



Officiell tidning för Norbergs Orienteringsklubb

NOK-NYTT

Årgång 45. Nummer 1 2010.

NOK:are på äventyr i Värmland

Sidan 4



Emilia blickar upp mot toppen av Årjängsklippan.

Foto: Erika Nilsson

Engelbrekt Sommar

Sommarens stora löpfest
närmar sig! 9-10 juli blir
dert full fart på torget i
Norberg.

Sidorna 6 och 7

Falska
kontroller
och en-
skärmare.
NOK:are
testade
preo.

Sidan 4



REDAKTIONSRUTAN:

ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman
0223-17754

REDAKTION

Johan Källman
Elisabet Elmertoft
Martina Karlsson
Erika Nilsson
Malin Björkqvist

GRAFISK FORM

Malin Björkqvist
Erika Nilsson

UPPLAGA

cirka 200 exemplar

TRYCK

Norbergs kommun

BIDRAG TILL NOK-NYTT

Johan Källman
Ljungv. 9
737 33 Fagersta
johan.kallman
@secotools.com

ADRESS

Norbergs OK
Engelbretksgatan 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
Krister 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.



Jubilarer

Svante Eriksson	75 år	8 augusti
Gunnel Fjällman	70 år	13 juni
Per-Arne Eriksson	60 år	29 sept.
Gunilla Holmström	50 år	27 juli
Johan Hoonk	30 år	16 julil



Stugvärdlista 2010


Vecka 24	Rolf Rydelius	073/6102514
Vecka 25	Peter Turesson	20256
Vecka 26	Solveig Magnusson	22077
Vecka 27	Christer Sjökvist	52055
Vecka 28	Henrik Hellgren	20084
Vecka 29	Mats Bergman	20385
Vecka 30	Per-Arne Eriksson	23046
Vecka 31	Bengt Lindberg	20926

Klubbläger?

Finns det något intresse bland klubbens vuxna deltagare för ett klubbläger i samband med OK Hedströmmens tävlingar i Riddarhyttan i mitten av augusti?

Ungdomsgruppen har i flera år passat på att campa där i stället för att åka emellan. Blir det i så fall egna husvagnar på campingen eller finns behov av annat boende?

/Lisa



**Hallå där!
Du har väl inte
glömt att betala
årets medlems-
avgift?!**

Norbergs 3-dagars

14-16 juni

Banor: Nybörjare, 3km lätt, 3km svår, 5km svår.

Dag 1 och 2 fri start mellan 18-19, dag 3 jaktstart.

Välkomna önskar Jörgen, Åse, Elof och Gurli.

Naturpasset 2010

Årets naturpass har redan kört igång. Men det är många långa härliga dagar kvar innan du den 31 augusti har lämnat in startkortet. Du köper ditt paket på Engelbrektsloppet eller Turistbyrån. Som vanligt finns det kartor för både cykel och fotorientering.

Årets nyhet!

Kombipaketet där du till ett bra pris köper både cykel och fotpaketet.

Cykel i pris

Första pris är en fin cykel som

är skänkt av T&K:s cykelaffär vid Dalahästen i Avesta. Dessutom ett antal presentkort. Fredagen 17 september publicerar vi vinnarna.

Kartor

Årets cykelkontroller ligger på vår nya kart runt Norberg. Fotorienteringen är i år norr vår klubbstuga i Nordansjö, där hälften av kontrollerna är mycket lätta att hitta.

Välkomna ut i naturen!

Motionskommittén





Nybörjarkurs i precisionsorientering

I maj genomfördes en nybörjarkurs i precisionsorientering för att introducera de skillnader som finns mellan fotorientering och precisionsorientering. Precisionsorienteraren ska utan att lämna vägen eller stigen avgöra vilken av flera skärmar som karta och kontrollbeskrivning anger.

Tre måndagskvällar samlades deltagarna till lektion under ledning av Erik. Första kurstillfället hölls vid Flikens badplats, dä-

refter i Nordansjö och avslutningsvis i Trättsbo. Under kursen introducerades vartefter begrepp såsom enskärmar, falska kontroller och tidkontroll.

Vid det avslutande tillfället genomförde deltagarna en kortare bana där flera kontroller hämtats från SM-tävlingens olika banor. Som mest samlade en enskild kurskväll åtta deltagare.

NOK:are myste i Värmland

Under Kristi himmelsfärdshelgen åkte några NOK:are till Värmland för att riva av ett par tävlingar och testa på utomhusklättring.

På torsdagkvällen avgjordes sprint-SM i centrala Karlstad och NOK representerades här av två tävlande, Rasmus Elmertoft och Malin Björkqvist. Rasmus lyckades ta sig till final och blev där 29:a, 58 sekunder efter segraren. Malin var två och en halv minut från att ta sig vidare från kvalet.

På fredagen var det vilodag, åtminstone

från löpning. Fyra NOK-tjejer gjorde dock ett besök till Årjängsklippan för att testa på utomhusklättring.

På lördagen var det åter dags för orientering och denna gång långdistans. Här lyckades Malin nå bästa placering med sin tredjeplats i D21L.

På söndagen var det medeldistans och då passade Erika på att slå till med en seger i D21.

ERIKA NILSSON

Bild till höger: Grillfest i Värmland.
Foto: Camilla Sjökvist

Micke HP avgjorde igen

Lådkavlen hade i år flyttats från nationaldagen och kördes sista lördagen i maj. Efter en regnig förmiddag kom solen fram när NOK:s speciella lådkavleavslutare, Micke Hjelm-Pettersson, för andra året i rad avgjorde lådkavlen till NOK:s fördel. Fast det blev hårt. Rasmus Elmertoft vann sista sträckan överlägset, men nådde inte riktigt fram.

NOK hade tre lag på startlinjen vid Borntorpet i Skinnskatteberg. Först tillbaka var FOK:s Johan Hage före OKH:s Ragnar Eriksson. NOK:s lag växlade som 4:e (Johan K till Matilda B), 6:e (Per A till William K) och 11 (Jörgen B till Martika K).

Efter den andra sträckan hade Surahammars SOK:s ena lag rusat till täten och alla NOKlagen avancerat. Martina Karlsson sprang jättebra och med näst bästa sträcktid kom hon in som tvåa. William kom in som trea och Matilda som femma. Jättebra gjort av ungdomarna på andra sträckan.

På den tredje sträckan behöll SSOK:s lag täten och drygade ut avståndet. Men rutinerade Hans-Åke G, höll andraplatsen för sitt lag och skickade ut Mikael P-H.

Axel A och Kalle K sprang tillsammans för NOK:s andralag, tappade några placeringar trots heroiskt kämpande och växlade ut Rasmus som satte av i en förfärlig fart.

På nionde plats kom lilla Frida A in med NOK:s tredje lag och lämnade över till Henke H att avsluta.

Det blev en spännande väntan. Skulle NOK klara av att fånga in Sura och skulle Micke hålla undan för Rasmus?

Det tätade till sig rejält på slutet. Suras lag var snart passerat och Rasmus knaprade stadigt in på Micke. Snart såg vi Micke komma stormande mot mål för sin andra raka seger i Lådkavlen. En knapp minut senare kom Rasmus in. Då hade han passerat ytterligare ett SSOK-lag och även OKH:s lag. På tredje plats kom Surahammars lag 5.

Även Henrik gjorde ett bra lopp och tog in en plats och hans lag slutade åtta.

Det var en trivsamt tävling i fin terräng och med lyckosam utgång för NOK.

Roger Åsberg i OKH hade ett tufft jobb. Först var han ut med kontroller, sedan sprang han sista sträcka för sitt lag och som avslutning hämtade han in kontrollerna.

Bra jobbat, Roger!



Engelbrekt Sommar

LÖPFESTEN I NORBERG 9-10 juli

LÖPET!

Fredagen 9 juli arrangeras motionsloppet Engelbrektslöpet. Tävligen arrangeras för 26:e gången och precis som föregående år är det ett avslappnat kvällsarrangemang där du väljer det tempo som passar dig, spring, jogga eller gå! Start och mål på torget.

Klasser:

Damer 5 km
Herrar 5 km

Damer 10 km
Herrar 10 km

Walk and talk 5 km
Knattar, flickor resp. pojkar 6-10 år 1,5 km

Superknattar, 0-5 år 700 m

STAFETTEN!

Lördagen 10 juli klockan 13.00 går starten för årets Engelbrektstafett. Den flacka fina 5 kilometersbanan som alla fem löpare i laget springer bjuder in till härlig kamp mellan kompisgäng, företag och föreningar. Även här med det vackra torget som tävlingscentrum.

Klasser:

Ungdom 1,5 km x 3 sträckor
Öppen 5 km x 5 sträckor

Dam 5 km x 5 sträckor
Företag 5 km x 5 sträckor

FESTEN!

Välkomna till hotellet i Norberg på lördagskvällen för en festlig avslutning på Engelbrektsommar!





Engelbrekt
Sommar

Läs mer på www.norbergsok.se/esommar

NOK-nytt intervjuar:

William Karlsson, 14 år.

Hur länge har du orienterat: Snart 4 år.

Vad är roligast med orientering: Att vinna och när det går bra.

Vad ska du göra i sommar: Orientera, bila till paris och sol-skola.

Favorit mat: Tacos

VPT el. Skog: VPT

Stafett el. individuellt: Individuellt.

Bästa ol-minne: Sommarlands sprinten för 2 år sen. Sprang extravaganta och simmade med fiskar.

Mål med säsongen: Det är första året i H16 så jag vill utvecklas, träna bra och vinna över konkurrenten Niclas från KKOK.

Bästa laddning inför tävling: Tar det lugnt, vilar och äter!

Sista kommentar: ”Nästa gång vinner du inte över mig”. (lådkaflen)



Vårens nybörjare:

Matilda Björn, 14 år.

Varför började du på orientering:

Jag vill hålla igång med något under sommaren. Åker skidor på vintern.

Gör även: Åker skidor och springer.

Mål med ol-karriären: Lära mig orientera och springa bra.

Hur ofta tränar du skidor: 3 ggr/vecka under sommaren och på vintern är de tävlingar på helgerna.

Meriter: 6:a på kalle anka cup i

skicross. 3:a på karnevals loppet i år. Vunnit lilla Engelbrektsloppet.

Roligast med all sport: Träffar massa kompisar och blir mer avslappnad.

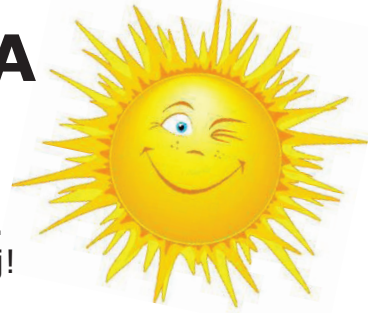
Vad ska du göra i sommar: Ska på 3 st. sommar skidläger, åka till Smögen och vara med på sol-skolan.

Favorit mat: Tacos.

Sista kommentar: se upp för björnen i skogen!

MARTINA KARLSSON

SOL-SKOLA 2010



v.27 5-9 juli med start i Nok-stugan 10.00.
5 dagar med Sol, Orientering, Lek och skoj!

Nya platser och aktiviteter varje dag.

Med tag lekvänliga kläder, matsäck, vätska, badkläder och ett
GLATT HUMÖR varje dag!

Anmälan senast 27 juni till:

Martina Karlsson 0223-232 12 el. 073-0522201

Linda Öström 0223-201 25 el. 070-3164870.

Äntligen VPT-seger för Rasmus

Bara Rasmus, Martina, Sara och Ida var med på VPT 1 som Vandraringen hade på Gryta i Västerås. Rasmus slog till med en seger i H20 direkt.

Till VPT 2 i Köping kom också Axel, Frida, Robin, William och Amanda igång.

Axel sprang första gången i H10 och gjorde det bra. Rasmus tog åter en seger.

VPT 3 på Bäckby i Västerås var ingen bra tävling, på tok för mycket skog och boende som på olika vis störde de tävlande.

Mycket roligare blev det på VPT 4 i Sala, statsparken är ett fint tävlingsområde och banorna var roliga. Axel sprang bra, Martina vann och Rasmus säkrade totalsegern med ännu en vinst. Final med TC i ishallen i Surahammar, det var bra för det var kallt och lite regnigt. Axel sprang fort och bra och blev tvåa, Rasmus tog sin fjärde vinst.

När poängen var räknade visade det sig att Axel klättrat från åttonde till tredje plats och fick stolt hämta en pokal. Rasmus var också stolt när han äntligen lyckades vinna totalt i VPT, han har varit tvåa sex gånger. Martina fick också pokal som trea i D20.



Årets Tiomila blev en grym upplevelse

2010 års Tiomila i Finspång blev grymt på mer än ett sätt. Själva arrangemanget var grymt bra sett till terräng, banor och väder. För NOK:s del blev det grymt på ett annat sätt. Avsvimmade, blåslagna, väggade och febersjuka lämnar vi nu detta Tiomila bakom oss.

Men det började bra. Erika sprang startsträckan för Ladies och hade en fin dag i skogen. Efter 47 minuter växlade hon över till tvillingsyrran, drygt åtta minuter efter täten på plats 126.

Emilia gick också bra förutom någon liten krok och hon växlade över till Martina på en plats runt 140. Sedan gick det galet. Martina kom bara till första backen då det började svartna för ögonen på henne. Det visade sig att hon hade för lite energi i kroppen och här tog alltså årets Tiomila slut får NOK Ladies.

Camilla och Malin som skulle springa de två sista sträckorna fick gå ut i omstart senare på kvällen.

Klockan 22.00 var det dags för Miners. De hade till slut fått ordning på laguppställningen och var ordentligt peppade.

Fredrik inledde och trots ett krånglande knä gjorde han en



fantastisk insats. Med några få sekunders bom rusade han mot växling på 96:e plats. Viktor tog över och sprang lika övertygande, plocka tolv placeringar och växlade över till Daniel som fått äran att springa långa natten. Han gav allt och var knappt kontaktbar efter målgång. Men i mål tog han sig och det på en 78:e plats.

Robert var näste man ut i striden och strid blev det verkligen för honom. Tidigt på banan kom han i närkontakt med en sten som gav honom en rejäl klocka vid vänsterögat. Men Robert kämpade sig igenom banan och växlade så småningom ut Krister på en 120:e plats.

Krister höll ställningarna och växlade över till Magnus på plats 122. Herr Sohlberg imponerade som vanligt med att ta sig runt trots sin skrala orienteringserfarenhet. Han tappade inte många placer-

ingar och ett bevis för hans kämparinsats kom strax efter växling då han la en rejäl pizza ...

Micke gjorde en välkommen comeback på sjundesträckan och plockade tio placeringar. Han växlade sedan ut till Thomas, som hade ett 30 km cykellopp i benen sedan föregående dag. Han sprang riktigt bra och växlade över till Rasmus på en 124:e plats.

Rasmus växer för varje seniorstafett han ställer upp i och än en gång gjorde han en bra insats. Han växlade över till sistasträckslöparen Martin på en 129:e plats.

Martin dundrade iväg på sina 17 km och vid varvningen såg han riktigt starkt ut. Han plockade hela tiden placeringar och vid målgång hade han totalt sprungit om elva man och förde därmed upp Miners på en 118:e plats.

AKTIVITETSKALENDER 2010

Juni

13	Sö	DM Sprint, Arboga
14-16		Norbergs 3-dagars
19-20	Lö-Sö	Jukola
29	Ti	Downhill sprint Högbyn
v26		Sälens 3+3 och Riksläger
v26		Idre fjällvecka

Juli

9	Fr	Engelbrektslöpnet
10	Lö	Engelbrektstafetten
9-11		Eskilstuna weekend
25-30		O-Ringen, Örebro

Augusti

3-4	Ti-On	Distriktsmatch 13-16, Hälsingland
5	To	Träning
10	Ti	Träning/USM träning
13	Fr	OL-Ronden, Natt, OK Hedströmmen, Ung-VM
14	Lö	OL-Ronden, Medel, Svealands
15	Sö	OL-Ronden, Lång
18	On	KM, Norberg
21	Lö	Barkenräffen, Medel, Smedjebacken Golden Weekend, Arboga, Medel, Ung-VM
22	Sö	Barkenräffen, Lång, Smedjebacken Golden Weekend, Arboga, Lång
24	Ti	Träning
?		Avesta 3-dagars, ungdom
29	Sö	Västervåla möte, Lång
31	Ti	Träning

September

4	Lö	Malmiafejden, Medel, Grängesberg
7	Ti	Träning
11	Lö	DM Medel, Hallsthammar
12	Sö	DM Stafett, Hallsthammar
14	Ti	Träning

17	Fr	DM Natt, Västerås
19	Sö	DM Lång, Sala
21	Ti	Träning
25	Lö	Dalaporten, Elitserien +Juniorcup
26	Sö	Dalaporten, Elitserien +Juniorcup Ung VM-final, Surahammar
28	Ti	Träning

Oktober

9	Lö	25-manna
16-17	Lö-Sö	Dala-dubbeln
23	Lö	Köping, final Elitserien +Juniorcup



USM träningar:

17 juni	Skinnskatteberg
10 augusti	Fagersta
19 augusti	Nyhyttan

USM:

27-29 aug. Örnsköldsvik

SM: 28-29 aug. Lång Karlstad

3-4 sept. Medel Umeå

5 sept. Stafett Umeå

Elitserin (+ Silva Junior Cup):

25-30 juli	Örebro (SJC)
25, 26 sept	Avesta (SJC)
23 okt.	Köping (SJC)

Vi tackar också kända och okända sponsorer
för bidrag till skötseln av elljusspåret!

SECO 

ELMERTOFT
Bygg & Montage AB

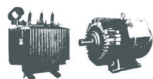


AB SPÄRBYGGNADER

SWEROCK

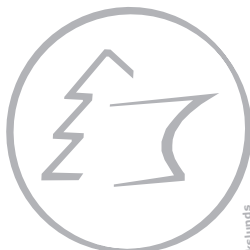


BERG &
BYGGTEKNIK



Ing.F:a Erik Dahlin AB
Spännarhyttan, S-738 92 NORBERG
Tel. 0223-222 00 • Fax. 0223-220 50

★ **COWBOY** ★



NCC 

STORAENSO 

Erikslunds
Åkeri AB

AB KARL HEDIN SÅGVERK
KARBENNING