

NOK-nytt

Årgång 45
Nummer 4
2010



LÅNGLÖPARE. Innan medlemsmöte och NOK-fest drog igång gav sig ett piggt gäng ut på långgpass. Sedan väntade bastu, grillmat, fika, medlemsmöte, finmiddag, spex och dans. Ni hör ju själva - det här måste vi bara göra om!

FOTO: ERIKA NILSSON

NOK-festen är här för att stanna

Skvaller från festen, SNOK-NYTT avslöjar:

- ✓ **Sopen såld på blondiner**
- ✓ **Därför slet Bergström av sig jackan i hallen!**
- ✓ **Vad var det egentligen ungdomarna fick lära sig av Mr Moberg?**



Sopen vet vad han vill ha ...

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

Grymt erbjudande!
Passa på!

Följ med på skidläger till Orsa!

Det är dags att vakna till liv, kära skidåkare! Anmäl dig till NOK:s skidläger 13-16 januari. Detta är ett grymt erbjudande så tillvida att klubben betalar login. Du står själv för resa, spårkort och mat (vi delar in oss i matlag).

Two 16-bäddsstugor är bokade och i skrivande stund finns det många platser kvar.

Grönklitt är känt för sina många och välpreparerade spår. Men även icke-skidåkare kan följa med och få en härlig långhelg. Ta med hela familjen, gå långpromenader, titta på djuren i parken, nakendopp



i snön, bada bastu, ät god mat och ha det gött isällskap med andra NOK:are!

Anmäl dig på hemsidan eller till erika.nilsson@ymail.com, 0735-268554.

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

48	Lars-Olov Borking	25054
49	Åse Blom	20304
50	Lisa Elmertoft	25121
51	H-I Pettersson	22917
52	Leif Svedberg	22360

Info från arrangörskommittén

Har du hört rykten om att nästa års NOK Nationella ska flyttas? Det stämmer inte, riktigt.

Nej, vi har inte flyttat tävlingen som ska genomföras 24 och 25 april 2011. Men däremot har jag undersökt möjligheten att flytta tävlingen om snöläget skulle visa sig vara till vår nackdel. Men inget tyder i dag på att vi skulle behöva ställa in, men OM vi skulle vara tvungna har jag undersökt möjligheten att flytta till helgen 10 och 11 sept.

Det kommer att vara ett sam-arrangemang med Fagersta den 25 april dock är vi ensamma som arrangörer på söndagen den 24:e.

Vi har samma organisation som för två år sedan i Klackberg, så ni som vet med er att ni kommer att få problem i Påsk var vänlig och hör av er till Erika eller Mats B så vi kan ordna upp det eller tala er tillräta.

Nyheter från VOF konferens:

- Kurs OCAD och banläggning steg 1
- Kurs i banläggning steg 2
- Kurs i OLA
- Samt kurs angående tävlingsreglerna (förmodligen i vår egen regi)

Och vi blev tilldelade ett arr. i VPT-serien.

Håll er uppdaterad genom att gå in på VOF's hemsida och läs vad som händer.

MATS BERGMAN, Arrangörsk.

Arbete på spår och klubbstuga

En del nytt stenmjöl har körts ut på elljusspåret. En del förbättringar på 1,5 km stigen är också gjorda. Ytterligare arbeten kommer att utföras där. För att få bukt med ogräset funderar vi på att lägga i fiberduk i mittsträngen på de mest utsatta delarna.

Det finns också planer på att renovera lite i stugan, en uppfräschning av köket behövs och också nytt golv i hallen. Vi har också tittat på att bygga en handigkapp toa.

Har du idéer eller önskemål så hör av er till styrelsen.



Jubilarer!



70 år fyller:

Anita Thonander
14 december
Ingemar Skoglund
28 december
Gurli Back 26 februari

60 år fyller:

Uhro Hakso 9 december
Göran Larsson 9 december
Kent Persson 4 februari

Det händer ...

26 dec Träning, annandag
julskul
6 jan Vinterträningstest, Kolsva
11 jan Soppakvällarna startar
igen om intresse finns.
13-16 jan Skidläger i Orsa
12 feb Kristinaloppet
13 feb Engelbrektsloppet
Sen är det dags för NOKs
Årsmöte
datum och tid meddelas senare.

Vi ska även denna säsong försöka hjälpas åt att hålla öppet för omklädning och fika i NOK stugan på helgerna när det finns skidspår.

Utbildningar via VOF
29/1 Banläggarkurs nivå 1 med
OCAD
19/2 OLA nivå 1
mars Banläggarkurs nivå 2

Det kommer nya tävlingsregler till 2011

Utbildningsmaterial om dessa ska komma under senvintern. Viktigt för alla tävlande och arrangörer att ha koll på.

Erik Stålnacke vill att fler provar preo

Erik Stålnacke växer som precisionsorienterare och NOK-nytt har ställt några frågor kring hans senaste framgångar och framtidsvisioner.

Du gjorde EM-debut i Pre-O i Bollnäs i augusti, hur gick det?

– Ganska bra, men mitt mål är alltid att gå fullt, så det gick inte så bra som jag hoppats. Individuella EM räknas på två dagars sammanlagda resultat, och första dagen hade jag fullt på banan men missade på en av tidkontrollerna. Andra dagen gjorde jag en miss på banan och hade ett fel på tidkontrollerna. Svenska truppen trodde det skulle vara jämnt på banan och att tidkontrollerna skulle bli avgörande, och så blev det också -- de var svåra och många tappade poäng här. Jag hade svårt med dem båda dagarna och använde därför lång tid men hittade trots det inte rätt på alla. Med 41 av 44 slutade jag på 15 plats. Andra tävlingsdagen genomförs också lagtävlingen där varje lag består av tre personer. Tillsammans med mina duktiga lagkamrater, Marit Wiksell och Robert Jakobsson, blev det guld.

Blev du förvånad över uttagningen?

– Nej, jag har fått vara med på Nordisk landskamp tidigare och hade en bra vårsäsong.

Du har inte tävlat i pre-O särskilt länge, är du en exceptionell talang?

– Av vissa rutinerade precisionsorienterar ses jag som nykomling trots att detta är min åttonde säsong. De första åren tävlade jag sparsamt, det är först de sista tre åren som jag deltagit i mycket högre utsträckning. Men jag har ju omkring 25 års erfarenhet av orientering.



Vad är roligast med pre-O?

– Att spika alla kontrollen.

Vilka är dina nästa mål?

– Att NOK är representerad av en handfull deltagare på tävlingarna i Ludvika respektive Borlänge den 9 och 10 oktober.

Hur tränar du?

– Att pröva olika banläggares problem och olika terrängtyper bygger erfarenhet. Till buds finns tävlingar där eftersnacket kan vara lärorikt.

När ska NOK få en deltagare i EM eller VM i pre-O?

– När förutsättningarna är de rätta.

Nya sponsorer?

Inför 2011 ska vi organisera arbetet med sponsorer ytterligare. Från att ha haft en väldigt bra sponsorverksamhet för några år sedan har det arbetet i stort sett legat nere de senaste säsongerna.

Inför 2011 har vi tagit fram nya avtal, två varianter – 5 000 eller 15 000, som man kan välja att hoppa på i ett eller fem år. För att få synas på vår tävlingströja krävs ett femårskontrakt.

Med hjälp av en enkel strategi för hur man går tillväga vid ett möte

med en tänkbar sponsor kan dessa avtal samt ett informationsbrev om NOK enkelt användas när vi besöker olika företag.

Även om målsättningen är att de flesta sponserarna ska vara klara till årsskiftet är det ännu inte för sent att dra igång. Fundera själv om du vet något företag som du tror vill sponsra NOK.

Nu finns det material för dig att ta med till företaget – nu är sponserarbetet enkel både för oss i NOK och för våra sponsorer.

MALIN BJÖRKQVIST

Vad vill Ladies och Miners 2011?

Både dam- och herrgänget är sugna på en liten uppryckling 2011, då 2010 inte bjöd på några storartade prestationer.

En uppryckling innebär bland annat fler individuella träningar, fler gemensamma träningshelger, fler individuella orienteringstävlingar och därmed förhoppningsvis ett bättre resultat på årets två stora mål: Tiomila och Jukola.

Dessutom hoppas vi kunna ställa upp med åtminstone ett herr- och ett damlag i SM-stafetten i höst.

Vår plan ser ut så här:

13-16 jan	SKIDLÄGER Orsa
Februari	Engelbrektsloppet
Mars	Träningshelg i Sthlm
15-17 april	Tävlingsresa Gotland
24-25 april	NOK:s nationella
30/4	TIOMILA
2-6 juni	”För-EM” i Mora/Falun
18-19 juni	JUKOLA
2-3 juli	E-SOMMAR
Augusti	Träningshelg inf. SM
16-18 sep	Medel- och stafett-SM i Vänersborg
1 okt	25-manna

MALIN BJÖRKQVIST

Fredrik imponerade på

Några NOK:are fick tidig snöträning i Bruksvallarna i början av november. Camilla, Viktor, Fredrik och Malin var då en långhelg i det svenska längdparadiset och tränade ihop med japaner i fartråkt.

Aldrig tidigare har väl längtan efter det vita guldet varit så påtaglig. Inte för mig i alla fall, och i början av november kände jag att det var dags för premiär.

Jag bokade en stuga och fick genast med mig Vasaloppsräven Camilla. Fredrik var heller inte sen att haka på och efter ett visst mått av övertal-



ning hängde även Viktor med.

Redan första träningspasset visade det sig att det skulle bli en jobbig helg, en riktigt jobbig helg snarare. Det var inte jättemycket snö och det enda som var öppet var en drygt två kilometer lång upp-

försbacke – som får Håbergsbacken att kännas som en liten liten kulle. Därmed blev det många och långa backryck och det kändes nästan som mer psykisk träning än fysisk, även om det så klart var sjukt jobbigt.

Fredrik imponerade, både på oss andra

Källman tog DM-silver i preo

När DM i precisionsorientering avgjordes på södra Rocklunda i Västerås den första soliga tisdagen i juni lyckades Johan Källman nå silverplats. Distriktsmästare blev Ola Carlsson Köpings-Kolsva OK med 16 poäng

och 79s, en poäng och 60s före Johan. Trea blev Karl-Gustaf Smeds SK Trim med 14 poäng och 89s.

Även deltagare från andra distrikt lockades till tävlingen, bland dem världsmästaren från 2004, Ola Jansson

Björklinge SOK. Tävlningen är öppen men endast Västmanlänningar tävlar om mästerskapstiteln. Totalt samlade tävlingen 48 startande.

Årets DM gick i samma terräng som vid VM 2004. Det-

japaner i Bruksvallarna



och på japanerna (varav en senare bara var 1,5 minut efter Marcus Hellner i Bruksvallsloppet veckan efter) och jag tror det kommer att

bli en hård kamp om att bli bäste NOK:are i Vasaloppet.

Samma helg fick vi även rapport från Norge, där Daniel Blom

körde intervaller på hög höjd ihop med det ryska damlandslaget.

MALIN BJÖRKQVIST

ta år fanns precisionsorientering för först gången med på VM-programmet och tävlingscentrum delades då med sprintorienterarna. Då som nu ansvarade Rolf Karlsson för banläggningen. Banläggaren utnyttjade inte

den nya möjligheten att ha falska kontroller även i A-klassen. Detta framgick inte heller i PM, varför vissa deltagare fick ett extra alternativ att fundera över på den kluriga banan.

MALIN BJÖRKQVIST



Att vara NOK:are

Tänk om man kunde samla alla NOK:are för en fest. Unga, lite äldre och ännu äldre. NOK:are som bor i Norberg, NOK:are som önskar att de bodde i Norgberg och de som bor och trivs på annan ort. Tänk om. Ja, den 13 november blev det nästan så i alla fall.

NOK är ingen hysteriskt stor klubb, men ändå är det många medlemmar som inte känner varandra. NOK-helgen som hölls den 12-14 november var ett försök att råda bot på detta. Det blev ett lyckat försök. Tillställningen inleddes på fredagskvällen med ett natt-KM, modell svår. Efter att ha irrat omkring i den snötäckta Nordansjöskogen lite för länge satt det fint med lite bastu och ett par skedar soppa. I övrigt var det en lugn kväll eftersom det behövdes ladda inför lördagens alla aktiviteter.

Vi rivstartade med långpass på morgonen. Så fort Jan Åhs var på plats gav vi oss ut på ett härligt vinterlångpass som efter en knapp timme bjöd på lite förfest ute i skogen i form av varm saft och kakor. Sopen och Agneta såg till att stämningen var på topp ute vid förfestkontrollen. Runt 20 personer fullbordade långpasset och mest



BRA STÄMNING. Det var kul att vara NOK:are den här helgen.



IMPONERADE. NOK-ungdomarna imponerade på långpasset.

imponerade de unga Karlsson-grabbarna som med lätta steg hakade på det lite äldre gardet.

Åter vid klubbstugan möttes vi av aptitretande grilldoft. Allas vår hjälte, Hasse, stod där med grillspaden i högsta hugg och



SKÅL MED BÅL. Den alkoholfria välkomstbålen gick åt.

levererade korb och burgare som om han aldrig gjort något annat.

Det hade nu blivit dags för dagens andra stora hållpunkt: medlemsmötet. Drygt 50 personer hade nu samlats i NOK-stugan och Hans-Åke greppade den in-

är väl värt att fira



GRILLMÄSTAREN. Hasse - killen med glöd - fixade burgare och korv efter långpasset.



SNOK-SPEX. Hasse och Erika bjöd på spex i form av en SNOK-nyttssändning.



ALLA VAR DÅR. Nej, men många i alla fall.

formella ordförandeklubb. Vi diskuterade allt från klubbdress till gubbdagis. En rapport från mötet finns på nästa sida.

Med gemensamma krafter förvandlade vi sedan stugan till en festlokal med långbord. Efter lite tjat fick vi

även ut ett gäng livsnjutande gubbar från bastun. Tack vare några skickliga kokkar fann sedan en välkomponerad trerättersmiddag sin väg ner i gästernas magar. Till efterrätten serverades även ett kryddstarkt spex i form av en nyhetssändning där den ena

sanningen efter den andra luftades.

Anneli Spolander satte sedan Vikingarna på högsta volym och alla virvlade vi ut på dansgolvet. Undertecknad hade ställt in siktet på Sopen, men han såg rakt igenom mig och gick med bestämda steg

mot ett blont hårsvall som tillhörde min syster. Efter en dans med henne var han nöjd och gick hem.

Jörgen Bergström var också på väg hem alldeles för tidigt, men efter en intensiv övertalningsinsats av Anneli Spolander slet han av sig jackan och tog åter kommandot på dansgolvet till tonerna av Lady Gaga.

I ett hörn satt Martin Moberg och lärde ungdomarna allt han kunde. Exakt vad det innebar hoppas vi ha luskat fram till nästa sändning av SNOK-nytt.

En ljuvlig minnes-

bild som etsat sig fast hos mig från kvällen var när dansgolvet fylldes av mammor som dansade med sina söner: Berith svängde runt med Fredrik, Agneta studerade i takt med Thomas och Carola visade upp en imponerade bugg tillsammans med Andreas.

Det fanns många tecken på att detta var en lyckad kväll: Thomas fick gummiarmar, historierna blev bara snuskigare och snuskigare och vi var klar med städningen först när natten blivit morgon (Okej, jag fick lite hjälp där framåt

småtimmarna, men min städhjälp stod mest på borden och dansade!).

Men det var (någorlunda) fräscht och fint till söndagmorgonen då det var dags för helgens avslutande promgrampunkt. Då var det nämligen dags för tipspromenad med tillhörande Hälso-spårspresentation. Daniel Blom skötte den biten och det gjorde han med bravur.

Tack alla som bidrog till en riktig kvalitets-helg. Jag hoppas att detta nu blir en årligt återkommande tradition.

ERIKA NILSSON

Rapport från medlemsmötet 13/11:

Medlemsmötet den 13 november innehöll många givande diskussioner. Här kommer den korta versionen av vad som togs upp:

>> Vår kassör har problem med att få in medlemsavgifterna. Förslag kommer om att skicka påminnelse via mejl.

>> Klubben kan ta på sig att betala logi för skidläger i Orsa Grönklitt v. 2, mat, spårkort och resa får var och en stå för.

>> Viktor sammanfattar E-sommar. Förslag att spinna vidare på kommunsatsnin-

gen. Det finns många stora företag i trakten som kanske kan haka på. Åsikt framkommer om att arrangemang nu är så stort att det bör ha en "egen budget" – för annonsering. osv. Förslag om att enbart köra löpet på lördagen lyfts fram.

Inbjudan bör vara klar innan jul så att det finns för utdelning under hela våren. Datum för arrangemang? Förslag: 2-3/7 2011. Norbergsdagarna är inställda.

>> Miners/Ladies-truppens framtida mål och visioner redovisas. Tydligast mål har formulerats kring de

stora stafetterna. Gruppen ska tävla mer individuellt kommande säsong. fram inom gruppen. Pratar lite om rollen som Robert Larsson har haft och som har varit mycket värdefull, en sådan roll saknas i dag. Finns det någon som kan/vill ta på sig denna roll framöver?

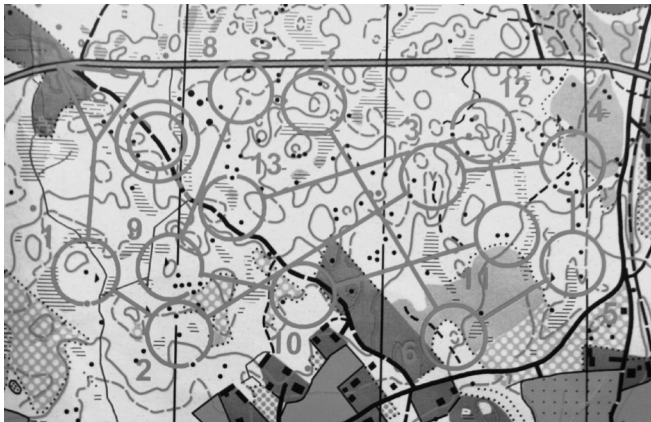
>> Ungdomarna: Alla är enade om att det är mycket glädjande att ungdomarna har kommit igång och är en lovande trupp nu. Detta bör tydligt uppmuntras.

>> Veteranerna: NOK ska arrangera veteran-tävling tredje torsdagen i maj nästa

Emilia och Thomas segrade i klurigt Natt-KM

Årets natt-KM var ingen dans på rosor. Långa banan som sprangs av de flesta bjöd på 2,8 kilometer och 13 kontroller, se banan här intill. Mats Bergman gav de tävlande en ordentlig, men rolig utmaning. Emilia var starkast på damsidan och Thomas vann med lagom mycket marginal på herrsidan, Viktor var sekunden efter.

ERIKA NILSSON



år. Cirka 10 pers från NOK brukar delta.

>> Motionskommittén:

Vi är värst på försäljning i Västmanland, cirka 300 paket säljs varje år, 11 000 kr i vinst. I samband med detta inbjuds även till nybörjarkurs för vuxna.

Soppakvällar på tisdagar under höst och en bit in på våren, ca 30 pers brukar dyka upp. Tipspromenader på söndagar är också ett uppskattat inslag, ca 120 pers.

>> Hälsospåren i Norberg:

Tre till antalet, ett vid skolan, ett vid kommunhuset och ett vid NOK-stugan. Daniel Blom presenterar konceptet. Finns en tanke

att detta kan generera fler medlemmar till klubben.

>> Sponsorer har diskuterats i styrelsen. Egentligen inget stort jobb, men en samordnare saknas. Vore bra om vi kunde köra igång det arbetet nu till årsskiftet 2010-2011. Tidigare har det fungerat bra med 5-årskontrakt.

Förslag: Skapa en sponsorkommitté.

>> Nya kläder: Ska vi ta fram nya kläder är det en bra sak att lägga fram då man söker nya/ förnya sponsorer. Ett konkret erbjudande, det handlar om ett motpresenterande från vår sida också. Vi har kontrakt med Noname till och med 2011. De har frågat om vi har bytt

leverantör eftersom en del har sprungit i Kalaskläder. Har inte varit klart för klubbens löpare vad som gäller. Samtidigt kan man ställa en motfråga: Har Noname hållit sitt åtagande då? Deras kläder går sönder och leveranser har inte skötts klanderfritt. Vi har en del kläder kvar från Noname i lager också. Vi tävlar inte i Kalaskläderna fram till dess att ”kontraktet” med Noname går ut.

Både Bagheera och Kalas har kollektioner på gång, dessutom med bättre priser (enligt Viktor Funcke). Det som talar för Kalas är att vi har varit med och tagit fram kollektionen samt att Jonas från Kalas finns i Norberg.

**Klubbens
“egen”
sjukgymnast,
Emilia Nilsson
tipsar:**



Hur farligt är det att träna i kyla?

Det är ingen slump att hälften av skidåkarna i landslaget lider av astmaliknande besvär. Luftvägar och slemhinnor har till uppgift att både värma och fukta luften vi andas. Ju kallare det är ju torrare blir luften.

Vid 15 minus är luftfuktigheten noll och slemhinnor och luftvägarna får slita hårt för att avkyla och fukta luften. Landslagsåkarna tränar många timmar i kallt väder och utsätter då andningsorganen för

långvarig stress som till slut kan leda till strukturella förändringar i luftvägarna, s.k. köldastma.

Vid vilken temperatur bör man då överlägga att gå till gymmet istället? Sjukgymnasten Henrik Johansson som jobbar med lungpatienter säger så här om träning i kallt väder:

–Eftersom våra luftvägar reagerar olika från individ till individ så är det svårt att ge exakta rekommendationer.

Men om man blir tät eller får mycket rethosta är det ju tecken på att luftvägarna reagerar på kylan.

Det kan ju vara en bra riktlinje att gå efter och även om man inte tränar på landslagsnivå som varken skidåkare eller orienterare finns det tips på hur man kan förbereda sig för träning i kyla.

För det första bör du inte rusa iväg direkt när du går från värme till kyla utan låt luftvägar-

na först anpassa sig till temperaturen genom att ta några lugna andetag genom näsan.

Eftersom näsan uppgift bland annat är att värma och fukta inandningsluften är det viktigt att behandla nästäppa så att du kan andas med både mun och näsa under träningen.

Det kan också vara en bra idé att införskaffa en värmeväxlare som hjälper till att värma upp luften. Antingen i form av en luva att dra ner över näsa och mun eller en andningsmask, som till exempel Airtrim eller Jonasmasken.

Ett tredje alternativ är munstycket Lungplus som man håller i munnen och som kostar 250 kr på Apoteket.

Då intensiteten i träningen korrelerar med den ventilatoriska minutvolymen, alltså mängden luft du dra ner i lungorna under en minut, bör du hellre bedriva lågintensiv träning än



KYLIG TRÄNING. Dvsist går det bra att träna när termometern visar minusgrader, men ta det försiktigt och ha helst en värmeväxlare till hands.

högintensiv vid kallt väder.

Så med tipsen här ovan i bakhuvudet är det bara till att ger er

ut på de vidsträckta och härliga långpassen som hör vintertiden till.

EMILIA NILSSON



Daladubbeln 2010 i förkylningstider

På grund av förkylningar var inte Martina med alls, Oskar fick inte springa, Robin avstod lördagen och Amanda sprang bara på söndagen, Idas knä tvingade även henne att avstå från att springa.

På lördagens stafett sprang Sara med Wille i H16, Mathilda sprang D14 med en kompis från Leksand, Rasmus sprang åter med Krister från OK Ravinen, Calle tog en öppen bana. Rasmus och Krister sprang



bättre än de trodde och kom åtta i H18. Efter tävlingarna åkte vi in till Falun till vårt boende på hotell Falun där

vi bodde i en 7 bädds lägenhet och några dubbelrum.

Per, Axel, Rebecca och Angelika anslöt. Middag

Ingen fullträff på 25-manna

Målet var 100 bästa, men när 25-manna avgjordes i Vallentuna tidigare i år.

Martin Moberg inledde helt okej på en 114:e plats. Viktor tappade några placeringar och växlade sedan över till Camilla Sjökvist, Erika Nilsson, Martina Karlsson och Emilie Moberg på damsträckan. Miners Ladies sprang några placeringar och växlade över till nästa sträcka på en 82:a plats.

Följande sträcka sprangs av ungdomarna Amanda Elmertoft, Sara Andersson, Matilda Björn som alla gjorde riktigt bra ifrån

sig samt veteranen i laget Anneli Spolander. NOK laget var nu på en 96:e plats.

Femte sträckan sprangs av Micke H-P, Rasmus Elmertoft, Fredrik Larsson och Thomas Gustafsson. Alla gjorde bra insatser och plockade en placering.

På sjätte sträckan sprang NOK ungdomarna Oskar och William Karlsson tillsammans med Janne Hellgren och Jörgen Bergström som sprang helt okej.

Tyvär kom ett stort tapp på nästa sträcka som sprangs av Robert Larsson, Mats Bergman, Mårten Ohlsson och Johan Ahlbäck.

De växlade över till Källman på en 142:a plats.

Johan tappade ytterligare ett par platser och växlade över till Malin som behåll denna placering. Sist ut var Krister Højje som kämpade väl och förde upp NOK-laget till en slutlig 139:e plats.

Det fattades en dryg halvtimme för att nå topp-100. Mer fokus nästa år och vi kommer att nå vårt mål.

Tack till Agneta, Lisa, HÅG, Berith, Hasse, Inge, Kerstin med flera för stödet under stafetten.

REWRITE ROBERT LARSSON

åt vi på stan, sen började fixandet inför kvällen. En del av gänget var på daladubbel discot, resten gick och spelade bowling.

På söndagen var dags för patrulltävling, till frukosten kom några halvt utspökade.

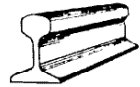
Rasmus och Krister var Blue man Group, Mathilda och hennes kompis Elin var pirater, Amanda och Rebecca zombies, Sara sprang med Angelika de var stekare, Robin kom och sprang med Calle och Wille tog till slut en öppen bana. Vädret var bra och alla hade roligt.

AMANDA ELMERTOFT



SECO 

ELMERTOFT
Bygg & Montage AB



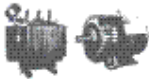
AB SPÅRBYGGNADER

SWEROCK



BERG &
BYGGTEKNIK

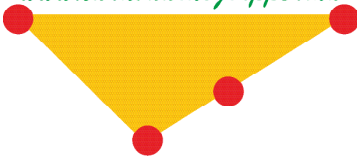
★ **COWBOY** ★



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



www.tandvaardsgruppen.nu



Erikslunds
Åkeri AB

NCC 

STORAENSO 

Erikslunds
Åkeri AB


AB KARL HEDIN SÅGVERK
KARBENNING