

NOK-nytt

Årgång 56
Nummer 1 2022



En så'n konstsnöig vinter



ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman
070-6513301

REDAKTION

Putte Dahlström
Johan Källman
Jimmy Koivisto
Senad Suhonjic

UPPLAGA

180 exemplar

TRYCK

Norbergs Kommun

BIDRAG

Skickas till:
putte.d@telia.com

ADRESS

Norbergs OK
Engelbrektsgatan 73
738 31 Norberg

www.norbergsok.se

TELEFON

kansli: 0223-20419
NOK-stugan:

Bankgiro 5750-8947
Swish: 123 421 4938

STYRELSEN

Thomas Henriksson (ordf)
Eva Pålsson
Cecilia Henriksson
Per-Arne Eriksson
Mats Bergman
Marie Lindh
Cecilia Eriksson
Putte Dahlström



ÖPPETTIDER I NOK-STUGAN:

NOK-stugan är öppen i samband med träningarna på tisdagskvällar.

Den är dessutom öppen i samband med särskilda aktiviteter samt för under skidsäsongen: Öppet hus lördagar och söndagar kl 10-16 för omklädning och dusch Avgift för icke medlemmar. Håll utkik på hemsidan.

Stugvärdlista 2022

v Ansvarig:
2022

Tel:

12	Lennart Eriksson	070-6287384
13	Perra Vik	072-5342820
14	Hans Bergström	070-3577749
15	Berith Larsson	073-8144731
16	Eva Pålsson	073-0808767
17	Per-Arne Eriksson	070-6606843
18-34	NCK	
35	Lisa Elmertoft	0730-503905
36	Henrik Hellgren	070-2170928
37	Gunnar Meller	073-3745717
38	Tage Eklund	070-5573135
39	Jan Åhs	070-5722642
40	Jimmy Spolander	070-2811738
41	Mats Bergman	070-5882459
42	Vakant	
43	Annelie Spolander	076-2382464
44	Hans-Åke Gustavsson	070-2369028
45	Senad Suhonjic	070-2386063

Ordförandens rader

Ett "vanligt" år utan restriktioner...?



Så har då ett "vanligt" år utan restriktioner äntligen påbörjats men ändå finns det smolk i bägaren, krig... Nu är det ju så att krig ständigt pågår runt om i världen med hårt drabbade människor men nu när det fysiska avståndet är väldigt nära så känns det liksom mer på riktigt.

Men, vi i NOK har ju så mycket roligt att se fram emot, nästan ett helt år med mängder av aktiviteter och tillfällen att träffas, umgås och förgylla livet! Tipspromenader, träningar, Naturpass, 3-dagars, Englebrekt-Sommar, 5-dagars med mera. Alltid händer det något i klubben!

Det planeras för en medlemsdag/NOK-fest, lördag 6 augusti med start vid kl 14. Vi hoppas och tror att det blir ett riktigt hallaballoo med närvaro av många medlemmar ! Mer info kommer angående detta.

Vi har ganska så många arrangemang under året, jag önskar och hoppas att ni medlemmar har lust och möjlighet att ställa upp som funktionärer vid något/några tillfällen. Ni som känner att ni aldrig blir tillfrågade för uppdrag, hör av er till mig så löser vi detta! Ju fler dess bättre, tillsammans är vi NOK!

Tack för ordet, hoppas vi ses under året.

Thomas Henriksson, ordförande

För aktuella nyheter och händelser, besök NOK:s hemsida: norbergsok.se

Gå med i vår Facebookgrupp: [Norbergs OK](#)

Mailadress: info@norbergsok.se

Från Årsmötet 20 februari

Ett hyfsat antal medlemmar slöt upp till årsmötet i februari. Budgeten för 2021 hölls så bokslutet 2021 kunde godkännas. Därmed beviljades också styrelsen ansvarsfrihet för det gångna året.

Medlemsavgiften klubbades. Då viss osäkerhet råder kring om beslutet innebär innevarande års avgift eller kommande års avgift fick styrelsen i uppdrag titta på det.

Du som medlem ska dock veta att avgiften är oförändrad. Det betyder 150 kr barn ungdom upp till 18 år inkluderande starter. Vuxna 150 kr med tillägg 200 kr för tävlande. Aktiv familj betalar 600 kr.

Ambitionen finns att få ihop ett eget 25 manlag i år.

Naturpasset (kring 550 sålda pass 2021) från 1 maj till 4 september.

Nya ansikten:

Cecilia Henriksson ny kassör

Marie Lindh sammankallande i motionskommittén

Cecilia Eriksson sammankallande arrangörskommittén

Jimmy Koivisto ny i informationsgruppen

Årets NOK:are blev mycket välförtjänt Johan Källman

Avtackning skedde av Tage Eklund, Anna-Karin Eriksson och Oskar Karlsson som dock fortsätter inom sina respektive kommittéer samt av Bo Nylander som avgår som kassör men fortsätter som aktiv löpare i klubbens färger.

Protokollet finns att läsa i sin helhet på hemsidan.

Putte D

Dags att betala medlemsavgift 2022!

Medlemsavgiften är 150 kr per person oavsett ålder.

För vuxen aktiv (19 år och äldre) som vill tävla i orientering tillkommer

tävlingstillägg 200 kr, alltså sammanlagt **350 kr**.

Familjeavgift 600 kr. (Max två vuxna samt familjens ungdomar högst 18 år.

Familjeavgiften inkluderar tävlingstillägget)

Vuxen som inte betalt tävlingstillägg kommer inte att kunna anmäla sig till orienteringstävling via Eventor.

Betala direkt till klubbens bankgiro 5750-8947 eller Swish 123 421 4938

Om betalning avser fler personer, ange vid betalning vilka, eller meddela via mail till info@norbergsok.se

Du som ev glömt att betala för närmast föregående år kommer att få ett mail som påminnelse.

Om du mot förmodan inte längre vill vara medlem, meddela detta till info@norbergsok.se

Styrelse och funktionärer 2022

Ordförande;

Thomas Henriksson

Kassör

Cecilia Henriksson

Sekreterare

Eva Pålsson

Ledamöter

Mats Bergman (SOL)

Marie Lindh (Motions)

Per-Arne Eriksson (Stug)

Cecilia Eriksson (Arrangörs)

Putte Dahlström (Info)

Kommittéer

Skid- och orienteringskommittén (SOL)

Annelie Backström, sammankallande

Mats Bergman, styrelseledamot

Pia Johansson

Elisabet Elmertoft

Henrik Svedberg

Lasse Svensson

Motionskommittén

Marie Lindh, sammankallande

Gunnar Meller

Lennart Eriksson

Elsa Schiölde

Tage Eklund

Stugkommittén

Per-Arne Eriksson, sammankallande

Lars-Olof Borking

Hans-Åke Gustafsson

Henrik Hellgren

Jan-Eric Hellgren

Arrangörskommittén

Cecilia Eriksson, sammankallande

Henrik Hellgren

Jan-Erik Hellgren

Oskar Karlsson

Anna-Karin Eriksson

Mattias Nyström

Johan Källman, kartansvarig

Informationskommittén

Putte Dahlström, sammankallande

Johan Källman

Jimmy Koivisto

Senad Suhonjic

Sponsoransvarig

Annelie och Ove Backström

Revisorer: Ordinarie: Tove Winqvist Owetz, sammankallande och Leif Svedberg

Ersättare: Madeleine Bäckman-Eriksson och Carina Bergman.

Valberedning

Sammankallande: Ove Backström

Jimmy Spolander

Sofia Lawther

Ombud ill Västmanlands

Orienteringsförbunds årsmöte 2022

Johan Källman, ordinarie och Thomas

Henriksson, suppleant

Vill också DU hjälpa till i klubben?

Du som inte finns med på listan över styrelse och funktionär behövs också i klubbarbetet. Ställ upp som funktionär på våra arrangemang, som ungdomstränare, tidningsutdelare, allmän påhejare, gräsklippare.... Ja det finns många uppgifter i en förening. Ungefär som John F Kennedy sa:

Fråga inte vad klubben kan göra för dig - fråga vad du kan göra för klubben

Tidig snö - Hur gick det

*Idésprutan
Fredrik Persson
berättar*



Hej Fredrik!!

*Du har ju en stor roll i Projekt "Tidig skidåkning i Norberg", det som kanske nu är mer känt som Engelbrektsspåret.
Hur har den första säsongen gått?*

- Det har gått över förväntan med massor av besökare från hela Mellansverige. Jättekul!!!

Jag satt ju själv i styrelsen när du presenterade projektet men kan du berätta lite om dess bakgrund och vad som behövdes för att få projektet i hamn?

- Idéerna har kanske funnits både här och där under en tid men det började på allvar efter att Engelbrektsloppet blev inställt 2021. Då började vi undersöka möjligheten att lagra snö över sommarhalvåret för att ha en reserv så att Engelbrektsloppet alltid skall kunna genomföras, trots snöbrist. För att få till detta behövde vi genomföra en del investeringar, främst för utökad kapacitet av snötillverkning. Då skapade vi idén om Tidig skidåkning i Norberg som byggde på ett brett samarbete mellan föreningar och kommun. Att kunna erbjuda skidåkning tidigt på säsongen visade sig också vara lyckat då många skidåkare besökt spåret och därmed kan vi klara av investeringarna som gjorts och som skall göras. Dessutom är detta positivt för besöksnäringen i kommunen. Jag måste också poängtera att detta inte hade varit möjligt utan alla ideella krafter i form produktiva människor som tar av sin tid för att detta ska bli till.

Hur ser framtiden ut? Kommer vi kunna åka skidor i Norberg även nästa säsong?

- Ja, det blir absolut en fortsättning och det finns ett antal olika områden där vi ser att vi måste fortsätta att investera för att förbättra ytterligare för alla skidåkare. I skrivande stund håller snöhögen på att formos och täckas inför sommaren. Så till vintern kör vi igen!

Jag tror jag talar för alla skidentusiaster i närområdet när jag passar på att tacka för det otroliga arbete ni lagt ner. Träffade exempelvis en man i kön till startfällan på Vasaloppet som sa att: "Norberg måste vara bäst i Mellansverige?"

Vilket jag såklart höll med om.

Tack Fredrik och alla inblandade!! Ni gör ett fantastiskt jobb!!

Jimmy Koivisto

Lite NOK-skidresultat



ENGELBREKTSLOPPET

Lilla Englebrettsloppet

Ines Spolander Linder
Edith Winqvist
Svea Spolander Linder

Kristinaloppet Tävlning

7 Camilla Johansson 1:31:06
43 Maria Malm 3:02:30

Englebrettsloppet 30

11 Thomas Johansson 1:43:33
52 Henrik Svedberg 2:11:49
57 Mickael Jansson V. 2:14:02
225 Bo Nylander 3:39:14

Englebrettsloppet 45

206 Vincent Backström 3:22:16
384 Micael Mathsson 4:32:58

Englebrettsloppet 60

Tävlning Herrar

185 Jimmy Koivisto 3:43:50

Tävlning Damer

3 Camilla Johansson 3:16:09

Motion

74 Jesper Lindfors 4:30:04

Englebrettsstafetten

13) NOK lag 2 (J Spolander, M Jansson-V, H Svedberg), 1:53:04
29) NOK lag 4 (L Lindfors, K Kleinveld, J Owetz), 2:05:38
39) NOK lag 3 (M Kloof, P Dahlström, J-E Hellgren), 2:20:31
44) NOK lag 1 (A Backström, O Backström, V Backström), 2:36:35



Vasaloppet

71 Camilla Johansson 5.17.47
2082 Samuel Rydberg 5.38.21
2231 Johan Källman 5.44.02
4255 Jimmy Koivisto 6.50.57
6441 Henrik Rydberg 8.19.31

Tjejvasan

67 Camilla Johansson 1.28.39

Vasaloppet 30

Micael Mathsson 4.26.56

Öppet Spår söndag

Micael Mathsson 8.37.41

Camilla!

Hårdast av de hårda

Camilla Johansson - Engelbrektsloppet

Hur laddade du upp inför loppet?

- Med huvudvärk i två dagar och Kristinaloppet. När huvudvärken äntligen släppte på lördagkvällen gjorde jag en efteranmälan till söndagens lopp. Tävlingshelg i Norberg är nåt man inte vill missa.

Hur var starten?

- Snabb! Gjorde en vurma dirket i första backen genom Gruvparken när jag inte hade någonstans att ta vägen i mitt ytterspår. Men det gick bra (=hela stavar) och loppet kunde börja.

Gick loppet som planerat?

- Ja, målet var ett piggare huvud och tröttare kropp jämfört med Kristinaloppet vilket jag lyckades med.

Hur var känslan?

- Jag hade en väldigt rolig dag i spåret. Svårt att inte njuta av långlopp på hemmaplan med varvning inne på torget och Källman som speaker.

Hur var målgången?

- Alltid skönt att komma i mål, särskilt en dag som denna med ganska tungt före.

Känslan efteråt?

- Glad! Första "riktiga" prispengarna på en skidtävling bortsett från en rullskidtävling i somras där prispengarna inte ens täckte startavgiften.

Nöjd med din prestation?

- Ja, väldigt. 3:a i damklassen och placering 100 totalt.

Kommer du åka nästa år?

- Självklart!

Tack Camilla!! Du är klubbens stjärna!!



Camilla Johansson körde den ultimata skidutmaningen: Sjunde plats på 14:30:58 - på Red Bull Nordenskiöldsloppet, "bara" 200 km i år.

*Innan det kraftprovet blev Camilla trea i damklassen på Engelbrektsloppet, sju i Kristinaloppet, 67 i Tjejvasan och 71 i Vasaloppet.
Bland annat.*

Jimmy Koivisto

Jimmy Spolander

- Nattvasan

Hur laddade du upp inför loppet?

- Uppladdningen till årets lopp har helt okej. Inte så många mil som jag önskat (framför allt skatemil saknades) då cykel varit prioritering denna vinter. Har mest kört stakning de mil jag fått ihop. Åkte på covid 19 två veckor innan loppet men lyckades återhämta mig snabbt från det.

Hur var starten?

- Starten är riktigt mäktig på Nattvasan. Ljus och ljud och så alla pannlampor som lyser. Strax innan start ber speakern alla släcka sina lampor o så kör de ljusarrangemang o mäktig musik. Starten är ju något lugnare än på de andra loppet. Främst för att det bara är ca 3000 startande.

Gick loppet som planerat?

- Ja det tycker jag. Jag åkte med min svärmors sambo och hans son. Vi tog det lugnt o fint o hade egentligen inga krav på fart eller tid. Det va ganska skönt. Det höll på att gå illa för svärmors sambo som kraschade illa i backarna ner mot Risbergsstationen. Han for med ansiktet före i snön, slog sönder sina glasögon och blev lite groggy. Mindre blodvite uppstod. Inledningsvis så skulle han testa till Evertsberg för att bryta om han inte kände sig pigg. Men han repade sig som tur var o var med in i mål.

Hur var känslan?

- Känslan var bra. Skate gick bättre än förväntat trots lite träning. Dock mädde jag illa från Oxberg till mål. Troligtvis för att jag var hungrig i Evertsberg o åt en macka. Sen frös vätskebältet och vid stationen i Oxberg var jag rejält törstig. Svepte 2-3 stora muggar sportdryck. Det hade säkert fungerat på dagtid när magen är van att få energi men inte på natten. Rookiemisstag!!

Hur var målgången?

- Målgången är ju inte så mäktig som på de andra loppet däremot. Det är några tappra själar som hållt sig vakna till 03 för att heja. Sen är man rätt trött o vill mest hem o sova.

Känslan efteråt?

- Jag va pigg i kroppen efteråt men sömnrött. Blev inte så många timmar sömn efter loppet utan vi gick upp och åkte hem i god tid.

Nöjd med din prestation?

- Ja jag är nöjd. Det är trevligt att åka Vasaloppet utan krav på fart o tid. Det borde fler prova med jämna mellanrum. Det blir inte lika grusamt.

Kommer du åka nästa år?

- Jag tror inte jag kommer åka nattvasan nästa år men säkert någon mer gång framöver. Men Vasaloppet blir det i någon form, det måste man alltid åka.

Tack Jimmy och heja NOK!!

Johan Källman

- Vasaloppet



Hur laddade du upp inför loppet?

- Många stakmil, lite lugnare sista veckan. Sista passet på torsdag lunch, såg slutet på en lång långtråkig uppladdning. Sedan mycket kolhydrater.

Hur var starten?

- Inga missöden där jag stod, till vänster i fjärde led.

Gick loppet som planerat?

- Ungefär. Utom att jag hade dåligt glid trots att jag åkte på "blanka" skidor

Hur var känslan?

- Helt OK. Lite långtråkigt.

Hur var målgången?

- Bra, inge tjafs. Spurtade om någon konkurrent på upploppet.

Känslan efteråt?

- Skönt att det var över. Där stod Katja K, vår nya NOK-medlem och hejade! Blev glad!

Nöjd med din prestation?

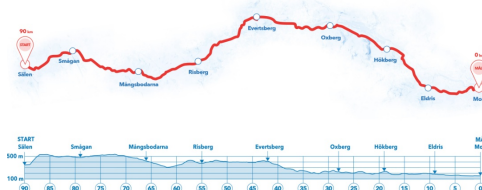
- Ja. Utom med vallningen. Behöver träna på det också. Uppnådde i alla fall mina tre mål: Under 6 timmar, Topp-10 i H70 (blev sexa, trea bland svenskarna) och bäste 40-talist.

Kommer du åka nästa år?

- Antagligen. I så fall blir det då mitt 20:e lopp.

Då lär du åka nästa år!! Stort grattis till en otroligt imponerande prestation Johan!! Heja NOK!!

Vasaloppet



Samuel Rydberg

- Vasaloppet



Hur laddade jag upp inför loppet?

- Jag tränade några dagar i veckan innan och sen körde jag ett lite längre pass på 3 och en halv timme tisdagen innan för att tömma kroppen och sen efter det tog jag det lungt och kåkade lite mer än vanligt men inte för mycket det har jag gjort tidigare och då mår man inte så bra vid start! Och sen lyckades vi få ett boende bara 3 km från starten så det var helt perfekt!

Hur var starten?

- Jag upplevde att starten var lite trög tyckte att det stoppade upp ganska mycket men då var det väl antagligen för den större krasch längre fram sen var det en person som ramlade framför mig vilket gjorde att jag också ramlade och tappade mycke tid och placeringar men all utrustning höll så det var jag glad över!

Gick loppet som planerat?

- Allt gick enligt plan fram till en mellan station mellan hökberg och eldris där jag var dum nog och tog 2 små klunkar sportdryck vilket min mage inte tål men tänkte att jag behövde energin och att så lite inte borde göra något men efter det fick jag kramp i magen och var väldigt nära på att spy i eldris så där fick jag vila i 20 minuter innan jag mådde bra igen och då var min dag förstörd så det var tråkigt men jag får väl vara nöjd ändå jag fick min näst bästa tid och min bästa placering men lite missnöjd för det hade kunnat slutat ännu bättre!

Hur var känslan?

- Jag kände mig pigg och fräsch hade super fina skidor med bra fäste och bra glid så allt kändes hur bra som helst tills jag tog den där Sportdrycken! Jo den gick fint hade några kollegor som stod och hejade på mig i Moraparken så då fick man lite extra energi! Men sen var man slut efter målgång och man känner sig helt tom i kroppen efteråt!

Känslan efteråt?

- Trött och stel och lite besviken men var glad över det fina vädret och dom fina spåren och att jag äntligen hade tagit mig i mål!

Nöjd med min prestation?

- Inte helt i och med att det blev som det blev men får väl se det positiva i att det ändå blev min bästa placering och näst bästa tid! Och att det kommer fler tillfällen att slå det här och bli bättre!

Kommar du åka nästa år?

- Jajemen det kommer jag att göra jag anmälde mig precis till nästa år!

Vinterserien

Under vintern har jag deltagit vid Vinterserien som anordnas av föreningar runt om i Västmanland. I detta nu har vi genomfört två av fem deltävlingar. Under dessa deltävlingar kan man välja att springa kort eller lång bana.

Gemensamt för alla banor är att de går i anslutning till eller på terrängspår. Varje deltävling har full klassindelning vilket innebär att man tävlar i sin respektive åldersklass. Varje placering ger en viss poäng och i detta nu har jag skrapat ihop 18 poäng och ligger därmed på en andraplats i min klass. Den som leder har hittills vunnit bägge loppet och har därmed fyra poängs försprång. 22 poäng totalt med andra ord.

För den som inte känner till Vinterserien så har den sedan starten 1981 varit Bosse Lindkvists skötebarn. Under alla dessa år har han varit arrangör och ledare för serien och dess utveckling. De klubbar som medarrangerar är IK Westmannia Friidrott och Skidor, Kungsörs SK, Hallstahammars SK samt Hägersta GF. IKW Westmannia står för första och sista tävlingen och däremellan är det lopp i Hallstahammar, Kungsör och Hägersta utanför Köping.

Syftet med Vinterserien har alltid varit att underhålla löpare under vinterperioden som många gånger är lång och jävlig på våra breddgrader. Vissa går in för den väldigt hårt medan andra använder Vinterserien som en del i förberedelserna inför kommande tävlingar till våren och sommaren.

För de allra flesta innebär dock Vinterserien ett tillfälle att samlas med likasinnade, något som varit extra viktigt under Covid-19.

För egen del har det varit en klar motivationshöjare under vintern om än att det började riktigt knackigt på första tävlingen i Köping. Dagen innan lyckades jag med en praktvurpa där jag landade på bakhuvudet för att sen slå ner på axel och höft. Det gjorde ont men vad som blev värre var att jag därefter mer eller mindre konstant spänner mig vid löpning vilket i sin tur orsakar en massa följd-åkommor. Men skam den som ger sig. Första deltävlingen blev jag klar tvåa i min åldersklass och även på den andra. Hittills har det gett en andra plats totalt i serien något som jag måste vara nöjd med eftersom löpningen minskat radikalt sedan december och jag ägnat otroligt många timmar på att träna upp kroppen på gymmet. Det senare har inte varit en nackdel utan snarare tvärtom. Särskilt nu under våren då det mesta ska skalas bort. Förhoppningen är att vara i någorlunda tävlingsform inför Laxå OKs tävling Munkastigen Trailrun på 44 km. Något som jag planerat springa som stafett i ett fyramannalag.

Nästa lopp i Vinterserien springs lördag den 19 mars. Det finns många lopp att välja bland då Västmanlands Friidrottsförbund blivit Södra Svealands Friidrottsförbund. Mer om det i en annan artikel.

Senad Suhonjic

Friidrottsförbundet omorganiserar

23 distrikt blir 9 Södra Svealands Friidrottsförbund

Det är sällan jag har vurmat för centralisering av något slag men i det här fallet då 23 distrikt blir nio hos Friidrottsförbundet så får jag lov att jubla lite försiktigt. Det tidigare Västmanlands Friidrottsförbund har rent av varit dåliga på att arrangera sanktionerade lopp på exempelvis DM-nivå. Den enda föreningen som verkligen tagit tag i exempelvis terräng-DM har varit IFK Sala som stått upp med godkända arrangemang på den nivån. Det här har för Västmanlands löpare orsakat att man historiskt sett haft få "mästerskapslopp" att åka på. Nu blir det förhoppningsvis en förbättring. Tanken med förändringen är att de nya distrikten mer aktivt ska arbeta med att stödja föreningar och lokala arrangemang i sin utveckling. Dessutom hoppas man nå en bättre balanserad organisation genom hela landet.

De tidigare 23 distrikten blir alltså nio och Norbergs OK som tillhört Västmanland kommer nu att ingå i Södra Svealands Friidrottsförbund. De nya länen som tillkommer är Örebro län, Värmland, Södermanland och givetvis Västmanlands län. Det innebär att tävlingskartan plötsligt kommer att uppgå till närmare 90 löptävlingar i varierande former och klassindelningar. Utöver det tillkommer ytterligare 40 tal lopp av mindre karaktär. Något som ger en tävlingssäsong där man kan springa lopp i princip varje helg från tidigt i mars till december innan det är dags för välbehövlig säsongsvila.

Är det något lopp jag anser att man bör åka och springa på grund av deras fina atmosfär så är det följande; Fröviloppet den 18 juni, Norasjön Runt den 10 september, Bergslagsleden Ultra den 17 september, Åstadsloppet den 10 oktober eller varför inte avsluta året med ett Sylvesterlopp i Nora den 31 december.

Alla löplopp finns att hitta på det nya förbundets hemsida:
<https://www.friidrott.se/Distrikt/sodrasvealand/tavlingar/>

Senad Suhonjic

Träningsstips från Senad

Försäsongsträningen bör vara tillryggalagd för de flesta som sysslar med konditionsidrott. Nu är det dags att skala av sig vintern och mer specifikt gå in på pulshöjande aktivitet. Här kommer förslag på tre olika intervallformer som ökar syresättningsförmågan och ger dig fördelarna i skogen.

7x1000 meter – Värm upp ordentligt med en rejäl jogg på ca 25 minuter. Gör därefter 4x100 meter stegringslopp (100 meter i ökande takt) för att känna av vilken nivå du ska lägga dig på samt komma upp i puls.

Efter uppvärmning och stegringslopp är det dags för intervallerna. Spring 1000 meter på en lättlöpt sträcka med en fart som motsvarar hög ansträngning för just dig. Vila mellan varje intervall uppemot tre minuter. Upprepa sju gånger.

3x10 minuter – Efter en kortare uppvärmning ska du springa 3 gånger 10 minuter. Du ska ligga på en fart som motsvarar cirka 75% av din kapacitet. Om man inte gillar att följa pulskurvor och procentsatser så är det kanske enklare att tänka så här; om du vanligtvis orkar springa en km på fyra minuter utan problem så ska du hålla fem minuter per kilometer på det här passet. Du hinner med andra ord cirka två kilometer per intervall. Vila gör du joggandes i fem minuter mellan varje intervall. Det innebär att du under hela passet är i rörelse. Oavsett vilken fart man vanligtvis ligger på och orkar med så är det här passet passande för alla,

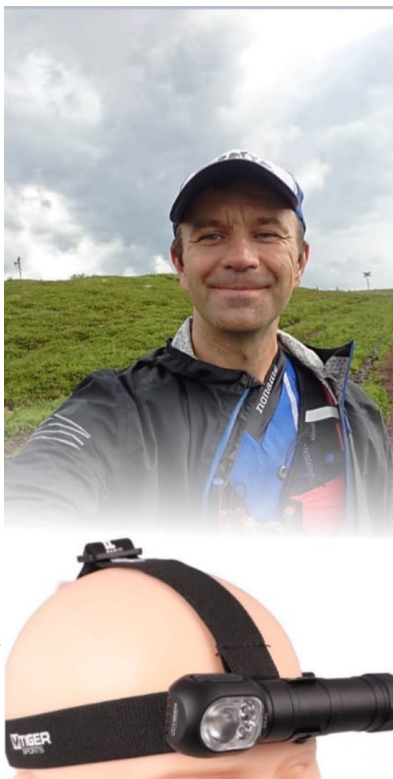
utgå ifrån att du ska öka takten efter kapacitet under tio minuter. Effektivt och väldigt bra för syresättningen.

Ingebrigtsens – Sista tipset är stulet rakt av från våra grannar i Norge. Det är ett pass som bröderna Ingebrigtsens kör varje vecka. Det här passet är ett av deras grundläggande pass som fungerat som en rejäl värdemätare och som ökar kapacitet på utövaren oavsett tidigare erfarenhet. 20 gånger 200 meter lättare backe. Ett perfekt pass för utveckling av de bägge konditionsbeståndsdelarna – aerob och anaerob träning.

I det här fallet så hamnar merparten av motståndet (beror på hur pass du tar i) på den anaeroba delen av träningen, du kommer med andra ord att tåla mjölksyra bättre samt utveckla fler korta och snabba muskelfibrer för att nämna något. Passet är väldigt intensivt och kräver en hel del disciplin att genomföra. Därför är det Ytterst viktigt med en lång uppvärmning och stegringslopp. Jag påpekar, ytterst viktigt!

Efter uppvärmningen springer du 20 gånger uppför en 200 meter lång backe. Det ska kännas extremt jobbigt från första till sista intervallen. Vad det sen innebär beror självfallet på ens egen uppfattning samt tidigare erfarenhet. Man ska ta i av sin egen bästa förmåga helt enkelt. Backen ska ha rejäl lutning men vara av sådan karaktär att du kan springa uppför utan problem. Vilan genomförs när du går eller joggar ner till startpunkten. Upprepa 20 gånger.

Oavsett pass man genomför ovan. Oavsett pass man genomför överhuvudtaget så kan jag inte nog påpeka hur viktigt det är med vila, återhämtning samt mat. Se till att följa den grundprincipen så kommer ni tåla träning bättre. I synnerhet om man är junior.



SENAD SUHONJIC

BOR

Fagersta

MIN LÖPNING

Jag springer för att det är den i särklass bästa och mest okomplicerade motionsform som finns. Utöver det så är det jätteroligt att delta på lopp, anstränga sig så mycket man orkar och vill. Träffa alla andra likasinnade härliga människor som brinner för samma sak. Springa!

Ultralöpning är den bästa löpningen enligt mig och bästa distansen är 50 miles (80,5 km) på varierande underlag. Det är tillräckligt långt för att bli riktigt trött och utmanad och tillräckligt kort för att det ändå ska upplevas som ett konstant glädjeraus.

PÅ INSTAGRAM

@konstenattspringa

Senad Suhonjic

10-mila i NOK-stugan..

10
MILA
ÖREBRO 2022

7-8 maj

Lördag-söndag 7-8 maj går 10-mila utanför Örebro. NOK har inget lag i år heller men vi kör en 10-milavaka som aptitretare till nästa år. Vi börjar på eftermiddagen med Damkavlen, kör lite praktik mellan damernas målgång och starten för 10-mila kl 21. Sedan kollar vi på teve och slumrar till. Häng med, en kort stund eller ända till söndagsmorgonen!

Sofia - Nytt ansikte i klubben

Vem är du?

- Sofia Lawther, 35 år. Jobbar som Business Controller på Uponor och pendlar till Virsbo. Mina fritidsintressen kretsar mycket kring friluftsliv; vandra, cykla, åka skidor, springa och fika i naturen. Jag har tre barn, en femåring och tvillingar som nu blivit 2,5 år. Så ledig tid är framförallt familjetid och som tur är älskar alla att vara ute. Ser oerhört mycket fram emot våren då vi enklare tar oss fram på stigar och kan äta mellis i solen utan vantar. Men i takt med att barnen blir större får jag också chansen att lägga lite mer tid på egna intressen. Just nu är löpningen jättekul och ett väldigt bra sätt att rensa tankarna på. Jag är ingen jättesnabb löpare, men är väldigt glad och stolt över att jag orkat och kunnat hålla igång regelbundet även under livets mest intensiva år. Fart och mängd är inte de viktigaste parametrarna utan kontinuitet och prioritet.



Varför blev det just NOK?

- Eftersom min äldsta dotter är en riktig skogsmulle med massa spring i benen var det självklart att testa på orientering ihop. Även min man har en bakgrund som orienterare. Vi sökte oss till klubben eftersom vi gillar tanken på en aktivitet som man både kan göra ihop och var för sig. Mottagandet har varit fantastisk, engagemanget märks tydligt och vi känner oss oerhört välkomna!

Du är ju anmäld till vår intensivkurs i orientering. Hur känns det inför den?

- När jag gick banor med min dotter under förra året växte nyfikenheten att också få utmana mig själv med karta i handen. Under en bärplockning vid Håberget mötte vi deltagarna vid förra årets intensivkurs och jag bestämde mig redan då för att hålla ögonen öppna efter nästa kurstillfälle. Jag är enbart positiv inför kursen, jag hoppas jag efter helgen ska våga lämna stigen och med självförtroende klampa rakt ut i skogen i rätt riktning mot kontrollen! Jag är en social och pratsam person och ser även fram emot att träffa och lära känna övriga kursdeltagare.



Årsmötet valde just in dig i valberedningen också. Hur känns det?

- Som nämnt har mottagandet i föreningen varit fantastiskt, som inflyttad har jag fått många nya ansikten att heja på i Norberg. Vid ett sånt "hej-tillfälle" just inför ett skidpass i Nordansjö fick jag spontant frågan om att gå med i valberedningen för NOK. Det kan vara svårt att engagera sig på kvällar och helger under småbarnstiden, men detta uppdrag funkar bra just nu. Så jag kommer göra mitt bästa för att hitta och inspirera andra att fortsätta - eller börja - engagera sig i klubben för att hålla föreningen aktiv även för den nya generationen som mina barn tillhör.

Året har precis börjat och vi har förhoppningsvis lämnat det värsta av pandemin bakom oss. Vad ser du fram emot?

- Efter en lång tid av att hålla avstånd ser jag nu fram emot att möta fler medlemmar i NOK, både på barnträningar, tävlingar och andra sammankomster. Framförallt hoppas jag vi blir många deltagare på intensivkursen och att friluftstrenden håller in sig även när pandemin så sakta klingar av.

Tack Sofia och vi är så glada att ha dig med i klubben.

Jimmy Koivisto

Ungdomsträningarna startar

Tisdagen den 19 april.

Samling vid klubbstugan i Nordansjö kl 18:00.

Hoppas vi ses!

Elisabet och ungdomsteamet

Nybörjarkurs för barn

Startar tisdagen den 26 april kl 17.30
vid NOK-stugan i Nordansjö.

Vi tänker köra 5 tillfällen och kommer på plats att
bestämma vilken dag i veckan som passar bäst.

Kan ni inte komma då men vill vara med

så hör gärna av er i förväg till

Elisabet Elmertoft på SMS eller tele 0730-503905

Barn och ungdomar från ca 6 år är välkomna.

Gärna tillsammans med förälder.

Labyrint vid Svanen - slutet av maj



Lördag 28 eller söndag 29 maj, lite oklart vilket, blir det World Maze Race -
labyrintorientering vid kvarteret Svanen, på samma sätt som vi kört ett par
gångar tidigare.

Passar perfekt för ALLA.

Nybörjare, rutinerade, ung eller gammal - alla kan vara med.

Håll utkik på hemsida och fejan när det närmar sig!

SPONSORFÖRETAG

Pontus Klimatservice AB

Året är 1969 när Tvätt- och Kylservice startar sin verksamhet i Avesta. De började med reparationer av tvättmaskiner och annat underhåll till fastighetsägare. Senare, under 90-talet förändrades inriktningen mot värmepumpar. Sonen Pontus Björklin tog över verksamheten tidigt 2000-tal och startade upp ett samarbete med Sanyo inledningsvis som senare förvärvades av Panasonic. Idag har företaget med mer än 20-års erfarenhet monterat över 20 000 Panasonic värmepumpar.

Klimatservice erbjuder en bred kompetens av helhets-lösningar för bästa energiförbrukning i meningen, försäljning, montering och service av värmepumpar och kylaggregat. Vi utför också service i fordon av luftkonditionering / AC. I vårt produktutbud ingår även agentur för varumärket Haier. Företaget har idag 4 anställda, varav 1 är Pontus son Jonatan som väntas ta över verksamheten när tiden är mogen.



Juha Kants



Intensivkurs 22-24 april

Även i år kör vi den populära intensivkursen för vuxna. Tre dagar - från nybörjare till fullfjädrad orienterare. Anmälan enast 11 april.

NOK:s Tredagars 20-22 juni 2022

NOK:s Tredagars i juni har en lång tradition med många olika upplägg genom åren. Det som inte förändrats är att det är tre etapper.

Nu mera är det många från grannklubbarna som besöker Tredagars och det är ju bara kul.

Årets upplaga är bestämd till må-ti-on i midsommarveckan.

Arrangemangsansvarig är Oskar Karlsson.

Anmälan görs via Eventor (Klubbtävlingar) några dagar innan.

Engelbrekt Sommar 9-10 juli 2022



Efter två års uppehåll har vi börjat planera för ett återupptaget E-sommar 2022. På ett möte i början av april kände de närvarande att det skall bli kul att arrangera igen.

Årets arrangemang blir lördag-söndag 9-10 juli. Upplägget blir ungefär som planerades för två år sedan, alltså löpning/stafett på lördagen och sprintorientering på söndagen.

Har du idéer om arrangemanget och/eller vill hjälpa till är du mer än välkommen med input!

//Thomas Henriksson

Naturpasset 2022 i Norberg



Nu återkommer det populära Naturpasset i Norberg. Som vanligt blir det både en fot- och en cykelvariant. En bonus därtill blir det också som uppmuntrar till att upptäcka Norbergsleden.

Fotkontrollerna kommer att sättas upp runt Kolningberg. Cykelkontrollerna sprids ut över ett ganska stort område. Det finns dock inget som hindrar långdistanslöparna att lämna cykeln hemma när kontrollerna skall "plockas".

Försäljningsställena blir de vanliga: Biblioteket och COOP.

Tipspromenaderna startar söndag 1 maj med Naturpassläpp

Dags att aktivera alla norbergare, medlem i NOK eller inte, spelar ingen roll. Alla är välkomna.

Vårens tipspromenader börjar med klang och jubel den 1 maj. Tanken är att promenaden skall gå längs elljusspåret, givet att konstsnön som lagts ut under vintern har smält bort. Annars får det bli en alternativ slinga.

Det planeras för servering också, som innan pandemirestriktionerna.

Fyra söndagarna i maj är avsatta.

Lite extra fokus den första gången när Naturpasset "släpps".



Träningsorienteringarna

- startar 7 april

I höstas fanns det många träningstillfällen utöver våra egna träningar. Några av de erfarenheterna kan vi ju ta med oss till den här våren. Tex kan vi lägga ut banorna på hemsida eller Eventor för egen nerladdning och utskrift och sedan kan man springa när det passar. Bra också om kontrollerna sitter kvar ute några dagar.

Grannklubbarna bjuder också in till sina träningar, ofta på andra dagar än våra egna

Det här var ett uppskattat upplägg i höstas, även om det blev lite svårt att veta hur många som faktiskt utnyttjade banorna.

Vid vissa träningar lades fokus på olika teknikomoment vilket också blev uppskattat. Det kan vi göra även i år.

Fundera på skillnaden mellan "Träningsorientering" och "Orienteringsträning"

Här är arrangörerna:

04-07	Johan Källman
04-14	Jan-Eric Hellgren
04-21	Henrik Svedberg
04-28	Oskar Karlsson
05-05	Thomas Henriksson
05-12	Putte Dahlström / Tage Eklund
05-19	Jan Åhs / Hans Bergström
06-02	Pia Johansson / Jimmy Koivisto
06-09	Anna-Karin Eriksson

Hösttävlingarna 10-11 september 2022

I år är våra hösttävlingar NOK:s Nationella och Bergslagsträffen, tillsammans med Fagersta OK planerade till 10-11 september. Tävlingsområdet blir söder om Fårbo, industriområdet vid Eskilns badplats i Fagersta.

Där har Fagersta OK en nyreviderad karta över ett till stora delar fint område som inte använts för tävling på länge.

Som alltid behövs funktionärer vid tävlingarna. Om du har möjlighet är du jättevälkommen att höra av dig till mig.

Thomas Henriksson

Många roliga arrangemang

- anmäl via Eventor

Efter att pandemirestriktionerna släppts är det nu fullt utbud av orienteringstävlingar igen. Både på nära håll och längre bort.

En del av tjuvningen med orientering är ju "Självvald väg i okänd mark", alltså att komma ut på nya kartor och terrängområden som man inte är van vid.

Kolla tävlingskalendern nedan (fullständig finns på Eventor) och planera in deltagande. Varför inte kombinera med en lördags- eller söndagsutflykt du ändå tänkt.

Vi ses i skogen!

Johan K

Datum	Namn	Arrangör
04-10	Kjula IF	Kjula IF
04-18	Enenracet	OK Enen
04-22	Uppsala möte, natt	Rasbo IK, Upsala IF Orientering
04-23	Uppsala möte, medel	IF Thor
04-23	Kvarnsvedsträffen	Kvarnsvedens GOIF OK
04-23	MTBO, sprint	Sala OK, Surahammars SOK
04-24	Uppsala möte, lång	OK Linné
04-24	MTBO, medel	Sala OK, Surahammars SOK
04-27	Storviksnatta	Storviks IF
04-30	Arosträffen	Västerås SOK
04-30	Fäbodloppet dag 1	Domnarvets GOIF
05-01	Fäbodloppet dag 2	Domnarvets GOIF
05-01	Silverjakten	Sala OK
05-07	Tiomila i Ännaboda,	Örebro Almby IK, Hagaby Golf
05-07	Veteranträffen	Österfärnebo IF
05-08	Årsundarundan	Årsunda IF
05-14	DOL-kampen, dag 1	Dalaportens OL
05-15	DOL-kampen, dag 2	Dalaportens OL
05-27	MTBO, sprint	Leksands OK
05-28	MTBO, lång	Leksands OK
05-28	Färna herrgårdssprint	OK Hedströmmen
05-29	MTBO, medel	Leksands OK
06-11	DM, sprint	Köping-Kolsva OK
06-26	Idrefjällveckan, medel	Idrefjällens OK
06-29	Idrefjällveckan, lång	Idrefjällens OK
07-01	3+3 i Sälen	Malungs OK Skogsmårdarna
07-08	Eskilstuna Weekend	IK Standard, Ärla IF
07-25	O-ringen	Uppsala

SECO 

BERG &
BYGGTEKNIK

V&**V** *Vatten & Värme*
i Norberg



SVEVIA

SCANDBIO

Ernst's Logotyp
EXPRESS A/B
Det gröna åkeriet


AB KARL HEDIN

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

KRYLBO **Elektro** AB
0226-170000
ELMOTORSERVICE


FORSSELLS
TRAPPAN

 **KlimatService** AB

VÄRMEPUMPAR & LUFTKONDITIONERING