

NOK:s Nationella i härligt höstväder



NOK:s Nationella hade en härlig målplats på Romtjärnsdammen

F d världsmästaren Jimmy Birkin tog hem en bejublad seger när vi efter VM återgått till att arrangera NOK:s Nationella. I år var det medeldistans med 500 löpare som gällde i fin terräng vid Romtjärn.

se sidan 5

Mera DM-GULD

NOK fortsatte att plocka DM-medaljer när tävlingarna fortsatte i bland annat Sala och Kungsör. Mest överraskande Mats Bergmans nattguld, och roligast två olika H12-segrare: Jakob och Rasmus

- se sidan 6

5-dagars i Tjeckien

Mats Bergman med familj och kompisar deltog i den tjeckiska orienteringsveckan. Läs om hur det är att ha riktig träningsvärk och den fascinerande grenen ÖL-stafett

- se sidan 8-9

**Kom ihåg Planeringsmöte
lördagen den 19 november**

På kant med redaktör'n

Ja nu börjar hösten göra sitt intåg med mörkare kvällar och kyligare luft.

De flesta tävlingar är avslutade och snart är det bara att plocka fram skidorna för de som kör skid-OL.

Min uppmaning i förra numret var det många som tog fasta på, jag har inte fått höra annat än att jag skall vara med på 5-dagars nästa år. Just nu kan jag tyvärr inte träna så mycket då jag har tittat för mycket på Kajsa Bergkvist, så att min hälsena har gått av, inte helt men till viss del. Fast för mig går det inte lika fort att få det åtgärdat som för Kajsa, så jag börjar säsongen med en skada. Men akta Er för sen kommer jag, tror jag.

På Engelbrektsstafetten var vi några som hade i uppdrag att visa vart deltagarna skulle springa, vid turbinerna där dom annars brukade svänga höger in för växling fick dom nu ta vänster och göra en extra sväng, alla slängde långtansfulla blickar mot växlingen och suckade, tungt när man tror att man snart är framme och så är det en bit till. Puh!

Det blev lite rörigt när tävlingen pågick en stund när folk skulle visas åt olika håll. En man gick åt att hålla koll på vilken sträcka deltagarna var på, men det gick det också.

Vi ses i NOK-stugan för att äta soppa efter träningen, kanske kan det bli lite älg-soppa så här i älgjaktstider. Andra träningsdagar ses vi i bastun efter träningen, ja inte alla i samma bastu, men jag hoppas att vi blir lika många i dambastun som herrarna brukar vara i sin.

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
 Engelbrektskatan 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

NOK jubilerar i Januari. Vi behöver en**Festkommitté**

som planerar jubileumsfesten. Vi i styrelsen vet att det finns många "festprissar" i klubben och här kommer nu möjligheten att ställa upp och planera och genomföra festen.

Vi förväntar oss många intresserade som vill arrangera.

Anmäl snarast till ordförande Johan om du vill genomföra det här ärofulla uppdraget.

Kläderna fördröjdes

Nybeställning av klöder fördröjdes av olika anledningar. Framförallt berodde det på att det skulle bli väldigt dyrt att trycka med kvalitet som håller på överallerna.

Nu siktar vi på att komma fram till en lösning under vintern så att alla som

behöver kan få köpa fräscha kläder, både tävlingsdräkt och overall.

NOK-collection är verkligen snygg i jämförelse och till våren skall alla NOK-are ha möjlighet att uppträda i snygga och enhetliga dräkter.

Emit-brickor

Flera medlemmar har hört sig för om att få köpa en Emit-bricka.

Klubben har några till försäljning för 300:- Kontakta kassören Kenneth för mer information.

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 Hönsgräddet.

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 resultat på DM-tävlingarna

Ordförandens rader

I förra numret kunde vi se tillbaka på en bra vårsäsong med bra fart på ungdomsverksamheten. När nu höstsäsongen närmar sig slutet är det kul att se att ungdomarna inte bara är kvar, utan även har lärt sig massor och varit duktiga på tävlingar

Både i SOL-skolan och Avesta 3-dagars deltog ett 20-tal NOK-ungdomar. Speciellt på 3-dagars blev det bra resultat för att inte tala om DM-tävlingarna.

Kul också att många av föräldrarna följer med ut på tävlingarna. Därifrån är inte steget långt till att föräldrarna också börjar orientera. Flera gör det redan med framgång.

Men även de äldre rutinerade löparna har varit igång bra. Ola Anderssons dubbla DM-guld i H50 imponerar och IMats Bergman överraskade med ett natt-guld.

I H12 har vi två verkliga påläggskalvar i Jakob Ohlsson och Rasmus Elmertoft som vann varsitt individuellt DM-guld.

Och för att de skall ha några att se upp till har framförallt Viktor Funcke en viktig roll. Klart bästa senior i höst. Men både Fredrik och Thomas skuggar.

Jag tycker att det varit bra fart på tävlingsdeltagandet i

höst efter att 5-dagars med bara åtta tappra NOK-are var avslutat. Där har vi verkligen något att förbättra till nästa säsong.

Själv klarade jag inte av att försvara DM-guldet på medeldistans, men på Lång var det ganska nära: Mest glad är jag över att jag fått tillbaka lite energi och börjat träna så smått.

Efter 25-manna som för många är säsongsavslutning, ungdomarna har ju Daladubbeln en vecka senare, är det tipspromenader och träning för nästa säsong som gäller.

För egen del siktar jag på att köra mitt tredje Vasalopp. Förra vinterns krafttömning är förträngd, nu är det ett nytt lopp på gång.

Så hoppas jag att många klubbmedlemmar ställer upp på kommande planeringsmöte den 19 november samt på alla andra aktiviteter som klubben har. Soppakvällar, t. ex.

Nej nu laddar vi för 25-manna. För visst skall vi spöa OKH igen.

Johan

Idrotts- och vice statsministern Bosse Ringholm på besök i NOK-stugan



En solig dag i slutet av augusti fick NOK celebret besök i NOK-stugan. Det var Bosse Ringholm som var inbjuden av Norbergs arbetarekommun till ett besök i kommunen.

Ringholm besökte först den vattenskadade Klackbergshallen och sedan kom han till NOK-stugan.

Där berättade Johan Källman om klubbens verksamhet stort och sedan tog Krister Johansson med idrottsministern på en promenad upp mot motionsspåret.

Krister, som ju är projektledare för upprustningen av motionsspåret, berättade om planerna och Ringholm kunde konstatera att spåret verkligen behöver fräschas upp.

Nu var det väl ingen som trodde att han skulle droppa en påse pengar till NOK för jobbet, men även maktens herrar behöver se verkligheten ibland.

Under kvällen deltog också Ringholm på det allmänna föreningsledarmöte som lockat ett 30-tal företrädare för kommunen och andra föreningar.

Där berättade han allmänt om regeringspartiets syn på idrotten och finansiering av olika aktiviteter. Han svarade också rutinerat på de ibland ganska bitska frågor som församlingen ställde.

VÄLKOMMEN TILL Norbergs NOK



Avesta 3-dagars

Nära, ganska korta banor och funktionärer i skogen. En av årets favoriter.

Från NOK deltog 19 barn mellan 7 och 12 år.

Alla våra nybörjartjejer tog steget upp i klassen U1, och klarade sig bra. Bäst gick det för Lisa Karlsson som sprang fort och säkert och slutade på en total 6:e plats. Frida, Rebecca och Sofia var inte långt efter.

Första dagen var vi bortanför Brovallens motorstadion. Vädret var fint och det var gott om skuggor och föräldrar på plats. Snabblöpt på tallheden och ganska många stigar att hålla reda på krånglade till det lite för en del. Men alla kom i mål med godkänt resultat.

Andra dagen gick banorna runt motorstadion. Tunga moln hotade men det kom bara några droppar regn. Tävlingsdebut för Rickard. Han snurrade lite vid tredje kontrollen men sprang annars både fort och bra.

Vi fick se en tuff spurtstrid mellan Fanny och Ida, där Ida vägrade ge sig och vann.

Sista dagen vid Trådbacken. Här var det mycket goda blåbär vid starten, det syntes särskilt tydligt på Sofia som startade sent. Norr om vattentornet gällde det att inte trassla in sig bland alla små stigar. Ida fastnade där ett tag men lyckades ändå få en bra placering och blev sju totalt i D12. Jakob och Rasmus höll stilen hela tävlingen igenom, Rasmus vann H12 alla dagarna med Jakob på tredje plats. Rasmus blev dessutom både glad och förvånad när han fick 5-års diplom.

Amanda var nästan lika stabil, hon blev tvåa i D10 efter placeringarna 2, 3 och 2. Elin sprang så skuggorna blev svettiga och kom trea i U2.

Linda som bommat lite första dagen avslutade med två fina andraplatser och sprang upp sig till en total tredje plats i D12.

I väntan på prisutdelningen hade myggen kalas i den kyliga kvällsluften. Alla som sprang sista dagen fick pris. Bra att varje klass har var sin prisutdelare, för då går det undan när det väl börjar.

*Grattis alla duktiga deltagare
Tack alla skuggor och föräldrar!*



Ett framgångsrikt NOK-gång i Avesta 3-dagars

Nu är Albin en riktig orienterare

Det var vid DM i Sala, jag träffade Albin i duschen. Där visade han upp en rejäl repa på vaden som han fått av nåt



vasst föremål i skogen.

Då kunde jag berätta att han inte är ensam om detta. Förr i tiden skulle man ha minst ett taggträdsärr för att vara en "riktig orienterare".

Numera finns inte så mycket taggtråd i skogen, tack och lov, men visst finns där annat vasst.

Men det gäller att se upp med såren, de skall rengöras direkt.

Johan K.

UTSIKT FRÅN TVÅ MINIKNAT

En underbart solig och fin sommardag i slutet av augusti styr hela familjen till Herrgårdsängen i Skinnskatteberg för att vara med i diverse orienteringsäventyr. Ett av dem är miniknat med D2 och



H5. Vi checkar in och får en fin karta med olika orienteringssymboler. För att vara riktigt pedagogisk med karta och kontroller, så att D2 och H5 vet att de är vid rätt kontroll och att det stämmer med kartan är det tecken såsom flygplan, pulka och skoter på kartan och förhoppningsvis på rätt kontroll.

Den inte alltför orienteringskunniga mamman ser i alla fall att banan är snitslad och under kontroll. Hon kan inte på några som helst villkor irra bort sig, vilket hon en gång gjorde mellan Arlanda och Uppsala. Men det är en helt annan historia.

Väl igång går vi vägen fram mot kontroll nr 1. Vi spikar den, allt stämmer! D2 ser myror, spännande små varelser. H5 ser nästa kontroll. Mamman försöker bromsa honom för att hinna med och visa att verkligheten stämmer med kartan.

Vi har kommit till vatten! Den mest naturliga följdfrågan är då: "Vad har vattnet för färg under våra fötter?" (Vi står på en bro.) Det mest naturliga svaret på den frågan är som alla orienterare vet: Blå! Men för en badsugen H5 är det: "Får jag bada?" Mamman tycker inte att H5 skall bada i Hedströmmens klara vatten utan lockar vidare till nästa kontroll. D2 hittar nu pinnar att kasta i vattnet.

Vi spikar några fler kontroller och följer den snitslade banan. Ett hus framför oss. Nästa fråga är: "Hur ser detta hus ut på kartan?" H5 funderar. Mamman ger ledtrådar: "Är det en rund ring? Kan det vara en rosa prick? Eller kanske en svart fyrkant?" H5 skiner upp och väljer det sista alternativet. Rätt! D2 botaniserar bland gräs och bränner sig på några brännässlor. I samlad tropp kommer vi fram till målsträckan och mamman hade här tänkt att släppa H5 för att han själv skulle springa i mål. H5 blir alldeles stel när han hör sitt namn ropas upp i högtalaren och springer inte ett steg.

Mamman och D2 får då också äran att springa i mål på miniknattet. H5 plockar nöjd åt sig sitt pris, som består av en festis och en såpbubbleflaska. Det blev bad lite senare för D2, H5 och resten av familjen, dock inte i Hedströmmen.

Marie Andersson



Ung-VM är en tävlingsserie med fem deltävlingar för Västmanlands ungdomar. De tre bästa räknas.

De som sprungit mer än en deltävling är Jakob Ohlsson, Rasmus Elmertoft, Albin Blom, Sara Andersson, Sofia Andersson, Elin Öström, Martina Karlsson, Josefin Ågren, Linda Öström och Amanda Elmertoft.

Ung-VM 1. Avgjordes på Västerås tävling den 13/8 i besvärlig terräng på VM kartan vid Tortuna kyrka. Tävlingsdebut för Elin, med Fanny som skugga. Rasmus blev trea i tävlingen, med bäst i distriktet och tar en Ung-VM seger. Martina och Linda tycker att Ung-VM är svårt.

Ung-VM 2, Surahammar 23/8. NOK deltog ej, krock med Avesta 3-dagars.

Ung-VM 3 och DM 28/8. Mitt i skogen utanför Broddbo. Kluriga banor och otydliga stigar ställde till med problem för många. Jakob tar hem segern och DM guld i H12! Axel ersätter Sofia (som fått ont i halsen) i Inskolning. Bra att alla tar sig i mål och blir godkända.

Ung-VM 4, NOKs Nationella 11/9. Delvis ny terräng trots hemmaplan. Sofia är snabb i U1, tvåa totalt och bäst i Ung-VM. Många av våra löpare gör en bra tävling. Roligt att Frida Hedmark, Lisa Karlsson, Kim Bölja, Ida Wenngren och Fanny Karlsson också var med. Axel och Frida Andersson mini-knatar.

Inför finalen leder Elin i U2. Rasmus och Jakob som bara sprungit två deltävlingar var har slagläge i H12 och kan som bäst klättra till en andra plats. Amanda låg ganska bra till i D10.

Ung-VM Final 24/9 Hallstahammar.

Elin sprang åter bra i U2, tvåa i finalen och seger totalt. Sofia sprang bra i U1 igen, hon blev också tvåa och totalt femma trots att hon bara sprungit två av tävlingarna. I D12 sprang Linda in på en mycket bra tredje plats, hon var lika snabb som de bästa i H12. Lite snabbare än både Rasmus och Jakob, som sa att de missat lite på alla kontrollerna. Banan var fylld med vägval, svårt för en del, lätt sa Linda, som blev femma totalt.

Rasmus lyckas ändå så pass bra att han blir tvåa i H12 på samma poäng som trean, Jakob tar sig upp till en femte plats totalt. Amanda får inte till någon fullträff på finalen, men det räcker till en tredje plats totalt. Det gick ganska bra för Martina men hon tyckte att hon gjort några långsamma vägval. Synd om Albin, han startade sent och kom vilse, när sen sjunde kontrollen inte fungerade trodde han banan var avstängd och sprang till målet. Axel mini-knatar, denna dag med sportident stämpling och hamburgare efteråt som alla andra.

Alla resultat och många bilder finns på Ung-VMs hemsida www.koping.net/uol

Nya NOK-guld i DM

Under de fortsatta DM-tävlingarna fortsatte NOK att plocka medaljer. På Ultralång och i stafetten blev vi utan seger men årets DM-tävlande bleven stor framgång för klubben.

Ultralång

Monica Wengrud var ensam deltagare från NOK och blev tvåa i D60.

Natt

Ola Andersson vann sitt andra DM-guld för säsongen, men den verkliga skrällen svarade Mats Bergman för med sin seger i H40



Lång

Jakob Olsson vann välförtjänt i H12 och dessutom hade NOK flera goda andraplatser.



Medel

Här vann Rasmus Elmertoft i H12. Viktors tredjeplats i H21 glädde också.



Stafett

NOK blev utans seger, men både H12-lagetsom kom tvåa och H21 som blev fyra glädde. Viktor var i toppform den här helgen och vann förstasträckan.

DM-Resultaten:

Arboha DM Ultra-lång

D60, 6050 meter, (3 anmälda): 2) Monica Wengrud, NOK, 118:02

Sala, DM Natt

H65:3780 m (9 deltagare): 2) Inge Gottfridson, NOK:70.31

H50:4910 m (8): 1) Ola Andersson, NOK, 44.26

H45:5850 m (10): 4) Jan Gottfridson, NOK, 61.52, 9) Mats Andersson, NOK, 71.51

H40:5960 m (5): 1) Mats Bergman, NOK, 51.41

Sala, DM Lång

H75:3270 m (9): 3) Lars-Erik Jernström, NOK, 40.11

H65:4070 m (19): 14) Inge Gottfridson, NOK, 64.06

H55:5390 m (11): 2) Johan Källman, NOK, 51.00

H50:6090 m (10): 7) Ola Andersson, NOK, 58.20

H45:6240 m (17): 4) Mats Andersson, NOK, 49.56, 5) Jan Gottfridson, NOK, 51.04

H40:6930 m (12): 5) Mats Bergman, NOK, 61.52

H21:12600 m (18): 10) Viktor Funcke, NOK, 92.50

H12:3250 m (15): 1) Jakob Ohlsson, NOK, 40.51, 6) Albin Blom, NOK, 57.56

D65:2760 m (10): 2) Monica Wengrud, NOK, 43.14

D40:4260 m (9): 5) Elisabet Elmertoft, NOK, 60.55

D12:3250 m (13): 8) Linda Öström, NOK, 60.33, 9) Sara Andersson, NOK, 65.39, 10) Josefin Ågren, NOK, 66.35

D10:2220 m (7): 4) Amanda Elmertoft, NOK, 47.48

U2:2220 m (9): 2) Elin Öström, NOK, 35.25

INSKOLNING:1890 m (26): Axel Andersson, NOK, Godkänd

ÖPPEN 2:3250 m (3): 2) Åse Blom, NOK, 71.49

Kungsör, DM Medeldistans

H65 (22) 2580 m: 20) Inge Gottfridson, NOK, 43.25

H55 (13) 3180 m: 7) Johan Källman, NOK, 34.35

H45 (15) 3440 m: 3) Mats Andersson, NOK, 25.31, 9) Krister Johansson, NOK, 36.42

H21 (29) 5150 m: 3) Viktor Funcke, NOK, 31.51, 11) Fredrik Larsson, NOK, 36.38, 20) Johan Holm, NOK, 50.23, 21) Robert Larsson, NOK, 51.08

H12 (13) 2570 m: 1) Rasmus Elmertoft, NOK, 23.14

D65 (8) 2040 m: 6) Monica Wengrud, NOK, 34.36

D40 (7) 3180 m: 3) Elisabet Elmertoft, NOK, 50.04

D10 (4) 2110 m: 3) Amanda Elmertoft, NOK, 20.11

Öppen 7 (16) 3000 m: 1) Hans Bergström, NOK, 32.01

H21 (11 startande lag): 1) Västerås SOK Lag 1, 2.58.41, 4) Norbergs OK Lag 1, 3.08.04 (Viktor Funcke, Fredrik Larsson, Thomas Gustafsson)

H150 (10): 1) Västerås SOK, 2.09.20, 5) Norbergs OK, 2.36.31 (Mats Bergman, Johan Källman, Ola Andersson)

H210 (8): 1) Köping-Kolsva OK, 2.09.49, 7) Norbergs OK, 2.33.15 (Egon Lundquist, Inge Gottfridson, Lars-Erik Jernström)

H12 (9): 1) Hallstahammar OK, 1.38.52, 2) Norbergs OK, 1.48.57 (Jakob Ohlsson, Albin Blom, Rasmus Elmertoft)

D12 (7): 1) Västerås SOK Lag 1, 1.36.46, 4) Norbergs OK Lag 1, 2.16.28 (Linda Öström, Elin Öström, Fanny Karlsson), 5) Norbergs OK Lag 2, 2.16.31 (Martina Karlsson, Amanda Elmertoft, Sara Andersson)

NOK-team on tour - Jukola 2005

Jukolan Viesti* är idag världens största orienteringsstafett. Årets upplaga av stafetten slog rekord deltagarmässigt med 855 damlag och 1343 herrlag. Imponerande! Alltså var vi nära 13000 löpare som i Sippola 15 mil öster om Helsingfors "avnjöt" Jukolanatten.

Det så otroligt fantastiska arrangemang som Jukola har beskrivits som, i samma mening tiomila har kritiserats, kände jag inte riktigt av. Det är ett gigantiskt arrangemang och tävlingen flöt på mycket bra och ingen skugga över arrangörerna, men jag blev iaf inte imponerad. Årets tiomila höll högre klass! TC-logistiken och arenaproduktionen som vi i NOK lyckats mycket bra på våra stora arrangemang de sista åren; natt SM, budkavle-SM och VM var inte årets Jukola i närheten av. Kul att veta för alla medlemmar på hemmaplan att våra arrangemang står högt i rang!

Årets Jukola bjöd på ett utspritt TC med stora dödytor och en stor bildskärm som var placerad i en avkrok där man trots vandring dit hade behövt en kikare för bästa upplevelse, men nog om det.

Jukolahelgen är en höjdpunkt då den ger oss deltagande klubbar många positiva minnen. Nr 1 är förstås möjligheten att mäta hur klubben står sig mot ALLA världens bästa orienterare och de idag några få klubbarna med nästan enbart landslagslöpare i sina lag. Självklart kan ju även jämförelse med fördel ske mot lite jämnare motstånd.

Trots en differens på 1:52:31 till årets segrare Kalevan Rasti finns viktiga kamper att utkämpa till sista metern! Annars ger den sköna kamratskapen inom laget en sådan här helg fina minnen. I år var extra skoj att se hur bra våra Schweiziska bidrag smälte in och tog för sig (både i skogen och i gänget). Både Hannes Friedrich och Michael Oswald gjorde topprestationer och bidrog till att vi länge hade målet på topp 100 på gång. Efter att Thomas på ett mycket bra sett genomfört sträcka 5 låg NOK på en 68:e plats endast 33min efter täten!

Det var dock Hannes som visade upp våra färger mest. Han låg i tätklungan på stor bildskärmen vid alla skogspasseringar och var t.o.m. i ledning med två kontroller kvar, bra



reklam! Tyvärr gjorde han en miss och kom istället in i det stora "tåget" mot mål.

Även Michael O, Fredrik L, Thomas G gjorde mycket bra lopp! Undertecknad, Johan H och Ulf E kan bättre enligt min mening. Vi slutade på en 165 plats.

Efter sovmorgon i militärtältet tog vi bussresan till båten någorlunda med ro. Stämningen höjdes lite smått eftersom resan gick utan att nå några oanade höjder. Mycket bra upplägg av oss NOK:are då en rutinerad Jukola-resenär vet att forntopparna för "del 2" på resan d.v.s. hemresan bör sparas till den sena natten.

Nivån hölls bra och då diskot väl kommit igång gungade Silja Serenade mer av alla glada orienterare än av vattnets krafter! Med internationell prägel på laget fanns läge att visa prov på tyskspråkiga kunskaper även av våra inhemska profiler. De användes med blandat resultat i jakten på några av alla de fagra damer tydligen befann sig på samma båt.

(*viesti=stafett)

Viktor Funcke – Technical Manager

SM-kavlen

NOK:s deltagande i SM inskränkte sig i år till ett lag i budkavlen. Viktor Funcke satsade på att få springa någon av de individuella distanserna, men han kom igång lite sent så missen på DM-lång blev ödesdiger i poängsamlandet och han missade att kvala in.

Stafetten avslutade SM-veckan i orientering utanför Avesta. NOK:s herrlag fick kasta in handduken på sista sträckan..

Viktor inledde bra med en stabil löpning på förstasträckan. Han växlade som 43:a, knappt fyra minuter efter tätlaget.

Andra sträckan sprangs av Thomas Gustafsson och han orkade inte hålla i sitt lopp. Han var rejält distanserad när

han lämnade över till Fredrik Larsson som inte heller hade sin bästa dag.

På sista sträckan gick det åt skogen för Johan Holm som inte blev godkänd.

En besvikelse för NOK som hade hoppats på en hygglig placering.

Spännande tävlingar var det i alla fall och som vanligt en hel del dramatik med ideliga omkastningar vid växlingarna.

IFK Lidingö överraskade rejält genom att ta både guld och silvret. Stora Tuna vann D21 efter en rafflande tävling.

Bergmans äventyr i Tjeckien



Efter en intensiv träningsperiod på några veckor ansåg man sig själv som en riktig vinnare och packade bilen för en liten tripp till sydligare nejder.

En bil som man skulle ha sålt innan resan. För den var minsann inte tränad, eller som vi senare snarare ansåg lite sjuk. Fast den legat på sjuken en längre tid innan resan och fått både medicin och omvårdnad. Den hostade betänkligt på låga varv.

Men med en fullutrustad verktygslåda och en stark tro på sig själv bar det i väg mot Nynäshamn med familj och husvagn för att med färja angöra Polen i Gdansk.

Väl framme i Gdansk gällde det att snabbt komma till en camping och vi hade spanat in stränderna mot Östersjön på kartan och tyckte det såg ut som ett bra alternativ. Vi begav oss norrut.

Dock skulle vårt resällskap i form av Familjen Ring från Karlstad (kända av många nokare) prova sitt nya tankkort på Shell efter 5km så vi tankade båda bilarna.

Bredvid macken låg en camping-CAMPING Nr. 19

Men vi fortsätter norrut mot Östersjön ca. 10km – förhandlingar - kvinnorna har sett skyltar med texten TESCO, detta är en stor affär och måste självklart testas direkt och vi vänder. Utan protester. Men vi missa självklart infarten och hamnar på motorvägen..

Nu måste vi vända igen, men efter nya förhandlingar och konststycket att vända i en liten polsk by beslutar vi oss för att fortsätta på den felaktigt forcerade motorvägen, skyltar säger att det finns ytterligare ett TESCO längre fram. Och äntligen där är den, lugn och frid infinner sig och jag köper en kartbok.

Men var tog Östersjön vägen ?

Var skall vi bo inatt ?

På camping nummer 19 blir förslaget och med nyinköpt kartbok går detta

galant, i alla fall för Bergman's. Fam Ring kommer en timme senare dom har ju inte köpt någon kartbok.

Tillbaka till ruta två.

Camping nr. 19 SOPOT mellan Gdynia och Gdansk en lite camping i genuin polsk miljö och standard.

Den som nu tror att polsk standard är sämre än svensk, glöm det.



Men vi lämnade Sopot efter två nätter och begav oss söderut med målet Poznan, nu kom vi i väg lite sent från campingen och till följd att detta, blev mörkerkörning sista biten den dagen, något jag inte skall rekommendera. Vi hade hört att trafiken var lite si och så i Polen och jag måste medge att det var värre framåt natten. Men vi lyckades med konststycket att finna en camping i mörkret i sista stund. Alla campingplatser stänger 22.00 och vi kom 5 minuter i eller var det över.

Och till fel skall också tilläggas, snabbt byte direkt på morgonen, vi skall till den på andra sidan stan. Sagt och gjort ut på vägen och med målet att åka runt staden följandes cityringen åkte vi rakt igenom citykärnan oj, oj, oj, rödljus, rondeller, smala gränder, spårvagnar, svenskar som hejar och totalt vilse

på kartan. Man får lita på sin intuition och sitt sjätte sinne.

INGA PROBLEM.

Väl framme vid campingen inser vi detta var dagens byte. Otroligt fint och sedan var det ju EM i kanot. K1, K2, C1, C2 och alla andra klasser. Men varför har Malta sin kanotstadion i Polen ?

Men hur det än var så trasslade vi oss genom Polen ner till Tjeckien. Efter två dagar på en camping i Jablonne checkade vi in på femdagarscampingen i Novy Bor. Här var 5 stycken husvagnar och 10 stycken husbilar, då räknar jag de två folkvagnsbussarna som husbilar, samt "461" tält i varierande storlek, kulör och skick. Det skulle enligt uppgift vara ca 600 svenskar tävlande här men vi var nog bara ungefär 20 stycken på campingen, resten bodde på hotell eller hårt underlag.

Invigning på stora torget i Novy Bor med fallskärmshoppare och högtidliga tal.

Men i alla fall kom första tävlingsdagen, onsdagen den 3:e augusti, sedvanlig buss till etappen Långt att gå till TC. Kort till start. Första etappen första



kontrollen 300m 12 höjdkurvor, resten av banan fortsatte i samma anda, med höjder åt alla håll. Våldigt mycket skrålöpning på branta sluttningar, vilket gjorde att mina fötter värkte. Skosulorna satt tidvis ovanför foten. Alla kom i mål med väldigt trötta ben utom Carina hon hade "hallonben". Hon hade också en annan taktik i uppförsbackarna, man tar sikte på ett träd inte allt för långt upp tar sig dit och använder sedan trädet som ryggestöd när man läser kartan och tar sikte på nästa träd.

Kuperat!



Denna del av Tjeckien är kuperad, VÅLDIGT kuperad. Eftersom alla etapper gick i stort sett samma område, första och andra 1,5 km söder om Rynoltice, 3,4 och 5: e en km norr om nämnda samhälle, så var terräng typen den samma alla dagar. Vi fyra som sprang HD 40 har nog aldrig haft "riktig" träningsvärk tidigare.

Resultat fick alla som var med, men ingen av familjerna kommer att prata högt om dom. Om någon skulle vara intresserad finns dessa på:

<http://ok-bor.cz/bohemia/bohemia.php?page=novinky&jazyk=en>

(Tips: kolla resultaten för nattävlingen)

Men det finns tävlingar som lyser upp tillvaron även i Tjeckien som får även en svensk att tycka orientering är inte bara allvar och samla rankingpoäng utan en sport med humor och glädje.

ÖLSTAFETT

(utan lag från Norberg)

Tre man eller kvinnor bildar lag två heat med 30 lag i varje 16 lag går vidare till nästa omgång där 16 lag slås ut och 16 blir kvar. Ny runda och 8 försvinner, 8 kvar och i nästa runda försvinner 4. Kvar är nu de bästa.

4 lag i final.

Varje runda består i en ½ liters öl och en karta, ölen i magen sen springa banan, växla och samma procedur för nästa man, första lag i mål vinner.

Den som är snabb att räkna kan snart lista ut att finaldeltagarna har fått i sig 4 flaskor pilsner.

Dessa skall i finalen dricka TVÅ innan man springer banan.

Den som nu tror man kan vinna denna kamp och vara en glad motionär och var duktig på att svepa en öl, kan genast glömma



tanken på att vinna. Här pratar vi om elit. Man vinner ingen sådan tävling genom att lulla sig runt en bana. Här krävdes det speed och orienteringsskicklighet.

Men visst fanns det lag med motionärer anmälda.

Här ses det glada segrarlaget tillsammans med några av de andra finalisterna.

Mycket glada vinnare. Segrarna i främre raden.

Bilder från denna tävling finns på ovan nämnda länk.

Veckan går och hemresan är ett faktum. Denna tävling slutar en söndag vilket innebär att det var bråttom, Carina skulle egentligen börjat jobba måndag klockan 08.00. Samma tid som vi lämnar Novy Bor, 13 timmar senare och 800 km med bil är vi åter framme vid Camping 19 i Gdansk.

Färjan går tisdag klockan 18.00. Tisdag morgon samlar vi ihop alla tillhörigheter, joggar ur kroppen lite stelhet på stranden och via IKEA och svenska köttbullar ämnar vi färjan, det blåser betänkligt men inte oroande. Ute till havs har det friskat i och nu rör sig båten i alla riktningar. Alla som följt

nyheterna på TV vet att natten mot den 10:e augusti blåste det storm över Östersjön. Detta var det värsta på hela resan, backarna man klagat över har blivit små kullar knappt något att reagera över. Men hem kom vi, med bil och allt. (Bilen är numera inte i familjens ägor.)

Familjen Ring stannade några dagar extra i Tjeckien och fick en betydligt trevligare båtresa hem.

Nu börjar träningen inför BOHEMIA 2007

Vid tangentbordet / Mats med familj

O-ringen i Småland



Endast åtta NOKare deltog, varav sex bodde på C-orten i Skillingaryd. Så årets långbord blev inte så långt. Heden vid Östra lägret där vi bodde var regntålig, det var bra för det regnade lite då och då nästan varje dag. Smålandsskogarna var värda fler deltagare. Av Gudruns framfart märktes inte mycket på tävlingsområdena.

Det var intressant att se femte dagens TC växa upp strax bredvid campingen. Skönt att slippa bussarna trots att de fungerat mycket bra under veckan.

Monika och Inge inledde bäst på etapp 1 och 2 i skogarna vid Bredaryd. På tredje etappen, vid Åsa by, var terrängen lik den i Riddarhyttan. Där fick både Rasmus och Amanda sina bästa placeringar. Rasmus så bra som tionde. Monika gjorde åter en bra tävling men tappade sen lite på etapp 4, hon slutade dock som bästa NOKare på en 18:e plats, Inge blev 22:a och Rasmus slutade 25:a i den stora H12 klassen.

Nästa år går O-ringen i Hälsingland då hoppas vi på ett mycket större NOK-deltagande.

På O-ringen i Hälsingland måste vi bli fler!

Angående dåligt intresse i NOK för träning och 5-dagars

Vi ålderstigna veteraner tycker att många, som var med och deltog i slutat på 1900-talet kan behöva en påminnelse och starta på nytt. Vid 1998 och 1999 års 5-dagars, vi var c:a 50 varje år. Många minns säkert våra långbord där vi diskuterade dagens etapper och ungdomarna minns säkert många roliga träffar med andra ungdomar. Vi drar igång nu och börjar träningen till 5-dagars i Söderhamn år 2006. Då kan höstens och vårens träningar bli attraktiva med ökat antal deltagare och tänk, vad ungdomarna skulle tycka det vore roligt när vi äldre kommer med.

Banläggare var noga med att annonsera i Fagersta-Posten, meddelande i fönstret vi kansliet och även vid NOK-stugan.

Nu sätter vi full fart och idkar friskvård, minst 2 gånger i veckan. 5-dagars är ju en semesteraktivitet, och semestern är så tidsmässigt lång att en 5-dagars vecka ryms. När det gäller ekonomin, så vill jag minnas att ungdom till och med 16 år får sin startavgift betald av klubben, så många barn i en familj skall ej utgöra något hinder. Planera och fundera så får vi se vad vi orkar med.

För veteranerna
Åke och Inge



80 deltog i Tredagars

Årets 3-dagars avslutades med jaktstart vid Flikens badplats. 51 deltagare fullföljde alla etapperna och sammanlagt deltog ett 80-tal löpare från NOK, FOK, OKH, SKT, SSOK och Avesta.

Handikappsystemet gjorde att det blev många spännande slutstrider på de fyra banorna.

Det hela avslutades med korvgrillning och prisutdelning. En del tog sig också ett dopp i Gäsens sköna (nåja) vatten.

Första etappen av Tredagars gick vid Kolningberg och andra etappen efter Västanforsvägen. Den avslutande etappen med jaktstart gick vid badplatsen i Fliken. Hela arrangemanget gynnades av bra väder med onsdagens vackra och sköna sommarkväll som höjdpunkt.

Deltagarna kom förutom från NOK från Avesta, OKH, FOK, SKT och SSOK. Det tilldelade handikappet inför sista etappen förundrade några deltagare men som vanligt är det arrangörerna som bestämmer och eventuella klagomål lämnas helt utan åtgärd.

Arrangörer var Thomas Gustafsson, Camilla Sjökvist, Egon Lundquist, Lars Holm och Eva Pålsson

3-dagarsresultaten:

Lång o Svår	Dag 1	Dag 2	Dag 3	
1 Ola Jernström	NOK	47,00	32,49	45,39
2 Roger Åsberg	OKH	45,10	36,20	49,05
3 Carl-Erik Berglöv	FOK	66,12	46,48	63,47
5 Henrik Hellgren	NOK	55,20	47,07	59,39
6 Janne Hellgren	NOK	58,59	48,57	66,42

Nyborjare

1 Åse Blom	NOK	47,28	20,01	22,32
2 Anneli Welander	NOK	49,53	24,14	28,48
3 Linnéa Eriksson	DOL	34,39	14,43	17,04
5 Amanda Elmertoft	NOK	39,20	20,36	27,09
6 Rebecca Vainionpää	NOK	41,23	21,12	28,13
8 Emma Kärrbom	NOK	45,25	26,47	32,25
9 Kim o Tess Bölja	NOK	45,15	23,57	30,10
10 Ida Wenngren	NOK	28,02	15,56	31,34
11 Frida Hedmark	NOK	39,38	23,16	41,55

Kort o Lätt

1 Rasmus Elmertoft	NOK	27,48	25,49	22,41
2 Linda Öström	NOK	50,30	37,23	29,43
3 Martina Karlsson	NOK	41,24	47,09	31,46
4 Fanny Karlsson	NOK	56,30	51,10	43,50
5 Josefin Ågren	NOK	58,47	41,53	39,56
8 Elisabet Elmertoft	NOK	49,06	35,33	32,42

Kort o Svår

1 Per Fjellman	NOK	57,59	33,56	37,40
2 Åke Sundberg	FOK	39,59	50,04	43,04
3 Sören Wahlström	FOK	55,44	36,14	44,13
7 Anneli Spolander	NOK	38,06	37,58	41,26
9 Lars-Erik Jernström	NOK	49,26	36,56	46,25
13 Inge Gottfridsson	NOK	50,07	43,35	55,28
15 Jan Åhs	NOK	42,29	55,43	63,35
16 Bengt Lindberg	NOK	56,16	48,03	69,37
20 Laif Svedberg	NOK	32,17	31,08	49,56
21 Hans Bergström	NOK	36,22	28,30	66,11

Själglas
 Handblåst glas
 från
 egna hyttan
 www.sjaleglas.se

AB SPÅRBYGGNADER

STORAENSO

Structor
 HULTHÉN STRÅTH AB
 Byggprojektering och Byggledning
 Örebro Fagersta
 Tele: 019-676 26 00 Tele: 0223-475 90
 www.structor.se

SWEROCK

www.tandvaardsgruppen.nu

TAXI NORBERG
 Tel. 0223-20400

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

Engelbrekt-Sommar

Folkfest under Englebrectslöpet för gammal som ung

Traditionsenligt så avgjordes årets Engelbrektslöp i perfekt löpar- och publikväder på Norbergs gator. I yngsta klasserna segrade skidåkartjejen Matilda Björn Norbergs SK och bland killarna Robin Kristiansson, Hedemora.

2,8 kms banan som var ny för året vanns av duktiga löparstjejen Jenny Håland med orienteringspåbrå från Hedströmmen i Skinnskatteberg.

Bland killarna var Jesper Andersson Norbergs Sport & Fritid snabbast.

På 5 kms banan vann Ing-Marie Nilsson, Hässelby damklassen och Avestaorienteraren Johan Silvermark herrklassen.

Långa banan 8,2 km vanns av Annika Skarin Västerhåninge på damsidan och av Ulf Troeng, Dalaportens OL i herrklassen.



IFK Mora vann dubbelt i Stafetten

IFK Mora upprepade sin seger från förra året när Engelbrektsstafetten avgjordes i härligt sommarväder. Inte nog med att Mora vann den öppna klassen över sju sträckor, klubbens damer vann också snabbast i klassen Damer över 4 sträckor.



I ungdomsstafetten, också fyra sträckor, vann Falu IK Skidor lag 13.

"Terrängen", klassen för ensamlöpare på sju sträckor vanns överlägset av Ulf Lundengård, Fagersta och "Halvan", fyra sträckor, vanns av Hannu Niskanen, Virsbo.



NOK:s Nationella

Kanontävling med 500 deltagare

En krånglande hälsena gjorde att förre sprintvärldsmästaren Jimmy Birkin avstod helgens långdistans-SM i Smedjebacken. I stället förgyllde han NOK:s Nationella med sin närvaro. Och vann gjorde han förstås i H21-klassen.

D21 såg Elin Sjölander, OK Rodhen, som segrarinna. Anna Haglund, OKH, klarade andraplatsen.

Norbergs OK arrangerade sin traditionella tävling kring sligdammen vid Romtjärn. Närmare 500 deltagare trivdes i det härliga vädret och visst blev det många skarpa duster i den relativt fina terrängen.

SM drog naturligtvis gräddan av eliten till Smedjebacken men det var många välmeriterade löpare i norbergsskogen.

Malungslöparen Jimmy Birkin är en rutinerad orienterare med fina meriter. Han har tidigare visat att han trivs bra i bergslagsterrängen.

-Inget att klaga på, det var en bra bana i fin terräng, berömde han.

I ungdomsklasserna lyckades NOK:s egna ungdomar bra på hemmaplan. I H12 var Rasmus Elmertoft och Jacob Olsson trea och fyra.

Ida Wengren och Sofia Andersson blev båda treor i U3 respektive U1.

NOK presterade ytterligare ett topparrangemang och kan känna sig nöjda även med deltagarsiffran även om den borde ha varit några hundratal större.

En nöjd tävlingsledare Krister Johansson kan lägga ytterligare ett bra arrangemang till handlingarna.

Tack till alla funktionärer för utmärkt jobb.



Ombytt roller: Jimmy Birkin hissar dottern efter sin seger i H21 vid NOK:s Nationella.

Gubbdagis

När min man, Egon, gick i pension och vi flyttade till Norberg, blev detta en trevlig inkörspport till NOK och orienteringsgemenskapen. Torsdagarna blev heliga, det gick inte att komma med andra förslag. Jag förstod inte riktigt varför nu detta var så viktigt, det var ju inte någon riktig tävling.

Nu har jag ändrat uppfattning. Efter att ha deltagit några gånger och hjälpt till när våra "pojkar" stått för arrangemanget, inser jag vidden av betydelsen. Glädjen över att få träffa gamla ol-kompisar, tävla under enkla former, man bestämmer sin starttid själv och förstår bana. Efteråt bjuds alla tävlande på kaffe med smörgås.

För tävling, det är det, i allra högsta grad, ränderna går aldrig ur. Det diskuteras tider och vägval, varför det blev så eller så. Nästan alla har ju uppnått den åldern när krämporna börjar dyka upp ibland mer eller mindre, då är det skönt att få vädra också dem på samma gång. Alla Ni som närmar Er pensionsåldern,

Ni har något att se fram emot. Det ordnas tävlingar nästan hela året. Som grädda på moset så är det tisdagstävlingar i masriket.

Catrine

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
 KÄRENNING

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

MATS GUSTAVSSONS ÅKERI AB NORBERG

NCC

Naturpasset avslutat

346 paket sålda - Strålande!

Är avslutat för denna säsong. Det såldes 346 st paket, vilket vi är glada för, inte minst då regnet öste ner i 4 veckor av säsongen. Dragningen skedde den 14 september och de lyckliga vinnarna blev:

Alf Bark vann cykeln, presentkortet på 200 kr gick till

Anita Bark

Karl-Axel Berglund

Anneli Larsson

Linnéa Bergström

Karin Nordström

Birgitta Wikström

Lars Svedberg

Amanda Elmertoft

Maggan Fard

Johan Källman

Vinsterna är utdelade.

Det kom ett brev...

Norbergs OK

Sänder mitt naturpass från cykelorienteringen, tog de sista 3 idag, gick så direkt till sportaffären och köpte fotorienteringen också, hur många kontroller jag klarar av på den återstår att se.

Vill med detta brev tacka för trevliga cykelturer i min nya hembygd, 3 år den 25 juni som Norbergsbo, och detta var min andra cykelorientering. Med förhoppning att Ni återkommer även nästa år, sänder jag varma sommarhälsningar och en önskan om en trevlig midsommar.

Norberg den 14 juni 2005-09-15

Rigmor Gunnarsson

Kulturvandringen

Vi åkte bil till Trollbogrillen och vandrade därifrån c:a 4 km på en skogsbils väg. Sedan in i skogen där vi som första sevärdhet tittade på "Grötgranen", ett träd som delat sig så det uppstått ett hål i stammen. Trädet ansågs förr ha magiska krafter, att t.ex. kunnat bota sjukdomar. Detta skulle gå till så, att den sjuke, tre gånger skulle dras motsols genom trädet en torsdagskväll i nedan.

Efter ytterligare några hundra meter var vi framme vid Digerkällan, som var en så kallad "hälsokälla" från 1870-talet och fram till c:a 1915. Förutom vatten drickning "serverades" gyttjebad, salt- och tallbarrsbad. (Vi drack också av vattnet.) Detta försiggick i en liten bastu som uppvärmdes av en kamin och gyttjan applicerades på kroppen och sköljdes sedan av i den stora badbassängen. Säsongen för detta var från början av juni till slutet av juli. Två baracker fanns för övernattning till ett 40-tal personer. "Hedmans Johanna" skötte marktenteriet. Digerkällan var inte bara en kuranstalt utan även en samlingsplats dit folk styrde sina söndagspromenader på den tiden för att både dansa och lyssna på frälsningsarmén.

Från Digerkällan fortsatte promenaden österut på en fin gammal skogsstig som faktiskt klarat sig utan att förstöras av skogsavverkning. Slutligen kom vi fram till den gamla Lapphyttan, den som har fått en rekonstruktion



Ett glatt vandring under en paus

vid Karlberg. Den ursprungliga Lapphyttan anses vara Sveriges äldsta järnframställningsplats med komplett masugn, rostgropar och smedjor. Dateringen är någonstans från 11-1200 talet. Varje år producerades järn på detta ställe, vilket bevisas av funna järnföremål.

Vår vandring fortsatte sedan fram mot Nyhyttans gamla järnbruk. Där passerade vi den gamla gjuteriruinen som ligger vid Svartåns tillflöden. Därefter återstod bara de sista kilometrerna fram till Trollbogrillen. Totalt vandrade vi c:a 12 km.

Ulf M.

Stugvärdlista:



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

V:a Byte Namn Telefon

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

2005

40	03-okt	Annelie Spolander	23210
41	10-okt	Hans-Åke Gustavsson	22977
42	17-okt	Inge Gottfridsson	21928
43	24-okt	Leif Sundh	22131
44	31-okt	Jan-Erik Hellgren	22337
45	07-nov	J-O Andersson	22709
46	14-nov	Lars-Erik Jernström	23095
47	21-nov	Lars-Olov Borking	25054
48	28-nov	Per-Arne Eriksson	23046
49	05-dec	Maire Öström	20125
50	12-dec	Ola Andersson	61270
51	19-dec	H-I Pettersson	22917
52	26-dec	Leif Svedberg	22360

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	Lisa Elmetoft	25121
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

Öppettider

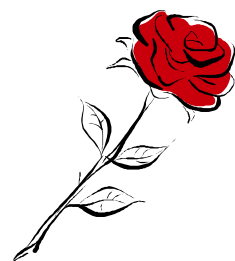
Klubbstugan är öppen och basturna varma följande dagar (helgdagar kan det vara annorlunda) och juli är det helstängt.

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

Tipspromenaderna i full gång

Se till att marknadsföra tipspromenaderna som pågår varje söndag från 25 september och minst åtta gånger.

Start mellan 10 och 12.



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

Jean Stenberg	80 år	20 dec
Rune Andersson	75 år	12 nov
Ragnar Persson	75 år	11 sept
Carina Bergman	40 år	7 dec

Knep och knåp

I förra numret gällde det att hitta ordspråket "Bättre en fågel i handen än tio i skogen"

*Först öppnade rätta lösningen:
Ingemar Wästlund*

Grattis till en Sverigelott!

Numrets ordspråk

Omvänt förhållande

Kvaliteten hos ett genom extraktion av animaliska och/eller vegetabiliska komponenter i genom upphettning aktiverat fluidum framställt nutritivt preparat förhåller sig omvänt till numerären hos den i produktionen engagerande kulinariskt skolade personalen

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

Oktober			November			December		
1	Lö	Köping Medel	1	Ti	Soppakväll	1	To	Tärn NO-stugan
2	Sö	Arboga Lång / Tipsprom .	2	On		2	Fr	
3	Må		3	To	Trän NOK-stugan	3	Lö	Trän NOK-stugan
4	Ti	Soppakväll	4	Fr		4	Sö	
5	On		5	Lö	Trän NOK-stugan	5	Må	
6	To	Trän NOK-stugan	6	Sö	Tipsprom .	6	Ti	Trän NOK-stugan
7	Fr		7	Må		7	On	
8	Lö	25-manna	8	Ti	Soppakväll	8	To	Trän NOK-stugan
9	Sö	Tipsprom .	9	On		9	Fr	
10	Må		10	To	Trän NOK-stugan	10	Lö	Trän NOK-stugan
11	Ti	Soppakväll	11	Fr	VOF-konf.	11	Sö	
12	On		12	Lö	Trän NOK-stugan / VOF-k.	12	Må	
13	To	Trän NOK-stugan	13	Sö	Tipsprom .	13	Ti	Trän NOK-stugan
14	Fr		14	Må		14	On	
15	Lö	Trän NOK-st. / Daladubb.	15	Ti	Soppakväll	15	To	Trän NOK-stugan
16	Sö	Tipsprom . / Daladubbeln	16	On		16	Fr	
17	Må	VOF - Uppföljning	17	To	Trän NOK-stugan	17	Lö	Trän NOK-stugan
18	Ti	Soppakväll	18	Fr		18	Sö	
19	On		19	Lö	NOK-plan.m öte	19	Må	
20	To	Trän NOK-stugan	20	Sö		20	Ti	Trän NOK-stugan
21	Fr		21	Må		21	On	
22	Lö	Trän NOK-stugan	22	Ti	Soppakväll	22	To	Trän NOK-stugan
23	Sö	Tipsprom .	23	On		23	Fr	
24	Må		24	To	Trän NOK-stugan	24	Lö	Julafton
25	Ti	Soppakväll	25	Fr		25	Sö	
26	On		26	Lö	Trän NOK-stugan	26	Må	
27	To	Trän NOK-stugan	27	Sö		27	Ti	Trän NOK-stugan
28	Fr		28	Må		28	On	
29	Lö	Trän NOK-stugan	29	Ti	Soppakväll	29	To	Trän NOK-stugan
30	Sö	Tipsprom .	30	On		30	Fr	
31	Må					31	Lö	Nyårsafton