



Jubileumsår - DM-Guld



God Jul & Gott Nytt År!

Ansvarig utgivare

Johan Källman 0223-17754

NOK-Nytts redaktion

Johan Källman, redaktör

Elisabet Elmertoft

Catrine Lundqvist

Mats Bergman

Gunila Holmström

Upplaga

ca 200 exemplar

Bidrag till NOK-nytt:

Johan Källman

Ljungv. 9

737 33 FAGERSTA

johan.kallman@telia.com

NOK:s adress:

Norbergs OK

Engelbrektskatan 73

738 31 NORBERG

Tel Kansli: 0223-20419

Tel. NOK-stugan: 0223-23475

Postgiro: 11 28 96-6

Bankgiro: 5750-8947

NOK:s Styrelse 2006**Ordförande:**

Lars Holm 217 93

Sekreterare:

Eva Pålsson 222 96

Kassör:

Kenneth Elmertoft 251 21

Orienteringskommittén:

Berith Larsson 232 88

Per Andersson 240 18

Arrangörskommittén:

Leif Eriksson 212 24

Motionskommittén:

Jan Åhs 226 42

Kartkommittén:

Elisabet Elmertoft 251 21

Stugkommittén:

Per-Arne Eriksson 230 46

NOK:s hemsida på Internet:**www.norbergsok.se**

Omslag - Foto: Malin Björkqvist

Årsmötet**Lars Holm utsågs till ny ordförande**

Det var 29 medlemmar som tagit sig ur OS-sofforna och kom till årsmötet i NOK-stugan. Johan Källman hade efter 11 år som ordförande och 32 år i styrelsen avviserat att han inte ställde upp för omval. Ett enigt möte valde Lars Holm till ny ordförande.

I övrigt var det få förändringar.

STYRELSEN 2006

Ordförande: Lars Holm (nyval)

Sekreterare: Eva Pålsson (omval)

Kassör: Kenneth Elmertoft

SOL: Berith Larsson

SOL: Per Andersson (nyval)

Motion: Jan Åha (nyval)

Kart: Elisabeth Elmertoft (omval)

Arrangör: Leif Eriksson

Stug: Per-Arne Eriksson

KOMMITTÈR**OL-kommittén**

Sammanställande: Berith Larsson

Styrelseled.: Per Andersson (nyval)

Elitansvarig: Robert Larsson

Anmälningsombud: Monica Wengrud

Skid-O: Henrik Hellgren

Ungdomsatsning: Johan Källman (ny)

Elisabeth Elmertoft

L-O Borking

Motionskommittén

Sammanställande: Jan Åhs

Jan Andersson

Inge Gottfridson

Mats Andersson (nyval)

Kerstin Gottfridson

Egon Lundqvist

Catrine Lundqvist

Hans Bergström

Arrangörskommittén

Sammanställande: Leif Eriksson

Markkontaktman: Mats Bergman

Krister Johansson

Hans-Åke Gustafsson

Fredrik Larsson

Kartkommittén

Sammanställande: Elisabeth Elmertoft

Ola Andersson

Thomas Gustafsson

Stugkommittén

Sammanställande, Stugfogde: Per-Arne Eriksson

L-O Borking

J-E Hellgren

Göran Eriksson

**Informationskommittén**

Sammanställande NOK-nytt/redaktion:

Elisabeth Elmertoft

CGunilla Holmström (nyval)

Catrine Lundqvist

Mats Bergman

Johan Källman

Administrationskommittén

Sammanställande: Lars Holm (nyval)

Sekretare + Ledaransvarig: Eva Pålsson (omval)

Kassör + Lotteriföreståndare: Kenneth Elmertoft

Klädansvarig: Elsie Eriksson

Materialförvaltare: Karl-Åke Eriksson

Sponsoransvarig: Jonas Gunnarsson

Revisorer

Sammanställande: Owe Andersson (omval)

Revisor: Leif Svedberg (omval)

Suppleant: Madeleine Bäckman-Eriksson (omval)

Suppleant: Stig Wilhelmsson (omval)

Valberedning

Sammanställande: Anneli Spolander (nyval)

Jan-Eric Hellgren

Mats Bergman (nyval)

Ombud och suppleant till VOF:s årsmöte 2006

Ordinarie Lars Holm, suppleant Johan Källman.

Fastställande av medlemsavgifter 2006 enligt stadgarna.

Årets NOK-are 2006

Per-Arne Eriksson hade utsett Ulf

Magnusson till sin efterträdare. Ulf

mottog utmärkelsen under årsmötets

jubel. Ulf har gjort oerhört många

insatser i både stort och smått för

Norbergs OK

Medlemsavgifter 2006:**OBS! Ändrade vid årsmötet**

Vuxna aktiva medlemmar	200:-
Ungdom (t o m 18 år)	70:-
Familj (inkl. ungdom t o m 18 år)	400:-
Passiva medlemmar	100:-

Meddela födelsedatum och ev. adressändring till kassören.

Intensiv "Super-Lördag" i NOK-stugan

Superlördagen den 18 oktober i NOK-stugan började med skinklöpet, som valigt välorganiserat av Karl-Åke Eriksson. Hela 28 deltagare gav sig i kast med de fyra banorna.

Bästa kännedom om sin kapacitet hade Marie och Frida Andersson på den kortaste banan, Inge Gottfridsson på den näst kortaste, L-O Borking på den nästlängsta och J-E Hellgren på långa. Borking var bästa tipparen av alla med endast sex sekunders felmarginal.

Efter lunch och prisutdelning var det ett allmänt klubböte innan kvällens årsfest tog vid.

Klubbmötet

Det var många frågor som dryftades på klubbmötet.

1. Elljusspåret

Information om arbetet med motionsspåret finns att läsa på annan ålats i denna skrift.

2. Engelbrekt-Sommar

Robert Larsson och Viktor har jobbat med olika förslag till utveckling av Engelbrekt-Sommar i syfte att popularisera evenemanget. Några idéer är att förlägga både löpet och stafetten till torget. Detta förutsätter att det går att kombinera med de andra aktiviteter som pågår där under Norbergsdagarna, exempelvis hambon.

Bansträckningen bör ses över till exempel göra bansträckningen mindre komplicerad.

Ett möte skall hållas med kommunalrådet i början av januari.

Nytt planeringsmöte hålls i slutet på januari - början februari

3. Ekonomi

Kassören berättade att den ekonomiska ställningen är ganska god. Resultatet verkar bli betydligt bättre än budget, men den var ju ordentligt underbalanserad.

4. Elit

Elitsatsningen diskuterades och Kenneth redovisade vad elitsatsningen under 2006 kostat. Mötet var enigt om att kostnaden har varit liten och klart hållits under budget samtidigt som den medfört ökade sponsorintäkter och andra positiva effekter.

Målet för 2007 är att uppnå ännu bättre resultat, eventuellt med ytterligare några nya löpare.

5. Emit eller Sportident

Klubben bör införskaffa en del Sportident-utrustning så att vi kan delta i den utrustningspool som finns i distriktet. Gör det enklare vid både små och stora arrangemang.

6. Aktiviteter 2007

Träningsläger på hemmaplan. Kombinerat elit-ungdom.

VOF:s planeringskonf 2007-11-9-10 hålls i Norberg.

7. Klubbtidningen

NOK-Nytts vara eller inte vara diskuterades. Behövs den verkligen? Svaret var att den behövs.

Att tidningen int ekommit ut som planerat under året förklarades och det diskuterades också hur utgivningen kan säkras i framtiden. Det handlar både om personliga insatser och finansieringen. Det tar mycket tid att framställa och tryckkostnaderna är höga.

8. Övriga frågor.

Västmannaturism som äger utrustningen i IP Skogen vill avyttra den. OL-klubbarna i distriktet har lagt anbud och för NOK:s del handlar det om material för totalt 11500 kronor: Duschvagn, Speakervagn, 2 st Toalettvagnar, 4 st tält, Startklocka samt ett antal bord

Dalaporten har föreslagit samarbete krin arrangemang 1-4 maj 2008. Arrangörskommittén diskuterar vidare med DOL om detta.?

Spårning av elljusspåret görs i samarbete med Engelbrektsloppet. Kommunen betalar delvis spårning.

Engelbrektsloppet vill ha sedvanlig hjälp i februari och det skall vi klara av.

Och så jobbar motionskommittén på en ny och uppfräschad cykelkarta som skall omma till användning vid Naturpasset nästa år..

Mat, sång och dans på festen

På kvällen var det sedvanlig höstfest. Tyvärr var det inte så många som var festsugna men ett 30-tal medlemmar hade en riktigt trevlig kväll med mat som Berith fixat, karaoke-sång och dans.

NOK-stugan var festligt dekorerad och deltagarna bjöd verkligen på sig själva i sången som var mera engagerad än skön

Reflexslingan - En lysande idé

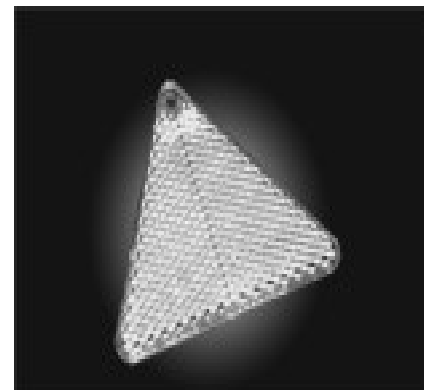
Vad är det som satt extra fart på soppakvällarna i höst och som lockat ut fler än nånsin på tuffa träningspass i terrängen under mörka och blöta kvällar?

Jo, några hundra små reflexbitar, uppsatta som snitslar i terrängen vid NOK-stugan. Det finns tre banor: 3,5 km, 6,5 km och 8 km.

Det var Danne, Viktor, Micke P-H och Thomas som fixade uppsättningen av reflexerna som syns otroligt bra när man springer med pannlampa.

Både ungdomar och äldre ger sig ut på de här banorna och visst är det mycket bra träning med tanke på kommande nattävlingar. Och så är det mycket roligare att springa i skogen än efter mörka och hårda vägar.

En god soppa och lite eftersnack har gjort tisdagskvällarna i NOK-stugan till riktiga "höjdare".





Maxi-Miners tränade Mini-Miners



Tuff och nyttig ungdomsträning bjöd "Miners" in till under hösten. Danne, Micke, Viktor och Thomas körde både teori och praktik och det var många mini-miners som glatt kastade sig ut i både knepiga och tuffa terrängpartier som tränarna hade letat upp.

Att det var nyttiga övningar visades med många bra resultat på tävlingar.

Tydligt nyttigt även för maxi-miners som gjorde strålande budkavleresultat - sporrade av alla duktiga ungdomar.

Träningsdag med OK Hedströmmens nybörjare

Våra ungdomar var inbjudna till en träningsdag med OK Hedströmmens nybörjare den 21/1.

10 ungdomar for till ett snöigt och soligt Skinnsberg. Vi fick prova microorientering i snölabyrint, det var roligt! Sen blev det kartminnesövning, var på stora kartan finns den lilla?

Vi fick nygrillade hamburgare till lunch. Sen var det dags för en orienteringsbana med bl a ofrånkomlig snöpulsning på herrgårdsängen. Dagen avslutades i gymnastikhallen. Åke lärde oss dansa sinkelipass. Vet du inte vad det är så kolla in bilderna på OK Hedströmmens hemsida. Sist blev det spökboll, här var Fanny en mästare. Viss irritation uppstod eftersom deltagarna hade lite olika regler och Jonas hade väldigt långa armar.

Carols Minne 2005 till Linda Öström



Interviu:

Josefin Ågren

När fyller du år:
Fyllde 13 den 25 juni.

Hur länge har du orienterat: 4 år.

Vad är din favoritmat: Fläskfile med gorgonsålasås och kroketter.

Hur lång är du: 153,5 cm.

Vad har du i skostorlek?: 36/37.

Vad är du bra på?: Rida, Passa kartan och springa åt rätt håll. (ibland)

Vad blev din bästa placering förra året?: Jag kom bäst 5:a

Vad ska du bli bättre på i år?: Att springa ännu fortare och bli ännu bättre på att gena.

Vad är ditt bästa orienteringsminne från säsongen 2005: Lägret i NOK-stugan.



Martina Karlsson

VPT 2006

Startade den 9/5 i centrala Skinnskatteberg. Här fanns det ett klurigt staket, somliga stämplade på fel sida, andra hade problem att ta sig över.

Här fick de fem bästa i varje klass ett OL-magasin av Viktor och Malin. Sofia 5:a och Rasmus 4:a fick varsitt.

VPT 2 Tärna Folkhögskola. Här blev det bråttom runt åkern till starten. Spurtraka mitt på banan.

Rasmus 3:a, Sofia 5:a.

VPT 3 + Sprint DM, Västerås vid Hamres Ridhus i regn. DM silver till Rasmus.

VPT 4 Surahammars centrum, trångt och struligt vid starten.

Rasmus 2:a igen, Jakob är på gång nu och blir 3:a. Elin slår till med en 3:e plats. Sofia 5:a igen.

Finalen söndagen den 11/6 vid Norens badplats i strålande sommarväder. Många passade på att bada.

Jakob 3:a, Linda 5:a. Timmy Lundmark och Robin Bergstrand gör tävlingsdebut.

VPT är en serie där de tre bästa resultaten räknas: Bäst totalt gick det för Rasmus Elmertoft 2:a i H14,

Sofia Andersson 4:a i D10 och Amanda Elmertoft 5:a i D12, bara 3p före Elin Öström.

Det var mycket jämnt mellan alla NOK:s tjejer. De radade ofta upp sig i mitten av resultatlistorna.

Vandringpris gick till Felicia Wallin.

Bra jobbat alla!

Avesta 3-dagars

Dag 1 och 2 avgjordes tävlingarna kring motorstadion vid Brovallen och dag 3 vid Tråbacken.

Bäst av alla lyckades en av våra nyaste orienterare William Karlsson i U2. Han var lite försiktigt första dagen men tog sedan två segrar och blev total tvåa.

Sofia Andersson, U2 och Oskar Karlsson, H12 gjorde tre jämna tävlingar och blev båda fyra i sina klasser.

Rasmus Elmertoft, H14 och Sara Andersson, D12 blev tvåa på varsin etapp. Linda, D14 och Elin Öström, D12 blev trea på varsin etapp.

Jakob Ohlsson och Amanda Elmertoft fick 5 års diplom.

Tack till Avesta OK för ett mycket uppskattat arrangemang.

Amanda och Josefin totalvann i

OL-ROUNDEN



Amanda Elmertoft och Josefin Ågren vann D12 respektive D14 i Natt-DM samt blev totalsegrare i OL-Ronden.

Helgen när skolorna började ordnade OK Hedströmmen en hel tävlingshelg i Rid-darhyttan.

Vi var ett litet gäng från NOK ungdom som tältade hos Lisas mamma strax brevid TC.

Fredag kväll, natt DM. Med mycket skiftande belysning gav vi oss ut i skogen. I klassen D12 vann Amanda före Sara och Ida, i D14 vann Josefin före Fanny och i H14 blev Rasmus tvåa efter omöjliga Martin Regborn SSOK.

Lördag, medeldistans som ingår i Ung-VM. Vi förstärker gänget med Jan-Rune från SK Trim och Fredrik och Erik från Hallstahammar.

Eftermiddagen och kvällen ägnas åt bad och kanotoriering på Lien. Grabbarna paddlade i full fart, trots den mycket vackra kvällen.

Söndag och avslutande långdistans. Amanda och Josefin tar var sin totalseger i OL-Ronden.

Grattis!

Stekhet Distriktsmatch

En riktigt varm måndag i augusti stuvade Martina, Jakob och Rasmus in sig i Lisas heta bil för att åka till Köping på distriktsmatch. Pust och stön, badpaus i en långgrund vik i Hed, skönt!

Samling i ett stekhet stenbrott utanför Kolsva. Västmanland, Hälsingland, Gästrikland, Uppland och Dalarna deltar. Dalarna och Uppland är de stora distrikten. Passformen på VOF tröjorna är så där och när vi kommer finns det bara stora kvar. Det går åt många säkerhetsnålar för att Rasmus inte ska "springa ifrån" sin tröja. Det blir en tuff tävling, Martina har det jobbigt i värmen.

Efter tävlingen kollar vi om Mälaren är bra att bada i, men det är inte särskilt rent i vattnet. Vi bor på en skola i Köping och efter lite sömn är det dags för sprint.

Jakob börjar bra men lär sig sedan något nytt, om man glömmer en kontroll ska man börja om därifrån sen! Jobbigt med extra-varv i värmen, men bra jobbat ändå.

Sen blev det bad i Köpings utomhusbas-sänger. Rasmus var en av de få från Västmanland som kom på prisplats. Dalarna vann. Distriktsmatchen var en ny erfarenhet för oss. Hoppas fler vill vara med nästa år.

Kungen kom undan, medan hövdingen och drottningen infångades i

ENGELBREKTS KAMP

Med -8 grader på termometern och Bäcka-Marcus svartklädda himmel startade 20 tappra krigare ur Engelbrekt Engelbrektsson styrka vid det hårda slagfältet i Nordansjö. Uppdraget var att jaga den danske kungen ut ur landet genom att besegra kungen i Engelbrekts kamp. Engelbrekt lokaliserade den danske kungen ganska snabbt och gav kungen, hövdingen och kungens drottning ett försprång på 5 till 10 min beroende på distans. Den danska hären bestod av Viktor Funcke, Johan Källman och Lisa Elmertoft. För att göra det enklare att lokalisera den danska truppen försågs de med lysraketsdräkt.

5 minuter efter att danskarna lämnat Nordansjö begav sig en stark trupp ur Engelbrekts brigad iväg. Engelbrekt hade toppat brigaden med en snabbfotad skånska, ivriga ungrigare till mer erfarna natträvar. Dock sparade Engelbrekt en fyrmannagrupp i ytterligare 5 minuter för att vässa jakten på kungen ännu mer.

Jakten på kungens drottning blev kattens lek med råttan. Redan vid andra post var hon ifattsprungen av en grupp om 5 snabbfotade löpare ur Engelbrekts styrka. Att Kungens drottning var slagen redan så tidigt gjorde att drottningen totalt föll igenom och såg sig besegrad av alla och återkom som siste person tillbaka.

Kungen (Viktor) klarade sig, Malin tog tillbaka Engelbrekts trupper till styret

För den danske hövdingen gick det inte heller så bra, redan vid andra post var även han upplockad och ifrånsprungen av den snabbfotade skånskan ur Engelbrekts trupp. Hon kopplade greppet om hövdingen genom att göra ett kontinentalt vägval runt istället för som danske kungens man gå rakt igenom. Engelbrekt hade gett order till återstående manskap i truppen att följa hövdingen rakt på så att man gav den snabbfotade skånskan ett riktigt försprång. Den danske hövdingen kom aldrig igen och Engelbrekts trupp segrade lätt.

Den dansken kungens egna färd över den mil som angetts som slagets kamp, startade friskt. Kungen körde ett grymt rakt på vägval till 2:a kontrollen i metervis djupt vara av Kung Bore. Den efterföljande gruppen som redan på väg till andra post var 7 stycken hade knaprat in lite tid, men vid andra post gör de ett gediget misstag och truppen splittras. Vid 4:e post låg Engelbrekts trupper fortfarande mangrant ihop dock ytterligare ett par minuter till efter kungen. Nu startade jakten ordentligt på den danske kungen. Engelbrektstruppen fördes av en Hölöättling som drog upp tempot ordentligt. När fara för kungen blev det dock aldrig utan kungen kunde på lätta ben ta hem slaget 7.28 före förste krigare ur Engelbrekts trupp.

Engelbrekt Engelbrektsson var ändå nöjd med sina trupper och bjöd in till stort gästbud efter triumfen. Bastu och middag serverades av hans husfruar. Kvällen avslutades vid 23-tiden.

Stort tack till alla som var med och speciellt tack till husmödrarna Elsie & Berith som ordnade med middag.

Resultat "Engelbrekts kamp mot kungen"

1 mil	Trupp	Löptid	Starttid
1. Viktor Funcke	Danska kungen	1:27:10	0
2. Daniel Blohm	Engelbrekts trupp	1:24:38	+10
3. Fredrik Larsson	Engelbrekts trupp	1:28:00	+10
4. Thomas Gustafsson	Engelbrekts trupp	1:28:59	+10
5. Karl-Johan Björkman	Engelbrekts trupp	1:31:30	+10
6. Erik Englund	Engelbrekts trupp	1:48:35	+5
7. Micke H-P	Engelbrekts trupp	1:33:35	(lampbyte)
+5			
Henrik Hellgren	Engelbrekts trupp	Utgått	+5
0,65 mil			
1. Malin Björkqvist	Engelbrekts trupp	1:09:25	+5
2. Johan Källman	Dansk hövding	1:20:20	0
3. Jan-Eric Hellgren	Engelbrekts trupp	1:24:33	+5
4. Mats Bergman	Engelbrekts trupp	1:25:20	+5
Camilla Sjökvist	Engelbrekts trupp	Utgått	+5
0,38 mil			
1. Rasmus Elmertoft	Engelbrekts trupp	51:00	+5
2. Jakob Ohlsson	Engelbrekts trupp	51:01	+5
3. Albin Blom	Engelbrekts trupp	54:40	+5
4. Linda	Engelbrekts trupp	54:44	+5
5. Martina	Engelbrekts trupp	54:44	+5
6. Amanda Elmertoft	Engelbrekts trupp	1:02:15	+5
7. Felicia	Engelbrekts trupp	1:02:19	+5
8. Sara Andersson	Engelbrekts trupp	1:03:27	+5
9. Per Andersson	Engelbrekts trupp	1:04:05	+5
10. Lisa Elmertoft	Kungens drottning	1:09:10	0

Annandagskul med Krister

Julen är inte bara sill, korv, tomtar, och klappar,

Nej, här har ytterligare en tradition sällat sig bland de övriga.

Annandagsorientering med specialdesignad karta, lite snö och strålande solsken.

Årets karta hade en svårare början för att huvudet skulle få lite träning. I alla fall på långa banan.

Vi var ett skapligt gäng, närmare bestämt drygt 15 stycken, på tre olika banor, som ställde upp och ville kolla om vi skulle ge några nyårslöften eller inte.

Hur det än var så fick vi kartan en minut före start och efter mycket funderande så gick starten och Henrik Hellgren och Mats Andersson sprang i väg. Där stod vi andra och bara tittade, det lilla frågetecknet i ögonen stack nu ut genom örnen och kunde inte döljas. Men man hade fått en liten aning om vilket håll man skulle ta vägen och lullade iväg mot första kontrollen. Resten av banan gick utan några som helst problem. Trots att det var spårnsnö.

Kartan är ju specialgjord för just den här tävlingen. Den är både spegelvänd upp och ner, skev med lite tillägg och lite suddat vilket gör orienteringen mer intressant och möjligheten att hitta en syndabock i banläggarna och kartritar'n.

Nu är det ju inte längre jag som gjort fel utan någon annan, vilket gör att man kan åka hem mycket nöjd efter även en dålig placering.

DET VAR JU INTE MITT FEL.. - Väl mött nästa år igen !

/Bergman

Även i år blir det julkul på Annandagen
Start den 26/12 kl 10 vid NOK-Stugan

OK Hedströmmen vann ÄlgBirgers, men det blev en "Gruvlig" revansch på Lådkavlen

Det var en riktigt härlig dag för orientering vid Skärsköns strand, inte svalt varmt och inte kyligt heller. Lägg därtill deltagarrekorde och ett utmärkt arrangemang. Trots det var det nog bara Åse Blom som vågade sig på ett dopp.

Med hela 10 lag på plats dominerade NOK totalt, före start, under tävlingen och i slutresultaten, men fina insatser gjordes också från de andra klubbarna.

Det var nästan 10-mila oroligt inför starten. Roger Åsberg (= arrangören) fick gå igenom växlingsförfarandet 2 ggr eftersom löparna kollade mer på varandra än på honom. Roger släppte iväg de ivriga löparna, det dammade till på stigen norrut och så var den publikupplevelsen överstökad.

Den unge snabbe Martin Regborn SSOK och Ola Jernström NOK tog snabbt kommandot och fick en lucka. Martin var den starkare på spurt och SSOK ledde knappt före NOK8. 6,5 minut senare började "klungan" stämpla in för växling.

På den andra sträckan kastades det om lite, SSOK höll ledningen och växlade 1 minut före Rasmus Elmertoft NOK1 som nu gått upp till 2:a plats. Nästan 5 minuter efter täten började så de övriga lagen komma in för växling. Än så länge var det dock ingen klar NOK-dominans.

Nu var det dags för NOK1 att gå upp i ledning genom ett fint lopp av Oskar Karlsson. Oskar kunde släppa ut Mårten Ohlsson med en ledning på drygt 2,5 minut före Hallstahammar 2, där Gabriella Wadman också hon gjort ett imponerande lopp. Hedströmmen 2 växlade på 3:e plats och sedan unga Sofia Andersson NOK, Albin Blom för NOK, Fagersta och en massa NOK-lag igen.

Mårten Ohlsson i NOK1 höll undan med knapp marginal före klubbkompisen Per Janzon. Därefter följde Viktor Funcke och Daniel Blohm för NOK före Anders Carlsson för Hedströmmen (med sträckans bästa tid). Därefter ytterligare två NOK lag med Fredrik Larsson och Kalle Björkman.

Riktigt roligt att vi kunde få ihop så många NOK-lag.

1 NOK	8 SSOK	15 HOK
2 NOK	9 OKH	16 NOK
3 NOK	10 SSOK	17 FOK
4 NOK	11 OKH	18 HOK
5 OKH	12 NOK	19 NOK
6 NOK	13 NOK	20 SSOK
7 NOK	14 SSOK	

Mårten Ohlsson och Rasmus Elmertoft var med i det segrande NOK-laget. Malin Björkqvist och Oskar Karlsson fastnade inte på bild.



Lagpussel i Älg-Birgers

Fagersta OK stod som värdar för årets upplaga av Älg-Birgers. Tävlingen avgjordes på "Brudslöjan" strax söder om Dammsjön - som vanligt vid tävlingar på denna karta, ställdes löparna inför utmanade orientering och det uppskattades mycket.

Efter mycket pusslande och många återbud lyckades NOK få ihop de löpare som behövdes för att få fullt lag. Men tyvärr räckte det inte för att ta hem priset i år. OK Hedströmmen hade ett betydligt jämnare lag och vann välförtjänt.

På den långa banan dominerade NOK genom Fredrik Larsson, Ola Jernström och Thomas Gustafsson. På de andra banorna blev vi rejält distanserade, men alla skall ha en eloge för visad kämpaglöd.

Resultat:

- 1) OKH 467 min
- 2) NOK 546 min
- 3) FOK 560 min
- 4) SSOK 623 min

Bana A 5800 meter	14 anmälda
1 Fredrik Larsson	NOK 41.50
2 Ola Jernström	NOK 44.51
5 Thomas Gustafsson	NOK 51.53
Bana B 3600 meter	11 anmälda
1 Åke Larsson	OKH 33.35
3 Johan Källman	NOK 39.09
7 Per Andersson	NOK 49.40
11 Egon Lundquist	NOK 62.27
Bana C 3100 meter	13 anmälda
1 Ragnar Eriksson	OKH 31.57
9 Lars-Erik Jernström	NOK 48.40
10 Jakob Ohlsson	NOK 53.06
13 Catrine Lundquist	NOK 69.07
Bana D 2000 meter	15 anmälda
1 Johanna Mikkellä	OKH 16.49
6 Berith Larsson	NOK 25.00
8 Ida Wenngren	NOK 28.11
9 Erika Hernlund	NOK 32.22
11 Ulf Magnusson	NOK 42.23

O-ringen i Hälsingland med 28 från NOK

O-ringevenckan vid Mohed utanför Söderhamn i Hälsingland blev ett riktigt bra arrangemang. En solig vecka med alla etapper på gångavstånd och med bra orientering är slutintrycket.

Det enda neget skulle väl vara allt damm som yrde runt på C-orten. Men det glömmes man lätt efter ett tag.

Jämfört med förra årets lilla men tappra skara var det nu tre gånger fler NOK-are

på plats. Hela 28 styckensom sprang och dessutom ett antal medföljande.

Tyvärr blev det varken etapp- eller slutsegrar till NOK. Men på ett sätt var det det bästa för NOK någonsin. Alla deltagarna fullföljde alla etapper. Ingen råkade ut för någon skada som betydde att man måste avbryta. Och inga felstämplingar.

Det om något är ett bra resultat för klubben.

Som vanligt var det flera dråpliga bataljer mellan klubbens löpare. Inte minst i H21 Kort där hela sju NOK-are kämpade och där Fredrik Larsson var bäst med en slutlig femteplats.

Men allra värst var Kenneth Elmertoft som blev tvåa i sin klass, KortVasan Herr.

Låt os nu se till att vi blir ännu fler och ännu bättre till nästa års tävling i Mjölby i Östergötland. Anmäl före 1 mars!

Klass	Slut plac	Namn	Etapp 1			Etapp 2			Etapp 3			Etapp 4			Slut	
			Pl	Tid	Efter	Pl	Tid	Efter	Pl	Tid	Efter	Pl	Tid	Efter	Tid	Efter
D11	71	Amanda Elmertoft	89	49.56	28.10	96	38.59	21.57	38	30.29	14.34	62	37.20	17.08	198.21	88.55
D12	117	Sara Andersson	121	41.03	20.48	121	32.10	14.05	138	34.39	19.17	106	33.50	15.14	178.57	84.00
D20	8	Camilla Sjökvist	9	48.57	5.25	16	51.08	7.55	6	37.02	2.26	30	64.08	20.31	249.30	31.27
D40 K	111	Elisabet Elmertoft	123	56.10	27.05	105	44.01	16.29	134	73.31	47.17	99	47.06	17.44	272.51	124.45
D40 M	61	Carina Bergman	90	64.37	28.30	56	37.10	12.06	55	33.29	13.09	47	61.12	23.52	248.24	90.47
D45 K	81	Berith Larsson	80	46.16	17.12	103	49.14	22.57	69	47.53	17.25	73	49.06	19.47	241.44	83.46
D50 M	20	Agneta Gustafsson	33	45.24	12.19	36	41.39	11.45	42	39.48	15.13	11	48.17	9.47	203.38	45.40
D65	55	Monica Wengrud	49	45.03	15.34	56	42.11	13.38	76	51.26	28.48	62	61.51	25.06	248.21	89.16
H13	55	Rasmus Elmertoft	122	44.44	21.02	39	29.58	6.46	20	22.31	4.46	49	42.11	14.17	176.33	52.21
H21 K	5	Fredrik Larsson	26	59.16	17.42	21	53.28	8.23	10	26.12	3.02	15	50.23	8.10	225.05	23.33
H21 K	11	Thomas Gustafsson	76	70.26	28.52	84	67.39	22.34	36	28.37	5.27	29	53.20	11.07	235.30	33.58
H21 K	52	Johan Ahlbäck	67	68.11	26.37	86	67.49	22.44	113	35.23	12.13	67	59.39	17.26	277.34	76.02
H21 K	61	Robert Larsson	115	76.55	35.21	125	74.41	29.36	119	35.41	12.31	39	55.19	13.06	289.49	88.17
H21 K	76	Mikael Pettersson Hj.	120	78.27	36.53	94	69.09	24.04	111	35.08	11.58	93	62.52	20.39	298.52	97.20
H21 K	92	Henrik Hellgren	122	78.35	37.01	175	86.47	41.42	108	34.55	11.45	153	72.35	30.22	308.04	106.32
H21 K	132	Robert Hellgren	11	55.14	13.40	5	46.44	1.39	19	27.15	4.05	3	43.36	1.23	339.20	137.48
H45 M	36	Per Andersson	58	56.10	19.40	41	46.48	13.20	56	40.24	18.24	37	60.30	19.19	256.35	88.05
H50 K	37	Jan-Erik Hellgren	158	63.34	26.49	135	60.32	21.20	90	40.22	12.42	101	52.17	14.55	218.36	34.20
H50 K	110	H-Å Gustafsson	101	53.17	16.32	141	62.41	23.29	65	37.40	10.00	138	57.20	19.58	263.01	78.45
H50 K	133	Jan Andersson	27	43.48	7.03	48	48.26	9.14	72	38.12	10.32	35	43.37	6.15	279.20	95.04
H55	26	Johan Källman	72	56.12	17.28	22	47.28	8.21	47	34.59	10.01	23	43.45	7.09	227.05	45.34
H60 M	33	Leif Sundh	37	52.16	13.52	41	44.12	18.16	24	34.19	12.31	52	72.09	29.34	242.53	83.21
H65 M	24	Inge Gottfridson	27	49.30	18.25	33	41.37	16.37	25	42.47	19.27	28	54.14	17.32	235.47	88.22
H75	20	L-E Jernström	28	41.17	12.04	23	39.48	9.25	16	30.48	8.25	25	51.26	10.37	209.52	36.33
H80	20	Åke Eriksson	19	47.16	14.40	14	42.04	12.51	28	44.30	21.26	20	64.15	24.45	266.07	99.30
KortV H	2	Kenneth Elmertoft	7	36.44	18.25	9	30.48	12.23	10	41.06	10.45	7	24.46	3.49	161.42	50.09
U1	59	Sofia Andersson	61	19.54	9.55	80	22.55	9.56	42	18.42	7.15	48	21.43	8.35	103.18	43.47
KortV D		Sandra Bergman														

Pensionat KRYP INN

 Tel. 0223-20487
 www.krypinn.se

AB KARL HEDIN SÅGVERK
 KARBENNING

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

Bergslagens LBC

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

MATS GUSTAVSSONS ÅKERI AB NORBERG

NCC

NOK:s bästa 10-mila någonsin!

Ett av målen när vi i höstas bestämde oss för att åter bli en elitklubb var att i år förbättra bästaplaceringen 71 från tidigare 10-mila. Detta gjordes med bravur när NOK-laget sprang in på en finfin 58:e plats. Alla i laget gjorde strålande insatser!

Årets 10-mila avgjordes i Hallsberg och det var ett taggat NOK-team som vid 19 tiden på lördagen samlades hemma hos Kalle Björkman för en gemensam "taggningsmiddag" och genomgång av taktiken.

Efter teamme(eating) så åkte jag, assisterade Coach Erik Englund, Hannes och Micke ut till tävlingen! I bilen ut var det en laddad stämning och fokusering. På plats på TC hade markservicepersonalen med Berith, Johan K och Henrik H redan fixat allt så det var på plats när vi kom. Vi hade ett Coach-möte där vi i ledarstaben gick igenom våra roller inför natten. Henrik tog hand om växlingarna samt pannlampor, extra kompasser m.m. Johan skötte laddning av batterier och direkt live-resultat via sin handdator, Erik strategierna kring målgång, TV-kontroller och växlingar, Berith lagade mat och servade med allt som behövdes av kost och dryck samt ansvarade för att alla löpare skulle ha rätt SI-bricka. Jag själv hade den taktiska biten...

Dålig startposition och slagsmål

Hannes var på plats i startfältet, vi hade dock ingen jättebra startposition, 6:e led, startnr 276. Hannes visade dock styrka och efter ett par kilometers löpning var han uppe på en placering runt 50. I mål växlade han sedan efter ett bra och stabilt lopp över till Micke Oswald som 81:a 1,58 efter täten. Hannes hade inte gjort några misstag men förlorade runt 45 sekunder i slagsmålet som uppstod vid den 6:e kontrollen.

På andra sträckan körde Micke Oswald hårt i början, så hårt att han fick kramp i ena vaden, inför varvning fick han till och med lov att stanna mot ett träd och "stretcha". Detta visade sig vara en mycket bra taktik då han på sista 5 km tog in 1,5 minut på täten och var i mål på en 41:a plats.

Den tredje sträckan sprangs av en mycket taggad Per Janzon. Per startade loppet ruskigt bra och vi höll på att tappa hakorna när Per dyker upp som 17:e löpare vid TV-kontrollen. Vilket race det var på gång av Per!! Tyvärr gjorde han en 3-minuters bom på slutet, men plockade ändå ett par placeringar och skickade ut Mårten Ohlsson på långa natten som 38:a.



Viktor Funckes fighting face - en symbol för hela 10-milalaget

"Inte en aning om var vi var"

Mårtens taktik var att bara följa med, detta gjorde han också och var med det gäng han gick ut med vid TV kontrollen efter drygt 12 km av de 18 som årets "långa natten" bestod av. På sista slingan så gick dock Mårtens gäng fel och missade drygt 15 min. Mårtens kommentar efter loppet var att han inte ville bli beskylld för missen då han överhuvudtaget inte hade en aning om var de varit eller vilken kontroll de var på väg till. Mårten gjorde trots missen en bra stäcka och växlade ut Thomas på en 51:a plats. Dessutom passerade Mårten Västerås SOK som efter en mycket bra inledning tappade rejält på långa-natten.

Thomas som inte varit med så mycket under ett par år var riktigt laddad för uppgiften att köra de 6,5 km, svår natt som stod på programmet. Thomas gjorde en mycket bra sträcka och såg till att NOK låg på en 51:a plats och att Västerås SOK nu var hela 18 minuter efter. Thomas tappade endast 3 minuter på sin sträcka. Efter Thomas inspirerade lopp så var det dags för Kalle Björkman att ge sig ut på 9,5 km. Kalle som var riktigt nervös gjorde en mycket bra kämpainsats utan några större missar och kunde hålla 51:a platsen.

Resultat

1 Halden Skiklubb 1				58 Norbergs OK			
Marius Bjugan	1:25:40	1:25:40	9	Hannes Friederich	1:27:25	1:27:25	81
Andreas Johanson	1:23:14	2:48:54	20	Michael Oswald	1:23:25	2:50:50	41
Petter Thoresen	40:24	3:29:18	20	Per Janzon	42:25	3:33:15	38
Tore Sandvik	1:44:08	5:13:26	7	Mårten Ohlsson	2:02:47	5:36:02	51
Mattias Karlsson	36:57	5:50:23	3	Thomas Gustafsson	40:05	6:16:07	51
Erik Axelsson	48:20	6:38:43	4	Kalle Björkman	55:08	7:11:15	51
Emil Wingstedt	42:54	7:21:37	1	Johan Holm	1:04:07	8:15:22	62
Marian Davidik	35:34	7:57:11	1	Micke Pettersson-Hjelm	41:45	8:57:07	62
Jarkko Houvila	1:00:02	8:57:13	1	Fredrik Larsson	1:12:41	10:09:48	64
Mats Haldin	1:11:49	10:09:02	1	Viktor Funcke	1:20:56	11:30:44	58

Nu var det bara 4 sträckor kvar och vi hade ett försprång på Västerås på 15 min, dessutom en placering vi inte tidigare varit i närheten av. Johan Holm sprang den 7:e sträckan, även den 9,5 km. Johan tappade en del mot täten där Haldens Emil Wingstedt sprang 9,5 km orientering på 42:54. Riktigt imponerande!!

Johan kämpade på bra, men gjorde en miss på slutet som kostade ett par minuter och ett par placeringar.

Kalabalik och dramatik!

På 8:e sträckan var det så dags för Micke Pettersson-Hjelm att få bevisa att den träning han lagt ner för denna säsong verkligen gett resultat. Som 63:e lag drog Micke iväg och såg otroligt stark ut när han löpte iväg efter startsnöret. Micke började bra men upptäckte efter cirka 30 minuters löpning att inte allt stod rätt till. De övriga på sträcka 8 (som var en hängsträcka) stämplade på andra kontroller mot vad Micke hade på sin karta.

Micke upptäckte då att hans bana inte var 6,5 km utan 9,5 km. Arrangören hade satt upp en karta för mycket på vårt plank så vi hade fått 2 kartor med rätt lag nummer men med stäcka 7:s bana.

Micke drog på allt han orkade tillbaka mot mål och sprang in oss på en 62:a plats för att få rätt karta och starta om. Arrangören vägrade dock att Micke skulle få ta sin rätta karta och det uppstod kalabalik. Coachen fattade att allt inte stod rätt till och drog likt sprintereliten ett hundrameters lopp under 10 sekunder. Efter 5 minuters diskussioner så ryckte Micke Fredriks karta och växlade ut honom på 9:e sträckan.

Diskvalifikation och protest

Micke var mycket bedrövad och kände att detta sabbat allt. Coachteamet fick tänka till nu! I och med att vi kommer upp som diskade så måste vi lämna in en protest då arrangören förstört detta 10-mila för oss. Först och främst hängt en extra sträcka 7 karta på vårt plank, och sedan nekat oss springa den 8:e sträcka igen, trots att vi förlorat drygt 45 min.

Direkt lämnades det in en protest och från arrangörshåll så sa man att de gjort fel men att vi skulle få fortsätta så att Viktor kunde få springa sista sträckan. När Viktor fick veta detta så taggade han liksom hela NOK-team till igen efter att blivit riktigt besvikna på att arrangören skulle sabba hela 10-mila för oss.

Efter drygt 9 km hade Fredrik en varningskontroll vid TC och i och med att han trodde vi var diskade så sattes Coachgruppen igång ett stort arbete för att få fram budskapet till Fredrik att vi fortfarande var med i tävlingen.

Fredrik fick veta detta och sprang mycket bra på slutet av sin sträcka och trots ett par missade placeringar innan han gick ut så växlade han ut Viktor på en 64:e plats.

Viktor avslutade starkt - KGB förhandlade

Den sista sträckan hade kortats av för att få med allt i den direktsändning som SVT sände från hela 10-mila och mätte nu "bara" 14,5 km i stället för ordinarie 16 km. Viktor gjorde en riktigt bra insats och förde upp NOK till historiens absolut bästa placering. Vi slutade på en 58:e plats, men fortfarande var vi inte godkända! Efterföljande diskussioner med arrangörerna höll på att sluta i att vi skulle vara diskade men få startavgiften återbetald, men när Kalle Björkman tog hand om förhandlingarna med arrangören så fixade de så att vi blev godkända. Då vi inte hade tjänat någon placering på arrangörens misstag och dessutom tappat tid så godkändes vi och glädjen i teamet var total.

Dock en liten sur grej och det var att i kalabaliken med att Fredrik inte fick springa iväg gjorde att Västerås helt plötsligt fick 7 minuter gratis i sin jakt på oss och när deras 2 brittiska landslagslöpare sedan sprang riktigt bra på de sista 2 sträckorna så passerade de oss och slutade på 57:e plats. En futtig placering före oss!

Ett mycket bra 10-mila för NOK

Summeringen av årets 10-mila är dock ändå att vi gjorde en MYCKET BRA insats och varje person från löpare till coachteamet gjorde allt för att nå det mål vi hade, att se till att bli bättre än 71:a.

Några löpare gjorde riktiga kanoninsatser och trion Micke O, Thomas och Viktor höjde sig ett par snäpp! Inför nästa år så har vi nu en mycket bättre startposition och samtidigt erfarenheten av att ligga i draget istället för som tidigare år harva runt 150:e plats. Att vi inte tog Västerås i år får vi ha som taggning till nästa år, då ska vi ta dem!

Vi från teamet tackar alla som följde oss under natten via TV, Internet och telefon men framför allt familjen Elmertoft som kom ner på morgonkvisten och hjälpte till att heja fram oss. Nästa år går det i Eskilstuna och då hoppas vi på en ännu bättre laginsats samt att fler supportrar kommer och hejar på oss och njuter av Beriths underbara restaurang. En tidsummering är också att Coachteamet sov 0 minuter ihop under hela natten och detta tack vare spännande och bra insatser av laget!! Teamet avslutade 10-mila med en mycket lyckad och rolig teambankett på Örebro's bästa uteställe "Lövstagatan à la Björkman"

Tack för i år! Ett extra stort TACK till AB Spårbyggnad som gjorde det möjligt för oss att springa med den absolut bästa belysningen!

/ Stolt Head Coach

20:e på SM-stafetten

Norberg North Star Miners svarade för en stark insats på SM-stafetten. Terrängen utanför Sibbhult i Norra Skåne bjöd på en härligt omväxlande orientering. Fina kluriga grönområden, rejäl gaffling och någon rejäl långsträcka gjorde tävlingen riktigt intressant.

Daniel Blohm
Michael Oswald
Viktor Funcke
Fredrik Larsson



SM-stafetten för H21 hade i år ett annorlunda upplägg med en kort första sträcka på 5,5 km. En samlad tätklunga gick som tåget men sedan bjöds på bra spridning i fältet. Stora skillnader i gafflingen samt svåra grönområdeskontroller var förklaringen.

Sträcka 2-4 hade alla en banlängd på 11,2 km. De inledde med samma första varv som 1:a sträckans bana men fortsatte sedan vidare på ett varv till där det bjöds på snabbare orientering med mer långsträckor. En tuff utmaning där det gällde att bita i ordentligt och, om man var stark, grilla de övriga löparna.

Alla NOK:s löpare gjorde helt klart godkända insatser.

På första sträckan fick Fredrik Larsson en dålig inledning, men gick bättre mot slutet. Fredrik växlade som 41:a, 4,30 efter täten.

Viktor Funcke på andra visade dock var skåpet skulle stå. Sprang stabilt och passerade VSOK när han avancerade till 24:e plats och tog in en halv minut på täten.

Tredje sträckans Michael Oswald inledde starkt men hamnade i trubbel strax före varvningen. Trots det avancerade han ändå till 20:e plats och bäddade för ett bra slutresultat.

Bäst tid och insats gjorde sedan årets kylige nyförvärv i Miners, Super Daniel Blohm. I mycket hård konkurrens höll Danne placeringen.

Och den här gången slog vi också VSOK rejält. De kom 27:a, åtta minuter efter Miners.

Är vi då nöjda med insatsen?

- Det var helt klart bra!. Vi gjorde alla bra lopp och 20:e plats känns kanon. Dock är jag inte helt nöjd, vi skulle göra 4 prickfria lopp och det klarade vi inte till 100%. Det saknas faktiskt bara 4-5 min till topp 10 och det hade inte varit någon omöjlighet, säger Daniel Blohm fundersamt.

Nu ska Miners ändå vara nöjda. Utan träningsläger i Skåne, sparsamt individuellt tävlande och detta år som nystart för gänget är det kanon! Norbergs OK är nu bästa elitlag i Västmanland. Höstens DM och SM-stafett gav detta svar. Återstår att se hur länge "The Cucumbers" accepterar att vara nr 2 i distriktet..

Bra SM-kval - Ingen final

Viktor Funcke var ende NOK:are i individuella SM i år. Efter en stark tävlingshöst hade han kvalat in till Medeldistanskvalet.

Trots ett bra kvallopp räckte inte farten i framförallt de tuffa uppforsbackarna utanför Kristianstad. Det fattades 50 sekunder för att Viktor skulle ha nått finalen.

-Jag hr gjort ett bra lopp så det får jag vara nöjd med, men visst är det lite tråkigt att missa finalen, sade Viktor.

Det var en stenhård kvalomgång där Viktor kom på 14:e plats i sitt kvalheat.

Anmäl till tävlingar via Klubben On-line eller kansliet 20419,

På kansliet skall finns en pärm med inbjudningar till de flesta tävlingarna i vårt och grann-distriktet. Det är bara att kolla där om du inte vill eller kan anmäla dig till tävlingar via Internet och Klubben On-line

Nytt anmälningssystem för O-ringen

I år var vi ett drygt 20-tal NOK-are på O-ringen i Söderhamn. Nästa års O-ringen går i Mjölby i Östergötland med gångavstånd till alla etapper.

Anmälan gör du själv direkt till O-ringen och du betalar också direkt till arrangören.

För anmälan och upplysningar, gå in på deras hemsida www.oringen.com.

Nästa anmälningsstopp är 1 mars.

NOK arrangerade KM av klassiskt snitt i Trättsbo



Traktens grannklubbar var inbjudna och hela 140 löpare tampades på de fem olika banorna som banläggare Krister Johansson strängt ihop.

Terrängen, banorna och vädret var kanonfint. Man hade även dammat av de gamla stiftklämmorna och eftersom ingen längre vet hur man kontrollerar de system som bildas i startkortet fick tävlingsledare Leif ta in kompetent personal till sekretariat i form av Inge o Kerstin Gottfridsson och Karl-Åke o Elsie Eriksson.

BANA 1

1	Sofia Andersson	18.01
2	Robin Bergstrand	23.18
3	William Karlsson	28.03
4	Axel Andersson	31.12
5	Carl Karlsson	38.27
6	Oliver Karlsson	41.41

BANA 2

1	Rasmus Elmertoft	23.25
2	Martina Karlsson	32.05
3	Elin Öström	32.11
4	Linda Öström	32.26
5	Gunnar Klingberg	33.17
6	Sara Andersson	37.03
7	Albin Blom	37.20
8	Catrine Lundqvist	38.42
9	Ulf Magnusson	57.15

BANA 3

1	Egon Lundqvist	47.52
2	Lars-Erik Jernström	54.40
3	Jan Åhs	54.55
4	Monica Wengrud	56.06
5	Elisabet Elmertoft	63.11
6	Bengt Lindberg	67.54

BANA 4

1	Per Andersson	58.26
---	---------------	-------

BANA 5

1	Tomas Gustavsson	41.40
2	Jan-Erik Hellgren	54.19
3	Johan Källman	58.44

Varmt på 3-dagars - både löpare och mygg trivdes



Tredagars genomfördes i mitten av juni. Det var tre varma kvällar som arrangörerna bjöd på. Första etappen var söder om Romtjärn, andra vid kilometerbacken mot Hedemora och avslutningen vid Karlberg.

Grannklubbarna var också i år inbjudna. NOK:s Linda Öström och Amanda Elmertoft tog segrarna på de två kortare banorna, medan våra gäster vann på de längre.

Handikappsystemet var som vanligt livligt diskuterat, men det hör ju till och sätter extra krydda på tävlingen

3-dagarsresultaten

Nybjörjare

1	Amanda Elmertoft	NOK
2	Sara Andersson	NOK
3	Elin Öström	NOK
4	Albin Blom	NOK
5	Erika Michelson	DP
6	Kim Bölja	NOK
7	Sofia Andersson	NOK

3 km lätt

1	Linda Öström	NOK
2	Elisabet Elmertoft	NOK
3	Josefin Ågren	NOK
4	Rasmus Elmertoft	NOK
5	Martina Karlsson	NOK
6	Tove Spolander	NOK
7	Catrine Lundqvist	NOK
8	Kristoffer Markfjärd	AOK
9	Björn Markfjärd	AOK
	Jan-Rune Qvick	SKT
	Birgit Haglund	OKH
	Per Nilsson	FOK

5 km

1	Tapsuro Kobayashi	SOK
2	Johan Källman	NOK
3	Jan-Erik Hellgren	NOK
4	Carl-Erik Berglöv	FOK
5	Anders Carlsson	OKH
6	Roger Åsberg	OKH
7	Ola Jernström	DP
8	Ronny Brandberg	FOK
9	Jonas Wikström	OKH
	Cecilia Einarsson	OKH
	Leif Markfjärd	AOK

3 km svår

1	Åke Sundberg	FOK
2	Camilla Sjökvist	NOK
3	Marianne Einarsson	FOK
4	Jimmy Spolander	NOK
5	Åke Eriksson	NOK
6	Esko Ylinen	SKT
7	Jan Qvick	SKT
8	Sune Liljekvist	OKH
9	Sussi Lindh	NOK
10	Annelie Spolander	NOK
11	Elof Back	FOK
12	Hans Bergström	NOK
13	Johanna Mikkela	OKH
14	Karl-Axel Stjernström	OKH
15	Lars-Erik Jernström	NOK
16	Mats Hälén	SKT
17	Marita Stadig	SKT
18	Inge Gottfridsson	NOK
19	Per-Olov Einarsson	FOK
20	Ulf Kjellin	OKH
21	Jan Andersson	NOK
22	Dag Axelsson	SKT
23	Per Andersson	NOK
24	Rolf Westberg	SKT
25	Ragnar Eriksson	OKH
26	Anna Haglund	OKH
27	Lars Wisell	FOK
28	Jan Åhs	NOK
29	Johan Eriksson	FOK
30	Bengt Nygren	FOK
31	Gudrun Smeds	SKT

58 verkar vara NOK:s placering på de stora kavlarna!

Miners heta i Jukola

Helgen före midsommargick i "Official"-tema då en laddad 16 manna trupp ur NOK North Star Miners begav sig till Finland och årets upplaga av Jukolakavlen. Tävlingscentrum var utanför Salo några mil öster om Åbo. I herrklassen var det 1394 lag som startade och NOK-lagen gjorde strålande insatser! Första laget sprang in på en 58:e plats och andra laget slutade på 336:e.

Ett heltagat NOK North Star Miners team samlades på fredagen för "official meeting" på Riksidrottsförbundet före avfärden mot Siljafärjan. Vissa kom i grevens tid.

Johan Ahlbäck stod dock för den starkaste insatsen då han tog motorcykeln från Skellefteå ner till Stockholm 85 mil och lyckades komma 25 minuter innan avgång. Båtresan över var som vanligt väldigt lugn, och de flesta hittade sin hytt att sova i.

Lördag morgon startade med frukostbuffé där det gällde att ha vassa armbågar för att få mat och en plats att avnjuta den.

Efter avstigning i Åbo hämtades hyrbilarna som designades med NOK North Star Miners logotypen och "Official Car".

Medan hyrbilarna hämtades passade övriga teamet på att inhandla ny maskot av ett par akterseglade stockholmskillar. Priset var två bananer och Berras nöta träningskor. Redan vid 10-tiden visade termometern runt 25 grader så det blev en timme shopping av sommarutrustning i Åbo centrum.

Official Team tema

Lunch intogs i Pargas på en golfrestaurang som serverade en mycket god buffé. Efter denna "team official lunch" så hade vi "team official meeting" där vi gick igenom allt behövt inför kaveln. Nu började alla bli riktigt taggade för vi såg chansen att slå VSOK. De hade ett bra lag, men även vi...

Efter mötet åkte Official car nr. 1 med Coach, Berith, Danne, Fredrik, Oswald och Viktor till tävlingen för att förbereda och sova en stund. Official car nr. 2 med Ahlbäck, KGB, Berra, Källman, Thomas, Holmen och Micke PH åkte till en avlägsen camping utanför Pargas och la sig på beachen samt utnyttjade deras TV för att se en del VM-fotboll.

Väl på plats på TC dekorerades vårt "official tent" med Miners-gubben! Efter ett par timmar kom även resterande gänget med Bil 2. De utnyttjade möjligheterna med att ha en "official car" medan Bil 1 tyckte om att njuta en natt promenad på 2,5 km i gassande solsken.

Starten gick kl 23

... på lördagskvällen. Den första sträckan mätte 11,3 km tuff orientering. För NOK 1 skulle Micke Oswald springa. Lag 2 hade "Mårten Ohlsson" som startman. Micke hade startnummer 165 och fick bita i ordentligt när de 1396 lagen skulle ge sig av. Efter 400 meters löpning var det en kraftig stigning upp mot startpunkten, här pumpades det ordentligt med mjölk-syra. Micke inledde stabilt, men gjorde en ordentlig krok på 3:e sista kontrollen och växlade som 168:e man hela 13:41 efter ledande Wing OK från Norge. För VSOK imponerade engleska landslagsmannen Oli Johnson och såg till att VSOK växlade som 12:a 3.10 efter!

Stabilt lopp av "Berra"

Micke skickade ut Per Janzon på den 2:a sträckan (11 km, natt), Per som inte riktigt hittat formen enligt honom själv gjorde ett riktigt stabilt lopp och förde upp NOK till 74:e plats, 20:07 efter ledande Delta från Finland. Västerås tappade en hel del och var nu endast 1,59 före oss. För NOK 2 sprang Johan Holm och tappade en del placeringar från första sträckan där NOK 2:an växlade som 309:e lag 23.28 efter täten. Efter Johans lopp låg NOK 2:an på en 303:e plats 54.09 efter Delta.

Kanonlopp av Danne

Den 3:e sträckan (13 km, natt) sprangs av Daniel Blohm. Känd som en mycket duktig nattlöpare gjorde han ingen besviken och plockade en hel del placeringar och förlorade endast 4.51 på täten.

– Det hade kunnat gå fortare på slutet men jag var själv hela sista slingan, sa en annars nöjd Daniel efter loppet. NOK var nu riktigt bra med i tävlingen igen och efter Danne lopp låg NOK lag 1 på en 56:e plats. För NOK 2:an sprang Kalle Björkman och även Kalle såg till att göra ett kanonlopp i den

mycket tuffa terrängen. Även om Kalle gjorde sig illa efter att rasat ner för en livsfarlig brant så kämpade han på och plockade upp NOK 2:an till en 257:e plats.

Den 4:e sträckan var en kortare sträcka, 7,7 km, och för förstalaget sprang Thomas Gustafsson. Thomas som inte haft nån jättebra uppladdning med en förkyllning i kroppen dagarna innan startade bra, men gjorde sedan ett jättemisstag på en kontroll och fick lov att kalla på hjälp av en finsk gubbe på sträcka 1 som visade honom var han var. Trots missen tappade Thomas bara till en 72:a andra plats, dock tappades mycket mot Västerås som gjorde en bra sträcka och var hela 13.14 före. För NOK 2:an sprang "comebackande" Johan Ahlbäck. Johan som senast hade orienteringskorna på sig på 5-dagars i Göteborg 2004 gjorde ett bra lopp, men missade enligt egen utsago en kvart på en kontroll. NOK 2:an låg nu på en 302:a plats.

Avancemang

På den 5:e sträckan även den 7,7 km sprang Fredrik Larsson. Med ett riktigt bra lopp och förde han upp NOK till 67:e plats. Det viktigaste var dock att Fredrik såg till att passera VSOK och nu var vi helt plötsligt 2.15 före dom. För NOK 2 sprang Coach himself. Med noll sekunders sömn och med tankar hur det gick för Viktor på sträcka 6 gjorde Coachen ett hyfsat lopp och såg till att NOK 2:an växlade på en 309:e plats.

Fredrik skickade ut Viktor Funcke på den 6:e sträckan som mätte 9,3 km. Viktor gjorde ett helt godkänt lopp och förde upp NOK till 63:e plats. Avståndet till Västerås utökades ytterligare. Avståndet till Västerås var nu 3.31 inför sista sträckan. För NOK 2 sprang Johan Källman. Johan tappade 28 placeringar och hann inte in till växeln före omstarten. Han missade den med drygt 2 minuter och Micke Pettersson-Hjelm fick gå ut i omstarten på sista.

Tvekamp mot VSOK

På den sista sträckan, hela 14,4 km, skulle det bli en mycket hård kamp mellan NOK och VSOK. Hannes Friederich hade förberett sig på bästa sätt genom en veckas läger



Micke Oswald, Per Janzon, Daniel Blohm, Thomas Gustafsson, Fredrik Larsson, Viktor Funcke, Hannes Friedrich "Mårten Ohlsson", Johan Holm, K-G Björkman, Johan Ahlbäck, Robert Larsson, Johan Källman, Micke Hjelm-Petersson

Tackar alla grabbar och Berith för en strålande insats i Finland och för allt skoj vi hade

Coach

i Finland. Västerås satsade med Mattias Millinger. Skulle verkligen Hannes orka hålla undan 3.31 för en Millinger i toppform?

Vid första radiokontrollen efter 2,6 km hade Hannes ett försprång mot Mattias på 1,54. Vid nästa rapport efter 6,3 km höll Hannes fortfarande VSOK 1.19 efter sig.

Nästa kontroll med info var efter 9,3 km. Nu hade Hannes utökat avståndet till 2.25. Men på den 4:e sista kontrollen missar han över 2 minuter. Detta gör att Millinger får syn på Hannes och rutinerat så lägger han sig bakom för att avgöra i spurt. Hannes kämpar väl men får på väg ner mot sista släppa Millinger förbi sig. NOK springer in på en mycket stark 58:e plats, tyvärr slaget av VSOK igen, exakt som på 10-mila. Dock deppade inte NOK-gänget ihop helt då vi spöade Per Janzons gamla klubb KFUM Örebro med en placering! Men vi har fortfarande målet kvar att slå VSOK, nått att sporra "the Miners" med inför kommande tävlingar och 10-mila och Jukola nästa år!

För NOK 2:an gjorde Micke Pettersson-Hjelm en heroisk insats och såg till att laget blev 336:a. 14,4 km i 30 graders värme med en riktigt tuff terräng där stigningen var 680 m avslutade NOK-äventyret på årets Jukola.

Revanschen

Efter att ha vilat ut ett tag i militärtälten drog teamet tillbaka till den camping som rekades dagen innan och njöt av sol och bad innan vi åkte tillbaka till Åbo och inväntade färjan. I Åbo var det som vanligt stort kalas i slottsparken och NOK team fick sin revansch mot VSOK i en 2 timmar lång fotbollsmatch. NOK vs VSOK 11-7. Efter fotbollen blev det ombordstigning på båten och en stor buffé. Vissa ur teamet ägnade sedan natten åt dans innan vi på morgonen anlöpte Stockholm.

07:45 steg Johan Ahlbäck på motorcykel för att 16:00 infinna sig i doktorsrocken på Skellefteå Sjukhus. Tufft - men ett sms på tisdag morgon klargjorde att inga feloperationer eller liknande hade inträffat under natten, men att han nu

Resultat (länk till Jukolas resultat sida ->)

1 Vehkalahden Veikot FIN	8:18:06			
1 Jonne Lehto	1:23:24	22.		
2 Tuomas Mattila	1:18:31	15	2:41:56	19
3 Jarkko Liuha	1:28:10	7	4:10:06	2
4 Janne Weckman	50:02	6	5:00:09	1
5 Baptiste Rollier	46:58	6	5:47:08	1
6 Simo-Pekka Fincke	59:54	24	6:47:02	1
7 Tero Föhr	1:31:03	11	8:18:06	1

58 Norbergs OK SWE	9:25:18			
1 Michael Oswald	1:32:53	162.		
2 Per Janzon	1:25:50	58	2:58:44	74
3 Daniel Blohm	1:35:41	51	4:34:25	56
4 Thomas Gustafsson	1:04:09	167	5:38:35	72
5 Fredrik Larsson	54:54	53	6:33:29	67
6 Viktor Funcke	1:08:34	70	7:42:03	63
7 Hannes Friederich	1:43:14	60.	9:25:18	58

336 Norbergs OK 2 SWE	12:13:48			
1 Mårten Ohlsson	1:42:40	309		
2 Johan Holm	1:50:05	396	3:32:45	338
3 Kalle Björkman	1:47:56	184	5:20:42	257
4 Johan Ahlbäck	1:24:51	579	6:45:34	302
5 Robert Larsson	1:16:25	329	8:01:59	309
6 Johan Källman	1:46:19	565	9:48:19	337
7 Micke P-Hjelm	2:25:28	529	12:13:48	336

Norbergs OK North Star Miners

2006 års vårsäsong gick till historien som den kortaste vårsäsongen någonsin på grund av den sena snösmältningen. Tävlning efter tävling ställdes in.

På grund av alla inställda tävlingar hade vi flera löpare, som gjorde sin tävlingsdebut på 10-mila. Men det var lika för många andra klubbar. Vi försökte i stället se det positivt och kanske hade vi i NOK-team en fördel av den sena våren jämfört med lagen från Skåne och Västkusten som nu också fick känna på hur det är att försäsongsträna i snö.

Vi körde i stället ett 10-milaläger på hemmaplan i Norberg.

Säsongens stora mål var alltså 10-mila, men även på Jukola i Finland och SM i Skåne var målet att vi skulle formera bästa tänkbara lag och försöka vara väl förberedda för uppgiften.

På DM var vår absoluta målsättning att för första gången på alldeles för lång tid, försöka se till att Västerås SOK inte lade beslag på guldmedaljen.

Förberedelser inför 10-mila:

Inför året bestämde lagledningen sig för att försöka höja nivån på truppen och genomföra en nysatsning. Efter att klubbens juniorer bl.a. tog JSM-guld i stafett 2002 kom en sorts måttmärkskänsla, där gnistan att satsa på samma nivå gick i vila.

Stommen av löparna från glansdagarna var med på detta och träningsdosen ökades betydligt hos samtliga löpare. Till detta fick teamet "hem" Per Janzon från KFUM Örebro. Dessutom kom Daniel Blohm (Södertälje-Nykvarn), Mårten Ohlsson (Köping-Kolsva OK) samt Kalle Björkman (Arboga OK).



Löparstallet

Fredrik Larsson, 24 år
Moderklubb: Norbergs OK
Säsonger i "Miners": 8
Meriter: 5-dagarssegrare två gånger som ungdom. 5:a och 10:a som junior. Två gånger top-10 på JSM i stafett.

Thomas Gustafsson, 24 år
Säsonger i "Miners": 8
Meriter: 4 SM-medaljer. Svensk stafettsegrare med Norberg 2002. Även SM-silver i stafett och medeldistans 2001, samt SM-brons i långdistans 2002.

Viktor Funcke, 24 år
Moderklubb: Svärdsjö IF (-1999)
Säsonger i "Miners": 8
Meriter: J-landslagsman 2001, med bl.a. en 7:e-plats i Nordiska mästerskapen (NOC). Svensk mästare i stafett med Norberg -02. Stafett-SM-silver. Individuell SM-4:a i såväl sprint som medeldistans. DM-guld i sprint 05.

Per Janzon, 25 år
Moderklubb: Arboga OK (-1999)
Övriga klubbar: Norbergs OK (1999-2004, 2006-), KFUM Örebro (2005)
Säsonger i "Miners": 7 (Ny)
Meriter: Total-6:a 5-dagars 2001, 5 gånger top-10 på JSM. Seger i DM Grand Slam (Örebro län), DM-stafetten (Örebro)
Mikael Hjelm-Pettersson, 21 år
Moderklubb: Norbergs OK
Säsonger i "Miners": 5

Johan Holm, 23 år
Säsonger i "Miners": 7
Meriter: 2 gånger top-10 på JSM i stafett. Då som 1:a-sträckslöpare.

Daniel Blohm, 24 år
Moderklubb: OK Klemmingen (-2001)
Övriga klubbar: Södertälje-Nykvarn OL (2002-2005)
Säsonger i "Miners": 1 (Ny)
Meriter: 10-milasegrare 2005 (med Södertälje), juniorlandslagsman som bl.a. sprungit 2 JVM för Sverige. Silva junior cup-segrare 2002. Individuellt SM-silver (sekunder före Gustafsson 02).

Kalle Björkman, 28 år
Moderklubb: IF Rune
Övriga klubbar: Söders SOL, Arboga OK
Säsonger i "Miners": 1 (Ny)
Meriter: Distriktsmästare som junior, DM-6:a 05, total-4:a i Örebro läns natt-cup 2006.

Mårten Ohlsson, 23 år
Moderklubb: Hägersta GF
Övriga klubbar: Köping-Kolsva OK
Säsonger i "Miners": 1 (Ny)
Meriter: *Skidor*: 36:a i Vasaloppet, SM-silver för juniorer m.m. *Orientering*: Kvalheatsegrare i JSM, 4:a på 1:a-sträckan på 25-manna 2003. *Långdistanslöpning*: 3:e tid av samtliga lag på Vasastafettens tuffa 6:e-sträcka 2003.

Hannes Friedrich, 23 år
Moderklubb: OLG Basel (Schweiz)
Meriter: Schweizisk f.d. juniorlandslagsman med bl.a. JVM-brons i stafett.
Säsonger i "Miners": 4

Michael Oswald, 23 år
Moderklubb: OLV Zug (Schweiz)
Säsonger i "Miners": 4
Meriter: Schweizisk f.d. juniorlandslagsman.

Johan Millinger, 27 år
Moderklubb: Västerås SOK (-1999)
Säsonger i "Miners": 7

Ulf Eriksson, 32 år
Moderklubb: Norbergs OK
Säsonger i "Miners": 15
Meriter: 3:a totalt i Bore Cup 2006,

Team exclusive members
Lasse Nordström, Henrik Hellgren, Magnus Sohlberg, Johan Ahlbäck, Sonny Karlsson, Kalle Nordström, Olof Stålnacke, Robert Hellgren, Urban Sundin, Andreas Holm

Ledarstab
Headcoach: Robert Larsson,
Coach assistent: Erik Englund
Coach assistent: Johan Källman
Löparcoach: Henrik Nyström
Kostchef: Hm. Berit Larsson

Äntligen! DM-guld till NOK i stafetten

NOK hade som mål att vinna DM-stafetten i H21. Inför tävlingen var det som vanligt en spänd förväntan. Västerås hade vid både 10-mila och Jukola slagit NOK med en placering! Nu var det dags att visa Västeråsarna var skåpet skulle stå!

Micke ryckte

Den första sträckan mätte 9,5 km och för NOK startade Michael Oswald. Västerås kontrade med B-landslagsmannen Mattias Millinger. Micke körde sitt eget lopp, men hade inledningsvis med sig Håkan Andersson i Västerås lag 3. Efter drygt 3 km så var Micke helt själv.

-Jag gjorde ett bra lopp! En miss på en kontroll och lite sega ben sen Brunnssprinten (fredag) och även Avestas tävling (lördag), var Mickes kommentar efter loppet.

Micke slog dock knock på övriga löpare och växlade först, drygt 2.30 före Västerås SOK lag 3 med Håkan Andersson. För VSOK lag 1 med Mattias Millinger var avståndet hela 3.03

Danne avgjorde

Den andra sträckan sprangs för NOK av Daniel Blohm. Danne gjorde ett mycket imponerande och teknisk perfekt orienteringslopp och avgjorde i praktiken stafetten. Västerås lag 1 hade den österrikiska VM-löparen Jan Zazgornik, men Jan bemästrade inte

alls norbergsterrängen. Daniel utökade NOK:s ledning till hela 11.23 till Västerås lag 1. Daniel var överlägset sträckbäst och vann sträckan med 8.20.

Viktor defilerade

På sista sträckan sprang Viktor Funcke för NOK. Viktor som är i bra form visade även han att denna dag skulle inget stoppa NOK från att ta sitt första senior-DM guld i stafett någonsin.

Viktor sprang bra, trots ett par små tekniska misstag så vann även han den sista sträckan och förde i mål NOK-laget till seger. Marginalen till 2:an Västerås SOK lag 1 blev till slut hela 14 minuter och 31 sekunder.

Mer medaljer till NOK!

I D12 klassen ställde NOK upp med ett starkt lag! Tjejerna gjorde en strålande insats. På första sträckan sprang Amanda Elmertoft. Amanda växlade som 4:e lag och skickade ut Elin Öström på den andra sträckan. Elin gjorde ett kanonlopp och förde upp NOK-tjejerna till en 3:e plats. Något som NOK-tjejernas sistasträckslöpare Sara Andersson förvaltade och såg till att bronset togs av NOK.

För D16 laget blev dagen mörkare. Martina Karlsson på den sista sträckan fick fel karta och laget diskades.

Blandat på 25-manna

Nästan 8000 löpare i 348 lag kom till start när 25-mannakavlen avgjordes i Flemingsberg i Stockholm den 7 oktober. NOK inledde suveränt, men laget fick stryk av Hedströmmen/Hammarby.

NOK var verkligen med och satte färg på inledningen av 25-manna. På den första sträckan visade Mårten Ohlsson att han är en suverän löpare efter att ha växlat som elva, endast nio sekunder efter ledande Hyvinkään Rasti från Finland.

-Min bästa förstasträcka någonsin, konstaterade Mårten

På den andra sträckan förvaltade Michael Oswald det fina utgångsläget han fått och ångade på i tätklungan. En liten miss på slutet gjorde dock att han tappade en minut till täten. Michael växlade som 18:e man och det var den bästa inledningen för NOK på en stor budkavle på många år.

OKH i lag med Hammarby IF började lite svagare och var över 15 minuter efter NOK när två sträckor sprungits.

Men 25-manna omfattar tio sträckor med sammanlagt 25 löpare. Och på sträcka tre, damsträckan som löps av fyra damer parallellt, knappade OKH/HIF elitdamer in nästan hela NOK:s försprång trots att våra tjejer kämpade bra. Fanny Karlsson till exempel, bara 13 år klarade den mycket svåra utmaningen.

Även på den fjärde, ungdoms- och veteransträckan tappade vi en del och NOK var plötsligt över 20 minuter efter OKH/HIF. Unge Albin Blom som ställde upp med kort varsel var en räddande ängel och gjorde ett bra lopp.

Sedan plockade NOK in tid på de efterföljande seniorsträckorna. Framförallt Daniel Blohm och Fredrik Larsson gjorde bra insatser för NOK.

Inför den 23:e sträckan skiljde bara 1,5 minuter, en differens som NOK:s unge Rasmus Elmertoft med ett säkert lopp höll.

På den 24:e sträckan gjorde Cecilia Einarsson i OKH ett kanonlopp när hon gick nästan jämnt med täten. NOK:s Camilla Sjökvist tappade dock en del.

Och på slutsträckan visade Anders Carlsson, HIF att han är en stark löpare och drog ytterligare ifrån NOK:s Ulf Eriksson som ändå gjorde ett bra lopp.

OKH/HIF slutade på 91 plats och NOK blev 118:e lag. Klara fall framåt för båda lagen jämfört med förra året.

Tätstriden var hård, men precis som förra året blev det finsk seger. Kalevan Rasti försvarade fjolårssegern genom att tvinga ner Södertälje/Nykvärn till andra plats. Stora Tuna kom på tredje plats.

Naturpasset Ny topplacering för NOK

Norbergs OK utmärkte sig igen när det gäller deltagande i Naturpasset. Precis som förra hamnade Norberg på en förnämlig 23:e plats med 349 sålda paket,, en ökning med fyra. I distriktet var det bara Arboga som var värre med 99 fler sålda. Umeå OK var allra bäst i landet med 1024 sålda paket.

Sett till folkmängd hör vi definitivt till den allra översta sverigetoppen. Sammanlagt arrangerade 272 klubbar någon form av Naturpasset 2006.

Vinnare av utlottade visnster i Norberg blev:

Cykel:

Åke Enochsson

Presentkort:

Agneta Gustavsson, Alf Bark, Inga-Britt Almgren, Göte Eliasson, Carl Axel Berglund, Marie Westring, Markus M. Abrahamsson, Ulla o Berndt Nygårds, Ingemar Berglund, Margit o S-O Pettersson

Välkomna att bättra på statistiken ytterligare nästa år!

Nästan 100 i snitt på tipspromenaderna

Tipspromenaderna på hösten behåller sin popularitet även omdet i år var något färre som gick de åtta promenaderna. Knappt 100 personer i snitt tog sig ut till NOK-stugan på söndagarna och mestadels var det bra promenadväder.

Utom sista gången, dock, när det var mycket halt och svårgått.. Som tur var rapporterades inget svårare fall.

Frågorna var som vanligt lätta om man kunde och svåra om man inte kunde.

Trivsamt var det som vanligt i NOK-stugan där det bjöds på kaffe och dopp efter varje genomförd promenad.

Flitigt på jobbdagen

När stugfogde Pelle kallade till jobbdag vid NOK-stugan den 10 oktober var det ganska många som ställde upp. Det fanns massor att göra, både inne och ute.

Väggen i herrduschen fick en välbehövlig reparation. Turligt nog var inte väggen allvarligt skadad, men den fick en ny tapet.

Trycket i duscharna förbättrades också.

Ute var det ett flitigt gäng som röjde sly både högt och lågt. En riktig höstbrasa ordnade Lars-Erik av allt hopsamlat sly.

Ett tuffare jobb än vad det verkade var att skruva loss stag och konsoller från de gamla belysningsstolparna runt elljusspåret. Egon fick lite vasaloppsträning i armarna av allt skruvande.

En god lunch serverade också Pelle så att de flitiga jobbarna orkade slita till långt fram på eftermiddagen



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

Flügger färg
Gunnarssons Färg
Elverksgatan 1, 0223-23230

**B
BYGGTEKNIK**
I NORBERG AB

SBE BrikettEnergi

Brodyr
design



Ing. F:a Erik Dahlin AB
Spännarhyttan, S-738 82 NORBERG
Tel. 0223-222 00 • Fax. 0223-220 50



**Erikslunds
Åkeri AB**

Håll Norberg i rörelse
"30-minutaren"

Vasaloppsreflexioner

Vi var ganska många NOK-are som gjorde resan mellan Sälen och Mora i år. Alla har vi våra egna erfarenheter med oss.

I vintras hade ganska bra träningsmöjligheter. Det är ju roligt att ha en något så när god kondition, så att man kan njuta av resan till Mora.

Det är ju inte bara de nio milen det handlar om. Det är ju också det där med vallan. Det är lustigt, jag har varit med ganska många år och alltid, till varje långlopp, är det någon ny fästvalla och något ny glider som gäller och inte så sällan upptäcker man efter målgång att det skulle ju ändå ha varit bättre med något annat.

Sen skall man skicka väskan med ombytet, det gäller att kasta in den i rätt långtradare, så att man hittar den vid den platsen man skall duscha i Mora. Det kan vara ganska stimmigt i Berga by denna tidiga morgontimme. Alla har något speciellt i blicken, när de rusar fram och tillbaka. Några skall hämta ut nummerlappar, och sina nyvallade skidor, det är långa köer till alla Bajamajor, man skall skaffa sig en startposition och för allt i världen inte missa det lilla chipset.

När väl startskottet går är det en skön känsla att äntligen få åka iväg. Jag har många gånger fått frågan: "Vad tänker du på?". Det är väl som en dag på jobbet, man tänker på allt möjligt, småpratar ibland med någon och har det allmänt bra, om man förstås inte åker med andan i halsgropen för att komma så fort som möjligt till Mora. Var och en gör som man vill.

När jag kommer in i någon trötthetssvacka brukar jag känna

tacksamhet att jag får vara så frisk så jag kan uppleva detta, plockar fram min godispåse, byter till torra handskar och då känns det genast bättre. För det är lite speciellt att få göra resan till Mora på skidor.

Väl framme i Mora bör man ha lite krafter kvar, för där skall det köas för att lämna in skidorna och sedan söka upp en buss som tar dig till "duschplatsen", sedan får man leta rätt på sina kläder och köa igen för att få duscha. Det är inte alltid det finns varmt vatten, men det går det också.

Skall man äta får man köa där, köa för att hämta ut skidorna, köa för att hämta ut diplomerna. Allt detta hör ju till arrangemanget. Vasaloppet är en mycket bra fungerande organisation, det måste man säga, allting är tydligt skyltat, en massa vänliga funktionärer träffar man också. Även om de bör vara trötta på alla människor som passerar.

Har lekt med tanken om Vasaloppet tog slut. Hur skulle "Skidsverige" då se ut?

Det året Vasaloppet blev inställt skrev tidningarna om hur många miljoner bygden gick miste om, men när det går som på räls, då får vi aldrig veta hur mycket den tjänar. Dalfolket är speciella med att öppna sina hem denna vecka. Ett år bodde vi i Mora i en lägenhet. Vi var folk från olika länder i alla rum. Hyresvärdinnan åkte själv bort.

Catrine

Hemmaläget blev "skidlager"

Vårenshemmaläger där vi brukar träna hårt på barmark genomfördes i månads-skiftet mars-april. Det var nästan så man trodde att det var ett aprilskämt - snön låg djup och det



där med barmark var bara att glömma.

Men träning blev det. På fredagskvällen genomfördes ett löpträningspass efter plogade vägar.

Lördagen innebar två träningspass. På förmiddagen ett distansorienteringspass med en hel del snöpulsning. En del tog skidorna till hjälp och det var ingen dum idé.

Efter mat och lite vila var det snöfotbollsmatch på eftermiddagen. Också det ett tufft träningspass där både gammal och ung kämpade hårt. Svårt att avgöra vad som blötte mest, svett eller snö

Läget avslutades med den traditionella Rogainingen. Den genomfördes i vackert vinterväder och det var många skooterspår som utnyttjades av alla löpglada deltagare.

Ett mycket bra träningsläger och bara glada miner hos deltagarna trots den myckna snön.

Härligt på Rommedagen 2006.

På årets Rommedag var vi ca: 30 deltagare. Vi åkte från ett soligt Norberg, passerade genom hagel och snöstorm. När vi kom fram till Romme Alpin tittade solen fram igen. I slalomorienteringen vann



Fredrik Larsson. Differential slalomen vanns av en mycket glad Johan Källman, på andra plats kom Elisabet Elmertoft till sin stora förvåning. På tredje plats kom Thomas Magnusson. Snabbast av alla var Ulrika Söderlund. Axel Andersson fick medalj för att han lärde sig att åka så bra i banan.

På fri åkningen fikade Kenneth Elmertoft på den nya Toppres-taurangen men när han kom ut därifrån så var hans ena skida borta. Vi letade och letade men sen trodde vi att det var kört. Men till sist hittade Berith Larsson och Ulrika Söderlund skidan nere vid en lift.

Det gick bra för både Amanda Elmertoft och Sara Andersson som tyckte det var kul i Romme Alpin.

PS. Det var goda korvar och hamburgare!

Av: Amanda Elmertoft och Sara Andersson.

DM-kavle

Den 27 augusti stod NOK som värd för DM-budkavlen. Extra kul var att vi även kunde välkomna Dalarna som gäster till TC vid Lasse Holms ägor i Trättsbo.

Hela 258 lag var anmälda varav 91 från Västmanland och 167 från Dalarna. Lägg därtill 76 direktanmälda så var det nästan 900 orienterare i farten. En riktigt stor tävling alltså.

Löparna bjöds på en utmärkt karta och bra banor i fin terräng. Vädret var vackert under hela tävlingen även om det kom en rejäl regnskur när TC nästan var ihopplockat.

Det var många intressanta kamper i de olika klasserna. För Dalarna vanns H21 av Leksands OK, med Johan Höij på första sträckan, knappt en minut före Stora Tuna. Dalarnas D21 vanns av Stora Tuna lag 1 som var nästan sex minuter före sitt andralag.

Västmanlands H21 vanns av Norbergs OK, som redovisas på annan plats och i D21 vann OK Hedströmmen överlägset före Västerås SOK.

Åter ett bra arrangemang av NOK och lovorden var många.

Men det var mycket jobb och sekretariatet hade ett tuft jobb att hålla reda på alla bricknummerändringar.

Och visst var det bra att samköra med Dalarna så det blev en riktig folkfest.

Kruster Johansson skötte tävlingsledarsysslan med den äran och tack vare alla engagerade funktionärer kunde tävlingen genomföras till allas belåtenhet.

Två Tävlingar 2007

Nästa år kommer vi förmodligen att ha två nationella arrangemang.

Redan den 1 maj är det dags för NOK:s Nationella. Vi hoppas på en tidig vår och eftersom vårtävlingar numera har fler deltagare än hösttävlingar satsar vi på att det blir en tidig vår så att vi kan köra snöfritt. Karta blir Nya Romtjärn som vi körde DM-stafetten på i höst.

Sedan har vi för säkerhets skull (om det inte skulle gå att genomföra 1 maj) också bokat den 24 september för en tävling. Det blir ett samarrangemang med Fagersta OK i Högby. FOK kör Bergslagsträffen på lördagen den 23 och när ändå all infrastruktur finns på plats kör vi en tävling där på söndagen. Karta köper vi av FOK och banläggningen köper vi av Åke Mjöberg. Så det blir inte så mycket arbete med byggande av TC utan det blir "bara" att genomföra arrangemanget.

Engelbrekt-Sommar

Löptävlingarna under Engelbrekt Sommar slutfördes i, som för det mesta, härligt sommarväder. Det var både elitlöpare, motionärer och ungdom som kämpade med friska tag i den, speciellt under lördagens stafett, pressande heftan.

Stafetten samlade flera lag som aspirerade på slutsegern i den öppna klassen.

Norbergs Glasmästeri vann till slut med ganska god marginal före Ing. F:a Dahlin och fjölårssegrarna IFK Mora Friidrott.

NOK:s North Star Miners lag 1 kom på femte plats och andralaget blev 13:e

Damklassen vanns av Bagheera lag 1 från Avesta före IFK Sala.

Segrare i ungdomsklassen blev Sägmyra SK. före NOK:s Killar och NOK:s Tjejer.

Ensamloparna hade ett tuft dagsverke. På den långa banan vann ULf Lundengård och Halvan vanns av Hannu Niskanen, Virsbo

Sammantaget åter lyckade tävlingar, trots en fadäs med vägvisning på fredagskvällen.

Ändå finns det saker att göra för att öka intresset till nästa år. Deltagarantalet har stått still nu i flera år och något behöver göras för att få mer deltagare och därmed mera inkomster. Bland annat på höstmötet diskuterades flera nya grepp som skall bearbetas vidare under vintern.

Själglas
Handblåst glas
från
egna hyttan
www.sjalglas.se

AB SPÅRBYGGNADER

STORAENSO

Structor
HULTHÉN STRÄTH 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

Elljusspåret, lägesrapport

I våras gick vi (Krister och Per) igenom skogsavverkningsplaner med STORAENSO, som utför arbeten och avverkningar åt Bergvik AB. Bergvik är det företag som i dag äger marken på vilken elljusspåret är utlagt.

Varför diskuterade vi avverkningsplaner? Jo, för att göra en kort historia lång (eller omvänt), klubben frågade för länge sedan om en avverkning i kanterna kring spåret kunde få utföras. Anledningen till det var att ge plats för en ev terrassering och dränering av spåret, samt att nya stolpar och ny belysning skulle kunna placeras. Spåret måste även kunna prepareras med pistmaskin. Allt detta föranledde markägaren att titta över skogstillståndet i området. Vilket vi lovat dem att vara behjälpliga med. Sedan fick vi kartor från STORAENSO som visade deras planer. De vill göra en ganska rejäl avverkning, vilket i och för sig motiverades av det aktuella skogstillståndet. Det vi gjorde då var att be dem bevara en del områden orörda för att ge spåret en bra inramning, samt att en del "korridorer" skulle sparas för orienterandets främjande. Vidare belyste vi vikten av att de avverkade områdena risrensas för att göra dem så löpbara som möjligt. Vi avvaktar svar, och arbetar vidare.

I övrigt kan vi rapportera att penningbidrag till projektet har beviljats i olika former. Bidragsgivare är Kronprinsessan Viktorias Fond, Riksidrottsförbundet, Norbergs Kommun och Bergvik AB. Den summa som beviljats av dessa givare bedömdes tillräckligt stor för att projektet skulle kunna dras igång på allvar. Tidigt i våras påbörjade en trogen skara nedplockning av den gamla ledningen under ledning av Janne Hellgren.

Under sommaren har det mesta av det planerade arbetet utförts. All dränering och terrassering är klar. Massor av material har körts ut på spåret. Belysningen är dock inte uppe ännu. De flesta stolparna är uppe men en del stolpar som inte kan grävas ner måste förankras och stagas. För det behöver vi kör a med maskiner och med den milda höst vi haft har det inte låtit göra sig. Vi måste vänta på tjäle så att tinte maskinerna förstör det underlag som nu finns. Armaturerna och kablarna måste också sätta supp med hjälp av maskin och kan inte göras förrän alla stolparna är på plats och stabila.

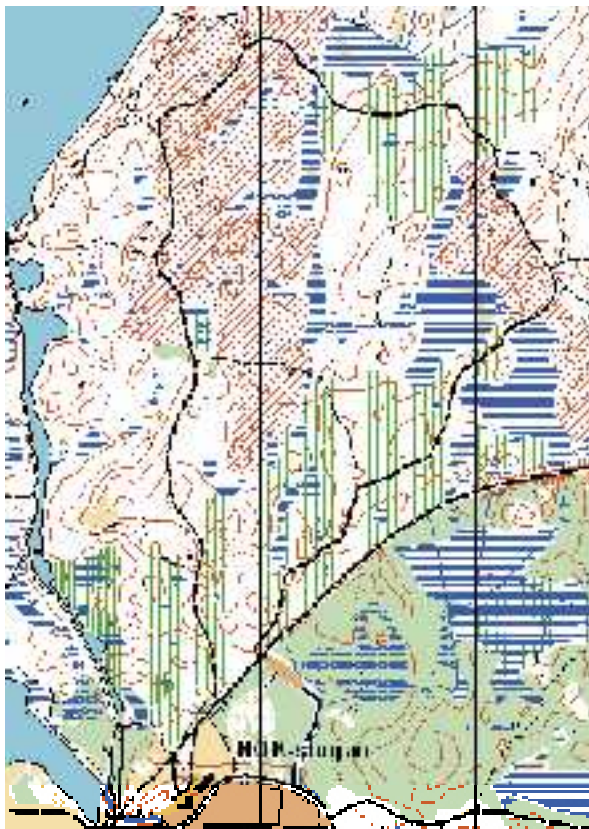
Så nu väntar vi bara på att det skall frysa till så att det går att slutföra de planerade arbetena.

Det sista ytlagret kommer att läggas ut nästa år då hela spåret skall vara klart. Det nya spåret är ett kostsamt projekt. Vi har beviljade bidrag på 470000 kronor och har hittills spenderat 390000 kronor. Dessutom har vi lagt ner massor av egen arbetstid och mer kommer att behövas.

Vi söker också "stolpsponsorer", både företag och privatpersoner är välkomna att "köpa" en stolpe. Krister eller Jonas Gunnarsson tar tacksamt emot villiga sponsorer.

Så snart det är möjligt att slutföra stolpsättning och kabeldragning kallar vi till en jobbarhelg och hoppas att många ställer upp med ett handtag eller två.

Per penna och Krister projekt

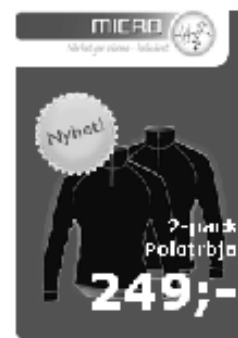


Ullmax. Närhet ger värme

Nu har du chansen att köpa underställ av bästa kvalitet. NOK är återförsäljare av Ullmax underställ mm i bl a ullfrotté.

Demokläder och beställningslistor finns i NOK-Stugan.

För info, kontakta Leif Eriksson, 22124



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

December			Januari			Februari		
1	Fr		1	Må	Nyårsdagen	1	To	Trän, NOK-St.
2	Lö	Trän, NOK-St.	2	Ti	Trän, NOK-St.	2	Fr	SOFT Tävlingskonf.
3	Sö		3	On		3	Lö	Trän, NOK-St.
4	Må		4	To	Trän, NOK-St.	4	Sö	
5	Ti	Trän, NOK-St.	5	Fr		5	Må	
6	On		6	Lö	Trän, NOK-St.	6	Ti	Trän, NOK-St.
7	To	Trän, NOK-St.	7	Sö		7	On	
8	Fr		8	Må		8	To	Trän, NOK-St.
9	Lö	Trän, NOK-St.	9	Ti	Trän, NOK-St.	9	Fr	
10	Sö	Lucia NOK-stugan	10	On		10	Lö	Kristinaloppet
11	Må		11	To	Trän, NOK-St.	11	Sö	Engelbrektsloppet
12	Ti	Trän, NOK-St.	12	Fr		12	Må	
13	On		13	Lö	Trän, NOK-St.	13	Ti	Trän, NOK-St.
14	To	Trän, NOK-St.	14	Sö		14	On	
15	Fr	Fotboll , Multihallen, Bosön	15	Må		15	To	Trän, NOK-St.
16	Lö	Trän, NOK-St., Miners Sthlm	16	Ti	Trän, NOK-St.	16	Fr	
17	Sö	Miners Sthlm	17	On	VOF Tävlingskalender	17	Lö	Trän, NOK-St.; VOF Banläggarkurs
18	Må		18	To	Trän, NOK-St.	18	Sö	NOK:s Årsmöte kl 14.00
19	Ti	Trän, NOK-St.	19	Fr	Miners vinterträning NOK-stugan	19	Må	
20	On		20	Lö	" VOF Ungdomsledarutb	20	Ti	Trän, NOK-St.
21	To	Trän, NOK-St.	21	Sö	"	21	On	
22	Fr		22	Må		22	To	Trän, NOK-St.
23	Lö		23	Ti	Trän, NOK-St.	23	Fr	
24	Sö	Julafton	24	On		24	Lö	Miners vinterträning NOK-stugan
25	Må	Juldagen	25	To	Trän, NOK-St.; VOF Ordf/Kassör	25	Sö	Miners vinterträning NOK-stugan
26	Ti	Kristers Annandagskul	26	Fr		26	Må	
27	On		27	Lö	Trän, NOK-St.	27	Ti	Trän, NOK-St.
28	To	Trän, NOK-St.	28	Sö		28	On	
29	Fr		29	Må				
30	Lö	Trän, NOK-St.	30	Ti	Trän, NOK-St.			
31	Sö	Nyårsafton	31	On				

Stugvärdslista:



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

V:a Byte Namn Telefon

2006-2007

48	27-nov	Per-Arne Eriksson	23046
49	04-dec	Maire Öström	20125
50	11-dec	Lisa Elmertoft	25121
51	18-dec	H-I Pettersson	22917
52	25-dec	Leif Svedberg	22360

2007

1	01-jan	Per-Arne Eriksson	23046
2	08-jan	Per Georgsson	070-5144453
3	15-jan	Lars Holm	21793
4	22-jan	Ulf Magnusson	22077
5	29-jan	Håkan Johansson	070-491 55 41
6	05-feb	Per Andersson	24018
7	12-feb	Monica Karlsson	20690
8	19-feb	Håkan Svedberg	20105
9	26-feb	Stig Wilhelmsson	21258
10	05-mar	Ola Andersson	61270
11	12-mar	Kristina Stålnacke	22584
12	19-mar	Åke Eriksson	22283
13	26-mar	Mats Andersson	20740
14	02-apr	Leif Eriksson	21224
15	09-apr	Allan Persson	20436
16	16-apr	Monica Wengrud	21625
17	23-apr	Hans Bergström	22834
18	30-apr	Berit Larsson	23288
19	07-maj	Egon Lundkvist	21235
20	14-maj	Elsie Eriksson	22283
21	21-maj	Gunnel Fjellman	21811
22	28-maj	Eva Pålsson	22296
23	04-jun	Lars-Ove Jansson	23209
24	11-jun	Rolf Rydelius	073/6102514
25	18-jun	Arne Ryling	20756
26	25-jun	Solveig Magnusson	22077
27	02-jul	Christer Sjökvist	23364
28	09-jul	Henrik Hellgren	20084
29	16-jul	Mats Bergman	20385
30	23-jul	Rune Andersson	20740
31	30-jul	Bengt Lindberg	20926
32	06-aug	Jan Åhs	22642
33	13-aug	Sören Linder	21176
34	20-aug	Göran Eriksson	22693
35	27-aug	Krister Johansson	22402
36	03-sep	Tommy Olsson	20814

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

Torsdagar 18-21

Lördagar 13-16

Kallelse till

ÅRSMÖTE

Söndag 18 februari 2007 kl 14.00 i NOK-stugan

Förslag lämnas till styrelsen 14 dagar före mötet

Välomna till årets viktigaste möte

Styrelsen

Vi gratulerar följande
NOK-are som fyllt eller
fyller år: 2006



Åke Eriksson	80 år	6 juni	Kristina Stålnacke	60 år	25 januari
Stig Pettersson	75 år	16 juni	Lars-Erik Dahlin	60 år	21 mars
Bertil Eriksson	75 år	14 september	Agneta Gustafsson	50 år	15 februari
Kerstin Forsman	75 år	1 oktober	Krister Johansson	50 år	2 april
Stig Wilhelmsson	75 år	11 december	Per Georgsson	50 år	17 september
Owe Andersson	70 år	22 maj	Jan Gottfridsson	50 år	11 december
Anita Wilhelmsson	70 år	27 maj	Mårten Kloo	40 år	4 april
Margareta Eliasson	70 år	30 december	Ola Jernström	40 år	3 juli

Norbergs OK firade 50 år



Stig Jansäter var med och bildade Norbergs OK, Sibylla Ericsson var klubbens ordförande några år och Bertil Ericsson ledde jobbet med den första egenritade kartan, Klackbergsbladet. Tillsammans med 100-talet andra firade de NOK:s 50-årsjubileum på Vårdshuset Engelbrekt.

Norbergs OK fyllde 50 år i början av året. Det firades på flera sätt.

Informationskommittén samlade under hösten och vintern en mängd material från de gångna åren för en utställning.

Lördagen den 28 januari var det dags att fira. Först bjöds det in till öppet hus i NOK-stugan. Där bjöds det på tårta och fika och det var ganska många som kom.

Utställningen bestod av allehanda prylar, som visade orienteringens och klubbens utveckling, en gedigen kartsamling där i stort sett alla klubbens kartor från 50-talet fram till nu visades upp. Bertil Ericsson hade gjort en snygg dokumentation över Klackbergsbladet, den första egenritade kartans framtagning.

Ove Andersson hade en hel del material om olika arrangemang och där framgick det att NOK var tidigt ute med många tekniker som nu är datoriserade. Winsplits i manuell tappning hade vi redan i början på 60-talet, fast då helt utan elektronik.

Tävlingskläder och overaller från de olika epokerna hade plockats fram ur garderoberna och visst är vi snyggare nu?

Flera av våra tidigare ordföranden hade intervjuats av Rolf Rydelius och det blev många både roliga och dräpliga episoder som berättades.

Dessa personer tilldelades SOFT:s diplom och plaketter i samband med 50-årsjubileet.

Förtjänstdiplom	Förtjänstplakett	Tackdiplom.	Hedersplakett i silver
Leif Eriksson	Berith Larsson	Mats Bergman	Inge Gottfridsson
Robert Larsson	Lars-Olof Borking	Elisabet Elmertoft	Ulf Magnusson
Mats Bergman	Ola Andersson	Fredrik Larsson	Karl-Åke Eriksson
Elisabet Elmertoft	Krister Johansson	Per-Arne Eriksson	Johan Källman
Fredrik Larsson			Norbergs OK
Per-Arne Eriksson	Hedersplakett i brons	Krister Johansson	

Under eftermiddagen uppvaktades också klubben av både Norbergs Kommun och flera grannföreningar.

Även tipspromenad och korvgrillning hörde också till bevisenheterna.

På kvällen fortsatte firandet med en rejäl fest på Vårdshuset Engelbrekt.

Det blev en fartfylld och trivsamtillställning med tre-rätters middag, underhållning och dans.

Ordföranden Johan Källman kunde välkomna en talrik skara både gamla och yngre medlemmar samt representanter från grannklubbarna som uppvaktade. Han drog också en historik om klubbens utveckling.

Flera av klubbens trojänare tilldelades förtjänst- och hederstecken. Lena Larsson, med förflutet i Norberg och numera styrelseledamot i Svenska Orienteringsförbundet, delade ut utmärkelserna.

Dessutom presenterades i bästa NHL-stil flera nyförvärv på elitsidan som lovade att göra årets säsong mycket intressant.

Och som sig bör när NOK jubilerar, de unga seniorerna och nykomlingarna fick framföra en bejublade ballongdans. Något som höjde stämningen ytterligare.

Kvällen avslutades med dans till framåt småtimmarna till eminenta Heartbreakers.