

**God
Jul
och
Gott
Nytt
År!**



NOK-Nytt önskar alla medlemmar och andra läsare en God Jul och ett Gott Nytt År! Klubben har haft många framgångar, inte minst på ungdomssidan. Två av ungdomarna är Martina Karlsson och Linda Öström som såg så här jullika ut den sista soppakvällen som var utbytt mot grötkväll.

Inbjudan till 50-årsjubileum

Den 28 januari är det stor jubileumsdag för NOK. Klubben bildades den 12 januari 1956 och den 28:e firar vi med både Öppet Hus i NOK-Stugan och fest på Engelbrekt.

Se sidan 9

Daniel starkt nyförvärv

Elitteamet nysatsar och preseterar ett toppförvärv, Daniel Blohm. Läs mer om upplägget och Tiomilavinnaren Blohm på

sidan 9

Kallse till årsmöte

NOK:s årsmöte hålls i NOK-Stugan den 19 februari

Se sidan 2

50 år

På kant med redaktör'n

Nu börjar vi närma oss slutet på år 2005.

25-manna och skinklöpet är avklarat. Nu väntar vi bara på att det skall bli snö så att skidororienteringarna kan genomföras.

Sen har vi ju de stora kraftmätningssloppen Vasaloppet och Engelbrektsloppet som många duktiga medlemmar ställer upp i.

Vill man inte åka så väldigt långt och är kvinna kan man ju åka Kristinaloppet och Tjejvasan, vilka också är väldigt trevliga skidlopp.

Men före de stora loppet skall vi ju fira jul med mycket god mat och lite mys i soffan.

Efter detta kan vi ju hoppas på lite vackert väder så man kan ta en lång promenad för att få julmaten att sjunka.

Så skall vi väl också välkomna det nya året, som ju är NOK:s jubileumsår, och hoppas att det blir ett bra år med många fina prestationer i orienteringsskogen. Välkommen år 2006.

God jul och Gott Nytt År

Karin Lindberg, redaktör

Ansvarig utgivare

Johan Källman 0223-17754

NOK-Nytts redaktion

Elisabet Elmertoft, redaktör

Johan Källman

Karin Lindberg

Catrine Lundqvist

Mats Bergman

Upplaga

c:a 200 exemplar

Bidrag till NOK-nytt:

Johan Källman

Ljungv. 9

737 33 FAGERSTA

johan.kallman@telia.com

Utgivningsplan 2005

Nr 1	Mars
Nr 2	Juni
Nr 3	September
Nr 4	December

NOK:s adress:

Norbergs OK

Engelbrektsgatan 73

738 31 NORBERG

Tel Kansli: 0223-20419

Tel. NOK-stugan: 0223-23475

Postgiro: 11 28 96-6

NOK:s Styrelse 2005

Ordförande:

Johan Källman 177 54

Sekreterare:

Eva Pålsson 222 96

Kassör:

Kenneth Elmertoft 251 21

Orienteringskommittén:

Berith Larsson 232 88

Camilla Sjökvist 233 64

Arrangörskommittén:

Leif Eriksson 212 24

Motionskommittén:

Ulf Magnusson 220 77

Kartkommittén:

Elisabeth Elmertoft 251 21

Stugkommittén:

Per-Arne Eriksson 230 46

Kallelse till Årsmöte

19 februari 2006 kl. 14.00

Härmed kallas alla medlemmar till NOK:s årsmöte som hålls i NOK-stugan

söndagen den 19 februari kl 14-16

Dagordning enligt stadgarna.

Följande styrelseledamöter skal väljas: Ordförande, Sekreterare, ledamöter: Motion, Kart och SOL.

Dessutom skall alla andra kommittéledamöter väljas, verksamhetsplan och budget fastställas och årets NOK-are utses.

Det är viktigt att alla som har möjlighet kommer till årsmötet.

Förslag från medlemmar skall vara styrelsen tillhanda senast 14 dagar före mötet.

Som bekant pågår ett vinter-OS den här tiden, men årsmötetiden är satt så att alla skall hinna se herrarnas skidstafett, käka lunch, vara med på årsmötet och ta eftermiddagsfika och hinna hem i god tid innan hockeymatchen Sverige-USA börjar.

Anmäl till O-ringen!

Vid första anmälningsstoppet till O-ringen i Hälsingland hade 9 NOK-are anmält sig.

Nästa anmälningsstopp är 1 mars! det går att anmäla senare också men då höjs avgifterna.

Klubben betalar startavgiften för ungdomar t o m 16 år. Men anmälan efter 1 mars betyder att ungdomar

får betala mellanskillnaden till den förhöjda avgiften.

Boende och andra avgifter betalas naturligtvis helt och hållet av deltagarna själva.

Se nu till att träna ordentligt under vintern så att du är sugen på O-ringen när anmälan skall in.

Anmälan via Klubben On-Line eller till kansliet.

Klubbnotiser till Fagersta-Posten kan lämnas till Birgitta på kansliet.

Eller mejlas direkt till: teknikgruppen@ingress.se

Exempel: Norbergs OK: Tränings-OL, torsdag kl 18 vid Hönsgrädet.

För att få reda på vad som händer i klubben:

Läs NOK-nytt - Kolla i fönstret vid kansliet - Titta i Fagersta-Posten - Ring någon av kommittécheferna.

NOK:s alltid aktuella hemsida på Internet:

www.idrott.nu/norbergsok

Medlemsavgifter 2005: Påminnelse:

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

Meddela födelsedatum och ev. adressändring.

Bra 2005 - Spännande 2006

Ordförandens rader

Ytterligare en säsong, den 50:e för NOK:s del kan läggas till handlingarna. Det har varit en säsong med blandade resultat, några riktiga toppar och några inte fullt så bra.

Till topparna hör definitivt herrarnas insats på Jukola, Amandas, Jakobs och Rasmus DM-segrar, ja även de äldre mer rutinerade knep i år flera DM-tecken. Det finns mycket mer att glädjas åt, tänker framförallt på insatsen vid 25-manna som med tanke på omständigheterna var riktigt bra. Efter att ha läst om UK:s vedermödor är det frågan om inte just deras insats inför 25-manna var den allra starkaste - puh!

Nåväl, nu är det dags att se framåt och bortom julskinka och lutfisk. 2006 firar NOK sitt 50-årsjubileum. Det är inte klokt vad tiden går - själv har jag varit med i 43 av dessa. Det blir festligheter den 28 januari och då hoppas jag att få se både nuvarande och tidigare medlemmar både i NOK-stugan och på Engelbrekt där festen hålls.

Speciellt roligt blir det att där få presentera NOK:s starka nyförvärv. Häromdagen blev det klart att Daniel Blohm, bland mycket annat Tiomilavinnare i år, kommer att tävla för oss nästa år. Det är en kanonkille som kommer, han är jämnårig med Fredrik, Viktor och Thomas, och förhoppningsvis kan "Coach" nu också locka ytterligare några toplöpare till NOK.

Vid seniorträffen före planeringsmötet drogs ju riktlinjerna upp för en nysatsning kommande säsong och det verkar verkligen spännande.

Så skall vi också slussa in våra många duktiga 12-åringar upp i 13-14-klasserna. Det är inte bara en utmaning för dem utan även för alla oss som borde ha massor av kunskande att dela med oss av. Jag hoppas verkligen att många ställer upp för att stötta ungdomarna. Att det finns talanger är klart. Med rätt handledning kan de gå långt. Det visade ju våra 82:or för några år sedan.

Får sedan Karl-Åkes och Inges upprop i förra NOK-nytt genomslag kan det bli en riktigt rolig jubileumssäsong.

Så hoppas jag att ni alla ställer upp på årsmötet, det är ju där årets viktigaste klubbbeslut tas. För visst vill väl du också vara med och påverka.

Nu önskar jag alla NOK-Nytt-läsare en skön jul- och nyårshelg. Hoppas att vi får behålla den vackra snön som nyss fallit så att Engelbrektsloppet kan köras och att alla vi som även gillar skidåkning skall få lite tillfälle till sådant.

Ha de!

Johan

Västmanlands OF:s höstmöte

Vid VOF:s planeringskonferens i Surahammar i November diskuterades många viktiga frågor för orienteringens i Västmanland. Bland annat följande aktivitetsprogram. Anteck-

ningarna från mötet kan du enklast hitta på VOF:s hemsida [www.http://www.orientering.se/vastmanland/](http://www.orientering.se/vastmanland/)

Mån	Dag	Aktivitet	Arrangör	Mån	Dag	Aktivitet	Arrangör
Jan				Aug	7-8	Distriktsmatch	Köping-Kolsva OK
Feb	1	Tävlingsarrangörsträff	Västerås SOK	Aug	8	DM ultralång	Fagersta OK
Feb	18	Banläggningsseminarium	Västerås SOK	Aug	18	DM natt	OK Hedströmmen
Mars	4	OCAD 8.3 Tärna	OK Norden	Aug	19	Medel	OK Hedströmmen
Mars	6	Årsmöte Surahammar	Västmanlands OF	Aug	19	Lång + UNG-VM	OK Hedströmmen
Mars	15	Tävlingsplanering 2007	Hallstahammars OK	Aug	20	Lång	OK Hedströmmen
Mars	18	Kunskapsdag	Västmanlands OF	Aug	27	DM stafett	Norbergs OK
Mars	25	Upptaktsläger HD 13-16	Köping-Kolsva OK	Sep	2	DM medel	Hallstahammars OK
Mars	26	Upptaktsläger HD 13-16	Köping-Kolsva OK	Sep	3	DM lång + Ung-VM	Hallstahammars OK
April	16	Lång	Sala OK/OK Norden	Sep	9	Lång	Vandraringen
Maj	9	VPT Skinnskatteberg	OK Hedströmmen	Sep	9	USM lång	Ronneby OK
Maj	16	VPT Sala	Sala OK	Sep	10	USM distriktsstafett	Ronneby OK
Maj	23	DM sprint	Västerås SOK	Sep	16	Medel	Västerås SOK
Maj	23	VPT Västerås	Västerås SOK	Sep	17	Lång	Västerås SOK
Maj	30	VPT Surahammar	Surahammars SOK	Sep	23	Lång	Köping-Kolsva OK
Juni	3	Stigen äventyrsdag	Köping-Kolsva OK	Sep	24	Medel + UNG-VM	Arboga OK
Juni	5	Pre-O	Surahammars SOK	Okt	1	UNG-VM Final	Västerås SOK
Juni	6	Pre-O	Köping-Kolsva OK	Okt	16	Utvärderingsmöte Köping	Västmanlands OF
Juni	11	VPT Final Norberg	Norbergs OK	Nov	10-11	Planeringskonferens	Västmanlands OF



Läskiga natträningar med soppa

När höstmörkret kommer smygande och skogen blir våt och kall då är det dags.

Vi samlas vid NOKstugan för natträning, bastu och soppa. Det är mest ungdomar som dyker upp. Lamporna är av skiftande kvalitet, ibland är någon helt utan. De tittar beundrande på ljuset från de få vuxnas "riktiga" orienteringslampor.

Här är det ingen som behöver ge sig ut ensam, den mörka skogen känns lite läskig. Men tänk vad mysigt lamporna från elljusspåret glimmar när man får syn på dem genom skogen.

Varför ge sig ut i snöblask och regn? Bli våt och iskall om fötterna när man trampar ner i någon mosse eller snubbla i halvmörkret? Jo för det är så skönt att komma in igen till dusch och bastu.

Med soppa och lite gemenskap eller bus som avslutning så blir det en perfekt kväll.

Elisabet



Ett gäng pigga NOK-ungdomar återsamlade efter ett träningspass i höstmörker och snö en tisdagväll i början av december.

Noterat vid VOF:s planeringsmöte - Ungdom

Upptaktsläger 13-16	25-26 mars. Egna aktiviteter på lördagen och Måsen-kavlen på söndagen.
Distriktsmatchen 2006	KKOK nordnar Distriktsmatchen 2006. Surahammar ansvarar för samordning av distriktets deltagare
VPT 2006	Hedströmmen (9 maj) Sala (16 maj) Västerås (23 maj/Sprint-DM) Surahammar (30 maj) Norberg (final 11 juni)
Ung-VM 2006	Hedströmmen Medel (19 aug) Dag-DM (3 sept) VSOK Medel (16 sept) Arboga Medel (24 sept) VSOK (1 okt dedikerad final)
Regler för HD13-16 på DM-kavlen	Ändrade regler för HD13-16 på DM-kavlen. Syftet är att så många som möjligt ska kunna delta

NOK:s tuffa ungdomar i blåsväder vid Daladubbeln

Årets Dala-Dubbel gick den 15-16 oktober, med TC på Transvallen i Grycksbo. Det var ett bra TC, nära mellan start, växling och mål. Klubbtäkten är hänvisade till grusplanen strax utanför, precis bredvid duscharna. Det tar i och blåser så täkten runt omkring flaxar när vi ska sätta upp vårt. Så vi bankar i alla tätpinnar vi kan i den hårda marken.

I år har NOK 6 lag med. Amanda och Elin i D10, Linda och Martina, Josefin och Fanny, Ida och Sara i D12, Albin och Jakob samt Rasmus och Jan-Rune i H12. Rebecca är också med.

Dag 1, Sprintstafett.

Trots att det är nära mellan start, växling och mål har vi fullt upp att hinna med överallt. Upploppet till växlingen är jobbigt, runt hela idrottsplatsen med motvind på långsidan. Alla kämpar på bra. Albin kommer in till växling ca en halv minut före Jan-Rune. Nu blir det spännande, Rasmus jagar efter Jakob. På upploppet är Jakob strax före och i full spurtstrid med Janne Selkälä från Köping, Jakob tog spurten med en halv meter. Bäst placering för dagen fick Amanda och Elin som blev 15:e av 48. Linda och Martina sprang också bra.

Vi fick bo på Lugnetgymnasiet, där det också är mat och disco. Vi tog vår vanliga promenad upp i hoppbackarna efter ma-

ten. Det var en fin kväll med utsikt mot solnedgången. När alla väl hade samlat ihop sig efter kvällens lek och disco blev det en lugn natt.

Dag 2, Lång - patrull

På morgonen vaknar vi, får frukost i rimlig tid, packar ihop och ger oss ut i en frostig morgon mot dagens långdistans patrull tävling.

Det är en riktigt kylig morgon, jag får låna ut flera tröjor och vantar innan alla har startat.



Fanny Karlsson och Sara Andersson kämpade i varsitt lag i Daladubbeln

Rebecca tar med sig sin mamma och Jan Qvick och ger sig ut på öppen 5, den banan är 6,5 km, längst av alla NOKarnas. Amanda får ont i magen och kan inte hålla tempot, Elin suckar. Jan-Rune kämpar på bra men Rasmus vill springa fortare och suckar han också. Alla kom i mål ordentligt. Albin och Jakob lyckades bäst idag och klättrade några placeringar. Det var kö i duscharna och fältlunchen, pyttipanna, kallnade i snålblåsten innan vi hunnit få i oss hälften. Nästa år blir det pizza!

Elisabet

Har du hört dom förut?



Kan jag få en hund till jul, pappa?
- Nej, vi ska ha skinka som vanligt.

Är det bra att skriva på fastande mage?
-Nej, det är nog bäst att skriva på papper.

Snöar det ute?
- Har det någon gång snöat inne?

” Att du inte skäms. Komma hemvinglande klockan sju på morgon!”
”Klockan sju? Och här ligger du och drar dig!”

25-manna positivt

Norbergs OK, med ett reservbetonat men helt eget lag, kämpade riktigt bra och slutade på 155:e plats bland 339 lag i 25-manna som avgjordes den 8 oktober.

25-manna brukar vara säsongsavslutning men med sensommarvädret som bjöds i Tåby kändes det som högsäsong. Om det var vädret som inspirerade till finfina insatser av våra löpare skall vara osagt, men alla deltagande NOK:are kan känna sig nöjda med tävlingen.

Viktor Funcke startade och efter en lite strulig inledning varvade han kring 120:e plats. På den andra halvan flöt det på bätte och han kunde passera ca 25 lag och växla som 94:e man. Första sträckan gick i ett rasande tempo i den fina men typiskt stockholmskuperade terrängen.

På den andra sträckan svarade Thomas Gustafsson också för en utmärkt löpning men tappade några placeringar.

Den tredje sträckan får bara löpas av damer. Jennie Holm har inte orienterat på flera år men var trots det snabbast. Annelie Spolander gjorde vad hon skulle och höll undan för Lisa Elmertoft. Annika Rydelius-Jansson har också varit borta några år från orienteringen, men skakade av sig nervositeten och fullföljde bra.

Sedan var det dags för ungdomarna. Jakob gick ut sist men var först i mål. Som andra NOK:are kom överraskande Caroline Jansson in. Carro har inte heller orienterat på flera år, men trots att hon var ännu mer nervös än mamma Annika fixade hon ett jättebra lopp. Kanske det nu blir mer orientering för Carro, talangen har hon.

Unga Josefin Ågren och Fanny Karlsson hade heller inga problem utan kom i mål samtidigt efter jättebra lopp i den stressande miljön.

På den femte sträckan var det dags för seniorerna. Fredrik var naturligtvis snabbast av NOK-kvartetten. Johan Holm kom in som andra NOK:are och sedan kom Robert Larsson och Henrik Hellgren en stund efter. Det skilde nu ganska mycket mellan första och sista NOK:are men det jämnade ut sig på sjätte sträckan.

Där gick Johan Källman ut som trea men var först i mål. Inom fyra minuter kom övriga NOK:are in. Hans-Åke Gustafsson, Egon Lundqvist och Ola Andersson. Johan snabbast av NOK-löparna med Ola några sekunder efter.

Johan skickade ut Magnus Sohlberg på den sjunde sträckan. Det var länge sedan Magnus orienterade men med friskt mod tog han

sig an uppgiften. Mats Andersson och Mats Bergman var naturligtvis snabbare (och mycket jämna) på sträckan men Magnus tid överraskade. Fjårdemannen Lasse Holm som förtjänstfullt ställde upp för laget kämpade på bra och skall också han ha en eloge för väl genomfört lopp.

Nu var det slut på parallellsträckorna och Rasmus Elmertoft fick ett riktigt elddop. 12-årige Rasmus sprang mot både äldre och mer rutinerade men det var inget som bekom honom. Han sprang jättebra och plockade placeringar.

Damsträckan, den 24:, tog Camilla Sjökvist hand om. Camilla hade inte sin bästa dag utan missade grovt på 5:e 7:e och 17:e kontrollerna.

Ulf Eriksson fick ta hand om sista sträckan, avkortad ett par kilometer för nästan 200 omstartande lag. Och som han sprang. Ulf är vältränad och har vid flera tillfällen gjort utmärkta kavlelöp.

Han var först vid första kontrollen och hade hela tiden kontakt med tåtklungan. Närdet drog ihop sig till spurt visade han riktigt "go" och kom in som elfte man. Starkt!

Därmed kunde NOK bokföra 155:e plats, riktigt bra med tanke på att många ordinäre löpare var borta av olika anledningar.

Hemresan i Petterssons buss var riktigt behaglig och många var trötta efter en lång dag i ute i det härliga vädret. Det var på något sätt en positiv känsla i bussen och till nästa år skall det bli ännu

Johan Källman



Thomas Gustafsson sprang andra sträckan

UK:s vedermödor

En liten historia om hur det kan vara att vara UK (uttagningskommitté) i NOK.

I år så tänkte vi i SOL-kommittén att vi skulle vara ute i god tid (lagom till våran tävling den 11 sep.) med att meddela vilka som var tilltänkta i 25-manna laget i år.

De flesta blev väldigt glada och sa ja på stående fot, andra tackade nej pga. arbete, resor och andra saker som vi i UK ansåg vara giltigt skäl. Men det såg bra ut och vi hade ganska bra koll på laget och det såg ut att bli ett bra lag i år.

Näväl, tiden närmade sig oktober och laget var fortfarande lugnt, trodde vi.

Onsdagen före 25-manna bröt helvetet löst, några på de längre

banorna hade blivit sjuka. Dags att börja ringa runt. Jag, Robert, Lisa hade några nervösa timmar med ringande åt alla håll, de som inte kunde ringde de också och tjatade på folk men med lite omplaceringar och några inlägg så hade vi ett lag igen trodde vi.

Torsdag var det samma visa igen men nu var vi desperata det fattades löpare på de längre sträckorna och i NOK är de aktiva nu under 14 år eller över 65 år.

Men vi lyckades även denna kväll få ihop löpare på alla sträckor. Det kändes ganska bra att gå och lägga sig denna kväll för nu kunde det väl inte bli några mer återbud. Vi enades om att inte svara mer i telefon.

Fredag hade jag räknat med en skön promenad med hundarna

INSPIRATION

Till förra utgåvan av detta blad kom inga rader från denna skribent som ju lovat att det skulle bli så, varför då? Jag minns någon dunkel förklaring i stil med "tyvärr ingen inspiration", eller något liknande.

Kvalificerad struntförklaring.

Att faktiskt lyfta näsan över sänglakanet varje morgon och få möjligheten att möta ännu en ny dag är (eller borde vara) inspiration till nästan vad som helst. Ges man sedan möjligheten att ibland förflytta sig med lätta (?) språngsteg genom vårt obanade skogskulturlandskap torde inspirationskällan vara outtömlig.

Ja, ibland kan vi människor haka upp oss på små oväsentliga detaljer och därigenom missa själva poängen.

Vi kan t.ex. bli förbaskade för att kartans skala ej stämmer med huvudets egen syn på världen och att vissa kontroller verkar behöva tas både två och tre gånger för att det ska bli riktigt gjort! Ja, där är några exempel på "oviktiga" detaljer som ju inte är något att haka upp sig på, eller.....

Citat Robert Broberg: "Målet är ingenting, vägen är tralla lalla la"

Nåväl, låt mig betrakta ett gäng verkligt stora inspirationskällor som vi har runt omkring oss, de tappert skärmletande barnen. Tänk att få vara med och se hur alla dessa olika personligheter var för sig bidrar till en fin helhet med goda normer och värderingar.

Här följer några exempel för läsarens egen bedömning av inspirationsnivå:

Barn som ivrigt släpar på sina flåsande skuggor för att skaffa sig (och skuggan) lite mer rutin.

Barn som plötsligt klarar sig skuggfritt i skogen, efterlämnande förvirrade skuggor som får leta sig egna vägar.

Barn som springer så lätt de vill, bara de vill, men då går det lätt.

Barn som springer så snabbt att man undrar om sådana har vingar nu för tiden.

bättre.

Vann gjorde finska Kalevan Rasti trots att man saknade världsmästaren Thierry Gueorgiou, 2.44 minuter före Leksand som spurtslog IFK Lidingö.

Barn som har så fantastiskt roligt med det som hela samhället skriker efter idag, fysisk aktivitet, frisk luft och tillsammans med vuxna!

Alla dessa små individer åstadkommer själva alla dessa storverk (och många fler). Men glöm inte den sammanhållande länken, några entusiastiska ledare som tålmodigt fixar, trixar, arrangerar, styr, ställer och inte minst sätter ut och tar in oändligt många träningsbanor, mycket inspirerande.

Som om inte det är nog så går det att hitta inspiration även i de tidigare omnämnda svårigheterna att hitta rätt själv för de stackars avlagda skuggorna.

I sommar har nämligen en del hushållspappersrullar förskönats med texter och visdomsord. Man kan tycka vad man vill om nyttan med detta, men faktum kvarstår att stirrar man dagligen på texter som "Att gå vilse är ett sätt att lära sig hitta", ger det en avlagd skugga möjlighet att känna djup tacksamhet över att just detta stadium ibland bara uppstår!

När sedan den egna 10-åringen i eftersnack om gjorda vägval ivrigt hävdar att lite längre väg bara ger mera luft och motion, ja då är lyckan total!

Jag tycker även det är på sin plats att belöna orienteringssporten som helhet. Den fungerar faktiskt bra för både de tävlingsinriktade och snabba ungarna likväl som för de inte så snabba och tävlingsmedvetna kompisarna. I alltför många sporter i dag behöver man vara etablerad och målmedveten rusligt långt ner i åldern för att kunna delta. Hur många lite senare utvecklade talanger missar inte de då?

Jo så är det, alla stora och små skärmletare och framför allt alla småletarhjälpare. Gå raka i ryggen, bär huvudet högt och öppna ögonen för alla inspirerande små företeelser som utspelar sig här och nu i verkligheten!

Tyvärr ingen inspiration. Pyttsan!!

Di Leva (pseudonym) -Orientera i kosmos!

innan lite städning och handling. Jag var ju ledig från jobbet och hade gott om tid, trodde jag. När telefonen ringde vid 8-tiden tänkte jag att det var någon från jobbet (hade totalt glömt 25-manna, det var ju klart) men det var ytterligare sjukdom i laget. Det blev att ringa alla i hela Norberg som vi visste kunde springa, men det blev dåligt med napp. Sista utvägen var det tunga gardet på vägverket, där jobbar ju faktiskt 3 NOK-are.

Det blev ett litet positivt svar. Lasse skulle köra Andreas på cross men om han fick Carola att köra istället (hon skulle med och titta på 25-manna) så då kunde han ställa upp. Väntan innan vi fick besked av Lasse blev väldigt lång, 19.30 fredag kväll var allt klart, NOK hade ett lag i år igen. Då slog jag upp en whisky och svarade bara på samtal som inte hade med laget att göra.

Å vilket lag vi fick ihop sen! Alla gjorde jättebra insatser, tusen tack till alla som gjorde dessa dagar till nervpirrande jobbiga men i efterhand ganska komiska dagar. Av de 25 som var tänkta från början var bara 12 stycken med i laget som startade, övriga var sådana som vi tjatat på. Vi ringde nog till 30 personer under de här dagarna, och vi som trodde vi hade laget under kontroll den 11 sept. Ett jättetack till Sohlberg som lärde sig lite om kartan på väg till Stockholm och Carola som bytte med Lasse. Förresten vi hade väldig tur med vädret i alla fall. Nästa år, då ska vi vara väl förberedda för 25-manna som går den 7/10 du kan väl höra av dig redan nu om du är intresserad,

UK genom Berith.

NOK firar 50-årsjubileum!

Den 12 januari 1956 bildades Norbergs OK vid ett möte på Elsas konditori. Tidigare hade orienterarna en egen sektion i Norbergs AIF men man kände sig ibland styvmoderligt behandlade av huvudföreningen och eftersom orienterare är som dom är tog norbergsorienterarna konsekvenserna och bildade eget.

Nu firar vi klubbens 50-åriga tillvaro **den 28 januari**

Öppet Hus i NOK-Stugan

Klockan 13-15

Här hoppas Motions- och Informationskommittén att alla NOK-are kommer och tittar på utdrag ur NOK:s långa historia.

Vi hade tänkt oss att visa orienteringsrelaterade saker från de senaste 50 åren.

Kartor, utrustning, NOK-historia, bilder och urklipp, klubbdräkter m m

Du som har några roliga OL-saker från den här perioden, det kan vara skor, kompasser, kartor, eller anekdoter ur verkliga livet, vänligen hör av dig snarast till Johan Källman, Elisabet Elmertoft, Catrine Lundqvist, Karin Lindberg eller Rolf Rydelius så att vi kan få till en fin utställning.

På kvällen inbjuds till

Jubileumsfest på Hotel Engelbrekt.

Vi börjar kl 19.00

Vi äter gott, en flerrätters meny med alkoholfritt, vin eller öl

Vi pratar NOK-minnen

Vi dansar till musik från **Heartbreakers** eminenta orkester

Allt till det facila priset av **200 kronor / person.**

Anmäl till Leif, 21224 eller Elisabet, 25121 **senast den 21 januari**

NOK jubilerar med nysatsning

Vid elit-teamets upptaktsträff i november beslöts att göra en nysatsning.

3 år har nu gått sedan den underbara höstdagen i Karsbo som slutade i att vi blev Svenska Mästare i stafett som vi jagat under hela juniortiden. Nu har alla pustat ut och känner att det är kul med orientering igen. Deltagandet på planeringsträffen var stort och vi enades om att för att tycka det skall vara roligt och för att få drag i klubben igen så skall vi satsa mera, och smartare. Vi kom fram till ett upplägg med prioriterade tränings- och tävlingshelger där vi alla är på plats, och att vi däremellan bestämmer själva om tävlings- och resesuget finns för att delta. Att vara elitorienterare är ingen dans på rosor och när man inte är avlönad för att utföra sitt idrottande blir det också svårt att ställa krav på att ge upp allt annat i livet för orientering. Vi har därför jobbat fram denna modell som alla tror på och suget efter att ha skoj tillsammans igen var alla eniga om.

En mycket viktig detalj i detta är också att vi får igång flera att börja vara med och träna och tävla igen. Ju fler vi är desto roligare! Vi enades också om att ta till oss den uppmaningen som Inge och Karl-Åke hade i ett tidigare NOK-nytt att se till att springa O-ringen, dessutom vara tränade.

Vi bestämde också att ha en gemensam kalender där vi ser var vi är, vart vi ska och där man kan lägga in sin planerade träning om någon vill hänga på! . Detta för att kunna ha en gemenskap i gänget även om vi är utspridda över hela landet!!

För säsongen 2006 har vi satt upp målet att vara bland de 100 bästa på 10-mila. Ett mål vi haft i flera år men inte lyckats med, samt stärkta av fjolårrets framgång på Jukola vara bland de 100 bästa där med. Vi skall på alla prioriterade budkavlar kunna ställa upp med 2 lag! Då skall vi ge Västerås en ordentlig match om att vara bäst i Västmanland.

För att detta skall kunna uppnås gäller det att vi blir fler (NOK-löpare som måste komma igång igen) som är med och jobbar för det! Vi måste förstärka med ett par löpare vilket ni redan här i NOK-nytt kan se - Daniel Blohms övergång till oss!

Samt att vi har kontakter ute för att eventuellt få hem någon f.d NOK-löpare och ev. någon löpare till som kan stärka oss!!

Vi skall också se till att vara ett stöd för de som är på gång upp i åldrarna. NOK har ett starkt ungdomsgäng och här skall vi vara så behjälpliga som möjligt!

2006 närmare sig och nu vässar vi formen! Se till att ha roligt under vinterträningen så kommer säsongen att bli riktigt kul!! Och till alla som tror de gjort sitt i orienteringsskogen så kan jag meddela att det går att börjar röra sig igen! Det behöver klubben vid sitt 50-årsfirande!

Robert "Coach" Larsson

10-milavinnaren Daniel ny i NOK

Daniel Blohm tidigare Södertälje-Nykvärn Orientering väljer att 2006 representera NOK.

Daniel är född 1982, uppvuxen i Hölösöder om Södertälje. Han började med orientering vid 6 års ålder med Gnesta klubben OK Klemmingen som moderklubb.

2005 bidrog Daniel starkt till att SNO kunde vinna 10-mila. Daniel är en mycket duktigt kavelöpare och har 2 sträckvinster på 10-mila på meritlistan.

Anledning till att Daniel väljer att representera NOK är att återförenas med kompisgänget från OL-gymnasietiden i Sandviken där han och Thomas gick 3 år i samma klass samt var sambos under 1 år. Daniel har också delat lägenhet med Viktor under 2 år.

En annan stor anledning är upplägget som vi i NOK-team har planerat.

Just gemenskap med träning och tävling samt att ha roligt ihop för att kunna skapa framgångar var nåt som Daniel känner passar honom!

Daniel studerar just nu fjäll & vildmark vid Malungs folkhögskola.

Sitt första framträdande i NOK-dräkten blir vid NOK:s jubileumsfest men han har också utlovat att utmana Fredrik om segern på Rommedagen.

För NOK är Daniels övergång riktigt stor. Vi får en mycket duktigt löpare som passar perfekt in i gänget och klubben. Daniel har ju varit med oss både på tävlingar och läger under juniortiden och även ett antal år på Engelbrekt-Sommar.

Skall bli mycket kul att ha Danne i NOK-team. Med Daniel i teamet så skall vi klara av målet att vara bland de 100 bästa på både 10-mila och Jukola.

Varmt välkommen i NOK!



Namn: Daniel Blohm

Född: 1982

Bor: Malungs folkhögskola

Aktuell: Ny i Norbergs OK

Ranking 2006: 53 i Sverige

Tidigare NOK erfarenheter: 5 års erfarenhet av Engelbrekt-Sommar

Tidigare klubbar: OK Klemmingen, Södertälje-Nykvärn 2002- 2005

Meriter: 10-mila segrare 2005, 5:a 2003

Total 1:a Silva Junior Cup 2002

SM: 2:a Klassiska SM 2002

Natt-SM 2005: 9:a i H21

2:a på Ungdomens 10-mila för NOK.

Salo-Jukola 2006 Elit + Rutinlag?

Jukolakavlen 2006 går av stapeln i Salo, 6 mil öster om Åbo i Finland helgen 17-18 juni 2006.

Vid planeringsmötet kom idén om ett rutinerat NOK-lag som komplement till seniorlaget

Och det vore väl kul om det kunde bli så.

Jukola är en upplevelse med närmare 1400 7-mannalag till start. Här är det verkligen en salig blandning av elit och motionärer som ställer upp.

Banlängderna är vanligtvis mellan 7 och 15 kilometer, något att bita i.

Vad säger ni, rutinerade grabbar?

Ola, Mats A, Mats B, Jan G, Janne H, Jan A, Hans-Åke, Leif, Krister, Johan, Hans, m fl.

Skall vi satsa på ett lag så måste vi träna och vara i toppform då.

Ny NOK-look 2006

Efter några år i samma design har vi tagit fram en ny typ av tävlingsdräkt. Vi tog vid planeringsmötet beslutet att lämna den tävlingsdräkt vi har idag för att göra den mer modern.

Ett förslag framtaget av vår designer Urban Sundin togs till hjärtat av alla närvarande. Vi utnyttjar därmed modernare teknik vid framtagandet av kläderna och får sponsorena direkt i tyget i stället för att behöva ha dessa tryckta utanpå!

Dessutom till 50 års jubileumet så skall vi ha klubbmärket tryckt på de nya kläderna! Nya tävlingskläderna ska göra att vi syns ännu tydligare.



Överdrag och träningsdräkt!

När det gäller överdrag och träningsdräkt beslutade vi att ha kvar den design vi har idag! Detta för att medlemmarna skall slippa investera i nya överdrag och att alla skall hinna med att skaffa den vi har idag. Dock skall de nya överdragskläderna ha tryck som håller.

Det är viktigt att när vi är ute på tävlingar eller andra arrangemang där vi har chansen att visa upp våra sponsorer, gör det! Därför hoppas jag nu att alla medlemmar som inte har de nya dräkterna önskar sig den av tomten i julklapp! Kläderna skall finnas hemma tills säsongen 2006 körs igång!

Robert Larsson



Hur man lyckas i skinklöpets.

Underrubriken får heta: **Vad är skinklöpets?**

Ska man ha stora eller små skinkor eller har det inte någon inverkan. Som vi alla vet har storleken ingen betydelse, utan här är det annat som gäller.

Vi har 4 banor att välja på. Efter att ha studerat den bana man valt går man fram till tävlingsledningen som består av Karl-Åke. Där uppger man vilken tid man tror sig behöva runt banan. Ja, är det då någon vits att springa? Resultatlistan är väl redan klar att hänga upp i skylten vid Engelbrektsloppet kansli. Nja, det hela är lite klurigare än så.

Den tid man angett till tävlingsledningen skall matcha med din löptid. Det är sannerligen inte lätt. Hur jag än försökt under alla år så har det diffat på mer än 5 minuter, så i år skall det gå bättre. Vi skulle springa i vår skog, Nordansjö. Några av kontrollpunkterna vi skulle till har man besökt tidigare, men många var nya utmaningar. Terrängen är välkänd så därför satsade jag på en löptid utan missar. Det skulle visa sig vara en miss, för det är ju när man känner sig allt för säker som faran lurar.

Det var många ungdomar som stod startberedda och några skulle ut på sitt första skinklöp. Det är alltid lika kul att se så många ungdomar i klubbstugan. Som en klok man sa: "att ha en klubbstuga utan ungdomar är som att ha ett akvarium utan fiskar".

Nåväl, Karl-Åke tog hand om alla klockor innan han släppte ut oss genom dörren till skogen. "Min" bana gick först genom Kylsbo sedan upp mot Fliken. Efter att gjort en jämn löpning, ganska sakta, men med bra kontrollplockning på dom första 4 kontrollerna kom missen. Det var i norra änden på hygget mot Fliken som kontrollen låg en bit in i skogen, det var en grop. Jag måste ha missat den med några meter. Sprang alldeles för långt innan det gick upp för mig, nu bör du nog vända. Missen blev 1 minut och 10 sekunder, tror jag.

Jag har alltid undrat hur en del på några sekunder när prickar in rätt löptid. Går det att se kyrkklockan tro eller tar dom in den radiokontrollerade tiden från Tyskland direkt in i huvudet. Avslutningen av banan gick förbi Botenbadet där isen börjat fått fäste i strandkanten.

Med bara 2 kontroller kvar kom han som en vessla och sprang förbi. Hade svårt att hinna med och se vem det var men jag tror att det var Tomas. Väl i mål är man i spänd förväntan, man står otåligt och trampar när tävlingsledningens räknar ut löptiden. Skall den överensstämma med den tid jag uppgett innan start.

Det är många som ramlar in nu, ungdomar och gamlingar om varandra. Det blir det sedvaniga eftersnacket i bastun där alla "om" ventileras.

Ett stort GRATIS till alla segrarna, hur kan ni lyckas så bra med skinklöpets. En mycket kul bana med bra vägval, tack Karl-Åke.

Nu har jag skrivit många rader utan att kunna förklara hur man lyckas eller vad skinklöpets är. Men en sak vet jag, det är j...t kul. Till er som inte var med men vill veta vad skinklöpets är finns bara ett svar, det går inte att förklara utan det måste upplevas. Kolla resultatlistan här intill, en del är omänskliga.

Janne Hellgren

Bana 2200 m	Löptid	Ber. tid	+ / -
1 Linda Öström	24.15	22.46	+1.29
2 Martina Karlsson	24.15	22.40	+ 1.35
3 Sara Andersson	39.30	33.00	+ 6.30
4 Solveig Magnusson	51.40	39.00	+ 12.40
5 Jakob Ohlsson	42.10	29.00	+ 13.10
6 Elisabeth Elmertoft	44.00	30.30	+ 13.30
7 Kenneth Elmertoft	43.05	28.00	+ 15.05
8 Ulf Magnusson	55.18	40.00	+ 15.18
9 Amanda Elmertoft	43.05	27.00	+ 16.05
10 Sofia Andersson	63.40	45.00	+ 18.40

Bana 3300 m	Löptid	Ber. tid	+ / -
1 Berit Larsson	57.00	48.03	+ 8.57

Bana 4100 m	Löptid	Ber. tid	+ / -
1 Sussie Lindh	42.20	42.00	+ 0.20
2 Krister Johansson	49.20	49.40	- 0.20
3 Anneli Spolander	42.20	38.05	+ 4.40
4 Lars-Erik Jernström	60.20	55.00	+ 5.20

Bana 5900 m	Löptid	Ber. tid	+ / -
1 Fredrik Larsson	39.35	39.50	- 0.15
2 Tomas Gustavsson	46.45	47.10	- 0.25
3 Janne Hellgren	54.47	53.37	+ 1.10
4 Ola Jernström	43.20	42.00	+ 1.20
5 Henrik Hellgren	61.30	55.00	+ 6.30

Helgläsning Per & Johan på äventyr i Sydamerika

Den som suktar efter lite spännande och rolig helgläsning, utöver NOK-Nytt, och har tillgång till internet kan följa två välkända (f d) NOK-grabbar som är ute på en häftig resa. Dt är Per Janzon och Johan Höij som tillbringar fyra månader med att luffa runt i Sydamerika.

De är tuffa resenärer men också suveräna berättare och fotografer.

Du hittar länken till deras resedagbok på NOK:s sida: Länkar - OL-relaterat -Resedagboken Per & Johan

NOK:s planeringsmöte

NOKs 50-årsjubileum firas den 28/1. Det blir öppet hus i NOKstugan med utställning, kaffe, tårta mm. Informations och Motionskommittéerna ansvarar för detta. Jubileumsfest på hotellet på kvällen.

Seniorerna har haft en planeringsträff. De satsar mot nästa år och hoppas på ett par nyförvärv. Träningsträffar och prioriterade tävlingar har bokats in, bla åker de på Måsenstafetten den 26/3.

Det gör också **våra blivande 13 åringar** eftersom VOFs 13-16 grupp har upptaktsläger där.

Henrik Nyström inbjuder till träning på **Juldagen**.

Krister Johansson fixar **Annandagjulkul**.

Rommedagen blir troligen i Mars.

Hemmaläger den 31/3 - 2/4.

Nästa års **träningsorienteringar** kommer att bli på tisdagar, anpassade i första hand till barnen. Insk tom HD14. Vi ser gärna att vuxna också kommer. Spring själv eller hjälp våra ungdomar att utvecklas. Under maj månad blir det torsdagsträningar. Banor till träningarna ritas under vintern av bla Robert Larsson. Till sommaren planeras för Månadens bana.

En **kalender** med träningar och prioriterade tävlingar liknande den barnen får ska göras för vuxna.

Vi ska fortsätta med och utveckla **tävlingsvärdarna**.

Nya kläder är på gång att beställas, bör finnas hemma i Februari. Tävlingskläder i delvis nya material och ny design. Klubboverall lika nuvarande. Allt tryck direkt från leverantören.

2006 års arrangemang:

Sedvanliga åtaganden vid Engelbrektsloppet.

VPT final 11/6 förhoppningsvis vid Campingen.

Engelbrektsloppet 30/6, Engelbrektsstafetten 1/7.

DM stafett för Västmanland och Dalarna 27/8.

Troligen vår tur att ha KM. (Blir veckan efter stafetten)

Elisabet Elmertoft

Hemmaläger

Planera in helgen 31 mars - 2 april får vårens träningsläger på hemmaplan. Det blir ett pass på fredagskvällen, två pass på lördagen och ett tufft avslutningspass på söndagen.

Förhoppningsvis är snön borta då så att vi kan få riktiga träningspass i terrängen.

Rommedag

En dag i backen planeras vid Romme Alpin i början av Mars. Datum är inte fastställt men håll utkik så du inte missar slalom-OL, differensslalom och vad det nu kan bli.



Handblåst glas från egna hyttan

www.sjaleglas.se



AB SPÅRBYGGNADER



STORAENSO

Structor

HULTHÉN STRÄTH AB

Byggprojektering och Byggläning

Örebro Fagersta
 Tele: 019-676 26 00 Tele: 0223-475 90
 www.structor.se

Brodyr
design



Ing.F:a Erik Dahlin AB

Spännhyttan, S-730 02 NORBERG
 Tel. 0223-222 00 • Fax. 0223-220 50



Erikslunds Åkeri AB

BERG &
BYGGTEKNIK
 I NORBERG AB

SBE BrikettEnergi

Häll Norberg i rörelse
 "30-minutaren"

Kristers Annandagsjulkul

Måndagen den **26 december**, Annandag Jul, är det dags att motionera bort lite gammal julskinka för att få plats med ny.

Samling vid **NOK-stugan** i tid för **gemensam start kl 11.00**.

Lite beroende på vädret blir det mer eller mindre orientering med inslag av Kristers specialare.

Alla är välkomna!

Skid-OL

Det är numera inte så många som vågar sig på att arrangera skid-OL i våra trakter på grund av de darriga vintrarna.

Men några tappra arrangörer av denna sällsynta, men för skidåkande orienterare roliga, sport finns det inom rimligt avstånd.

Det här är vad som finns:

7 januari: VBOL - Normaldistans

8 januari VBOL - Kortdistans

(Båda tävlingarna vid Ljungåsen, c:a 1 mil norr Grängesberg)

14 januari IFK Mora - Långdistans

15 januari IFK Mora - Kortdistans

(Båda tävlingarna vid Venjan, c:a 5 mil NV Mora)

21 januari Säterbygden DM - Kortdistans

22 januari Säterbygden DM - Långdistans

(Båda tävlingarna nära Säter)

Flügger färg
Gunnarssons Färg
 Elverksgatan 1, 0223-23230

FORSSELLS TRAPPAN
 Box 18 • 738 21 Norberg
 Tel: 0223-205 00 • Fax: 0223-205 01
 www.forssellstrappan.se

Handelsbanken
 www.handelsbanken.se
NORBERG, tel. 217 10

AB KARL HEDIN SÅGVERK
 KARBENNING

Pensionat **KRYP INN**
 Tel. 0223-20487
 www.krypinn.se

Bergslagens LBC
 Transportvägen 7, 737 30 FAGERSTA
 Tel. 0223-475 60 • Fax. 0223-475 75
 www.bergslagenslbc.se

TAXI NORBERG
 Tel. 0223-20400

www.tandvaardsgruppen.nu

MATS GUSTAVSSONS ÅKERI AB NORBERG

WINTECH
 ELEKTRONIK- OCH SYSTEMMONTAGE
 SVERIGE - ESTLAND
 Tel. 0223-420 50 www.wintech.se

SWEROCK

NCC

Naturpasset: NOK tvåa i länet - 22:a i landet

Norberg placerade sig på en andra plats i distriktet gällande antal sålda Naturpass. I år sålde NOK 345 stycken. Svenska Orienteringsförbundets satsning på Naturpasset går vidare nästa år och då skall vi se till att spöa Arboga som sålde 92 pass mer än oss.

Tittar vi över hela landet kom Norberg på 22 plats vilket är ännu mer imponerande. Procentuellt mot folkmängd ligger vi säkert på topp-10.

Totalt 278 klubbar har redovisat.

1	Umeå OK (5 av 5)	1148	16	Bromma-Vällingby SOK (2 av 2)	417
2	Lunds OK (2 av 2)	857	17	FK Friskus Varberg (2 av 2)	387
3	Gävle OK (3 av 3)	765	18	Helsingborgs SOK (2 av 2)	380
4	IS Kullen (2 av 2)	754	19	Sundsvalls OK (3 av 3)	380
5	OK Tyr (9 av 9)	751	20	Malungs OK Skogsm. (2 av 2)	370
6	Vittjärvs IK (1 av 1)	619	21	SOL Tranås (2 av 2)	367
7	IK Vikings OK (3 av 3)	458	22	Norbergs OK (2 av 2)	345
8	Markaryds FK (1 av 1)	455	23	FK Vittus (3 av 3)	344
9	Göteborg-Majorna OK (2 av 2)	453	24	Katrineholms OK (2 av 2)	344
10	OK Orion (2 av 2)	450	25	Östersunds OK (4 av 4)	337
11	Arboga OK (2 av 2)	437	26	Andrarums IF (1 av 1)	328
12	Skellefteå OK (3 av 3)	435	27	OK Kåre (2 av 2)	325
13	Nässjö OK (2 av 2)	431	28	IFK Tumba SOK (2 av 2)	319
14	Stigmännen Karlshamn (2 av 2)	422	29	Hallstahammars OK (2 av 2)	306
15	OK Vilse 87 (2 av 2)	420	30	Kungälv OK (2 av 2)	304

Tisdag = Soppakväll

Det är höstkväll och vi är på väg till Norberg, bromsar in vid Långtjärnsvägen för att som vanligt konstatera att ingen åkbar snö finns. För oss har dessa soppakvällar blivit en anledning till träning eller motion eller vad man skall kalla det.

Först gör man en runda på elljusspåret eller kanske i skogen med pannlampa. Det finns reflexstavar utsatta.

Sedan blir det bastu, där det vanliga bastusnacket kommer igång. Allan och "Sopen" berättar gamla minnen och Hans-Åke om antalet varv runt sjön.

Soppan är i alla fall höjdpunkten, hur många goda soppor har vi inte bjudits på?

Helt hastigt stormar Lisa in med ett helt koppel ungdomar, 12-15 stycken. Tänk om alla klubbar hade en sådan ungdomsledare, då skulle inte antalet deltagande i ungdomsklasserna minska.

Vi kan inte undgå att se vilken aptit Albin och Axel har, det är väl så, att tränar man så går det åt kalorier.

Tack Norberg för alla trevliga kvällar!

Gurli och Elof

Åtta tipspromenader

Tipspromenaderna är avslutade för denna säsong, totalt blev det åtta stycken. Medeltalet blev något under ett hundra per tillfälle. Vi hade gärna sett, att fler hade passat på att ta en promenad på söndagsförmiddagarna under trevliga former, för det är det eller hur?

Dessutom blev alla bjudna på kaffe med dopp, som många uppskattade. Johan Källman lyckades bättre än någon annan. Vid samma tillfälle vann han första pris och en utlottad vinst. Grattis än en gång.

Vi som har hittat på frågorna, är lyhörda och tacksamma, för synpunkter om frågornas svårhetsgrad. Det heter ju tipspromenad och då får man ju som deltagare gissa lite också ibland.

Till nästa höst kan väl alla vi som tycker om arrangemanget, locka med någon ny deltagare. Varför inte vara flott och bjuda en vän eller arbetskamrat en gång.

Vi som stått för tipspromenaderna denna höst tackar alla som har deltagit. Det har blivit en ganska bara slant över till klubben.

Catrine

Stugvärdlista:

Instruktion finns i mappen som lämnas över vid värdbyte.
 Byte på måndagar.

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

Öppettider

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

Tisdagar	18-21	Under skidsäsongen är elljusspåret belyst alla dagar från skymning till 22.30
Torsdagar	18-21	
Lördagar	13-16	

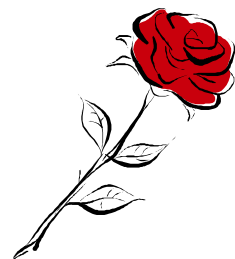
Skidutflykt och Pimpeltävling

Motionskommittén kommer att ordna den traditionella skidutflykten senare i vinter.

Även pimpeltävling hör till traditionen.

Håll utkik i tidningen eller i fönstret vid kansliet.

V:a	Byte	Namn	Telefon
2006			
1	02-jan	Per-Arne Eriksson	23046
2	09-jan	Per-Arne Eriksson	23046
3	16-jan	Lars Holm	21793
4	23-jan	Ulf Magnusson	22077
5	30-jan	Håkan Johansson	21915
6	06-feb	Per Andersson	24018
7	13-feb	Monica Karlsson	22330
8	20-feb	Håkan Svedberg	20105
9	27-feb	Stig Wilhelmsson	21258
10	06-mar	Maire Öström	20125
11	13-mar	Kristina Stålnacke	22584
12	20-mar	Åke Eriksson	22283
13	27-mar	Mats Andersson	20740
14	03-apr	Leif Eriksson	21224
15	10-apr	Allan Persson	20436
16	17-apr	Monica Wengrud	21625
17	24-apr	Hans Bergström	22834
18	01-maj	Berit Larsson	23288
19	08-maj	Egon Lundkvist	21235
20	15-maj	Elsie Eriksson	22283
21	22-maj	Gunnel Fjellman	21811
22	29-maj	Eva Pålsson	22296
23	05-jun	Lars-Ove Jansson	23209
24	12-jun	Rolf Rydelius	073-6102514
25	19-jun	Arne Ryling	20756
26	26-jun	Solveig Magnusson	22077
27	03-jul	Christer Sjökvist	23364
28	10-jul	Per-Olov Pettersson	22494
29	17-jul	Mats Bergman	20385
30	24-jul	Rune Andersson	20740
31	31-jul	Bengt Lindberg	20926
32	07-aug	Jan Åhs	22642
33	14-aug	Sören Linder	21176
34	21-aug	Göran Eriksson	22693
35	28-aug	Krister Johansson	22402
36	04-sep	Per-Arne Eriksson	21811
37	11-sep	Tommy Olsson	20814
38	18-sep	Sven-Olov Pettersson	22666
39	25-sep	Per-Arne Eriksson	23046
40	02-okt	Annelie Spolander	23210



Vi gratulerar följande
 NOK-are som fyllt eller
 snart fyller år:

Kristina Stålnacke	60 år	25 jan
Lars-Erik Dahlin	60 år	2 mars
Agneta Gustafsson	50 år	15 febr.
Krister Johansson	50 år	2 april
Norbergs OK	50 år	12 jan

Knep och knåp

Två stycken hade skickat in svar på förra numrets ordspråk:

"Ju fler kockar desto sämre soppa".

Vann gjorde Svante Eriksson.

Grattis till en Sverigelott!

Numrets ordspråk

Senare vokal

Den vokala manifestationen av emotionell satisfaktion bör senareläggas till en tidpunkt hinsides det att forcerandet av en till ytan relativt begränsad naturlig akvedukt till fulla genomförts.

(Svar inkomna 2005 deltar ej i tävlingen)

Svar skickas till informationskommittén.

Karin Lindberg

e-post: karinlindberg1@telia.com

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

Sätt upp en lapp i luckan vid NOK-stugan och **meddela Kansliet** så skickar Birgitta vidare till **Fagersta Posten** som ska föra in den under klubbnotis dagen innan träningen.

E-postadress till Kansliet: engelbrektsloppet@swipnet.se E-post till FP: teknikgruppen@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

Januari			Februari			Mars		
1	Sö	Nyårsdagen	1	On	Arrangörsträff Västerås	1	On	
2	Må		2	To	Trän, NOK-St.	2	To	Trän, NOK-St.
3	Ti	Trän, NOK-St.	3	Fr		3	Fr	
4	On		4	Lö	Trän, NOK-St.	4	Lö	OCAD-kurs Tärna
5	To	Trän, NOK-St.	5	Sö		5	Sö	Vasaloppet
6	Fr		6	Må		6	Må	VOF-årsmöte
7	Lö	Skid-OL Lång VBOL	7	Ti	Trän, NOK-St.	7	Ti	Trän, NOK-St.
8	Sö	Skid-OL Kort VBOL	8	On		8	On	
9	Må		9	To	Trän, NOK-St.	9	To	Trän, NOK-St.
10	Ti	Trän, NOK-St.	10	Fr		10	Fr	
11	On		11	Lö	Kristinaloppet	11	Lö	Rommedag???
12	To	Trän, NOK-St.	12	Sö	Engelbrektsloppet	12	Sö	
13	Fr		13	Må		13	Må	
14	Lö	Skid-OL Lång IFK Mora	14	Ti	Trän, NOK-St.	14	Ti	Trän, NOK-St.
15	Sö	Skid-OL Kort IFK Mora	15	On		15	On	Tävlingsplan 2007, V-ås
16	Må		16	To	Trän, NOK-St.	16	To	Trän, NOK-St.
17	Ti	Trän, NOK-St.	17	Fr		17	Fr	
18	On		18	Lö	Banläggningssem. V-ås	18	Lö	Kunskapsdag, VOF
19	To	Trän, NOK-St.	19	Sö		19	Sö	
20	Fr		20	Må	Trän, NOK-St.	20	Må	
21	Lö	Skid-OL DM-K, Säter	21	Ti		21	Ti	Trän, NOK-St.
22	Sö	Skid-OL DM-L, Säter	22	On	Trän, NOK-St.	22	On	
23	Må		23	To		23	To	Trän, NOK-St.
24	Ti	Trän, NOK-St.	24	Fr		24	Fr	
25	On		25	Lö	Trän, NOK-St.	25	Lö	VOF 13-16 Uptaktsläger
26	To	Trän, NOK-St.	26	Sö		26	Sö	Måsenstafetten
27	Fr		27	Må		27	Må	
28	Lö	NOK 50 år!	28	Ti	Trän, NOK-St.	28	Ti	Trän, NOK-St.
29	Sö					29	On	
30	Må					30	To	Trän, NOK-St.
31	Ti	Trän, NOK-St.				31	Fr	Hemmaläger