det dock en helt annan sak jag tänker på. För några år sedan kanske 10-15% av deltagarna på en orienteringstävling deltog i Öppen Motion-klasser. Nu är det 30-40% och den andelen ökar för varje år. En intressant utveckling som speciellt arrangörer måste förhålla sig till. Svårare att planera tävlingen när det är få som föranmält sig och man inte vet hur många som till sist dyker upp.

Men det viktigaste är ju att folk kommer när man arrangerar. ÖM-klassernas popularitet är kanske ett tidens tecken. Det viktigaste, för de som är nya i sporten, är att komma ut till ett event, att kunna välja en lagom svår och utmanande bana och att prestera utifrån sina egna förutsättningar utan att bry sig så mycket om vad andra gör.

Efteråt kan man umgås och sedan, med alla tekniska hjälpmedel som t ex LiveLox, sköta det alltid lika intressanta eftersnacket på arenan eller hemma vid datorn.

Hoppas att vi i NOK har den atmosfären att alla kan trivas och utvecklas efter sina förutsättningar och intresse. Både ung och äldre.

Med det får jag önska alla NOK-nyttläsare en God Jul och ett Gott Nytt År!

Johan

Presentation av sponsorer:



I några nummer framöver kommer vi att presentera några av våra sponsorer.

Först ut i raden är Ernst Express med säte i Avesta.

En man vid namn Ernst Steingruber kom från Österrike till Sverige i slutet av 40-talet. Han skulle studera svenskt jordbruk. Planen var att han skulle bli agronom. Men sedan han funnit kärleken Sonja från Västerfärnebo och senare fått sonen Christer började Ernst köra varubuss istället för att studera.

Så småningom kunde han köpa en egen flyttbuss och börja i flyttbranschen. Det gick väl inte så bra i början men eftersom Ernst var en sann entreprenör fick Sonja och han affärerna att blomstra.

År 1959 köptes Gustavssons Trafik i Avesta upp och plötsligt hade Ernst Express växt till ett stort åkeri med ett 15-tal fordon.

Ernst Express plogade vägar och körde grus, betong och olja. Åt den stora lokala

kunden det Johnssonägda Avesta Jernverk kördes råvaror plåt och slagg. I början på av 60-talet byggdes den första egna verkstan med kontor och garage. Redan då hade bolaget blivit södra Dalarnas största privatägda åkeri.

I dag är M-4 gruppen i Västerås majoritetsägare medan Christer Steingruber är delägare och styrelseordförande.

Företaget omsätter ca. 300 mkr/år och har 150 anställda och ett 100-tal tunga fordon igång.

Putte

Texten är delvis hämtad från Ernst Express hemsida. Är du nyfiken på att veta mer om NOK-sponsorn Ernst Express kan du läsa här:

<http://www.ernstexpress.se>

Barn -och ungdomsåret 2018

Jag och Elisabet Elmertoft kickade igång i mars då vi åkte på Svenska Orienteringsförbundets Barntränarutbildning på proffsiga Bosön i Stockholm.

Jag behövde få kunskap och Elisabet var snäll som hakade på. Hon har redan bred kompetens efter många år som barn- och ungdomstränare i klubben. Men lite ny inspiration sitter aldrig fel. Det var en trevlig helg, vi fick lära känna många medlemmar från andra klubbar och utbyta erfarenheter. Rekommenderas varmt om någon annan i klubben känner sig nyfiken, finns många utbildningar att gå.

För mig som nybörjare i sporten var det mycket att ta in, men utbildningen har definitivt gett mig verktyg i tränarrollen och har nog även bidragit till att kunna ta mig framåt i min egna orientering.

Är du intresserad, läs mer på:
<http://www.svenskoriering.se/Utbildning/tranarutbildningar/>

SOL-kommittén och Annelie Spolander planerade in träningar för 2017 års nybörjare och eftersom jag och Lisa hade så mycket nytt att dela med oss av så bestämdes det att vi skulle köra en nybörjargrupp parallellt med fortsättningskursen. Det blev fem tillfällen på våren och fem på hösten.

Det har varit ca 30 barn och ungdomar i klubben som varit aktiva under året. Jättekul! En del har deltagit på träningarna och en del har valt att vara med även på tävlingar. Det fina med orientering är ju att ALLA kan vara med. På den

nivån man själv känner för. Även om man tävlar så är det helt okej att gå en bana, vill man inte delta ensam så kan man ha en förälder/tränare med som sällskap (skugga) eller varför inte gå/springa med en kompis. Andra är mer tävlingssinriktade och då finns det anpassade tävlingsklasser att delta i. Det viktiga är att välja en nivå där orienteringen känns skoj!

På höstkanten anordade vi ett läger i samband med trevliga tävlingen OL-Rounden i Ridдарhyttan. Förutom orienteringen så badade vi, lekte lekar, besteg berg, spelade kartteckenmemory, sköt med pilbåge och sov i tält!



Vi firade också Halloween, den som vågade fick komma och gå en spökstig i mörkret i skogen nära NOK-stugan. Vi har tydligen många modiga barn och ungdomar! En del så utklädda att de inte gick

att känna igen. Efteråt blev alla bjudna på korv och bröd som Pelle och Lennart grillat. Ett mysigt avslut på säsongen.

Tack alla barn, ungdomar och föräldrar för detta år. Nästa år kör vi så det ryker!!

Anna-Karin





Viken Indoor

Inomhusorientering arrangeras oftast i skolor med flera våningar. På kartan finns de olika våningarna ritade bredvid varann. Och ofta finns det avspärningar för att göra det klurigare att lista ut vilken väg man ska ta för att komma till nästa kontroll.

Jag blev nyfiken att testa, så när orienteringsgymnasiet i Sandviken anordnade Viken Indoor den 17-18 nov åkte jag och barnen dit. Vi installerade oss i ett av rummen som var avsett för deltagarna. Som vanligt med sittryggsäck, matsäck och ombyte. Men flaggan fick vara kvar i NOK-stugan denna gång. Och inga orienteringsskor. Shorts, tävlings-t-shirt och inneskor var outfiten för dagen.

Starten gick. Och det visade sig vara riktigt klurigt att hålla koll på vilken våning man var på, kartan vs verkligheten. Kontrollenheterna var också väl dolda på sina ställen. I och för sig fanns det definitioner att läsa av, men kontrolltecknet för handfat och toalett till exempel var för mig nytt.. Det tog ett tag innan man fattade. Både Mollie och Wilgot tyckte det här var skoj. Det blev som att gå i en labyrint, korta sträckor att springa och snabba beslut. Levla upp och ner i trapporna. Nästa gång får vi nog avancera upp någon klass så vi får hålla på lite längre!

Blir du också sugen? Den 26 jan arrangeras Gävle Indoor och den 2-3 februari arrangeras Sthlm Indoor cup. Båda tävlingarna hittas på Eventor. Testa vetja!

Anna-Karin



JIMMY KOIVISTO:

25-manna ...

25-manna var precis hur kul som helst och en upplevelse jag kommer bära med mig länge. Vilka krigare vi var även om det inte räckte hela vägen. Nästa års mål ska vara ett genomförande och godkänt resultat.

Mottot blir:

***Var långsam,
tappa bort dig,
bli förbannad,
bryt ihop men kom igen.
Ta samtliga kontroller
i ordning och hitta tillbaka.***

Vill skicka ett extra tack till Annelie som gjorde detta möjligt. Du är en klippa som skapar gemenskap med ditt sköna sätt och din tro på att allt löser sig.

Bussen var perfekt för alla som var kortare än 180 cm och vi tog oss både fram, igenom och hem vilket är allt man kan begära känner jag.

Tack också till FOK som lånade ut ett par kämpar åt oss.

Vi ses allihop och träna hårt där ute!!

... och reflexslinga

Jag har gjort en reflexslinga i skogarna ovanför skallberget. Det är en slinga på ganska precis 5 km som jag först bara tänkte ha för eget bruk. Jag tänkte nämligen att det skulle vara bra med en bana att springa när det i vinter kommer en massa snö och man kan bygga styrka genom att pulsa runt i obanad terräng. Först köpte jag ett reflexband på 5m som jag klippte i små bitar. Dessa bitar tryckte jag häftstift genom och lade i en kackburk.

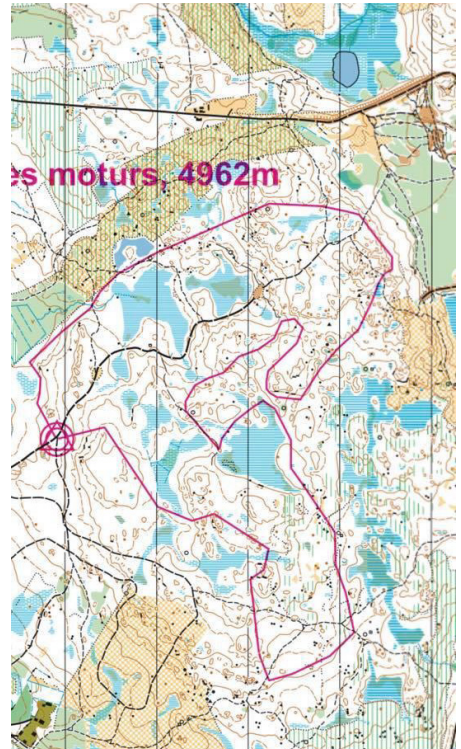
Dagen efter gick jag ut och började markera. Jag hade i förväg ritat ut slingan på en karta som jag använde till grund men vartefter jag hittade fina stråk och tuffa stigningar ändrades rutten.

Mina reflexbitar som jag trott skulle räcka gott och väl tog slut ungefär halvvägs

och jag gick hem. Dagarna efter berättade min jobbarkompis om uppmarkeringsband med reflexer på som dom hade använt vid röjningen efter den stora branden.

Det visade sig vara miljövänliga band i olika färger och jag fick en idé om att markera hela banan med dessa istället så man kan springa den åt båda hållen och så även dagtid. Valet av färg föll på rött, det gör det oftast när jag ska välja färg. Jag beställde 10 rullar av dessa band och började återigen om med uppmärkningen av slingan.

En kväll drog tiden iväg lite och det blev väldigt mörkt. Tur var det att jag hade pannlampan med mig. Synd bara att batteriet bara tog mig exakt så långt ut att



jag var mitt i ingenstans och så långt som möjligt från en stig innan det dog. Även batteriet till telefonen som annars funkade som ledljus bestämde sig för att lägga av och jag stod nu som ett fån i kolmörkret.

Såg inte någonting på varesig kartan eller kompassen och just denna dag var otroligt molnigt så inte fick man någon hjälp av stjärnorna heller. Jag bestämde mig för att gå och försöka hålla så rak kurs som möjligt för nån gång bör jag isf kliva ut på en stig eller väg som kan leda mig hemåt och det gjorde jag.

Därifrån kunde jag lokalisera mig och hann precis hem tills Pia skulle iväg på

något möte. Slingan har testats åt båda hållen men då jag från början planerat den moturs så föredrar jag det hållet. Den går även att följa dagtid för er som gärna motionerar i solen.

Hoppas ni tar er en sväng, det har kostat mig dels ganska mycket pengar men framförallt ett otroligt massa tid så jag skulle bli överlycklig om den kommer till användning för många sv er. Själv kommer jag springa den minst ett par gånger i veckan för att bygga upp mig för kommande orienteringssommar.

Väl mött//Jimmy Koivisto

DM-guld!

Som junior tog jag aldrig något individuellt DM-tecken. Konkurrenten i mitt hemlän Dalarna var ganska hård och jag hade väl inte riktigt uppnått min fulla potential som orienterare om man uttrycker sig så.

Tänk att ett klubbyte 17 år senare till NOK och tävling i H21 skulle ge mig det där efterlängtrade DM-guldet. Att det dessutom skedde på dalamark i Smedjebacken kan endast vara ödets rättvisa. Jag vann med 42 sekunder före en löpare från Köping, nästan lika bra som att få klå en västeråsare.



Hur la jag då upp mitt guldlopp? Till att börja med tangerade jag maxpuls redan på väg till första kontrollen. Inte helt optimalt på en bana över 10 km men till mitt försvar vill jag säga att en 14-åring sprang ifrån mig till startpunkten och sådant genererar direkt en fartökning.

Sedan fick jag syn på Källman i skogen och då gäller det att passera med spänstiga och fartfyllda steg, han är ju ändå ordförande i klubben. Väl framme vid första kontrollen var ansträngningen total så jag tvingades till en kraftfull fartreglering på väg till andra kontrollen. Eftersom sträckan till andra kontrollen var 2,7 km hade jag gott om tid till att hitta en lämplig ansträngningsnivå, tröskelpuls tror jag visst att det kallas och är att rekommendera till långdistans.

Resten av loppet rullade på bra, terrängen var riktigt fin och på vissa ställen i klass med Romtjärnskartan. Jag gjorde två mindre bommar där jag på den ena tappade avståndsbedömningen och började leta för tidigt och på den andra drog snett på en kortsträcka och gjorde ett parallellfel. "Kolla kompassen nästa gång, även på kortsträckor", sa jag till mig själv. Förhoppningsvis både lyssnade och förstod jag detta genialiska tips. Winsplit hjälpte till med analysen av loppet och sa att jag bommat totalt 1:32 vilket jag tycker stämmer bra med verkligheten då jag snabbt kunde korrigera mina misstag och komma rätt igen. Så på det stora hela ett bra lopp där jag hade koll på orienteringen, vilket för mig är det absolut viktigaste.

För att få ner fötterna på jorden igen efter guldyran kan jag berätta att under denna dag hade också Dalarna sitt DM på samma banor. Vinnaren i H21 var Johan Bäckman, Malung Skogsmårdarna. Han var 15 minuter snabbare än mig. Usch, minnena från juniortiden börjar komma krypande...

Mathias Nyström

En av NOK:s verkliga trotjänare har gått bort.

Owe Andersson, under många år revisor i klubben, har efter en kort tids sjukdom vid 82 års ålder lämnat oss.

Owe var med och bildade NOK 1956. Han var under några år styrelseledamot och var klubbens ordförande 1961-1963. Han var en driven ungdomsledare och var en av dem som lockade in mig i livslångt orienteringsintresse med nybörjarkursen 1963.

Owe hade många kvalitéer. Till yrket typograf och med fantasi och kreativitet var hans inbjudningar till klubbens höstblot (-fester) alltid originella och lockande. Som prisanskaffare oöverträffad med sitt charmiga och övertygande sätt. Som föregångsman med många idéer fixade han redan i början på 60-talet, vid stafett-DM, manuellt vad Winsplits gör för dagens orienterare. Efter att han bytt sport och fastnat för alpint fortsatte han att stötta NOK, bland annat som mångårig revisor.

Owe var också intresserad av hembygden och dess kultur- och industrihistoria. Många intressanta inlägg har han bidragit med, bland annat på Facebook, för att sprida kunskap om Norberg och Bergslagen.

Vi minns Owe med glädje och vördnad.

Johan

Välbesökt höstmöte

I slutet av oktober hade vi ett välbesökt och givande höstmöte. Efter lite tillbakablick på 2018 genom ett bildspel, hade vi en gemensam diskussion kring kommande aktiviteter. Grupparbete och redovisning följde innan det var dags att byta om för kvällens höjdpunkt - Natt-KM.

Sammanfattningsvis kan sägas att mötet kom fram till en grovplan för 2019, som redovisas på annan plats i detta NOK-nytt och som kommer att underhållas löpande på NOK:s hemsida.

Många bra synpunkter framfördes och många av deltagarna på mötet aviserade vilja att hjälpa till med allehanda uppgifter.

Intresset för klubbens träningar har varit stort och önskemål om ännu mer teknikträning och uppföljning framkom. Det gäller både ungdom och vuxna.

En del nyheter kommer det att jobbas på under vintern och förhoppningsvis kommer det att märkas framåt våren när nästa säsong startar.

Johan

Pias bästa tips om

Orientering förknippas av många med den delen av året då det inte ligger en massa snö i skogen. Vad gör orienteraren på vintern?

Kanske tränar du ett par ggr i veckan. Och kanske blir det ganska ofta samma runda i ungefär samma ganska jobbiga fart. Testa att minska på intensiteten och farten till förmån för de långa och långsamma kilometrarna. Det är detta som kallas för grundträning.

För orienteraren är senhösten och vintern uppbyggnadsträningens tid! Jag älskar vinterperiodens grundträning! Känslan att springa med låg puls i två, kanske tre timmar på en plogad vinterväg i några minusgrader och solsken är svårslaget. Knastret av den glittrande snön under skorna och kylan som biter i kinderna ger mig mental styrka. Den här repetitiva och lågintensiva löpträningen som jag pratar om, skapar en jättestark bas och ger en massa fördelar.

Bland annat stärker den vävnader och leder, ökar blodcirkulationen och förbättra kapillärsystemet och kroppens förmåga att lagra glykogen. Den förbättrar syretransporten, ökar kroppens förmåga att använda fett som bränsle och vänjer dig vid att springa längre. Efter en grundperiod känner man sig otroligt stark och man kommer vara väl förberedd rent fysiskt för orienteringssäsongen 2019, och kunna skörda frukten av den träning man gjort i vinter.

Sätt ett mål

Hur har året som gått sett ut? Det är alltid bra att titta i backspegeln och utvärdera vad man gjorde bra och vad man kunde lyckats bättre med. Tränar du för att må bra, eller vill du prestera bättre? Sätt nya realistiska mål. Ett exempel kan vara att vinna en etapp i O-ringen. Fundera kring rutiner för hur målen ska uppnås och avstämmas. T ex ett volym-mål, eller att träna kontinuerligt tre ggr i veckan.

Bygg styrka

De senaste åren har både elitaktiva och forskare intresserat sig mer för styrketräning. Mycket tyder på att framför allt tung styrketräning under grundträningen kan ge goda resultat under tävlingssäsongen. Men man blir inte en snabbare orienterare genom att träna en massa bicepscurls, däremot är det viktigt att ha stark bål, starka fotleder och allmänt starka ben och rumpa.

Sträva efter kontinuitet

Utvärderingen är gjort och man har satt upp nya spännande mål och det är dags att börja göra jobbet. Förhoppningsvis är motivationen på topp, men det är smart att börja lugnt och försiktigt!

Den största tjänsten man kan göra sig själv är att bibehålla kontinuiteten hela vintern. Det är bättre med 3 timmar träning i veckan över tid än att köra 7 timmar ena veckan för att sen träna 1 timme eller till och med bli sjuk eller skadad. Avbrott i träningen är något som

grundträning

verkligen bör undvikas.

Tempot behöver inte vara högre än att du kan föra en konversation. Ett perfekt pass att utveckla under vinter är långpassen. Här är tid viktigare än tempo och distans och fokus bör ligga på att successivt klara av att springa allt längre tid. Hur lång sträckan blir är faktiskt ganska ointressant. Det betyder också att det är helt okej för den glade motionären att blanda löpning och gång under dessa progressivt längre pass.

För att få störst träningseffekt bör ett långpass pågå under minst 90 minuter. Ökas passets längd med försiktighet kan en löparens uthållighetsförmåga fortsätta att utvecklas under många år. Man kan se på denna träning som en långsiktig investering. Det gäller att inte försöka stressa fram en alltför snabb upptrappning. Max 5-10% ökning i tid per vecka är en allmän rekommendation för att undvika skador.

- Jag är för gammal för sånt här typ av upplägg och träning, kanske någon tänker. Men apropå detta med utveckling över tid så pekar studier på att livsstilen till och med är mer avgörande än generna! Så genom träning och en medveten aktiv livsstil kommer våra biologiska klockor helt enkelt att ticka långsammare.

Om man nu skulle bli lite less på lågpulsträningen under vintern och vill bryta av med något pulshöjande så kan ett riktigt bra pass vara snöpulsnings. Du får upp

en rejäl puls men samtidigt så sliter det inte så mycket på kroppen. Fast om det är väldigt djup snö så kan det förstås bli svårt att hålla ett löpsteg, men puls det lovar jag att du får! Ett annat roligt alternativ är att köra ett intervallpass i snö på en fotbollsplan eller liknande.

En variant kan vara 60 sekunders intervaller med 30 sekunders vila. Upprepa 10-15 gånger. Värm upp 10 min med lugn jogg i ditt snacktempo och avsluta passet på samma sätt. På så sätt joggar du bort lite av slaggprodukterna i benen och återhämtar dig snabbare.

Längdskidor är en härlig vintersport och är såklart en jättebra träningsform, men rekommendationen är att i varje fall försöka bibehålla ett löpass i veckan även vintertid för att undvika skador vid uppstart till våren.

För att sammanfatta:

Låt grunden i din träning vintertid vara lugna, långa pass med volym som mål. Sen fram åt vårkanten kan du, om du vill, lägga in kvalitet = ett snabbare pass då och då, eventuellt i form av olika intervaller eller snabbdistans

In mot tävlingssäsong minskar du volymen d v s antal pass/tid. Viktigast är att behålla ett långt, lugnt pass per vecka. Kroppen är smart och den blir bra på det den utsätts för.

Repetition is the mission!

Vi är orienterare allihop, allihop

Staffansvisa sprungen från det yngre gardet i anslutning till en synnerligen lyckad NOK-fest i början på november 2018 .

Vi är orienterare allihop, allihop
Hela gänget är från NOK, är från NOK,
är från NOK

Kontrollerna de tindra så klara
Gossar låt oss lustiga vara
En gång blott om året så
En fröjdefull jul vi få

Torrt och varmt och mörkt och kallt, mörkt och
kallt ,mörkt och kallt
Ni kan se oss överallt, överallt, överallt

Kontrollerna.....

Stigar de är bra att ha, bra att ha , bra att ha
Gulmossar ska det också vá också vá, också vá

Kontrollerna.....

Upphovsmän och kvinnor önskar vara anonyma vilket självklart redaktionen tar hänsyn till och har förståelse för.

Skidor/Orientering 2019

26-dec	Julklur	21-maj	VPT-3 ungdomssprint, Surahammar
17-20 jan	Skidläger Orsa 17-20 jan	25-maj	DM Sprint o Sprintstafett, Sala
26-jan	Kurs Banläggning uppdatering - Västmanlands OF	28-maj	VPT-4 ungdomssprint, Norberg/ Fagersta
7-9 Feb	Engelbrektsloppet	6 juni	Lådkavlen, Surahammar
16-feb	VOF Kurs Kartritning-1 - Västmanlands OF	10-12 juni	NOK:s 3-dagars mitten av juni (alt 17-19 juni)
17 feb	NOK:s Årsmöte	15 jun	Sprint Hedemora
?? Mars	Skidresa Romme Alpin 24/3	?	SOL-skola under en sommarvecka
?? Mars	Hemmaläger	23-27 jun	Idre-veckan
April/Maj	Träningsorienteringar tisdagar med början 9 (?) april.	28-30 jun	Sälen 3+3
12-14 apr	Intensivkurs orientering för vuxna april i NOK stugan.	5-7 jul	Eskilstuna Weekend
17-apr	VOF Kurs Kartritning-2 - Västmanlands OF	12-14 jul	Engelbrekt-Sommar
26-28 apr	OL-Ronden, Skinningsberg	21-jul	Engelbrektsturen
april/maj	Nybörjarkurs för barn/ungdom:	22-27 juli	O-ringen
1 maj	Silverjakten	10-11 aug	Tuna Ting Borlänge
4-5 maj	DOL-kampen	17-18 aug	Golden Weekend Köping
7 maj	VPT-1 ungdomssprint, Arboga	24-25 aug	Avestapropagandan
11-12 maj	Fäbodloppet / Närkekvartetten 1 o 2	30 aug	DM Natt Surahammar
14-maj	VPT-2 ungdomssprint, Västerås	1 sep	DM Lång Surahammar
15 maj	World Orienteering Day, WOD	7-8 sep	DM Medel o Stafett Arboga
18-19 maj	OL-touren Falun / Närkekvartetten 3	14-15 sep	Bergslagsträffen / NOK:s Nationella
		21-22 sep	Rättvik/Leksand
		28-29 sep	Arosträffen Västerås / Säterpinglan
		5-6 okt	Skärmjakten / Nå

Behandling av personuppgifter

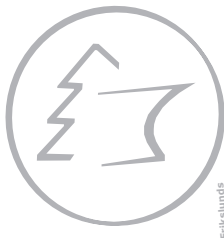
Som medlem i Norbergs OK behandlar föreningen ett flertal personuppgifter om dig. Detta för att föreningen ska kunna administrera sin verksamhet. Föreningen har ansvaret för att behandlingen av personuppgifterna är förenlig med gällande lagstiftning, GDPR samt Idrottens Uppförandekod för behandling av personuppgifter. Ditt personnummer kan komma att samköras mot statens personadressregister (SPAR) för uppdatering av föreningens medlemsregister. Samkörningen genomförs för att fullgöra vår skyldighet att säkerställa att dina personuppgifter är uppdaterade och korrekta. Du kan alltid begära registerutdrag från medlemsregister eller andra handlingar som visar vilka personuppgifter föreningen hanterar om dig. Kontakta klubbens ordförande om du önskar sådant.

BERG &
BYGGTEKNIK



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

SECO