

Johan Höij vår förste JVM-löpare



Junior-VM i orientering avgörs i Ungern 11-15 juli. efter en strulig vår med flera svåra förkylningar lyckades Johan Höij till slut komma i den form som behövdes för att kvala in bland de sex killar i H20 som får representera Sverige.

Alla NOK-are och många andra håller tummarna för Johan och hans kollegor när tävlingarna inleds med kortdistanskval den 11:e, fortsätter med final den 12:e, klassiskt den 13:e och kavle den 15:e.

Sidan 6

...men Viktor bäst vid JNM

Sidan 6-7

NOK:s TREDAGARS en av orienteringsårets huvudhändelser

Sidan 10

På kant med redaktör'n

Då har vi redan kommit till midsommar, och det har vänt, så snart är det vinter och kallt igen!. Nej jag skämtar, jag skulle aldrig säga nåt sånt, ett uttalande som direkt visar att man är gammal.

Jag känner mig minsann inte gammal- jag ser med tillförsikt tiden an, även den del av min tid som jag tillbringar som orienterare och medlem i NOK. Som medlem kan jag se tillbaka på en aktiv vårsäsong, med varierande framgångar för klubbmedlemmarna. Aktiviteter har det i alla fall varit, och mycket av det finns relaterat i detta nummer av NOK-nytt.

Privat, som orienterare ligger jag, känns det som, på rätt nivå. Är nu inne i sista finslipningen inför 5-dagars. T.ex. har jag med viss framgång medverkat i NOKs 3-dagars (hade bara alla 27 kontroller suttit där dom borde så....,men nu var det 2 rackare som didn't stay in place). Fast jag fick välja ett fint pris: en dokumentportfölj, jag gav den till min man, för han fick under ett besök i Stockholm lida spe, för att han hade sin dokument i en kasse från systembolaget; de andra i firman, som kom från andra delar av Sverige frågade om det var Norbergsportföljen han hade!

Jag har blivit kvitt min hälsporre, den som så bromsat mig tidigare i år. Jag var till Ungern (inte Ungen) och rekade lite, bodde på ett flott badhotell och besvären försvann tack vare de behandlingar jag fick!. Mitt resällskap kände sig trygga, för att ha en sjuksköterska och orienterare med, borde var det perfekta när man kommer till Budapest 1.2 milj.-staden, som ingen av oss kände till sen tidigare. Allt nog: en i sällskapet var sjuk hela tiden, och en dag när vi skulle ta oss mellan 2 broar visade jag vägen: det är enkelt: Buda är kuperat men skiljs från platta Pestsidan genom den inte helt lilla floden Donau. Vi skulle gå utmed floden och ta en bergbana upp på Buda-berget. Konstigt nog kom vi på baksidan av berget och fick med mycket pust och stön och klättring ta oss upp till den vackra stadsdelen! Så går det när folk rångrar mig: men vi åkte bergbanan ner. Då förstod mitt resällskap hur det var, för nerresan var billigare än uppresan med bergbanan, och alla vet väl hur snål jag är!

Men nu tränar jag på hemmaplan, behövt så man orkar gå till start och dusch på 5-dagars. Det finns mycket man kan glädja sig åt. Efter kanten på min bästa träningsväg växer den ljuvliga blå tätorten, verkligen något att glädjas åt att få se. Var den vägen ligger? Ja det säger jag inte, för jag tror inte att skogsägaren Karl Hedin vill att hans vägar ska trafikeras av så intensiv och tung trafik!

Ha nu alla en skön sommar!

Alice, redaktör

Ansvarig utgivare

Johan Källman 0223-17754

NOK-Nytts redaktion

Alice Eriksson, redaktör

Johan Källman

Lasse Nordström

Mikael Hjelm-Pettersson

Urban Sundin

Upplaga

c:a 200 exemplar

Bidrag till NOK-nytt:

Alice Eriksson

Björnstigen 8

738 30 NORBERG

goran.eriksson@fagersta.mail.telia.com

Utgivningsplan 2001

Nr 1	Mars
Nr 2	Juli
Nr 3	Oktober
Nr 4	December

NOK-Stugan

Telefonsvare: 0223-23475

Stugvärd Minicall: 0740-116418

NOK:s adress:

Norbergs OK

Box 10

738 21 NORBERG

Postgiro: 11 28 96-6

NOK:s Styrelse 2001

Ordförande:

Johan Källman 17754

Sekreterare:

Eva Pålsson 22296

Kassör:

Bengt Lindberg 20926

Orienteringskommittén:

Krister Johansson 22402

Berith Larsson 23288

Arrangörskommittén:

Karl-Åke Eriksson 22283

Motionskommittén:

Ulf Magnusson 22077

Kartkommittén:

Ola Andersson 61270

Stugkommittén:

Per-Arne Eriksson 230 46



Nu är det dags för nya jobb för att förstärka klubbkassan. Sedan vi tappade pappersinsamlingen har vi letat efter lämpliga uppgifter och nu har det dykt upp en möjlighet som vi i styrelsen har diskuterat och bestämt att prova på.

Det handlar om ÅVS-adoption.

ÅVS står för ÅterVinningsStation och adoptionen innebär att vi i klubben tar på oss att se till att de sju återvinningsstationerna i Norberg hålls prydliga.

För att åstadkomma detta krävs det att vi har tillsyn fem gånger i veckan vid varje station.

Arbetet är inte alls tungt men det kräver en hel del passning.

Vi kommer att köra igång under augusti och då skall vi ha en organisation av medlemmar som fixar arbetet.

Det kommer att bli så att vi delar upp oss i ett antal grupper som sinsemellan får göra upp om arbetsfördelningen

Hur mycket jobb är det då frågan om?

Ja, inte mer än att det kan utföras under en kvällspromenad med hunden, en sväng förbi när man åker till eller från jobbet, eller vid annat lämpligt tillfälle.

Men det är ett löpande ansvar så det är ändå inte bara att ta med en klackspark.

Mera information om organisation och uppgifter kommer i augusti.

Johan K

För att anmäla till tävlingar:

Ring MonicaWengrud tel: 21625

För att få reda på vad som händer i klubben:

Läs NOK-nytt - Ring telefonsvaren - Kolla i "luckan" vid glasmästeriet - Titta i Fagersta-Postens klubbnotiser - Ring någon av kommittécheferna.

NOK:s NYA hemsida på Internet:

www.idrott.nu/norbergsok

Telefon NOK-Stugan: 23475

Medlemsavgifter 2001:

Vuxna aktiva medlemmar	150:-
Ungdoms (t.o.m 18 år)	50:-
Familj (inkl. ungdom t.o.m 18 år)	300:-
Passiva medlemmar	75:-

Elände! - Nu kan det bara bli bättre!

Eländes, eländes, elände...

Det är det snälla uttrycket för vad jag först tänkte när jag på söndagen efter Engelbrekt-Sommar hade cyklat en knapp kilometer av Engelbrekt Mountainbike. Jag hade rygg på Henke Hellgren vid backen upp mot stugbyn, svängde in på "milen" åt vänster, sedan över den lilla hala bron och uppför stigen med de hala stenarna och diket som Thomas G. synat några gånger. En kille som kört fel vid starten kom som en furie och vräkte sig förbi oss andra eftersläntare för att på det mest krångliga sätt ta sig uppåt i fältet.

Själv hade jag inte ens styrfart, hal-kade med framhjulet på en slipprig sten, började luta över åt vänster, hann inte vrida loss foten ur clipset utan ramlade i backen med vänsterhanden före.

Brak!

Aj... tömde hela jätteförrådet av svordomar, kollade på den nu s-formade handen och tänkte, jag kan ju inte fortsätta, tvåhundra spänn åt h-e!

Kallsvettig började jag jogga tillbaka mot Gruvbyn där jag mötte Norling med sin fyrrhjuling. Han sjutsade mig tillbaka till skidstadion, det var första gången jag åkte med en sådan - coolt.

Blev väl omhändertagen innan jag ordnade så att grannen kom och hämtade mig för transport till Västerås.

Jodå, armen var bruten vid handleden, fyra veckor med gips, blev den första domen - hoppas att det räcker med det.

5-dagarsstarten kan jag ju glömma, för egen del i alla fall, inte lär det bli någon finnmarkstur i år heller, kanske lika bra det...

Nåja, genom åren har man väl samlat ihop till en skada, det har ju varit lite vådligt några gånger.

Tröst

Inte gick det så bra på Tiomila heller, två lag som bröt. Nej, bättre tröst att se framåt. Därför är det så kul att nu sitta och vänta på rapporterna från junior-VM där vi för första gången har en löpare med. Vi håller alla tummar, i både friska och brutna händer, för att Johan skall få till några riktiga kanonlopp. Men konkurrensen är hård.

Johan börjar ju i alla fall få internationell rutin nu, han har varit med i flera sammanhang, senast vid Nordiska Mästerskapen i Finland, där det dock inte gick riktigt så bra som han hoppats, utom i stafetten.

Bättre gick det för Viktor som också fick dra på sig landslagsdressen och gjorde två fina lopp i den tuffa finländska terrängen.

Två landslagsmän i vår lilla klubb, inte illa!

Det har varit en händelserik vår. Engelbrekt-Sommar klarades galant igen även om deltagarantalet minskar.

Men nu är det dags att se framåt. Vi måste ta hand om de ungdomar som tycker att orientering är den bästa och tuffaste sporten de vet. Och se till att fler kommer till den insikten.

Inför hösten har vi mycket på gång. Alla tävlingarna med SM i Hälsingland där juniorerna skall ta några medaljer, NOK:s Nationella, 25-manna och förberedelserna för SM nästa år, för att nämna något.

Det är mycket nu, men betänk att det bara är det man inte gjort som det är någon idé att gräma sig över.

Ha en bra sommar, allihopa, och se upp junisar, när min arm läkt ihop skall jag börja träna igen och ge er en match.

Johan

Ordförandens rader

Förberedelserna pågår för fullt

Förberedelserna inför SM-tävlingarna 2002 pågår för fullt. Organisationsplanen fylls med namn och är du inte redan kontaktad så räkna med att du kommer att behövas för funktionärsuppgifter deles den 3 maj när Natt-SM går centralt i Norberg och den 22:a september när vi arrangerar budkavlen i Karsbo.

Under våren och sommaren har flera möten hållits, i olika kommittéer, både lokalt i NOK och tillsammans med Hedströmmen och Köping-Kolsva OK.

Vi kommer också at arangera en studieresa till höstens SM-tävlingar i Hälsingland, där vi samtidigt skall heja fram våra egna löpare till många härliga medaljer.



SM 2002
Västmanland

Köping-Kolsva OK • OK Hedströmmen • Norbergs OK



Kristin - ny i NOK



Kristin Jarlekrantz är 15 år, och bor i ett radhus i Västerås tillsammans med pappa Kent och mamma Inger, systrarna Karin, Ida och Sara.

Hon har tidigare orienterat för Västerås SOK, men bytte i våras över till NOK, någonting hon inte ångrar. På fritiden tycker hon om ha kul med sina kompisar, Kloorientera, golfa men det händer också att hon ligger hemma och kollar på sin favoritfilm Lejonkungen.

När hon var tolv år åkte hon med sin familj på en bussresa till Tjeckien, där hon representerade Sverige i Veteran VM. Tyvärr gick det inte så bra, och Kristin var långt ner i resultatlistan, som yngsta deltagare i klassen. Hon hoppas kunna förbättra sin placering i framtiden, något som inte tycks vara helt omöjligt, nu när Per Janzon har blivit coach för damerna. Kristins mål för säsongen är att komma med på USM och göra bra ifrån sig där.

Vad vill du bli när du blir stor?

Lyckligt gift och mamma till två barn.

Vad skulle du vilja att dina ska heta?

Emil och Johanna.

Finaste platsen att bo på?

Sverige

Favoritfärg på kalsonger?

Vit

Killparfym?

Ralph Laureen

Drömmupplopp på en Orienteringstävling?

Nerför, medvind, hemlängtan, solsken i ryggen och massor som hejar.

TACK!

1000 tack vill karolinerna, nej Carolinorna (Svedberg och Jansson) ge till alla i NOK som under vårsäsongen hjälpt dem tillrätta under tävling och träning och stöttat dem på bästa sätt!.

Glada Nybörjare



Emma Petterssoon och Linnea Eriksson är två av tjejerna som deltagit i både VPT och tredagars



Rasmus Elmertoft ger sig ut på sista etappen på tredagars. Rasmus har också varit med på VPT

Dubbelt NOK i topp i Letro Cup

Våra tjejer i D16-klassen imponerar verkligen i Letro Cup. När vårens fyra deltävlingar är avgjorda leder Camilla Sjökvist med Maja på andra plats. Men det är tufft om tätplatserna så det blir en spännande avslutning. Tyvärr är det inga NOK:are som tagit poäng i de andra klasserna. Men det är bara att jobba på så kommer nog resultaten där också

Ställning i Letro Sport Cup 2001, D16, efter 4 deltävlingar

Plac	Namn	Klubb	7/4	14/4	21/4	1/5	Totalt
1	Camilla Sjökvist	Norbergs OK	85.35	95.92	97.97	100	379
2	Maja Nordström	Norbergs OK	85.95	91.28	94.63	86.25	358
3	Malin Johansson	Köping-Kolsva OK	88.83	83.27	88.82	85.53	346
4	Karin Elgh	Köping-Kolsva OK		90.45	94.18	98.43	283
5	Jennie Karlsson	Köping-Kolsva OK	92.45	78.30	78.33		249
6	Elin Gustavsson	Köping-Kolsva OK		93.35	98.33		192
7	Elin Lethagen	Västerås SOK			88.08	88.18	176
8	Malin Kruse	Köping-Kolsva OK	85.57		86.27		172
9	Charlotte Malmgren	Surahammars SOK			86.10	79.08	165
10	Elin Georgsson	Fagersta OK	77.97		75.67		154
11	Malin Åhlander	Fagersta OK	68.33		77.38		146
12	Kristin Jarlekrantz	Norbergs OK		90.62			91

Många NOK-are i succétävlingen Västmanland Park Tour

Det blev en tuff kamp om slutsegern i D16 årets VPT. Efter finalen i Köping fick Camilla Sjökvist samma poäng som Köpings Karin Elgh, men Karin vann för att hon hade en andraplats mer än Camilla. Maja blev trea och Kristin fyra.

I H20 blev Mikael fyra, bra bland tre år äldre killar.

			Totalt	SOK	NOK	AOK	HOK	KKOK
D12								
1	Sara Profors	Köping-Kolsva OK	75	25	20	25	25	20
7	Caroline Svedberg	Norbergs OK	33	11	11	9	9	11
8	Caroline Jansson	Norbergs OK	31	9	13	6	8	9
D16								
1	Karin Elgh	Köping-Kolsva OK	70		20	25	25	20
2	Camilla Sjökvist	Norbergs OK	70	25	25	20	0	15
3	Maja Nordström	Norbergs OK	54	20	17	17	15	17
4	Kristin Jarlekrantz	Norbergs OK	47	17	15	15	8	0
H10								
1	Viktor Öhlén	Surahammars SOK	75	25	25	20	25	25
12	Johan Bergman	Norbergs OK	15		15			
H14								
1	Jonathan Rosendahl	Västerås SOK	75	25	25	25	25	25
13	Andreas Johansson	Norbergs OK	21	11	0	0	5	5
18	Andreas Bergman	Norbergs OK	9		9			
H20								
1	Marcus Eek	Köping-Kolsva OK	75		25		25	25
4	Mikael Hjelm-Pettersson	Norbergs OK	49	17		17	9	15
10	Lasse Nordström	Norbergs OK	15	15				
Inskolning								
	Emma Pettersson	Norbergs OK	x	x	x		x	
	Linnea Eriksson	Norbergs OK	x	x		x	x	
	Kim Ersson	Norbergs OK	x		x	x		
	Rasmus Elmertoft	Norbergs OK		x				

Läs om Johan Höjs tankar under JVM-testerna i Falköping

Helgen 23-24 juni skulle det avgöras vilka sex herrjuniorer som representerar Sverige på JVM i Ungern 11-15 juli. Att det skulle bli tuffa testtävlingar var allmänt känt, det gällde att vara i toppform för att orka hålla tempot uppe i de 12,5 km som den klassiska banan mätte.

Kortdistans

Första kontrollen satt där den skulle, tvåan likaså. Jag höjde därefter tempot på den lite längre sträckan till tredje kontrollen, benen kändes lätta. Efter beståndsgränsen var det "bara" att följa höjdkanten ner till sänkan där kontrollen skulle sitta, allt stämde perfekt. Kontrollen borde sitta här! Kanske sitter längre ner i sänkan, ajdå inte där heller. Kanske sprang förbi skärmen i början av sänkan, kanske..., kanske... H-vette jag bommar! Paniken kryper som en kall kår utefter ryggraden. Många tankar flyger genom huvudet, jag bommar bort JVM? Jag som känner mig i sån bra form, fan! Tillbaka till beståndsgränsen och förstår att jag följt fel sänka. Tar därefter kontrollen och inser att jag nu inte har något att förlora. Resten av banan går felfritt och jag slutar på 6:e plats 1.30 efter Jan Troeng. Tänk om jag inte gjort den där 2 minuters missen på tredje kontrollen. Tänk om.... det var nog många löpare som tänkte så efter denna kortdistans!

Långdistansen

Efter den dagliga joggingrundan innan frukost och vissa behov utträttade i skogen (toa-stolen var ur funktion) bar det av mot TC. Startade sent, så det blev en del vila och "döprat" bredvid NOK-gubben. Hade ätit en rejäl frukost, kanske lite väl rejäl, magen kändes tung på uppvärmningen. När jag väl startat tänkte jag inte mer på det. Ettan, tvåan, trean... nian, alla kontrol-

ler satt där jag ville ha dem. Tror inte jag känt mig så pigg i benen tidigare! Missade 1.30 på tian, störde mig inte nämnvärt. Fortsatte i samma rytm. Tapade ytterligare 2 min på 14:e kontrollen, insåg att jag nu behövde göra en bra avslutning för att ta den där hett eftertraktade platsen till JVM. Benen var fortfarande pigga, orienteringsflytet hade åter infunnit sig. Slappnade av mot näst sista (21:an), missade 1 min, pressade sedan de sista krafterna ur kroppen och hörde "NOK-team" på långt håll. Springer mot andra plats skrek någon, JVM-platsen är klar skrek någon annan, det är då ganska lätt att springa fort på slutet. Hade för övrigt bästa tid på spurten, hade förmodligen inte klarat det själv. Det är viktigt att heja på sina klubbkamrater på upploppet! Slutade 3:a 1.45 efter Jan Troeng.

Efter dessa lopp var jag ganska säker på att ta en plats till JVM. Men helt säker kunde jag inte vara, drog en lättnadens suck när jag på måndag eftermiddag fick beskedet: Jag ska representera Sverige på JVM i Ungern 11-15 juli.

av Johan Höij

Resultat:

JVM-Test Kort

H20 (52 delt) 4400 m:

- 1) Jan Troeng, Storviks IF, 26.37,
- 2) Henrik Löfås, Stora Tuna IK, 26.56,
- 3) Erik Andersson, Denseln, 27.11,
- 6) Johan Höij, NOK, 27.52,
- 15) Viktor Funcke, NOK, 29.23,
- 28) Thomas Gustafsson, NOK, 32.07,
- 40) Per Janzon, NOK, 35.52,
- 41) Fredrik Larsson, NOK, 37.23

JVM-Test Klassisk

H20 (53 delt) 12800 m:

- 1) Jan Troeng, Storviks IF, 84.23,
- 2) David Andersson, VB OL, 86.02,
- 3) Johan Höij, NOK, 86.08,
- 16) Viktor Funcke, NOK, 95.52,
- 19) Fredrik Larsson, NOK, 99.29,
- 28) Per Janzon, NOK, 105.33

JNM i med två

NOK hade för första gången deltagare med i JNM. Det var Viktor Funcke och Johan Höij, som tävlar i H20-klassen. På den klassiska distansen gick det inte alls bra men i den efterföljande kortdistansen gick det mycket bättre. Där blev Viktor åtta och Johan tia. I den avslutande budkavlen kom laget med Viktor, Johan samt Isak Bergman på femte plats.

Den klassiska tävlingen i finska Mikkelin blev mycket tuff. En regntung terräng som inte alls var typisk finsk, utan mera svår norsk, sög snabbt musten ur löparna och inte minst kilometertiderna visar hur tungt det var.

Viktor lyckades bäst med en 17:e plats. Men han var inte alls nöjd.

-Jag missade lite i början och på mitten av banan och tog slut, för det var väldigt tufft.

Samma sak hände Johan Höij.

-Tog första, men bommade ordentligt på andra och tredje. Sedan blev jag väldigt trött och lade mer eller mindre av, berättar Johan som satsade hårt på att göra ett bra lopp.

Johan joggade in som 31:a man

Bra kort

Lördagens kortdistans gick desto bättre. Det var åter Viktor som lyckades bäst med en utmärkt åttonde plats. Johan var inte mycket sämre på tionde.

-Jag tog det lite försiktigt i början och sedan gick det bra hela vägen. Det var mycket flackare och lättare på lördagen, säger Viktor. Han var 2.18 efter segrande finnen Tuomas Tervo.

Johan Höij var tolv sekunder efter Viktor.

-Det gick bra i början, men sedan gjorde jag ett par dåliga vägval på två

Finland NOK-are

kontroller på mitten av banan och tappade lite tid.

Johan låg på sjätte plats efter fem kontroller, tappade till fjortonde men arbetade sedan upp sig igen till tionde.

Söndagens budkavle blev också bra för NOK-killarna som fick springa i samma lag.

Viktor startade och kom in i en klunga som sjätte man, två minuter efter täten. Johan tappade två minuter på andra sträckan men avancerade två placeringar. Isak Bergman avslutade till femte plats. "NOK-laget" blev näst bästa svenska lag, fem minuter efter första-laget som tog brons.

Sammantaget alltså en bra debut i landslaget av Viktor medan Johan hade hoppats på ett bättre resultat framförallt på den klassiska distansen.

Resultat:

Nordiska Mästerskapen

Klassisk Distans:

H20, 9,2 km:

1) Stig Alvestad, N,	1.14.10
2) Mårten Broström, F,	1.14.46
3) Anders Holmberg, S,	1.15.44
17) Viktor Funcke, S,	1.21.10
31) Johan Höij, S,	1.34.17

Kortdistans:

H20, 3,9 km:

1) Tuomas Tervo, Finland,	23.21
2) Marius Bjugan, Norge,	23.55
3) Jan Troeng, Sverige,	24.08
8) Viktor Funcke, Sverige,	25.39
10) Johan Höij, Sverige,	25.51

Budkavle:

H20:

1) Norge 1,	2.27.25
2) Finland 1,	2.29.24
3) Sverige 1,	2.31.34
4) Finland 2,	2.35.35
5) Sverige 3,	2.36.17

(Viktor Funcke, Johan Höij, Isak Bergman)

Tufft läger i Halden

Vi startade onsdagen 14/3 med avfärd i 2 bilar. En med Höij, Thomas Micke och Fredrik och den andra med Urban, Millinger, Per J och Coach.

Efter en strulig färd in i Norge som berodde på det då rådande förbudet mot införsel av kött och mejeriprodukter, kom vi fram till Tistedalens klubbstuga. Den låg 8 km öster om Halden och mitt i ödemarken.

På torsdagmorgon var alla MYCKET träningsugna. Erling (Tistedalens SK) hade lagt en stjärn-OL. Thomas var överlägset snabbast. Tvåa på den 7,6 km långa banan var Johan Millinger som tränat hårt under vintern.

Efter det första passet tog kockarna Höij och Fredrik och lagade till en underbar måltid med svensk köttfärsås och spaghetti.

Sedan var det dags för en vägvalsorientering. Millinger, Per och Thomas tog den på 12 km, medan övriga gänget tog den på 7,5 km. Banan gick i idyllisk terräng och motivationen för orientering åkte direkt upp i topp. Efter en skön och varm bastu körde vi ner till Halden för att äta orientarisk mat.

Fredagsmorgon.

Fredrik och Micke körde teknik-OL, Höij kontrollplock, Thomas backlöpning, Millinger och Per orienteringsintervaller och Urban och Coach som på morgonen hade stora problem att ta sig ur sovsäcken p.g.a. stellet tog ett löppass på väg.

Eftermiddagspasset var med Jarkko Hovila och Tore Sandvik. NOK:arna avslutade med att köra backintervaller. Efter dusch och bastu höll Tore en föreläsning om varför han blev världsmästare. Den var mycket bra och det var intressant att få höra hans syn på vad som gjort honom till den han är idag och vad han skall jobba mer med för att bli världsmästare igen. Efter föredragen hade Erling bokat bord på en pizzeria inne i Halden. Vi åt och pratade tills klockan slog sovdags .

På lördagen hade vi sovmorgon.

Lägermästerskap stod på programmet. Vi samlades några mil öster om Halden där terrängen var småskuren med massor av detaljer och verkligen en utmaning. Att det under natten kommit lite snö gjorde det inte lättare. Höij var snabbast av alla denna dag på sina 41 min. på 4,8 km. Jarkko hade på onsdagen sprungit banan på 34 och Tore på 35 min. Coach kom i mål på tiden 52:55 och gick in på en hedervärd 2:a plats. Det är inte var dag som en otränad Coach spöar juniorelitkillar som Fredrik, Thomas och Per. Fredrik var efter loppet väldigt imponerad men bedrövad över att få stryk av storebror.

På eftermiddagen var det så dags för träning igen. Av förklarliga skäl kunde inte Coach röra på sig, men Per hade inte fått nog av löpning så han tog ett rejält löppass, övriga tillbringade eftermiddagspasset på spinningscykeln eller i Brå-Sterk maskinen.

Efter mat och vila åkte några ner till Halden för att ta en fika med Erling och Tore. Vi tackade för ett underbart träningsläger och gav Erling ett Whiskyglas från Sjalaglas och Tore fick naturligtvis en NOK-tröja som han genast satte på sig.

Söndag morgon och sista dagen på lägret. Frukost, städning och träning innan avresan hemåt. Per och Millinger var fortfarande väldigt lätta i benen och tog ett löppass på 2,15 och försökte inta fortet i Halden där Karl den 12:e blev skjuten. Fredrik och Thomas sprang en slinga på 1,5 timmar och vi övriga fortsatte i god stil på motionscykeln. Trötta, barmarksvana och vissa med MYCKET träningsvärk styrde vi vid 12 tiden bilarna mot Sverige.

Resan hem gick fint och alla var nöjda efter ett tufft läger. Som vanligt när vi är ute så hade vi väldigt kul och vi skötte oss så bra att vi skall försöka att årligen ha träffar med Halden gäng-et!!

Robert o Urban

Tiomila –så mycket mer än bara tävling

Lördagsmorgon den 28 april så började en tapper skara sin resa som skulle bli såväl en spännande tävling som en lång natt. Det var jag, Maja, Camilla och Kim Ersson som var inskolad till denna tävling för att springa en sträcka.

Via Västerås och Kristin (intervju på annan plats i denna tidning) så bar det av mot Strängnäs för att lämna in laguppställningen och sedan börja ladda för tävlingen. När vi sedan kom in på det gamla militärflygfältet så sken solen som om den hade betalt för det och där kom vi fem glada NOK:are med mycket packning. Även om ungdomsklassen skulle avgöras på lördagen så skulle ändå chauffören stanna för att ställa upp i det redan innan illa sargade andralaget så ynglingarna fick stanna över natten. I packningen ingick även en påse bullar och då var det inte någon liten fryspåse vi menar utan vi snackar en hel konsumkasse med bullar som Maja och Camilla stod för, tack, de var väldigt goda.

TC var som sagt förlagd till ett flygfält vilket betyder asfalt och bara en smal gräsrimpa på sidan. Detta fick som följd att vindskydden blev något utdragna, en km eller så. Vidare noterades att upploppet gick som ett U där man var inom publikt synfält en mycket stor del av sträckan och sand som underlag gjorde det inte mycket lättare.

Ganska lagom innan starten skulle gå så kom förstärkningar till NOK:s supporterklubb in för landning, det var Johan K, som med sitt press-leg fick parkera nästan på landningsbanan. Med sig hade han Krister och Berit som stabade lite extra för ungdomarna.

Sedan var det dags för start och Maja värmdes upp för fullt. Ungdomsklassen sträcker sig till 85- och då samtliga våra löpare var 86: or så fick de finna sig i att inte höra till favoriterna men det tog de med en nypa salt och vilja att påvisa annat. Maja satte fart på det hela och sprang ett hyfsat lopp på

första sträckan. Sedan var det dags för Kristin som gör sin första säsong i NOK-blusen. Efter en liten språngmarsch av undertecknade så var det bara att springa så fort tygen håller.

Sedan så började en spänd väntan för Kim som gjorde sin första tävling över huvud taget den här strålande vårdagen. Och som han gjorde det, plockade ett helt dröse placeringar. Detta gav Camilla ett hyfsat slagläge.

Efter en överlag klart godkänd insats så väntade en mycket uppskattad utflykt för ungdomslaget med chaufför. Det hela bar av mot Taxinge där Kims mamma stod värd för en helt underbar middag bestående av vitlöksbröd, spaghetti med köttfärsås, klyftpotatis, Creamcheese som var som glass och lite annat smått och gott. Så vi kan inte annat än varmt rekommendera Taxinge Krog för alla som har vägarna förbi, ni blir inte besvikna.

Åter med nyfyllda bukar så skulle det parkeras. Och tack vare det ärofyllda uppdraget att å NOK-nyttis vägnar bevaka tävlingen så kunde vi parkera i första led på Strängnäs landningsbana. Nu när eftermiddagen var en bit på vägen kommen så började även fler och fler NOK:are droppa in till tävlingssområdet. Dessvärre var andralaget lite väl sargat i kanterna för att ha några gynnsamma möjligheter att fullfölja men större mirakel har hänt. Första laget hade också en del skavanker som ledde till omstuvningar in i det sista. Även vädret fick för sig att stuva runt lite, den strålande solen som hade mött oss som anlänt på förmiddagen var utbytt mot stora elaka moln. Dessa skulle sedan skoningslöst fälla sina droppar över oss och inte lämna många ställen torra. Men det var inte förrän tidigt på morgonen.

Starten började närma sig och Thomas och Henrik inledde sina uppvärm-

ningar fram och åter på den långa asfaltsbanan, som gjord för Andreas Johanssons kickboard, tack för lånet.

Efter starten så började de flesta knyta sig och med spänning avnjuta speakers röst i de mörka husvagnarna. Dock inte för alla, utanför NOK:s tält var det en depå av ungdomar som hade slagit läger, när jag kom på morgonen var det ca 10 stycken som krupit ihop där.

När man sedan hade sprungit så fanns det bastu att tillgå och det tillsammans med maten dagen innan måste jag se som de absoluta höjdarna under årets tiomila. Men till nästa år så kommer det att utkrävas revansch då alla har fått ett år till på sig att träna och utveckla sig.

Lasse N

Misslyckat Tiomila bara u-laget fullföljde

I ungdomskavlen kom NOK, med Maja Nordström, duktige debutanten Kim Ersson, Kristin Jarlekrantz och Camilla Sjökvist på 132:a plats.

I stora kavlen hade NOK två lag, inget kom runt.

NOK hade förhoppningar om att klara fjolårets placering trots problem med laget när två av de bästa inte kunde vara med - både Johan Höij och Viktor Funcke borta med förkylningar.

Det började också ganska bra när Thomas Gustafsson fanns med i tätklungan hela loppet till en av slutkontrollerna där han kom lite fel och tappade ett par minuter. Men i alla fall en bra start med 97:e plats, exakt två minuter efter.

Sedan gick det tyngre, laget backade lite för varje sträcka.

Men på sjunde sträckan tog det tyvärr slut då NOK diskvalificerades efter en missad kontroll.

Hälsingekavlen gav mersmak

Hälsingekaveln gick av stapeln i den kuperade terrängen runt Harsa gård utanför Järvsö.

Thomas startade och som vanligt sprang han bra och växlade som 19:e man 4.34 efter ledande IFK Hedemora.

På den 2:a sträckan skickades Viktor iväg. Till varvningen som var belägen i slalombacken hade dock Viktor tappat 4 minuter till och ett antal placeringar och inte riktigt gått bra, men Viktor bet ihop och på den 2:a slingan var han en av de snabbaste och växlade som 19:e man 7.01 efter ledande IFK Göteborg.

Den 3:e sträckan sprang Fredrik stabilt och plockade 2 placeringar till en 17:e plats, 8.20 efter fortfarande ledande IFK Göteborg.

Fredrik skickade ut Höij som kände sig bra från sjukdomen och han gjorde verkligen ett höjdarlopp. Till passerkontrollen hade han sprungit upp till en 12:e plats och endast en löpare sprang fortare än Höij i skogen och det var Skogsmårdarnas Niklas Eriksson som förde upp Mårdarna i en ledning som skulle visa sig avgöra hela kaveln. Johan växlade som 9:a och NOK-laget var efter 4:a sträckor 8:40 efter ledande Mårdarna.

Johan Holm sprang den 5:e sträckan och han gjorde en mycket fin insats och växlade som 17:e man 20 minuter efter Skogsmårdarna som hade en ledning på 10 minuter före 2:an efter det att Jimmy Birklin helt förstört spänningen om segern genom att springa runt den 5890m långa banan på tiden 32.38 nästan 4 minuter bättre än någon annan 5:e sträckslöpare.

På den 6:e sträckan hade NOK Per J som inte kände sig riktigt pigg och tappade till en 20:e plats och när Uffe E på sista sträckan skulle ut var vi 28 minuter efter. Uffe gjorde sen inte ett av sina bästa lopp, utan tappade till en 39:e plats.

Vann gjorde Malungs OK Skogsmårdarna före IFK Göteborg och Leksands OK på en 3:e plats. Men NOK insatsen var mycket bra och det visar att vi har en enorm framtid att möta. 20:e plats efter 6 sträckor och en medelålder på 19 år visar verkligen vilken hög kapacitet vi har!! En mycket bra insats.

Urban S.

Fyra NOK:are har poäng i Silva Junior Cup

När tre deltävlingar i årets juniorcup är avsljarade har fyra NOK-juniorer tagit poäng. Säsongen har inletts med både skador och sjukdomar, men förhoppningarna om en friskare höst finns så då kommer alla att klättra i listan. Även Fredrik kommer säkert att ta poäng i cupen så småningom.

Silva Junior Cup 2001, H20, efter 3 deltävlingar

Plac	Namn	Klubb	7/4	8/4	1/5	Tot
1	David Andersson	VB OL	17	17	15	49
2	Jan Troeng	Storviks IF	20	5	17	42
3	Erik Andersson	OK Denseln	13	0	20	33
4	Erik Lennartsson	SOK Viljan	11	20		31
5	Hans Brolund	Kristinehamns OK	8	11	9	28
6	Andreas Jansson	OK Älme	6	15	4	25
7	Per Brolund	Kristinehamns OK	15	8	0	23
8	Crister Nygren	IF Thor	10	0	10	20
9	Per Andréasson	OK Skogsfalken	0	4	11	15
10	Isak Bergman	Bredaryds SOK	9	0	5	14
11	Per-Åke Bligård	OK Vilse 87	0	6	7	13
	Daniel Blohm	OK Klemmingen	0	0	13	13
	Johan Höij	Norbergs OK	0	13	0	13
14	Per Janzon	Norbergs OK	0	7	3	10
	Björn Norell	FK Herkules	0	10	0	10
16	Viktor Funcke	Norbergs OK	0	9	0	9
17	Thomas Gustafsson	Norbergs OK	0	0	8	8
	Henrik Eriksson	Linköpings OK	0	2	6	8
19	Jerker Martinsson	Mariestads FK	7	0	0	7
20	Björn Liljequist	OK Älme	6	0	0	6

Coachen kommenterar:

När 3 deltävlingar i Silva Junior Cup är avgjorda så ser det bra ut för NOK:s del. 4 stycken har poäng i cupen, Efter en misslyckad första tävling där NOK:arna inte tog någon poäng kom vi igen på kortdistansen i Nybro dagen efter första deltävlingen och Höij var då bäst och sprang till sig 13 poängare., även Viktor och Per tog poäng. När sedan tredje deltävling gick av stapeln den 1 maj i Boxholm fick Thomas till ett bra lopp och sprang in på en 8:e plats och fick 8 poäng, även Per tog poäng. Höij, Funcke och Fredrik sprang inte p.g.a. skador och sjukdomar, men jag tycker det ser positivt ut inför de avslutande deltävlingarna.

- 22-27 juli [O-Ringen](#)
- 18 aug [Köpings-Kolsva OK](#), klassisk distans
- 9 sept [SM](#), klassisk distans, Forsa OK
- 15 sept [SM](#), kortdistans, Alfta-Ösa OK
- 23 sept [SM](#), långdistans, Vingåkers OK

Nu gäller det att vi är skadefria och får träna så kommer det att bli en rolig resultatlista i Silva Junior Cup till avslutningstävlingen i Vingåker den 23 september.

Robert

NOK:s TREDAGARS

en av orienteringsårets huvudhändelser



Jag hävdar fortfarande att NOKs tredagars är en av orienteringsårets huvudhändelser

I år hade Maja Nordström, Agneta och Thomas Gustafsson., Åke Eriksson och Ulf Magnusson fått hedersuppdraget att arrangera detta. Naturligtvis blev det som alltid en arrangörs succé, men vad kunde man annars vänta sig med dessa orienteringsrävar i kommittén!

Måndag, tisdag och onsdagen i midsommarveckan gick tävlingen av stapeln, och vädret var bra, sista dagens sista minuter kom det några regndroppar annars soligt och bra. Det är mycket mygg och flugor på vissa håll i skogen, men dom kanske tycker lika om oss, att det är många av oss orienterare i skogen!

Det var 38 deltagare med, och vi fick första kvällen prova på terrängen vid Toftsjötorpet med start och mål vid Målsjöns badplats. Junioren Thomas hade lagt banorna i den vackra skogen och det märks att han tillhör eliten i NOK.

Andra kvällen blev det hårdare då skulle vi uppför ruschen i Klackberg, sedan saxa mellan alla gruvhål och giftiga växter, men det klara väl en riktig NOKare det också! Åke var det som provade var vi hade våra gränser.

Tredje kvällens etapp utgick från NOK-stugan i van terräng och med Ulf som banläggare. Det blev en del överraskningar i toppskicket! Tävlingen avslutades med korvgrillning och fika, och med ett ävenledes väldukat prisbord. Gladast borde Annelie Spolander, Lars Erik Jernström, Johan Källman, Leif Svedberg och Mikael Pettersson Hjelm vara för de är dom som fått äran att arrangera NOKs 3-dagars nästa år!

Alice

*Tredagarsvinnare är vi allihopa:
Erik Stålnacke, Annelie Spolander,
Hans-Åke Gustafsson, Caroline
Svedberg och Berith Larsson*

Resultat från 3-dagars 18,19,20 juni 2001

Långa 6 km	Hcp	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1 Erik Stålnacke	6	42,28	42,41	43,46
2 Fredrik Larsson	0	42,41	39,00	43,37
3 Johan Källman	17	54,11	50,48	58,22
4 Henrik Hellgren	23	54,59	58,40	59,07
5 Micke Hjelm Pettersson	21	77,52	51,49	62,22
6 Lasse Nordström	20	59,56	53,43	68,53
7 Rolf Rydelius	24	63,06	63,43	64,00
8 Håkan Johansson	15	65,47	65,44	-
9 Johan Höij	0	37,16	-	-
10 Jan-Erik Hellgren	19	78,20	-	-

Mellan 4 km Herr

1 Hans-Åke Gustafsson	8	35,32	46,30	36,25
2 Leif Svedberg	0	31,17	41,45	42,46
3 Jan Andersson	10	45,54	44,04	43,53
4 Lars-Erik Jernström	17	49,06	54,01	48,40
5 Inge Gottfridsson	20	45,44	57,53	51,05
6 Jan Åhs	14	43,02	61,08	52,52
7 Bengt Lindberg	22	54,33	75,50	53,45
8 Egon Lundqvist	17	48,06	55,49	67,32
9 Göran Eriksson	5	38,05	-	-

Mellan 4 km Dam

1 Annelie Spolander	10	38,18	47,17	38,23
2 Camilla Sjökvist	0	32,17	60,35	37,10
3 Annika Rydelius Jansson	12	45,06	57,14	53,34
4 Monica Wengrud	20	50,19	59,44	58,40

Korta 3 km

1 Berith Larsson	0	44,23	42,59	40,07
2 Karin Lindberg	14	44,45	47,55	51,57
3 Carina Pettersson	0	46,12	50,44	46,29
4 Alice Eriksson	14	44,39	56,58	56,54
5 Madde Pettersson	3	54,31	50,14	44,47
6 Andreas Holm	12	45,05	68,02	46,19
7 Svante Eriksson	15	47,13	61,53	75,46
8 Kerstin Gottfridsson	12	47,14	58,59	78,01
9 Eva Pålsson	20	77,18	70,55	85,10

Nybörjarbana 2 km

1 Caroline Svedberg	4	15,41	18,04	14,01
2 Rasmus Elmertoft	20	20,40	21,11	21,58
3 Andreas Johansson	0	16,07	16,00	15,49
4 Emma Pettersson	14	25,32	28,15	20,05
5 Cecilia Sjökvist	30	42,52	38,55	25,39
6 Linnea Erikson	20	-	26,50	21,04

Lyckat hemmaläger

30 mars-1 april

Fredagen den 30 mars så inledde NOK sitt årliga hemmaläger vid NOK-stugan. Lite lätt löpning runt Gladjärn som sedan avslutades med dusch och bastu vid stugan, var det som var på programmet första dagen.

Den andra dagen var mycket lovande med klarblå himmel och sol som perfekt för första orienteringsspasset för året, det fanns tre olika långa banor som Henrik Hellgren hade gjort dagarna före. Klockan 10.00 gick starten för samtliga banor, det blev en hisklig fart på alla deltagarna, alla var taggade till max. Efter hand så droppade deltagarna in till NOK-stugan där det var dusch, diskussion om vägval och bastu. Där efter så serverades det korgvryta och pasta som kockarna Niklas och Hippen hade kokat ihop, det var uppskattat efter ett hårt träningspass. På eftermiddan var det fika och kurs i hur man använder NOK:s nya hemsida. Kursledare var Robert Larsson som visade vilka fördelar det var med den nya sidan och hur man använder den på ett korrekt sätt.

Den tredje och sista dagen blev något utöver det vanliga. På programmet på förmiddagen så var det poängorientering med gemensam start banläggare och tävlingsledare var Karl Åke Eriksson. Efter ca 2 timmar så började löparna att komma tillbaka till stugan där ett varmt bastubad väntade de frusna deltagarna. Efter det uppfrysande bastubadet så var det dags för kockarna att visa vad de kan, dom hade lagat till lax och potatis och sås, det smakade utsökt gott och uppskattades av alla deltagare. Så var det dags att avrunda hemmalägret 2001 och vi vill särskilt tacka våra kockar som gjorde ett mycket bra jobb i köket.

/Micke

Engelbrekt-Sommar En löparfest

Engelbrektslöpet den 29 juni blev en härlig löparfest i perfekt sommarväder. Över 300 löpare sprang och joggade på de tre olika banorna.

Kvällen inleddes med att 150 ungdomar upp till tio år gav sig i kast med knattebanan över 1,5 km. Snabbast var Torbjörn Hansson från Idkerberget som fick tiden 6.22. och bland flickorna var norbergstjejen Caroline Cardenström snabbast med den fina tiden 7.15.

Herrarnas 5 km vanns suveränt av Henrik Nyström, Norberg, juniorlandslagsman i friidrott, med tiden 14.32, hela 1.04 minuter före Mårten Olsson, Hägersta.

Catarina Asph, Mora, var ännu mera överlägsen på damernas 5 km. Hela 2.27 före Anna Lundh, Mora.

Långa 13 km vann i herrklassen Dick Olsson, Kvarnsveden och i damklassen Hanna Sahlander, Malingsbo.

Flemingsberg med Alfred Shemweta vann Engelbrektsstafetten

Engelbrektsstafetten vanns inte oväntat av Flemingsbergs SK, med NOK:aren Ulf Eriksson i laget, efter en hård och oviss kamp med Norbergs Glasmästeri. Flemingsbergs Alfred Shemweta, tvåfaldig vinnare av Stockholm Marathon, förärade Norberg med ett besök och imponerade med en suverän löpning på femte sträckan, där han tände hoppet för stockholmslaget som sedan avgjorde på slutsträckan.

Norbergs Glasmästeri med bl a storlöparen Magnus Bergman i laget blev åter tvåa.

NOK:s förstalag där alla var bland de fem bästa på sin sträcka, sprang in på en fin femte plats och andralaget överraskade ännu mer med att bli tia.



33 NOK:are i O-Ringen i Uppland

Den 22-27 juli är det återigen dags för O-ringens femdagars med centralort i Märsta. Etapperna är:

1 - Sigtuna, 2 - Östuna, 3 - Gottröra, 4 - Odensala, 5 - Märsta

Följande 33 tappra försvarar NOK:s blå-vit-grå-svarta färger i år och hoppas på rättstämplingar hela vägen:

Viktor Funcke	H20 E
Johan Höj	H20 E
Fredrik Larsson	H20 E
Per Janzon	H20 E
Åke Eriksson	H75
Ragnar Persson	H70
Lars-Erik Jernström	H70
Paul Persson	H65
Inge Gottfridson	H60 M
Göran Eriksson	H55 M
Göran Larsson	H50 L
Johan Källman	H50 L
Hans Bergström	H50 M
Hans-Åke Gustafsson	H45 M
Mats Bergman	H40-1
Erik Stålnacke	H21 L-1
Henrik Hellgren	H21-2
Thomas Gustafsson	H20 L
Lasse Nordström	H20
Mikael Pettersson Hjelm	H18
Patrik Eklind	H18
Johan Bergman	H10
Monica Wengrud	D60
Kerstin Gottfridson	D60 M
Alice Eriksson	D50 M
Agneta Gustafsson	D45 M
Berith Larsson	D40 M
Carina Bergman	D35 M
Annika Rydelius-Jansson	D35 M
Maja Nordström	D15
Camilla Sjökvist	D15
Caroline Jansson	D11
Andreas Bergman	U3

Älg-Birgers till NOK - igen

NOK vann trofén 'Älg-Birgers' för andra året i rad när tävlingen avgjordes vid Ombenning-Dammsjön med FOK som arrangör den 5 maj. Tävlingen är en klubbmatch med mycket prestige mellan OL-klubbarna i norra länsdelen.

NOK hade bästa tiden på tre av banorna och vann med 23 minuter före OKH.

NOK:are vann två av de fyra banorna. Thomas Gustafsson var obetvinglig på den långa banan där han vann med nästan tre minuter före Surahammars Magnus Thornell och FOK:s Ronnie Brandberg.

På bana-2 var NOK:s Johan Källman snabbast, knappt före Lennart Karlsson, FOK.

På bana 3 var Maja Nordström trea, liksom Caroline Svedberg på bana 4.

Resultat

Totalt

1) NOK	422 min
2) OKH	445 min
3) SSOK	453 min
4) FOK	531 min
5) SKT	643 min

Bana-1, 5,9 km

Lag: 1) NOK, 139 Min, 1) SSOK, 139, 3) OKH, 153, 4) FOK, 154, 5) SKT, 228,

Bana-2, 4,7 km

Lag: 1) NOK, 123 min, 2) SSOK, 125, 3) FOK, 129, 4) OKH, 130, 5) SKT, 180

Bana-3, 2,9 Km

Lag: 1) OKH, 81 min, 2) NOK, 83, 3) FOK, 95, 4) SKT, 99, 5) SSOK, 102

Bana-4, 2,2 Km

Lag: 1) NOK, 77 min, 2) OKH, 81, 3) SSOK, 87, 4) SKT, 134, 5) FOK, 153

**Vill du ha lite rolig läsning?
 Kolla in
www.skrivihop.nu**

Massor av ägg åts vid

PÅSKTRÄFF EN

Som vanligt var det många NOKare som tävlade och åt påskägg när den 10:e årgången av Påskstafett med efterföljande träff ordnades på långfredagen.

I tävlandet lyckades dessa bäst:

Bästa lag: Joanna Dömstedt/Thomas Gustafsson

Tvåa: Sara Persson /Niklas Gustafson

I den följande äggätningen var kampen jämn.

NOK trippelvann Lådkavlen



Camilla Sjökvist, Johan Källman, Viktor Funcke och Kim Ersson

När den traditionella budkavletävlingen "Lådkavlen" mellan norra länsdelens klubbar avgjordes vid NOK-stugan visade NOK-löparna en rejäl bredd. De tre första platserna belades av hemmalag. FOK klämde in ett lag på fjärde plats.

OK Hedströmmens bästa lag kom först på åttonde plats och därmed hade SK Trim på sjunde plats fått en riktig skalp med sig hem till Virsbo.

Visst hade NOK en viss fördel av hemmaterräng och dessutom tur i laglottningen, lagen lottas nämligen ihop efterhand, men resultatet är ändå talande.

1) NOK 1		4) FOK 1	2.33.33
10) Johan Källman	32.05	5) NOK 4	2.35.48
1) Camilla Sjökvist	27.26	6) NOK 5	2.39.50
4) Kim Ersson	26.14	7) SKT 1	2.42.37
1) Viktor Funcke	45.00	8) OKH 1	2.44.13
2) NOK 2		9) FOK 2	2.44.20
1) Fredrik Larsson	28.30	10) NOK 6	2.48.47
2) Hans Bergström	31.27	11) OKH 2	2.50.15
6) Ulf Magnusson	26.33	12) NOK 7	2.52.15
2) Erik Stålnacke	49.04	13) OKH 3	2.53.30
3) NOK 3		14) SSOK 1	3.04.20
7) Jan-Eric Hellgren	30.49	15) FOK 3	3.04.50
5) Ola Andersson	29.56	16) SSOK 2	3.07.17
13) Jan Åhs	32.12	17) SSOK 3	3.08.12
4) Th. Gustafsson	56.40	18) SSOK 4	3.11.45

VÄGSTÄDNING

Lördag 26/5 kallades i alla fall minst 44 NOKare till samling vid Folkets hus kl. 10.00. Det var dags för den årliga vägstädningen, som NOK fått sig tilldelad av Vägverket. Nu blev det, som det står i bibeln att många voro kallade men få utvalda, men det har också förekommit att familjer gått ut andra dagar, för att göra sitt skift. Det dåliga intresset kan ju bero på att det var en "svår" dag med andra aktiviteter in planerade. I alla fall var arbete inspirerande och gav pengar: se bara här: .

Liten skräpdikt (med anledning av NOKs dikesstädning)

Här står jag i ett dike
 Med skräp av allsköns sort
 Man kan fundera över
 Vad folk kan slänga bort

En massa glas och burkar
 Men utan innehåll
 Och fjorton tomma dosor
 Som spelat ut sin roll

En slang men utan cykel
 En radio utan bil
 En järnstång på en meter
 En halv förpackning fil

Men det är bra kan tyckas
 Att detta kast och släng
 Av sånt som inget värde har
 Ger klubben vår en peng!

"en plockerska"

NOKs Nationella 2001

23 september

På grund av ändrade förhållanden för målplats, har vi bestämt att flytta TC till samma plats, som 1998 i Rosendal.

Hoppas på betydligt gynnsammare väderlek än då, för det var ett rent eländes elände med regn och besvärliga parkeringar

Huvudfunktionärer i stort sett som tidigare år

Tävlingsledare: Åke Eriksson, L-O Borking

Tävlingssekreterare: Johan Källman, Bobban Larsson

Banläggning: Inge Gottfridson Mats Andersson

Markansvarig: Lars Erik Jernström Ola Andersson

Tidtagning EMIT: Krister Johansson Göran Larsson

Målansvarig: Hans Åke Gustafsson Jan Olov Andersson

Startansvarig: Jan Eric Hellgren Ulf Magnusson

Speaker: Jan Gottfridson

Parkering: Sigvard Hulth, Paul Persson Leif Eriksson

Duschar: Per Arne Eriksson Per Olov Pettersson

Priser: Alice Eriksson Madde Eriksson

Resultat: Göran Eriksson Rune Andersson

El: Per Arne Eriksson

Miniknat: Lars Ove Jansson Annika R. Jansson

Barnpassning: Eva Pålsson Ulla Hjelm Pettersson

Markan: Berit Larsson Agneta Gustafsson

Sjukvård: Alice Eriksson

P-avgifter: Monica Wengrud

Speciella ansvarsområden

L-O Borking: Dusch, parkering, elförsörjning

Johan Källman: Inbjudan anmälningar och allt som hör till sekretariatet

Göran Larsson: tidtagning och resultat

Varje gruppchef ser till att ha personal och material för sitt område i god tid För transporter vänd er till Per Arne och Åke

Den gruppchef som ej har tid eller är förhindrad att åtaga sig sin uppgift skaffar själv ersättare, eller hör av sig i god tid till Åke Eriksson tel:22283

Tävlingsledaren

Tävlingsledare Åke Eriksson

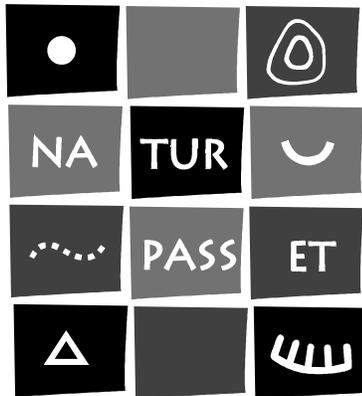
NOK-styrelsen vill tacka alla funktionärer, prisdonatorer, sympatisörer, sponsorer och andra som hjälpt till vid våra arrangemang, bl a Engelbrektslöpet och Engelbrektsstafetten.

Vi passar samtidigt på att önska alla en riktigt glad och skön sommar med goda grillfester under varma kvällar.



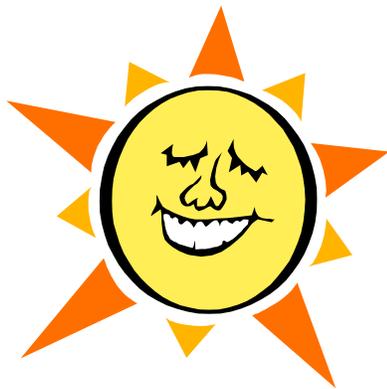
Tobbe Johansson och Anders Söderlund får representera alla glada NOK-sympatisörer som får ställa upp när vi kallar på hjälp.

NATURPASSET 2001



För dig som inte köpt något Naturpass än, finns det gott om tid kvar att göra det. Till och med 31 augusti pågår Naturpass-perioden och som vanligt kan man välja cykling eller fotorientering. Eller varför inte båda sorterna! En cykel och presentkort väntar pristagarna. Naturpass-kartorna finns att köpa hos C H Sport, Apoteket, Turistbyrån, Engelbredsloppetets kansli, Welanders bensin.

NOKare, ta chansen till denna extra träning för huvud och ben!



Kyrkstigspromenad

Svenska kyrkan ordnar kyrkstigspromenad från Halvarsbening till Kolningberg med friluftsgudstjänst: NOK hjälpte till med ordet: dvs tipspromenads frågor. Nu blev promenaden inställd men det blev frågeställning i form av en liten slinga i Kolningberg istället.

Favoriterna vann sen pimpeltävling

Resultat NOKs pimpeltävling på sjön "Ungen" 7 april 2001

Trots regn bra deltagande

1. Nils Järviken	672 g
2. B-O Fjelman	520 g
3. Tommy Hult	508 g
4. Stig Wilhelmson	278 g
5. Nils Eriksson	252 g
6. Åke Bergman	214 g
7. Niclas Gustafsson	118 g
8. Enar Eriksson	94 g
9. Sigvard Hult	80 g
10. S-O Pettersson	26 g
11. Åke Gustafsson	0 g

Damer

1. Gunnel Fjellman	506 g
2. Lena Persson	256 g
3. Margit Pettersson	220 g
4. Ingegerd Bergman	120 g

Minsta fisk fick Tommy Hult den vägde 6 gram med huvud och fenor

Arbeten på elljusspåret

Arbete med förbättring av elljusspåret i Nordansjö

Borttagande av sten, samt utläggande av cirka 10 trummor för torrläggning

Därefter utkörning av spån på spåret. En del av dessa arbeten kan göras i början av juli samt efter 5-dagars i augusti.

Vi kan dela upp oss i arbetslag om 3-4 män och kvinnor, som åtar sig att lägga i trumma per lag eller ta bort 15-20 stenar per lag

Anmäl intresse och lagsammansättning till Åke Eriksson som ordnar behövligt material

Seniormässa i Folkets hus

Lördag 8/9

Tema hälsa och trygghet

I samverkan kommun och landsting kommer en mässa ordnas 8/9 i Folkets hus i Norberg.

Det blir utställningar, underhållning, föreläsningar och en paneldebatt på temat: vågar man åldras i Norberg

En innehållsrik dag som borde locka många besökare inte bara bland de äldre. Norbergs orienteringsklubb kommer att medverka som utställare, detta för att visa vilka hälsofrämjande aktiviteter som finns inom klubben: "gubbdagis" tipspromenader fisketävlingar o Naturpasset.

Välkommen också DU!

Kulturvandring

Den traditionella Nornvandringen är i år utbytt mot en vandring med annat mål.

Lördagen den 14 juli kl 10 samlas vi vid Folkets Hus parkering för en kulturvandring Häste-Långgruvan.

NOK gratulerar

Fredrik Lasse Johan Thomas Victor som nu även erövat sina vita studentmössor! Grattis!

*Hjärtligt Tack för
uppvaktningen vid vår
Student*

Vi som tackar är:

*Johan Höij,
Fredrik Larsson,
Lasse Nordström,
Thomas Gustafsson*

Stugvärdlista: →

Instruktion finns i mappen som lämnas över vid värdbyte

**Städlista i
 NOK-stugan.**

Vidstående kommittéer har ansvaret för städningen i NOK-stugan. Städningen skall göras före den sista i månaden.

JAN	OL-kommittén
FEB	Motionskommittén
MAR	Arrangörskommittén
APR	Kartkommittén
MAJ	Stugkommittén
JUN	OL-kommittén
JUL	OL-kommittén
AUG	Motionskommittén
SEP	Arrangörskommittén
OKT	Kartkommittén
NOV	Stugkommittén
DEC	Stugkommittén

Vecka	Byte	Namn		Telefon
27	2/7	Sören Linder	inget	21176
28	9/7	Göran Eriksson	öppet	22693
29	16/7	B-O Fjellman	håll -	21811
30	23/7	Jean Stenberg	ande	20756
31	30/7	Sven Olov Pettersson		22666
32	6/8	Åsa Lindfors		22943
33	13/8	Annelie Spolander		23210
34	20/8	Hans Åke Gustafsson		22977
35	27/8	Inge Gottfridson		21928
36	3/9	Leif Sundh		22131
37	10/9	Jan Eric Hellgren		22337
38	17/9	Jan Olov Andersson		22709
39	24/9	Åke Eriksson		22283
40	1/10	Lars Erik Jernström		23095

Öppettider

Klubbstugan är öppen och basturna varma följande dagar (helgdagar kan det vara annorlunda) och juli är det helstängt.

Tisdagar	18-21
Torsdagar	18-21
Lördagar	13-16

**Besök NOK-stugan
 för träning,
 tipspromenader,
 möten och fest**

Tack!

till **Agneta** och **Hans-Åke** som hjälpte mig med att transportera min cykel och bil till Fagersta efter att jag inte kunnat ta mig vidare för egen maskin vid Engelbrekt Mountain.

Tack även till sjukvårdarna i NACK, som tröstade och skötte om mig tills jag fick transport, och till Per Georgsson, för att du har koll på läget.

Johan K



*Vi gratulerar följande NOK-are
 som snart fyller år:*

<i>Eja Eriksson</i>	<i>80 år 1 aug</i>
<i>Bertil Ericsson</i>	<i>70 år 14 sept</i>
<i>Kerstin Pettersson</i>	<i>60 år 20 sept</i>
<i>Mikael Ring</i>	<i>40 år 3 okt</i>

Knep och knåp

Förra numrets vinnare blev

Ingen ...

som hade lyckats pricka in rätt svar på den äggsjuka frågan. Den kanske kommer igen

Pallplaceringar???

Hur många totala pallplaceringar tar NOK under O-ringen?
Utslagsfrågan är: Hur går det för undertecknade i sin klass, H20. (placering)

Svar senast på onsdagen under O-ringen.

Svar skickas till informationskommittén.

Lasse Nordström.

Järnvägsgatan 27

732 30 NORBERG

Pricka in intressanta datum i din egen kalender. Du som är utsedd att lägga träning, kolla genast att du kan, eller byt med någon annan!

Sätt upp en lapp i luckan vid glasmästaren och lämna en till Fagersta Posten (ICA Gruvhallen) som ska föra in den under klubbnotis dagen innan träningen. **E-postadress till FP: redaktionen.fp@ingress.se**

Det ska stå var och när träningen är och vilka banor man kan välja på.

För även in på aktiviteter på NOK:s hemsida: www.idrott.nu/norbergsok

AUGUSTI			SEPTEMBER			OK		
Ons	1		Lör	1	DM-kort VSOK	Mån	1	
Tor	2	Tr FOK se annons i FP	Sön	2	DM-kavle SSOK	Tis	2	Tr.NOK
Fre	3	Ungdomens Tiomila	Mån	3		Ons	3	
Lör	4	Ungdomens Tiomila	Tis	4	Tr.Håkan.J tel.21915	Tor	4	Tr.NOK
Sön	5	43-Kavle	Ons	5		Fre	5	
Mån	6		Tor	6	Tr.Agneta och Berit	Lör	6	OK-Mila
Tis	7	Distr.m OKH / Tr. Tomas.G	Fre	7		Sön	7	OK-Mila
Ons	8	Storvik IF natt	Lör	8	Västm Final /Dag-Sm Forsa	Mån	8	
Tor	9	Tr. OKH se annons i FP	Sön	9	U-SM Leksand	Tis	9	Tr.NOK
Fre	10		Mån	10		Ons	10	
Lör	11	Lidingö Svealands M	Tis	11	SM Natt / Tr.Karl-Åke.E	Tor	11	Tr.NOK
Sön	12	Stora Tuna Svealands M	Ons	12		Fre	12	
Mån	13		Tor	13	Tr.Krister.J tel.22402	Lör	13	Dala-Du
Tis	14	Tr. Fredrik.L tel. 23288	Fre	14	SM Kort kval	Sön	14	Dala-Du
Ons	15	Lång-DM Sala OK	Lör	15	SM Kort / Vet.M. Korsnäs	Mån	15	
Tor	16	Tr. Henrik.H	Sön	16	SM Kavle / Klass.Vandrarr.	Tis	16	Tr.NOK
Fre	17		Mån	17		Ons	17	
Lör	18	Silva-Cup KKOK / Grycksb.	Tis	18	Tr.Rolf.R tel.073-6102514	Tor	18	Tr.NOK
Sön	19	Ludvika OK klassiskt	Ons	19		Fre	19	
Mån	20		Tor	20	Arbete inför tävling	Lör	20	OK Ene
Tis	21	Tr. Ulf.M / Västm Surah	Fre	21		Sön	21	IF Thor
Ons	22		Lör	22	Hallsta Nat / Skol-SM	Mån	22	
Tor	23	Tr.Inge.G tel.21928	Sön	23	NOK-Nationella	Tis	23	
Fre	24	Natt-DM Arboga	Mån	24		Ons	24	
Lör	25		Tis	25	Tr.Camilla och Maja	Tor	25	
Sön	26	DM-Klassiskt OKH	Ons	26		Fre	26	
Mån	27		Tor	27	Tr.NOK-stugan	Lör	27	Smålan
Tis	28	KM OKH	Fre	28		Sön	28	Smålan
Ons	29		Lör	29	25-manna	Mån	29	
Tor	30	Tr.Jan.A tel.22709	Sön	30	IFK Tumba kort	Tis	30	
Fre	31					Ons	31	