

NOK-nytt

Årgång 46
Nummer 1
2011

Allt fler lockas till Engelbrektsloppet

I detta nr:

- Vem masserade vem i Grönklitt?
- Nya NOK:are!
- Nysatsning på sponsorer!



HETA NOK-ARE: (som på ett eller annat sätt utmärkt sig ...)



MALIN. Vald till årets NOK:are för sina insatser med det nya sponsorsatsningen.



KENNETH. Vår nyvalda ordförande!

REDAKTIONSROUTAN:

ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman
0223-17754

REDAKTION

Johan Källman
Elisabet Elmertoft
Martina Karlsson
Erika Nilsson
Malin Björkqvist

GRAFISK FORM

Malin Björkqvist
Erika Nilsson

UPPLAGA

180 exemplar

TRYCK

Norbergs kommun

BIDRAG

Skickas till:
malin@norbergsok.se

ADRESS

Norbergs OK
Engelbretsgatan 73
738 31 Norberg

TELEFON

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

Bankgiro 5750-8947

HEMSIDA

www.norbergsok.se

STYRELSEN

Lars Holm 21793
(ordförande)
Eva Pålsson 22296
Kristen Johansson 22402
H-Å Gustafsson 22977
Elisabet Elmertoft 25121
Jan-Eric Hellgren 22337
Mats Bergman 20385
Thomas Gustafsson
Per-Arne Eriksson 23046



ÖPPETTIDER I NOK-STUGAN:

Tisdagar och torsdagar kl 18-21

Stugan är öppen och bastun är varm.

Lördagar kl 13-16.

Stugan öppen, bastun sätts på av den som vill bada.

STUGVÄRDSLISTAN:

Vecka

12	Lennart Eriksson	22164
13	Gunnel Fjällman	21811
14	Hans Bergström	22834
15	Berit Larsson	23288
16	Egon Lundkvist	21235
17	Per-Arne Eriksson	23046
18-34	NCK	

Cykelklubben kommer även i år att ha verksamhet i Nordansjö. På grund av den dåliga luften i kontorslängan kommer de att nyttja klubbstugan. Därför ska de ta hand om stugvärdssysslorna mellan v 18 och v 34.

Årsmötet i korthet

Årsmötet hölls den 20 februari i NOK-stugan där 28 medlemmar var närvarande. Vice ordförande Elisabet Elmertoft öppnade mötet och Johan Källman valdes att leda årsmötet.

Mötet var väl förberett och ärendena på dagordningen klarades av ganska snabbt.

Verksamhetsberättelsen var en diger lunta som godkändes utan anmärkning. Klubben har god ekonomi och den ekonomiska berättelsen godkändes.

Eftersom inte heller revisorerna hade någon anmärkning kunde styrelsen beviljas ansvarsfrihet för den tid revisionen omfattade.

Medlemsavgifterna blir de samma som föregående år.

Ungdom 70 kr, passiv vuxen 100 kr, aktiv vuxen 200 kr och familj 400 kr.

Verksamhetsplaner och budget gick igenom, diskuterades och fastställdes med någon mindre justering.

Styrelsen hade lagt ett förslag om organisationsförändringar. Kartkommittén utgår och i stället utses en särskild kartansvarig i Arrangörskommittén. Den tidigare kartkommitténs styrelseplats tas över av en representant för informationskommittén.

Val:

Lars Holm hade av sagt sig postem som ordförande. Till ny ordförande valdes Kenneth Elmertoft. Nyvald till styrelsen blev också Erika Nilsson i egenskap av ny sammankallande i SOL-kommittén.

Styrelsen består för 2011 av:

Kenneth Elmertoft, Krister Johansson, Erika Nilsson, Mats Bergman, Per-Arne Eriksson, Elisabet Elmertoft, Jan-Eric Hellgren, samt en ännu inte utsedd ledamot från informationskommittén. Till kommittéer och övriga funktionsposter blev det mest omval.

På mötet beslutades också:

att en översyn av klubbens stadgar skall vara genomförd till nästa årsmöte

att nya kläder skall anskaffas och att klädregler införs

att ungdomspriset Carols Minne utdelas i samband med Engelbrekt Sommar

Till årets NOK-are hade Per-Arne Eriksson utsett Malin Björkqvist. Valet vann mötesdeltagarnas gillande och Malin fick en stor och hjärtlig applåd.

Efter avslutade förhandlingar kunde deltagarna avnjuta goda semlor.

Hela årsmötesprotokollet finns hos sekreteraren och finns även tillgängligt via hemsidan.

Årets NOK:are: Malin Björkqvist

Klubbens sponsorarbete har legat nere under en längre tid, men ingen kände sig manad att ta tag i det jobbet. Men så klev Malin fram och började rycka i lite trådar och vips har vi nya sponsorer och nya avtal påskrivna.

Något som bland annat lett till att klubben nu kan erbjuda en gratis tävlingströja till alla som anmäler sig till en sanktionerad tävling. Tack för din insats, Malin!



Nysatsning på sponsorer och nya kläder

Norbergs OK har i vinter gjort en nysatsning på arbetet med sponsorer och som ett andra steg har vi även nya tävlingskläder på gång.

Efter att arbetet med sponsorer gått på sparlåga de senaste åren har vi i vinter tagit ett omtag runt sponsorerna och skrivit kontrakt med flera gamla och en del nya sponsorer.

Efter att vi tagit fram en enkel handlingsplan samt två olika varianter på kontrakt besöktes tänkbara sponsorer i och kring Norberg. Många medlemmar har gjort ett bra jobb och besökt en eller flera företag, som numera är våra sponsorer.

Kika gärna på sista sidan i NOK-nytt där samtliga sponsorer som vi har nytecknade avtal med finns.

De nya sponsorerna är en anledning till att vi även tog tag i nya tävlingskläder. Eftersom sponsorerna vill synas på ett bra sätt är nya och enhetliga kläder ett måste.

På årsmötet beslutade vi att vi ska köpa kläder från Kalas, ett företag som finns och verkar på orten.

På årsmötet beslutade vi även om nya skärpta regler:

- Alla aktiva medlemmar som anmäler sig till **en** sanktionerad Ol-tävling erhåller **en** tävlingströja.

Prislista:

(Observera att detta är av NOK subventionerade priser.)

SENIOR (storlek XS-4XL)

TÄVLINGSTRÖJA

Solar O-jersey 0 kr (nr 2,3 = 100 kr)

PRO O unisex 0 kr (nr 2,3 = 100 kr)

PRO O unisex, lång ärm 0 kr (nr 2,3 = 100 kr)

Race O-jersey dam 0 kr (nr 2,3 = 100 kr)

TÄVLINGSBYXOR

¾ knickers tights 220 kr

Långa tights 350 kr



- Denna skall alltid användas vid sanktionerade tävlingar.

Tack vare sponsorintäkterna kan Norbergs OK betala en stor del av medlemmarnas startavgifter. Klubbens medlemmar ska därför bära rätt tävlingströja vid sanktionerade tävlingar. Medlemmar som av någon anledning bryter mot detta kan komma att få betala sina startavgifter själv.

Vi har redan gjort en första beställning av kläder, men var inte orolig om du inte har köpt eller vill komplettera. Vi kommer att göra ytterligare beställningar efterhand.

MALIN BJÖRKQVIST



¾ knickers nylon 280 kr
Lång byxa nylon 360 kr

ÖVERDRAG

Överdragsjacka herr/dam 250 kr
Överdragsbyxa herr/dam 300 kr

UNGDOM (storlek 122-164)

Race O-jersey jr (tävlingströja) 0 kr (nr 2,3 = 100 kr)

Långa tights jr (tävlingsbyxa) 240 kr

Överdragsjacka jr 150 kr

Överdragsbyxa jr 200 kr

Stora som små slet i

Engelbrektsloppet var en succé. Mycket tack vare den fina vintern, men även tack vare fina arrangörsinsatser.

Norbergs OK var som vanligt med och hjälpte till på Engelbrektsloppet. Vi hade, som alltid, hand om vätskekontrollen i Nordansjö och NOK-are var dessutom utspridda på olika funktionärsposter i tävlingsorganisationen.

Engelbrektsloppet och Kristinaloppet bara växer och växer och det är viktigt reklampelare för Norberg och en helg då orten verkligen lever upp.

Norbergs OK arrangerade Lilla Engelbrektsloppet i år och det är något vi vill fortsätta

med. Lilla Engelbrektsloppet har fått en egen hemsida, som nås via Engelbrektsloppets hemsida www.engelbrektsloppet.se.

Funktionärernas insatser syntes även i Fagersta-Posten, som valde en fin bild från vätskekontrollen i Nordansjö över ett helt uppslag i samband med ett reportage om funktionärerna.

Det var även NOK-are som visade framfötterna i spåret. Fredrik Larsson var snabbast med tiden 3:29:00.

MALIN BJÖRKQVIST



FOLKFEST. Trångt och härligt på torget i Norberg. Även lilla Engelbrektsloppet var mycket populärt.

FOTO: MALIN BJÖRKQVIST

Engelbrekts spår



VINNARE. Nina Lintzén, Årsunda IF, segrade i Kristinaloppet, knappt tre minuter före Emma Eriksson, Falun Borlänge SK. FOTO: MALIN BJÖRKQVIST

2495

... åkare deltog i årets Engelbrektsloppet, Engelbrektshalvan och Kristinaloppet.

Jimmie Johnsson, Falun Borlänge SK, segrade i 60 kilometersloppet på tiden 2:53:40. Nina Lintzén, se bilden ovan, vann Kristinaloppet och snabbast tid på halvan hade Mattias Nilsson, Team Kalas, 1:47:01.



ENGELBREKT? Krister Höije, alias sommarversionen av Engelbrekt, kämpade sig runt på tiden 4:07:46. FOTO: MALIN BJÖRKQVIST

NOK-nytt presenterar stolt:

Fyra nya NOK:are!



Namn: Samuel Ring

Ålder: 19 år

Tidigare klubb: OK Tyr

Bor: Karlstad

Mål med säsongen: Nysatsning på orienteringen efter något år uppehåll från elitsatsningen i OK Tyr.

Varför Norbergs OK? Har funderat på Norbergs OK ett tag, gillar stämningen i klubben, kul med gemensam satsning.

Favorittävling? O-Ringen

Hemligt vapen: Lätt på fötterna.



Namn: Rikard Wadman

Ålder: 19 år

Tidigare klubb: Västerås SOK

Bor: Västerås

Mål med säsongen: Kommer att träna mera, och komma ut och tävla mer.

Varför Norbergs OK? Bra stämning och bra gemenskap i klubben.

Favorittävling: 10-Mila.

Hemligt vapen: Kulturmedveten.



Namn: Patrik Linder

Ålder: 18 år

Tidigare klubb: Västerås SOK

Bor: Västerås

Mål med säsongen: Kommer träna mera och tävla en del.

Varför Norbergs OK? Det verkar vara en rolig satsning och det känns bra att komma igång på riktigt igen.

Favorittävling: Jukola

Hemligt vapen: Det går fort utför.



Namn: Fredrik Urby

Ålder: 19 år

Tidigare klubb: Västerås SOK

Bor: Västerås

Mål med säsongen: Har tränat hårt under vintern och är taggad inför säsongen.

Varför Norbergs OK? Har funderat en tid på Norberg och valde att hänga på i satsningen.

Favorittävling: Jukola.

Hemligt vapen: Uthållig.

Dags att betala medlemsavgift!

Ja, då var det hög tid att sätta in den lilla nätta medlemsavgiften på klubbkontot!

Avi med bankgironummer finns på nästa uppslag.



TIPS!

Ta loss hela detta mittenark och lägg bland dina räkningar så blir det lättare att komma ihåg att betala in medlemsavgiften!

Medlemsavgifterna för 2011:

Aktiv vuxen: 200 kr

Ungdom (t o m det år man fyller 18): 70 kr

Stödmedlem: 100 kr

Familj (Max två vuxna samt familjens ungdomar): 400 kr.

Klubbens bankgiro: 5750-8947, Norbergs OK

Klipp ut din "avin" som kom ihåg!



Bankgiro		INBETALNING	
Medlemsavgift 2011		Till konto 5750-8947	
Vuxen: 200 kr		Betalningsmottagare	
Ungdom: 70 kr		Norbergs OK	
Stödmedlem: 100 kr		Avsändare	
Familj: 400 kr			
Svenska kronor			

Glöm inte att betala
medlemsavgiften!

Glöm inte att betala
medlemsavgiften!

Glöm inte att betala
medlemsavgiften!



VÄL GENOMFÖRT. Daniel Blom och Fredrik Larsson åkte riktigt bra i årets Vasaloppet, båda runt fem timmar.

FOTO: MALIN BJÖRKQVIST

Starka insatser i Vasaloppet

Det var ett taggat NOK-gäng som laddade inför årets Vasalopp några mil norr om Sälen. Efter Fredriks missöde med starten i fjol tog han det säkra före det osäkra och bokade ett boende på "rätt" sida starten och han fick med sig ett stort gäng dit.

Av NOK-arna var det Fredrik, Daniel och Camilla som laddade tillsammans. Lägg därtill förra NOK-aren Johan Höij och ett gäng till. Marielle Larsson och Malin agerade serviceteam.

Det visade sig bli ett snabbt och fint Vasalopp, i alla fall de första sju milen. För åkarna som åkte mer än fem timmar var de sista milen, då det blivit betydligt varmare, tunga och förhållandevis jobbiga. Både Daniel och Fredrik gjorde dock fina lopp och slog rekordtider. Daniel lyckades köra in under den magiska 5-timmarsgränsen och Fredrik var inte långt därifrån.

Camilla gjorde ett bra lopp och åkte ungefär lika snabbt som hon gjorde i fjol. I resultatlistan från Vasaloppets olika lopp ser



MOT MÅL. Camilla Sjökvist var stark på upploppet.

vi att många NOK-are gjort finfina prestationer.

MALINBJÖRKQVIST

Sjukt kul med skid-OL

Det är inte alla år man lyckas arrangera KM i skidorientering, men i år fanns förutsättningarna.



ARMSTYRKA. Armarna är en viktig resurs i skid-ol, det fick Rasmus Elmertoft känna på.

FOTO: Jan-Eric HELLGREN

Senast det var en skid-O tävling här i närheten var vi till Hedkärra och åkte på golfbanan. Då som nu var det Elof som var ansvarig för banläggningen. Som banläggare för skid-O får man också tänka på hur och var skoterspårerna bör gå för att få bra alternativa vägval. Så samarbetet med Henrik pågick under flera veckor om var det skulle vara möjligt att ta sig fram med skotern.

Sen måste ju alla skoterspår ritas in på kartan tillsammans med banorna, ett arbete som Erik gjorde i OCAD. Alla vill ju ha en bra sluttid som räcker till en bra placering och då kunde man ju försöka att muta Egon, men det var inte lätt.

Ja, det blev en fantastisk dag på flera sätt. Inbjudningarna hade gått ut till många av Västmanlandsklubbarna till ett öppet skid-O KM. Förväntningarna låg runt 20 deltagare men vem kunde tro att vi skulle få 42 till start.

Norbergarnas resultat från skid-O KM

3650 meter

1. Robin Bergstrand,
82:27:00

5850 meter

1. Elisabet Elmertoft,
66:17:00

2. Sara Andersson, 73:06:00

3. Amanda Elmertoft,
74:56:00

4. Ida Wenngren, 89:45:00

5. Axel Andersson, 99:35:00

9430 meter

1. Erik Stålnacke, 66:58:00



KARTEKNIK. Det är viktigt att få till en bra vikning på kartan, Ida Wenngren verkar rutinerad.

FOTO: JAN-ERIC HELLGREN

Så efter många år utan skidorientering var intresset stort både från ”gamla” skidorienterare men också från många unga nybörjare, jättekul.

Sedan var det ju en fantastiskt härlig vinterdag också med fina förhållanden för deltagarna. Många hade redan innan

testat spårssystemet, då vi har kört både en provapådag och en kvällsträning med pannlampa. Vi fick höra många positiva röster som har gett oss inspiration till nästa år. Så Elof har redan påbörjat jobbet med nästa års skid-O tävling.

JANNE

-
2. Jan-Eric Hellgren,
75:12:00
 3. Johan Källman, 76:50:00
 4. Oskar Karlsson
85:25:00
 5. Rasmus Elmertoft,
89:17:00
 6. Robert Hellgren,

- 92:17:00
7. William Karlsson,
105:30:00
- 39:25:00
8. Lars-Olof Borking,
119:46:00

Sedvanlig milhets på Orsalägret

Tredje helgen i januari arrangerade NOK ett långhelgsläger i Orsa Grönklitt. En 16-bäddsstuga fylldes på torsdagkvällen och jakten på skidmilen kunde börja.

Till en början hade vi hyrt två 16-bäddstugor, men vi lyckades bara fylla en av stugorna. Vi kommer med stor sannolikhet att köra lägret även nästa år och då gör vi ett nytt försök att fylla två stugor. Årets grymma vinter har förhoppningsvis väckt ytterligare skidintresse i klubben.

Men en välfylld stuga är bättre än tio tomma ...?! Hursom helst, lägret varade från torsdagen till söndagen och flera av deltagarna hade fokus på att fylla benen med

skidmil inför kommande Engelbrektslopp och Vasalopp.

Vi körde vidare på förra årets lyckade upplägg med matlag och bestämda mattider - i övrigt är det fritt att utnyttja tiden däremellan bäst man vill. Men för de flesta såg dagarna likadana ut: Upp lagom tidigt, fyll magen med gröt, valla med blå extra, ut i spåret, staka, staka, staka, staka, in till dukat lunchbord, vila en kvart eller två, ut igen, staka,



MASSAGE. Johan Källman får benen knådade av Emilia Nilsson.

FOTO: ERIKA NILSSON



SLITEN. Martin Moberg pustar ut efter ett av helgens alla hårda pass.

FOTO: ERIKA NILSSON

staka, staka, tillbaka in, basta, mumsa i sig en god middag, var lite social en stund och sedan slockna.

För de som anmält sig snabbt till lägret väntade en liten bonus. Det var två som hakat på erbjudandet att anmäla sig inom en dags varsel och fick därmed en massage av klubbens egna diplomerade massör, Emilia Nilsson. Lite benknåda gjorde susen, intygade de båda bonusvinnarna, Krister Höije och Johan Källman!

Jag vet inte vem som vann miljakten, men jag vet att alla utmanade sig själva och jag tror att detta läger var en av förutsättningarna till de fina resultaten från Vasaloppet.

ERIKA NILSSON



MATLAG. Amanda och Elisabet Elmertoft fixar lunch.

Aktivitetsskalender våren 2011

April

- 1-3 Träningshelg Stockholm
- 2-3 Upptaktsläger VOFs 13-16 grupp
- 2 OK Tor ungdomstävling
- 3 Tors fejden, Kungsör
- 8-10 Hemmaläger (se nästa sida)
- 12 Träningsorientering
- 14 USM träning (VSOK)
- 15-17 Natt och sprint SM, Gotland
- 19 Träningsorientering
- 22 Hallsträffen, medel
- 23 Silverjakten Sala, medel
- 24 Arosträffen, medel
- 25 Arosträffen, lång
- 24-25 Elitserien o J-cup, Huskvarna
- 26 Träningsorientering
- 28 USM träning (Sala)
- 30 10-mila



Maj

- 3 VPT 1, Västerås
- 5 Träningsorientering
- 7 Dalaporten, medel
- 8 Dalaporten, lång
- 7-8 VOF Juniorläger, J-cup+stafett
- 10 VPT 2, Norberg
- 12 USM träning (OKH)
- 17 VPT 3, Hallstahammar
- 19 Veterantour, Norberg
- 19 Träningsorientering
- 21 Säterträffen, medel 2 etapper
- 22 Älg Birgers
- 24 VPT 4, Surahammar
- 26 USM träning (KKOK)
- 29 Lådkavlen
- 31 VPT final, Skinnskatteberg
- 31 Pre-O DM, Hallstahammar



Juni

- 2-4 Läger För EM, Mora med Elitserie
- 5 Kopparsprinten stafett, Falun
- 6 Kopparsprinten, Falun
- 7 Träningsorientering
- 12 MTBO, Kvarnsveden
- 18-19 Jukola
- Norbergs 3-dagars



Jubilare:

Mats Bergman	50 år	14 mars
Birgitta Jubell	70 år	2 april
Camilla Sjökvist	25 år	3 april
Leif Eriksson	50 år	6 april
Robert Hellgren	30 år	19 april
Carola Holm	50 år	12 maj
Marie Terneblom	50 år	20 maj
Owe Andersson	75 år	22 maj



Hitta formen på hemmalägret

När? 8-10 april

Var? NOK-stugan som utgångspunkt

Hur? Träning och trivsel i dagarna tre:

- Fredag: Ev. intro för nybörjare, löpslingor, lättare kvällsmål efter träning
- Lördag: OL-bana, kort och långt, lätt och svårt, lunch, info om nya tävling-sregler, lättsamt eftermiddagspass.
- Söndag: Rogaining, 2 tim, lunch.

Varför? Du kommer i garanterat bra form inför vårsäsongen! :)

VARMT VÄLKOMNA!

Den traditionella påskträffen är i år inställd!

På långfredagen då vi brukar hålla vår traditionella påskträff arrangerar Hallstahammar sin nationella tävling. Många NOK:are kommer troligtvis att delta i den tävlingen. Så

i år har motionskommittén beslutat att ställa in Påskträffen.

MOTIONSKOMMITTÈN/JANNE

SECO 

ELMERTOFT
Bygg & Montage AB

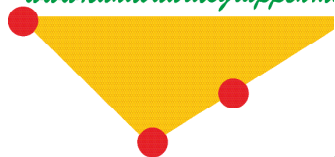
SVEVIA

NCC 

SWEROCK

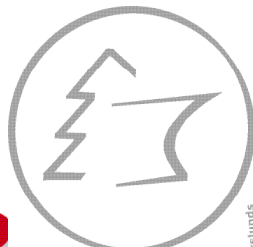
BERG &
BYGGTEKNIK

www.tandvaardsgruppen.nu



Ernst's
EXPRESS %
Det gröna åkeriet

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



STORAENSO 

Erikslunds
Åkeri AB

Erikslunds
Åkeri AB

