



Officiell tidning för Norbergs Orienteringsklubb

# NOK-NYTT

Årgång 45. Nummer 1 2010.



**Tidigt ute.** NOK-are var tidigt på plats vid Vasaloppstarten i Berga by.

FOTO: FREDRIK JOHANSSON/FAGERSTA-POSTEN

## NOK FÖRST PÅ PLATS

Vasaloppet, sidorna 14 och 15

### Erika uppe på nästan 7000 meters höjd

NOK-aren Erika Nilsson blev för några veckor sedan förste NOK-are på 6962 meter över havet när hon nådde toppen på Sydamerikas högsta berg Aconcagua.

Sidan 17



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  
Engelbrektsgatan 73  
738 31 Norberg

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

Bankgiro 5750-8947

HEMSIDA  
[www.norbergsok.se](http://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.**

**Lördagar kl 13-16.**  
**Stugan öppen, bastun sätts på av den som vill bada.**

---

## Jubilarer

<b>Åke Gustafsson</b>	<b>80 år</b>	<b>7 mars</b>
<b>Ulf Magnusson</b>	<b>80 år</b>	<b>11 april</b>

<b>Ingrid bäck</b>	<b>75 år</b>	<b>19 maj</b>
<b>Håkan Johansson</b>	<b>50 år</b>	<b>17 maj</b>
<b>Maria Bengtsson</b>	<b>50 år</b>	<b>19 april</b>

---

## Stugvärdlista 2010

# Påsklunch & tipspromenad

Långfredagen den 2 april

Vi har mycket snö kvar i skogen så i år har vi valt en tipspromenad innan Påsklunchen.

Tipspromenaden startar klockan 11:00

Anmälan till:

Inge och Kerstin Gottfridsson tel. 219 28 eller på anmälningssidan i NOK-stugan.

Sista anmälningssidan är den 29 mars.

Kostnad för tipspromenad och Påsklunch är 50:- för vuxen och 20:- för barn.

Pris till de bästa tipparna.

Alla är hjärtligt Välkomna!

Norbergs OK, motionskommittén

Bilda, med hjälp av bokstäverna under rutan, ord i de vågräta och lodräta raderna. Varje siffra motsvarar samma bokstav.

1	2	3	4	3	5	6
7		8		9		5
10	O	3	B	9	R	6
11		9		12		5
5	13	14	5	12	5	14

Använd följande bokstäver:

A D E G K L N R S T U V Ä Ö

Facit på sidan 19

---

**Nybörjarkurs i  
Precisionsorientering  
Måndagarna:  
3, 10, 17 maj  
Anmälan till Erik S**

---

## Inbjudan till nybörjarkurs för vuxna

Vi fick bra gensvar på förra årets kurs, så... Orienteringsklubben kommer även i år att genomföra en nybörjarkurs i orientering för vuxna. Kursen är uppdelad på 3 träffar.

Vi vill ha hjälp av ER som läser detta att sprida denna inbjudan till så många som möjligt.

Vem kommer på kursen? Ja vi tror att det är många som är intresserade.

- Dom som tidigare köpt Naturpasset, cykel- eller fotpaketet
- Föräldrar till barn som orienterar
- Bär och svamplockare
- Naturmänniskor

Vi startar måndag 24 maj kl. 18:00 i NOK-stugan i Nordansjö. Där kommer vi att gå igenom

hur man använder karta och kompass för att kunna orientera sig fram i skogen. Vi kommer också att lära oss de karttecken som förekommer på Naturpasskartan.

De andra 2 kvällarna blir 31 maj & 7 juni. Vi träffas även då i NOK-stugan i Nordansjö, där årets Naturpasskontroller är utsatta. Där kommer vi att vara ett antal ledare som tar väl hand om er.

Kursen är kostnadsfri.

Anmälan: Ingen föranmälan behövs.

Frågor till:

Janne Hellgren.

223 37

jan-eric.hellgren@telia.com

# Emilia - senaste tillskottet till NOK:s damstall

Vad vet ni om vår purfärskas NOK-lady Emilia? Kanske har ni redan koll på att hon är Erikas tvillingyster, men visste ni att hon gjort lumpen i 15 månader, gått på orienteringsgymnasiet i Eksjö, att hon jobbat som au pair i Skottland och att hon redan trivs i klubben?!

## Varför bytte du till NOK?

- Jag behövde en nytändning och i NOK fanns folk i min ålder. Ni har även påpekat för mig att ni behövde fler damer.

## Vad har du för intryck av NOK hittills?

- Det känns som en genuin gammal klubb som många gärna stannar kvar i. Många är uppväxta med NOK, men det finns samtidigt ett gott rykte om klubben som gör att även andra utifrån ansluter sig. Folk är trevliga och välkomnande här!

## Vad har du för mål kommande tävlingssäsong?

- Jag vill komma ut på fler tävlingar än vad jag gjort de senaste åren och så vill jag springa de stora kavlarna där jag hoppas kunna tillföra något till damlaget.

## Vad är din styrka som orienterare?

- Vet inte, lite av varje kanske. Jag är bra på att kämpa och jag brukar alltid höja mig vid stafetter.



**Taggad.** Emilia Nilsson ser fram emot säsongen och i år springer hon i NOK-tröjan.

## Vilken är din favoritsträcka på en stafett?

- Jag har sprungit alla sträckor, alla är favoriter!

## Vilken är din favoritträng?

- Gärna berghällar, småskuret och detaljerat. Jag gillar typiskt svår terräng.

## Vilken är din favorittävling?

- Tiomila är ju en klassisk tävling, men jag tycker att alla stora stafetter är roliga. Jag gillar även nattorientering!

## Hur mycket tränar du?

- Ungefär fem gånger i veckan, varierat löpning, spinning, styrka och skidåkning när tillfälle ges.

## Några sista korta:

**Hur gammal är du?** 26 år.

**Var bor du?** Uppsala, delar lya med Erika.

**Familj?** Mamma Carin, Pappa Ewert, syster Elisabeth, bror Fredrik, syster Elina och tvillingen Erika.

**Husdjur?** Hade en gång ett marsvin som hette Torsten Johansson, döpt efter vår ungdomstränare i OK Kompassen.

**Tidigare klubbar?** OK Kompassen, FK Göingarna och Söders SOL Tyersö.

**Läser just nu?** Metro 2033 av Dmitri Gluchovskij.

**Favorit på tv?** BBC-serien Gavin & Stacy.

Passar också på att tacka alla kaffekokare och frågetillverkare. Jag längtar redan till nästa höst.

ERIKA NILSSON

# Protokoll från NOK:s årsmöte

**Mötesordförande:** Johan Källman

**Sekreterare:** Alice Eriksson

**Justerare och rösträknare:**

Inge Gottfridson och Egon Lundqvist.

Verksamhetsberättelse, ekonomiska berättelsen och revisionsberättelsen godkändes.

Vinstdisposition överförs i ny räkning.

Ansvarsfrihet för styrelsen beviljas för 2009.

Styrelsens förslag till verksamhetsplan och Budget för 2010 godkänns.

Medlemsavgiften blir oförändrad.

## Övriga frågor:

Rutiner för behandling av personuppgifter, om gällande lagar följs när tävlingsanmälningar görs online. Styrelsen får i uppdrag att se över frågan igen.

Hur fungerar nya anmälningssystemet?

Informationskommittén får i uppdrag att lägga ut bruksanvisning på hemsida och i NOK-nytt.

Finns intresse för kursen i hjärtlungräddning?

Ersättningen till klubbarna från Engelbrektsloppet, vilka modeller finns för detta? Baseras de på timmar och kvalifikation? Lars Holm får hjälpa till att kolla det. Ersättningens storlek beror av Engelbrektsloppets ekonomi.

Två KM medaljer delas ut till Johan Källman och Amanda Elmertoft.

Det bjöds på kaffe och frestande fikabröd.

Årets NOK-are 2009 blev Per-Arne Eriksson! Han utsågs av 2008 års NOK-are Viktor Funke med motiveringen att Per-Arne alltid är positiv till nya idéer, att han alltid är god kamrat och alltid är vänlig mot alla gäster.

---

## Styrelsen:

Ordförande 1 år: Lars Holm,  
Sekreterare 2 år: Eva Pålsson,  
styrelseledamöter för 2 år:  
Thomas Gustafsson, Elisabet  
Elmertoft, Jan-Eric Hellgren.  
Sittande med ett år kvar:  
Kassör: Krister Johansson,  
Hans-Åke Gustavsson, Mats  
Bergman, Per-Arne Eriksson.

## Revisorer:

Owe Andersson, Leif Svedberg,  
Suppleanter: Madeleine  
Bäckman-Erikson, Carina  
Bergman

## Valberedning:

Lars-Olov Borking, Göran  
Eriksson, Erik Stålnacke

## SOL-kommittén:

Hans-Åke Gustafsson (sam.)  
Elisabet Elmertoft, Monica  
Wengrud, Robert Larsson, Per  
Andersson, Lars-Olov Borking,  
Mikael Hjelm-Pettersson,  
Jan Åhs (klädansvarig)

## Motionskommittén:

Jan-Eric Hellgren (sam.),  
Mats Andersson, Kerstin  
Gottfridson, Hans Bergström,  
Inge Gottfridson, Egon Lundqvist,  
Catrine Lundqvist,  
Bengt Lindberg.

## Arrangörskommittén:

Mats Bergman (sam.)  
Fredrik Larsson, Erika  
Nilsson, Viktor Funke,

Johan Källman

## Kartkommittén:

Thomas Gustafsson (sam.)  
Mats Andersson, Ola Andersson

## Stugkommittén:

Per-Arne Eriksson (sam.)  
Lars-Olov Borking,  
Göran Eriksson, Henrik Hellgren  
(el och spår), Jan-Eric  
Hellgren (material)

## Informationskommittén:

Elisabet Elmertoft (sam.)  
Johan Källman, Martina  
Karlsson, Malin Björkqvist,  
Erika Nilsson

# Inför vår tävling

Som ni kanske har märkt har kung Bore formligen tagit över hela Sverige och tänker nog inte ge sig i första taget. Men jag tycker vi skall ge honom en riktig match.

Han skall inte ställa till det för oss när vi nu skall genomföra våran lilla tävling. Och kom ihåg att det är i Högbyn vi skall hålla till denna fina vardag.

Och som vanligt finns det några personer som jag vill tänker till lite extra så som:

- Fredde Sekretariat
- H-Å Målet
- Berit Markan
- Kenneth Parkering mm
- Borking Dusch o Sanitet
- Hellgren Starten
- Elisabeth Priser o miniknat
- Marie A Barnpassning

Detta arrangemang har vi tillsammans Fagersta och dom har förberett väldigt mycket tills dags datum. Men ta gärna kontakt med Fagerstas motsvarighet till dig för samordning av folk och materiel.

Kom ihåg att ni inte skall göra detta själva utan vi är många som kan och även vill dra sitt strå till stacken.

Några undringar ring gärna mig 0705882459.

Jag kan vara svår att nå men ringer upp när jag får chansen.

Mats B

# Hemmaläger i Högbyn?

Om vi tvingas ställa in tävlingarna i Högbyn den 24 och 25 april kör vi istället vårt hemmaläger den helgen!

Fredag:  
18:00, Löpning  
Fika

Lördag:  
10:00 samling för lägerstafett  
Lunch  
Tipsfrågor, klass promenad eller löpning

(I löparklassen ges tids tillägg vid fel svar)

Söndag:  
10:00 start Rogaining, maxtid 120 minuter.  
Lunch

Anmälan senast den 18/4 till Hans-Åke 22977 eller Lisa 25121

## Välkomna!

---

## Snöpulsning på Annandagjuls-kul

Som vanligt fick man gnugga geniknölarna lite extra på annandagen, den som inte är bekant med området skulle gå bet. Ett antal glada deltagare pulsade iväg på årets banor, ett och annat misstag blev det. Skönt med ett träningspass för både kropp och knopp mitt i all julmat.

---

## Många såg ungdomarnas luciatåg

Många kom för att se och höra när NOKs duktiga ungdomar bjöd på traditionsenligt luciafirande.

Stugan var mysigt julpyntad och det luktade gott av nybakade pepparkakor och lussebullar.

Ungdomarna bjöd som vanligt på många fina sånger. Lucia var Astrid Matsdotter.



# 13-16 träff, med inslag av juniorer

Den 6 februari samlades Västmanlands ungdomar vid orientalen för den första träffen för 13-16 åringar.

Nya 13 åringar fick lära känna dem äldre och även se fyra av juniorerna som även dem deltog denna dag. Dagen inleddes med teorigenomgång på teknik i USM/SM liknande terräng och med information om kommande säsong.

Efter lunch delades 13-16 åringarna in i grupper för att lösa några övningar och juniorerna fick fundera över vad dem ville med säsongen. Det bestämdes att det kommer bli en satsning på en juniorgrupp med träningar och ett juniorläger i sommar.

På eftermiddagen samlades vi i friidrottshallen för två timmar med löpskolning, spänst och styrkeövningar. Alla gav allt och fick med sig både många bra träningstips och en rejäl träningsvärk.

MARTINA KARLSSON

---

## Annat nytt på ungdomsfronten:

Den 14 mars åkte Sara, Ida, Amanda, William och Carl på länsträff i Hallstahammar. Det började med stadsorientering runt kanalen och Åsby mm, solen sken och snön låg djup. Sen var det bad i badhuset. Efter badet åkte vi till Hallstas klubbstuga och åt medhavd lunch och lyssnade på lite teorinsnack mm, då anslöt även Rasmus.

Rasmus går gymnasiet i Västerås, där har han möjlighet att delta i VSOKs träningar. Han får också hjälp av Daniel Blohm med träningsupplägg, mm. Helgen i mitten av mars körde Västerås sin Viking Memorial, en riktigt tuff tredagars tävling, natt, backslingor, poängorientering och superlång. Man kan välja att springa hel, halv eller kvart, Rasmus vann alla deltävlingar i klassen halv.

NOKs ungdomar samlades för skidåkning och korvgrillning sista söndagen i februari. Det var bra skidföre och fina spår såklart. De flesta körde runt Håberget medan Per skotade fram grillplatsen vid NOK-stugan påhejad av Amanda. Per hade snöskorna med och visade att det gick att gå i snön utan att sjunka ner till halva låren. Efter skidåkningen samlades vi vid brasan och grillade korv.

ELISABET ELMERTOFT

## Inför vår tävling

Som ni kanske har märkt har kung Bore formligen tagit över hela Sverige och tänker nog inte ge sig i första taget. Men jag tycker vi skall ge honom en riktig match.

Han skall inte ställa till det för oss när vi nu skall genomföra våran lilla tävling. Och kom ihåg att det är i Högbyn vi skall hålla till denna fina vårdag.

Och som vanligt finns det några personer som jag vill tänker till lite extra så som:

- Fredde Sekretariat
- H-Å Målet
- Berit Markan
- Kenneth Parkering mm
- Borking Dusch o Sanitet
- Hellgren Starten
- Elisabeth Priser o minikat
- Marie A Barnpassning

Detta arrangemang har vi tillsammans Fagersta och dom har förberett väldigt mycket tills dags datum. Men ta gärna kontakt med Fagerstas motsvarighet till dig för samordning av folk och materiel.

Kom ihåg att ni inte skall göra detta själva utan vi är många som kan och även vill dra sitt strå till stacken.

Några undringar ring gärna mig 0705882459.

Jag kan vara svår att nå men ringer upp när jag får chansen.

Mats B

# ”Det hårdaste skidläger

**En gång är ingen gång, men två gånger är tradition. Detta är sanningen när det gäller NOK's skidläger i januari. Förra året bjöd klubbens Ladies in till ett helglägar i Gopshus och i år sammanstrålade skidtkarna i Orsa Grönklitt.**

Nu har det alltså blivit tradition med januariskidläger och i år fördubblades antalet lägerdeltagare (16 st.) jämfört med förra året. För egen del var det det hårdaste skidläger jag någonsin varit på. Källman, Virtanen, Fla, Camilla och TG var smått tokiga och verkade kunna köra oändligt länge. Själv gick jag in i väggen längst bort vid Stormoen, i mörkret, i ensamheten ... Men tvillingsystem min (och vårt senaste tillskott till Ladiesstallet: Emilia!) kom till min räddning och transporterade hem mig. Väl inne i den luxuösa stugan återhämtade jag mig relativt fort.

Fast vi hann knappt utnyttja stugans alla lyxiga

detaljer (jag snackar jacuzzi, bastu, bardisk, vedkamin ...) eftersom vi yrde omkring ute i skidspåren större delen av tiden.

Väderförhållandena var riktigt bra, några minusgrader och mestadels uppehåll. Det enda hindret ute i spåret var allt folk. Grönklitt är ett populärt träningsställe för alla lån-gloppsåkare som bor söder om Dalarna. Men det är även många ”kas-åkare” som är ute och rastar sina laggar och efter 17 omkörningar börjar det bli lite drygt.

Vid ett tillfälle valde Ladies-karavanen, som var ute och åkte långpass, att byta till spåret för motsatt körriktning. Jag låg längst fram och hade blicken så långt fram att jag missade den trötta gubben som befann sig en halv-meter framför mig. ”Helvetes jävla idiot” fick jag heta då. Malin valde att kalla honom för ”gubbjävel” och sedan stakade vi friskt vidare. I övrigt var det en vänlig sin-

nestämning i skidspåren.

Jag skulle kunna berätta om de roliga sällskapsspelen vi spelade, om när vi var ute och grillade korv en kväll, nakenbadade i snön, rockade loss på afterskin och åkte pulka ner från slalombackens topp och kraschade in i isbjörnshägnat. Men då skulle jag ljuga. Sånt trams hade vi inte tid med. Vi var där för att åka längdskidor. Hårt och länge.

Deltagare på lägret var: Malin Björkqvist, Camilla Sjökvist, Emilia och Erika Nilsson, Fredrik Larsson, Thomas Gustafsson, Johan Källman, Stefan Virtanen, Per Georgsson, Jenny Brusling, Elisabeth, Rasmus och Amanda Elmertoft, Viktor Funke, Henrik Hellgren och Krister Höije.

Andra NOK:are som var på plats i Grönklitt men hade annat logi var: Hans-Åke och Agneta Gustafsson (och Nisse) samt Daniel Blom.

ERIKA NILSSON

## Soppakvällarna varar fram till påska

Julen varar fram till påska, det är inte sant, men det gjorde soppakvällarna.

Från slutet av september när hösten blev mörk, med uppehåll över jul och nyår och sedan ända till slutet av mars har det varit soppakvällar. Tisdagskvällar med träning,

bastu och samvaro över en tallrik soppa eller två. Det har blivit en uppskattad och välbesökt social tradition.

**Tack till alla som varit med!**

ELISABET ELMERTOFT



# ”jag någonsin varit på”



**Fullt upp.** Det var full aktivitet i vår stora stuga. Alla fixade och donade med valla. Familjen Elmertoft bjöd på tårta för att fira Rasmus födelsedag.

FOTO: MALIN BJÖRKQVIST



## Ska vi ha fler lag på Tiomila och Jukola?

NOK har anmält ett dam- och ett herrlag både till Tiomila och till Jukola. Finns det intresse för ytterligare lag är det upp till löparna att dra ihop ett gäng.

Först när det finns 10 (Tiomila) respektive 7 (Jukola) intresserade löpare anmäler vi yt-

terligare lag. I damlaget är det 5 (Tiomila) och 4 löpare som behövs.

Tiomila avgörs i trakterna kring Finspång den 1 och 2 maj. Jukola avgörs den 19-20 juni.

Dra ihop ett gäng intresserade så anmäler vi ytterligare lag!



**Vätskekontroll.** Som vanligt hade NOK hand om vätskekontrollen i Nordansjö. Överst syns en glad Camilla precis efter målgång i Kristinaloppet.

FOTO: MALIN BJÖRKQVIST OCH VIKTOR FUNCKE

# Bra förutsättningar för

## – Årets Engelbrektslopp lockade massor av

För en gångs skull var det i år tidigt klart att det den här vintern skulle gå att genomföra Kristina- och Engelbrektsloppet. En vinter som började på luciadagen och när detta skrivs över en månad efter Engelbrektsloppet fortfarande inte släppt greppet. Sällan har väl förutsättningarna varit bättre för den stora skidfesten i Norberg.

För alla NOK-are som är inblandade i arrangemanget kändes det lättare än vanligt i förberedelserna. Entusiasmen steg efterhand som tävlingshelgen närmade sig. Vid NOK-stugan och i spåren som utgår därifrån var det febril aktivitet. Både klubbmedlemmar och utomstående utnyttjade det fina elljusspåret och även resten av slingorna. Spåren hölls i fint skick både med pistmaskin och skoter. Massor av anmälningar strömmade in. Till Kristinaloppet var det 406 anmälda, en ökning

från året innan med 150 tjejer och till Engelbrektsloppet blev det över 1700 anmälda, 400 fler än förra året.

Det stora antalet på söndagen medförde att det blev ett snabbt och sent beslut att dela på starten på torget. Tävlingsklasserna fick starta kl. 10 och motionsklasserna och Halvan en kvart senare. Det blev en bra lösning och kan säkert upprepas och bli ännu bättre med årets erfarenheter i ”bagaget”.

Många NOK-medlemmar gjorde stora insatser för att klara det hela. Allt från förberedelsearbete med att hantera anmälningar, nummerlappsutdelning till matkontroll, speaker, tidtagning och slutpatrull. Allt till de allra flesta deltagarnas fulla belåtenhet. Bra jobbat!

Dessutom hann flera NOK-are också med att åka loppet.



**Laddad.** Fredrik Larsson beger sig iväg först av det stora gänget i motionsklassen. Tävlingsklassen var full så Fredrik fick som alla andra som efteranmälde sig starta där. Lilla: Daniel Thynell.

FOTO: MALIN BJÖRQVIST

# skidfesten i Norberg

## åkare både från när och fjärran

Mest imponerade Camilla Sjökvist som på lördagen åkte Kristinaloppets tävlingsklass och blev 10:e dam. Efter den ”uppvärmningen” körde hon också Engelbrektsloppet på söndagen och hade bästa tid i Damer Motion, en tid som hade gett en 8:e plats i D21.

Snabbast bland NOK:s herrar var Stefan Virtanen med 13:e plats i H35.

En intressant duell hade Fredrik Larsson och Thomas Gustafsson. De startade i Motion-klassen och kom in på upploppet samtidigt. Thomas spurtade bäst och var någon meter före i mål. Men eftersom det var nettotid som gällde i motionsklassen var Fredrik en tiondel (!) före i resultatlistan, eftersom han gett sig iväg aningen efter Thomas.

JOHAN KÄLLMAN

## Här är resultaten för de som i startlistan representerade NOK:

### Kristinaloppet

Klass Plac Namn Tid

1 10 Sjökvist Camilla 1:56:51

1 15 Björqvist Malin 2:08:22

2 123 Elmertoft Elisabet 2:58:57

### Engelbrektsloppet

Klass Plac Namn Tid

D 55 3 Catrine Lundquist 6:04:56.3

D Motion 1 Camilla Sjökvist 4:23:52.7

Engelbrektshalvan 131 Jan Åhs 2:46:45.5

H 35 13 Stefan Virtanen 3:31:07.8

H 65 16 Egon Lundquist 5:09:00.5

H Motion 10 Fredrik Larsson 3:41:39.4

H Motion 11 Thomas Gustafsson 3:41:39.5

H Motion 147 Jan-Eric Hellgren 4:40:26.4



# Marcialonga - rödvin,

Det finns många anledningar att åka ned till norra Italien och köra Marcialonga. Framför allt för att uppleva atmosfären i Moena, alpbyn där starten av det 70 km långa loppet går. Där finns det gott om restauranger och hotell som alla hade sin egen charm och stil. Byn som ligger på 1150 möh fylls under denna helg av framförallt norrmän och svenskar som alla ska ut och åka längs spåren i Val de Femme-dalen. Bland de 1000 åkarna som var från Sverige fanns också några av vårat gäng, Daniel, Fredrik och Marielle samt Petter och Stina från Stockholm.

Men man kan också åka ned för att uppleva den Italienska maten. På kvällarna skålades det mellan rödvinsglaset och det pratades om vallor, skidspår och hur många lager kläder man egentligen skulle ha på sig under tävlingsdagen.

Första kvällen försökte vi äta på en av restaurangerna mitt i byn men fick då vända vid dörren eftersom det var fullt. Vi insåg att det var en populär restaurang och återvände därför dagen efter istället. Det var lika mycket folk då men vi hade tur och fick ett bord som precis blivit ledigt.

Som servitör presenterade sig då restaurangens ägare, en äldre man vid namn Giovanni. Han serverade oss med klass under hela måltiden, men Giovanni han även med att visa oss bilder från sin Iphone och facebook på sina svenska vänner från Simrishamn.

Vi tyckte det var ett otippat drag att plocka fram så modern teknik från den äldre generationen, men det skulle visa sig att Giovanni även hade flera andra ess att spela ut under kvällen. När en av efterrätterna vi beställt var slut, ordnade han istället en kraftig chokladglass med jordgubbar. Den var väldigt god och inte minst genom att han som plåster på såren toppade den med en riktig mängd Gran Marine.

Giovanni tömde glatt det sista som var kvar av flaskan över våra efterrättstallriker, vilket gjorde det till en kombination av kraftiga smaker till Fredriks stora belåtenhet. Efter det avslutade Giovanni middagen genom att bjuda på ett ganska välfyllt glas med brännvin och han skålade glatt för att han träffat några nya svenskar.

I tillägg till atmosfären och maten kan man också åka ned för att uppleva en skidtävling

som skiljer sig från de flesta andra. Loppet slingrar sig genom dalen från Moena upp till nästa alphy Canazei, för att där vända tillbaka och fortsätta nedför dalen istället till målet i byn Cavalese. På vägen passerade vi flera små alphyar och glada hejarop skralade tillsammans med kobjällror och musik. Inte minst när man passerade genom den klassiska Val di Fiemme skidstadion där både Gunde och Mogren vunnit VM-guldmedaljer.

Loppet avslutades med en två kilometer lång och brant uppförbacke för att ta sig upp till målet i byn Cavalese. Här var det skönt att arrangören snällt hjälpte till att stryka på ett lager klister på våra skidor. Trots att det tog 5 minuter att vänta i vallakön var det inget snack om att det var väl investerad tid.

Trettio minuter innan start gick jag och Fredrik in i buren som tillhörde startled 11 där åkarna med startnummer mellan 4500 och 5000 fick stå. Petter hade lyckats seeda sig upp och startade i startled tre, hela 40 minuter innan oss.

Alla startled gick iväg med fem minuters mellanrum, vilket gjorde att vi fick starta 45 minuter efter första startled. När de öppnade upp vår bur fick vi springa 40 meter innan vi kunde spänna på oss skidorna och glida över startlinjen, där även tidtagningen satte igång via det datachip vi hade i nummerlappen. Vi satte båda av i ett hårt tempo vilket innebar att vi fick byta spår konstant för att kunna träckla sig förbi de andra åkarna.

Vi körde mer utanför spåret än i spåret och speciellt intressant var utförskörningarna där många av Italienarna föll likt bowlingkäglor. Efter bara två kilometers åkning höll vi bägge på att bli offer i en seriekrock då en person föll mitt framför våra skidor i en av utförsbackar-

# valla och brant backe



**Nöjd trio.** Petter Haraldsson, Fredrik Larsson och Daniel Blom efter målgång i det italienska långloppet Marcialonga.

na. Det blev totalstopp och minst tio personer föll och spärrade av hela spåret. Efter att ha tråcklat sig ur personens skidstav som spärrade den lilla lucka som fanns mellan honom och madrasserna som var fastspända vid sidan kunde vi lättade glida vidare utan att ha tappat väsentlig tid.

Glädjen var dock kortvarig för min sida eftersom Fredrik lyckades få en lucka efter att jag valt fel linje och fastnat i kömassorna i en uppforsbacke. Jag fick aldrig kontakt igen och väl i mål hade Fredrik åkt hela 8 minuter snabbare.

Vi kan sammanfatta Marcialonga med att det var en fantastisk resa. Maten, atmosfären och tävlingen, allting fanns där och det bäddade för en helhetsupplevelse som slår de flesta andra skidloppen.

Ifall vi kommer tillbaka nästa år återstår att

se, men vad som är säkert är att vi då kommer att vara seedade och förhoppningsvis slipper höra lika många Italienska svordommar och norska ord som rolig, rolig.

DANIEL BLOM

## Resultat

LARSSON Fredrik:  
1982 SWE-SKOGAS, SVEZIA 4:17.32 (4721)

HARALDSSON Petter:  
1983 SWE-VARMDO, SVEZIA 4:22.04 (883)

BLOM Daniel:  
1982 SWE-HOLO, SVEZIA 4:25.59 (4722)

# Många NOK-are åkte

Vasaloppsveckan är för många ett riktigt tydligt träningsmål. I år, med den härliga vintern i hela landet, var det fler än någonsin, 55000, som anmält sig till något av de många loppen. Det är mycket "väsen" runt Vasaloppet. Snacket i NOK-stugan under soppakvällarna rör sig mycket om uppladdningen för årets stora skidhändelse, oavsett om man skall åka en sträcka i stafetten eller i "riktiga" Vasaloppet, första söndagen i mars.



**Finslip.** In i det sista fixas det och donas med skidorna. Här lägger Johan på ett sista lager fästvalla.

FOTO: FREDRIK JOHANSSON/FP



**Rekordmånga.** Årets Vasalopp lockade rekordmånga åkare. Johan var på plats väldigt tidigt, nästan först och fick en bra plats. Fredrik däremot kom fram först efter att starten gått.

FOTO: FREDRIK JOHANSSON/FP



# och slet i fäders spår

Det har ju blivit så att de stora evenemangen drar allt mer folk, både för prestationen i sig och för vara en del av folkfesten. För egen del är de två viktigaste sakerna med Vasaloppet att det ger mig ett tydligt motiv att träna och sedan är det hela det sociala, från snacket i bastun, till själva Vasaloppsdygnet, med rutinerna med resa, mat, förläggning, vallning, loppet och hemresan.

Årets lopp blev ganska bra. Fördelaktigt väder hela veckan gjorde att förhållandena var fina under nästan alla loppen. Även under Vasaloppet höll spåren bra för de flesta deltagarna och för min egen del har jag inget annat att klaga på än att jag körde 48 sekunder för sakta för att komma under min magiska 6-timmarsgräns. En halv sekund per kilometer kunde jag väl ha kört, men nej, det gick inte den här gången. Klaga kan däremot Fredrik Larsson göra. Efter att ha kört jättebra i Marcialonga skulle han starta i tredje led. Tyvärr drabbades han som många andra av det trafikkaos som rådde på Vasaloppsvägen och missade starten. Körde ändå om 11000 och gick i mål på dryga 7 timmar, brutto. Utan det strulet kunde han säkert ha utmanat Stefan Virtanen, som nu blev bäste NOK-are, med tiden 5.45.32.

Camilla Sjökvist hade som mål att åka på 6,5 timmar och det klarade hon med fem minuters marginal och blev 111 i damklassen. Nästa år siktar Camilla på under sex timmar. Jag får se upp!

JOHAN KÄLLMAN

Här en lista på de jag hittat i resultatlisorna med NOK-anknytning. Ursäkta om jag missat någon.

## Kortvasan

Jan Åhs, Norbergs OK,  
2:55:36

## Tjejvasan

1) Susanne Nyström, IFK Mora SK, 1:32:40  
398) Carola Holm, Föreningen Engelbrektsloppet,  
2:24:14  
Motion  
Linnea Eriksson, Norbergs OK, 3:17:07  
Liselotte Skoglund Eriksson, Norbergs OK, 3:17:25

## Öppet spår Söndag

Damer  
Liselotte Eriksson, Norberg,  
9:00:05  
Herrar  
Gunnar Klingberg, Karbenings GoIF, 6:33:42  
Jens Bengtsson, Norbergs SK,  
7:40:12  
Jan-Eric Hellgren, Norbergs OK, 7:45:35  
Per Georgsson, Norbergs Cykelklubb, 8:29:47

Robert Hellgren, Norbergs OK, 8:38:47  
Ulf Johansson, SK Skinnsberg, 8:46:53  
Gunnar Meller, Norbergs Cykelklubb, 8:47:24

## Halvasan

Lars Holm, Föreningen Engelbrektslop, 4:10:19  
Veronica Sundh, Norberg,  
4:52:13

## Stafettvasan

1) Fiskarhedenvillan, Mora,  
4:03:35  
580) Svevia Fagersta, Norberg,  
7:16:49

## Vasaloppet

Herrar  
1) Jörgen Brink, Hudiksvalls IF, 4:02:59  
1780) Stefan Virtanen, Norbergs OK, 5:45:32  
2354) Johan Källman, Norbergs OK, 6:00:47  
4699) Fredrik Larsson, Norbergs OK, 7:03:36  
9032) Gabriel Fogelsjö, Norbergs OK, 8:44:06  
9224) Ingemar Skoglund, Norbergs OK, 8:49:12  
Damer  
1) Susanne Nyström, IFK Mora SK, 4:33:07  
111) Camilla Sjökvist, Norbergs OK, 6:25:59  
686) Carola Holm, Föreningen Engelbrektsloppet,  
8:52:35  
1614) Marianne Eriksson, Norbergs OK, 11:55:32

# Försäljningen av 2010 års naturpass

I år startar vi tisdagen den 11 maj.

Ni har gott om tid att orientera er fram till kontrollerna, för sista inlämningsdag är 31 augusti.

Som vanligt finns det kartor för både cykel och fot orientering att köpa.

Vinsterna är gemensamma för båda. Första pris är en fin cykel som är skänkt av T&K:s cykelaffär vid Dalahästen i Avesta. De övriga vinsterna är ett antal presentkort. Fredagen 17 september publicerar vi vinnarna.

Nytt för i år är kombipaketet där du till ett bra pris får både fot- och cykel-paketet.

Det går även att köpa paketen separat.

Fot-orienteringen är i år runt vår klubbstuga i Nordansjö, där hälften av kontrollerna är mycket lätta att hitta.

Årets cykelkontroller ligger på våra nya karta, som sträcker sig från centrum och norrut.

**Var köper jag Naturpasset?**  
Naturpasset köper du på Engelbrektsloppets kansli, Turistbyrå eller Strands blommor.

**Välkomna ut i naturen**

Motionskommittén



## En kort rapport från VOF:s årsmöte

Vid Västmanlands OF:s årsmöte på hotell Scheele i Köping var ett 30-tal medlemmar från distriktets klubbar närvarande. Elisabet Elmer-toft fick rycka in som NOK:s ombud.

Ordförande Johan Källman inledde förhandlingarna och mötet valde därefter, Köpings kommunalråd, Elizabeth Salomonsson till ordförande för mötet. Årsberättelsen och revisorernas berättelse godkändes och styrelsen för verksamhetsåret 2009 beviljades ansvarsfrihet. Den föreslagna verksamhetsplanen och budgeten för 2010 godkändes.

Val till styrelse för verksam-

hetsåret 2010 blev följande:

Ordförande: Johan Källman.  
Ledamöter på 2 år: Per Sundström(sekreterare)  
Västerås SOK. En plats (kassör) kunde inte väljas, utan den nya styrelsen tillsammans med nya valberedningen fick i uppdrag att lösa frågan.

Ledamöter på 1 år: Lars-Ove Karlsson, Västerås SOK och Helena Holmberg, Köping-Kolsva OK.

Revisor Hans Malmqvist, Västerås och revisorsuppleant Anita Molinder, Fagersta omvaldes.

Årsmötet beslutade att skicka fyra representanter till SOFT:s Förbundsmöte den 20-21 mars 2010: Johan

Källman, Per Sundström och Alf Lindberg, Köping. Som ungdomsrepresentant valdes Pernilla Bengtsson, Sala.

Årsmötet avtackade två avgående ledamöter, Marie Berggren (kassör) och Gun Millinger(sekreterare) med en present och blommor.

Årsmötet var snabbt avklarat och därefter vidtog några diskussioner om motioner och förslag som finns på Förbundsmötet som en vägledning hur VOF:s representanter bör agera på mötet. Bland annat förslaget till nya tävlingsregler och klassindelning kommer att bli en het potatis vid förbundsmötet den 20-21 mars.

# NOK:are på mycket hög höjd

**Den 24 februari stod Erika Nilsson på Sydamerikas högsta topp, Aconcagua, 6962 meter över havet.**

Under ett år skrapade jag ihop pengar, jagade rätt utrustning och stoppade allt fler vattenfyllda petflaskor ryggsäcken under träningspassen.

I början av februari var det så äntligen dags för avfärd till Argentina, där jag mötte upp resterade deltagare av den norska expeditionen. De första dagarna bjöd på spektakulär, men lätt vandring i den sommarvarma Vacas-dalen. Efter en acklimatiseringsdag på 3300 meter tog vi oss upp till Base Camp på 4200 meter. Det var ren lyx att bo i BC jämfört med de övre camperna där man fick sköta toalettbesöken i starka kastvindar, hämta vatten ur en iskall älv och kåka frystorkad mat.

Efter flera dagars acklimatieringsturer upp och ned till de övre camperna kom så själva toppstötsdagen. När vi gått i nio timmar var jag ordentligt trött. Magen krånglade, huvudet värkte något fruktansvärt och mina lungor bad ständigt om mer syre.

Vi fick veta att de två jobbigaste timmarna nu återstod. Flera av de andra deltagarna hade gett upp sedan tidigare och ytterligare en valde att abryta här. Någonstans i bakhuvudet kände jag att jag skulle klara det så jag tänkte bort magvärken, stod ut med huvuddunket och höjde blicken mot toppen.



Efter mycket slit i den tunna luften stod jag framför en stenhög och guiden sa till mig: ”Nu är det fyra meter kvar.” Jag tog några tunga kliv över stenhögen och så stod jag där, på toppen av Aconcagua! Ett lyckorus sköljde över mig och vi knäppte några obligatoriska bilder. Sedan hade jag bara en tanke i huvudet: ”Kan vi gå ner nu?”. Det gjorde vi och först när vi nådde BC förstod jag vad jag lyckats med. Endast en av fyra som försöker nå Aconcaguas topp lyckas.

Detta har förstås gett mig blodad tand så hösten 2012 bär det av med nästa expedition till berget Cho Oyu i Himalaya, 8201 meter över havet. Någon som vill hänga på?!

(En mer utförlig reseskildring av Aconcagua-expeditionen finns på : <http://www.objo.net/jarle/default.aspx?id=333>)

# Nytt sätt att anmäla sig till tävlingar

**SOFT har inför den här säsongen tagit fram ett tävlingssystem som hanterar all tävlingsanmälan. Här finns information om hur du gör för att kunna anmäla dig till säsongens tävlingar.**

Orienteringsförbundets nya tävlingssystem heter Eventor och du måste anmäla dig via det till alla tävlingar i år. Den gamla tävlingskalendern i Klubben Online kommer därmed inte att användas mer.

Du når till tävlingsanmälan genom att klicka på TÄVLINGSANMÄLAN i huvudmenyn på NOK:s sida. Men innan du kan anmäla dig måste du få ett eget person-

ligt lösenord för att logga in. Klubben kommer därmed inte ha ett klubblogin på samma sätt som vi hade i det förut.

Du kommer att använda ditt personnummer (alla siffrorna) som användarnamn, exempelvis 198202130101 och dessutom behöver du alltså ett personligt lösenord som du får av mig (Malin Björkqvist).

Om du sedan tidigare har ett lösenord för att kunna logga in på [www.norbergsok.se](http://www.norbergsok.se), så använder du samma uppgifter i Eventor.

Gör så här för att få ett personligt lösenord:

1. Skicka ett mail till [mlin\(@\)norbergsok.se](mailto:mlin(@)norbergsok.se) och tala

om att du vill kunna anmäla dig. Skriv även din e-postadress.

2. Du kommer att få ett mail med ditt idrotts-ID som du kan använda som användarnamn och ett lösenord.

3. Gå till Norbergs OK:s hemsida och till TÄVLINGSANMÄLAN. Under Eventor uppe till vänster på sidan finns en knapp som heter Logga In.

Nu är du inne och kan börja anmäla dig och andra till tävlingar.

Om du inte har en egen e-postadress eller inte har tillgång till internet överhuvudtaget får du kontakta mig så får vi lösa det.

MALIN BJÖRKQVIST

## Nu är det dags att betala medlemsavgiften för 2010

Det är nu dags att betala medlemsavgiften för 2010:

Aktiv vuxen: 200 kr  
Ungdom (tom det år man fyller 18): 70 kr  
Stödmedlem: 100 kr  
Familj 400 kr. (Max två vuxna samt familjens ungdomar)

Aktiv vuxen:  
Omklädning och dusch i klubbstugan när den är öppen.

Klubben betalar ordinarie startavgifter till OL tävlingar utom under perioden 15/6 till 31/7, startar du inte får du själv betala anmälningsavgiften.

Klubbaktiviteter, tidningen NOK-Nytt.  
(En per hushåll)

Ungdom:  
Omklädning och dusch i klubbstugan när den är öppen.

Klubben betalar ordinarie startavgifter till OL tävlingar, startar du inte får du själv betala anmälningsavgiften.

Klubbaktiviteter, tidningen NOK-Nytt.  
(En per hushåll)

Stödmedlem:  
Omklädning och dusch i klubbstugan när den är öppen. Förmånen att kunna delta i våra klubbaktiviteter. Tidningen NOK-Nytt. (En per hushåll)

Familj: Vuxen räknas som aktiv.

# TÄVLINGSKALENDER 2010

## April

15	To	Träning/provlöpning
16	Fr	Järnnatten, Sala
17	Lö	Silverjakten, Medel, Sala
18	Sö	Majracet, Enköping
18	Sö	Kolmården kavlen
21	On	Ungdomsträning
24	Lö	Bergslagsträffen, Högbyn
25	Sö	NOKs Nationella, Högbyn
27	Ti	VPT 1, Vandraringen
29	To	Träning FOK

## Maj

1-2	Lö-Sö	10-mila, Finnspång
2	Sö	Österfärnebo, veteran
4	Ti	DM Ultralång, Hallsta
5	On	Träning NOK
6	To	VPT 2, Köping
8	Lö	Madel, Dalaporten
9	Sö	Lång, Dalaporten
11	Ti	VPT 3, Västerås
13-16		Tävlingshelg i Värmland
15	Lö	Kopparkavlen, Falun
16	Sö	Medel, Falun
18	Ti	VPT 4, Sala
19	On	Älg Birgers, Fagersta
20	To	Träning/USM Träning
25	Ti	VPT final, Surahammar
26	On	Träning FOK
29	Lö	Lådkavlen, OKH

## Juni

3	To	Träning, NOK
6	Sö	Sommarlandssprinten, Skara
10	To	Träning, FOK
13	Sö	DM Sprint, Arboga
19-20	Lö-Sö	Jukola
29	Ti	Downhill, sprint
v24 eller 25		Norbergs 3-dagars
v26		Sälens 3+3
		Riksläger, Sälen
v26		Idre fjällvecka

## Juli

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

## USM träningar

8 april	Köping
22 april	Västerås
20 maj	Norberg
3 juni	x
15 juni	Skinnskatteberg
10 augusti	Fagersta
19 augusti	Nyhyttan

## USM

27-29 aug. Örnsköldsvik

## SM

11 april	Ultralång Ronneby
23 april	Natt Borensberg
13 maj	Sprint Karlstad
28-29 aug.	Lång Karlstad
3-4 sept.	Medel Umeå
5 sept.	Stafett Umeå

## Elitserien (+Silva Junior Cup)

3, 5 april	Växjö (SJC)
11 april	Ronneby (SJC)
30 april	Norrköping
15, 16 maj	Arvika (SJC)
11-13 juni	Luleå
25-30 juli	Örebro (SJC)
25, 26 sept	Avesta (SJC)
23 okt.	Köping (SJC)

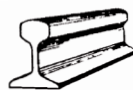
T	A	L	A	T	V	A
A		L		E		K
G	R	E	B	R	O	N
A		E		Ö		Ä
G	A	R	D	R	U	S

FACIT KRYPT-O:

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

**SECO** 

**ELMERTOFT**  
Bygg & Montage AB

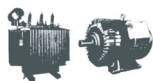


**AB SPÅRBYGGNADER**

**SWEROCK**



**B**ERG &  
**B**YGGTEKNIK

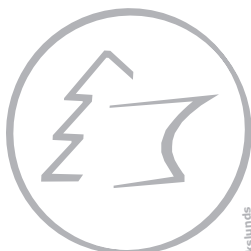


**Ing.F:a Erik Dahlin AB**  
Spännarhyttan, S-738 92 NORBERG  
Tel. 0223-222 00 • Fax. 0223-220 50

★ **COWBOY** ★



[www.tandvaardsgruppen.nu](http://www.tandvaardsgruppen.nu)



**NCC** 

**STORAENSO** 

**Erikslunds**  
Åkeri AB

  
**AB KARL HEDIN SÅGVERK**  
KARBENNING