

World Meeting arrangörssuccé



Löpare från 20 nationer deltog i World Meeting som NOK arrangerade i Karsbo. I D21E blev det dubbelseger för Sverige genom Gunilla Svärd och Emma Engstrand före Finlands Heli Jukkola. Läs mer om World Meeting på sidan 12.

Inbjudan till ÅRSFEST

lördagen den 22 november 2003
- se sidan 9

**Skinklöpets och
planeringsmöte
den 8 november**

Sidan 9

På kant med redaktör'n

Hösttänkar till alla Nokare.

Nu när 25-manna är avklarat, årsfesten ter sig inte allt för avlägsen och tipspromenaderna avlöser varandra finns det en hel del att fundera kring. Något som inte ter sig helt lätt är att tänka rätt då det verkligen finns en hel massa annat som skall begrundas. Därför tänker jag leverera en liten lista med tanketips.

Först en härlig tillbakatanke till något härligt som du har bjudits under säsongen. Kanske tänka lite på det härliga vädret någon gång eller på den där träningsrundan med alla trattisarna som fick följa med hem. Sen kan en tanke gå lite framåt, varför inte tänka ut en härlig höst/vintertur som kanske kan få bli av eller en god mat som du vill äta.

Sen kan du försöka undvika att tänka för mycket på steady-state approximationer för det lär vara lite läskiga grejer, inte så att vi ska undvika att tänka på obehagliga saker men det gäller att handskas med dem med måtta och det passar sig inte att tänka på dem alltid.

Till sist vill jag rekommendera att tänka på varandra och att du fortsätter att tänka för det säger de är bra för en, så det så!

Lasse Nordström, delredaktör

Ansvarig utgivare

Johan Källman 0223-17754

NOK-Nytts redaktion

Lasse Nordström, redaktör

Johan Källman

Mikael Hjelm-Pettersson

Patrik Jansson

Urban Sundin

Upplaga

c:a 200 exemplar

Bidrag till NOK-nytt:

Johan Källman

Ljungv. 9

737 33 FAGERSTA

johan.kallman@telia.com

Utgivningsplan 2003

Nr 1	Februari
Nr 2	Juli
Nr 3	November
Nr 4	December

NOK-Stugan

Telefon svarare: 0223-23475

NOK:s adress:

Norbergs OK

Engelbrektskatan 73

738 31 NORBERG

Tel: 0223-20419

Postgiro: 11 28 96-6

NOK:s Styrelse 2002**Ordförande:**

Johan Källman 177 54

Sekreterare:

Eva Pålsson 222 96

Kassör:

Kenneth Elmertoft 251 21

Orienteringskommittén:

Krister Johansson 224 02

Berith Larsson 232 88

Arrangörskommittén:

Leif Eriksson 212 24

Motionskommittén:

Ulf Magnusson 220 77

Kartkommittén:

Elisabeth Elmertoft 251 21

Stugkommittén:

Per-Arne Eriksson 230 46

Du tittar väl in på Engelbrektsloppets kansli - som också är NOK:s

Du kommer väl ihåg att Engelbrektsloppets kansli numera tjänstgör åt NOK också. På kansliet jobbar Birgitta Steinbach.

Anslagstavlan vid Glasmästeriet har ju tagits ner och meddelanden anslås i fortsättningen i kansliets fönster.

Köp Bingolotter på kansliet.

Birgitta har Bingolotter till försäljning. Det är ett bra tillskott till klubbkassan. Titta in och köp lotter där.

Anmäl till tävlingar:

På kansliet skall det finnas en pärm med inbjudningar till de flesta tävlingarna i vårt och grann-distrikten. Det är bara att kolla där om du inte vill/kan anmäla dig till tävlingar via Internet

NOK hjälper till på Engelbrektsloppet i februari

Förhoppningsvis blir det en bra skidvinter 2003-2004 så att Engelbrektsloppet och Kristinaloppet kan köras som planerat. NOK kommer att ha flera olika funktioner, bl a

Tidtagning, Speakertjänst, Vägskyltning, Matkontroll 1 och 2 på söndagen samt en del röjning före loppet.

Arrangörskommittén hoppas att NOK-arna välvilligt ställer upp som funktionärer eftersom det är en viktig angelägenhet för Norberg och ger ett bra tillskott till klubbkassan.

Anmäl till tävlingar via Klubben On-line eller kansliet 20419, eller ring MonicaWengrud tel: 21625

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

Telefon NOK-Stugan:

23475

Medlemsavgifter 2003:

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

Vi grejade arrangemangen

Så var det avklarat. World Meeting med tävlingscentrum i Karsbo blev den fina tävling som vi hoppades på och jobbade för. Vi var många som jobbade mycket för att allt skulle gå i lås och det var en härlig känsla att få så mycket beröm av de deltagande landslagen och deras ledare. Nu vet vi att vi kommer att ha mycket att bidra med för att VM nästa år skall bli lyckat.

Ett speciellt tack till Erik Stålnacke som med kort varsel ryckte in som ansvarig banläggare och tillsammans med Mats Andersson gjorde ett kanonjobb. Till och med norrmännen var nöjda med banorna - bättre betyg går inte att få. Därmed ingen övrig varken nämnd eller glömd.

Arrangörskommittén hade också en månad tidigare fixat DM Klassiskt. Med en del hjälp av Avesta OK så blev även den tävlingen ett bra bevis på NOK:s arrangörskunnande.

Tävlingsmässigt har det varit lite blandade resultat under sommaren och hösten. Förra höstens fokusering med SM-guldet och 74:e platsen i 25-manna kunde vi inte upprepa, men jag tycker ändå att vi stått upp bra efter den urladdningen. Flera DM-segrar, en bra SM-kavle i H21 och så våra schweiziska vänners framgångar på olika håll kan vi vara stolta över.

I år blev vi 86:a på 25-manna och det är en minst lika stark prestation som förra årets. Där hade vi flera riktigt unga ungdomar med i laget och det var härligt att se med vilken målmedvetenhet de tog sig an uppgiften. Till nästa år blir vi ännu bättre.

Ungdomarna, ja. Det har varit bra fart på dom och kul är också att flera av föräldrarna är med och hjälper till. Det behövs nytt blod i klubben, och det verkar vi få genom gediget arbete av SOL-kommittén.

Nu stundar skinklöpet och planeringsmötet dit jag hoppas att många kommer. Det är viktigt för klubben att alla som har möjlighet kommer till mötet så att styrelsen och kommittéansvariga får en grund att jobba vidare med.

Och så skall vi ha årsfest med mat och dans och jag hoppas att det blir fullt i NOK-stugan då.

Sedan lugnar det nog ner sig en aning innan julpysstet och skidsäsongen kommer igång på allvar.

Ha de'

Johan

Ordförandens rader

Ur protokollen

Hej kära medlemmar här kommer några väl valda utdrag ur de senaste protokollen. Ju äldre de blir desto mindre känns som väldigt nytt och spännande, men vi är duktiga och talar på, på styrelsemötena. Nästan jämt blir det 2 sidors protokoll. Rätt ofta hoppas vi att det är just vad ni medlemmar tänkt att vi ska uträtta åt er. Det har funnits en pärm för styrelseprotokoll men den verkar vara på rymmen så det senaste hängde jag på ett häftstift på anslagstavlan. Hoppas ni hittar det om ni vill.

Styrelsemöte 2003 08 18

Arrangemang Engelbrekt Sommar är genomfört. Leif har samlat på sig en del bra idéer till nästa sommar. Utåt var det ett bra arrangemang med nöjda deltagare.

SOL 15 barn och ungdomar deltog på SOL-skola tre dagar i juli. Trots regn och kyla var det jättegoda

barn. Maja Nordström ansvarade.

Det blir ett läger i Riddarhyttan med 12 anmälda ungar i 8 – 10 årsåldern.

15 barn är anmälda till Avesta tredagars.

Styrelsemöte 2003 09 15

Ekonomi Kenneth redovisar. Det fortsätter rulla på. Startavgifter för Engelbrekt Sommar är på väg in. Det rör sig om cirka 30.000 kr. DM är fakturerat, men pengarna har inte hunnit in än. Det finns en del obetalda kostnader också, bl a IP Skogen.

Stuga Stugkommittén hade en Jobbardag den 23 augusti. Då jobbade och åt 18 personer. Det var bra uppslutning, trots att det var tävling samtidigt. Det kom plåttak på kontoret, 5 stolpar byttes på Elljusspåret och de reklamskyltar som fanns kom upp längs staketet.

Uthyrningen flyter på bättre än budget.

Arrangemang Vårt DM gick bra. Rasmus Elmertoft vann H 10. Arbetet gick bra då det var många som hjälptes åt. "Pang, tjoff så var det rent och klart på kvällen," sa Leif

Motion Naturpasset är avslutat. Det blev en liten ökning. Det såldes 299 st Naturpass.

Sport-Ident Under DM och till World Meeting är vi beroende av att få låna Sport-Ident grejor av andra klubbar. Vi bör diskutera i samband med budget om vi ska skaffa en del saker att kunna låna ut och få vara med i det gemensamma brukandet.

Tält Nya bersån är väldigt ömtålig hela tiden. Leif har lagat den 3 gånger. Den tål inte dåligt väder för då går rören sönder. Vi tar upp frågan om inköp av tunneltält i budget.

Eva

VÄLKOMMEN TILL Norbergs NOK



Våt SOL-skola

I tre dagar har detsprungits fort, lekts, badats och regnat. Årets solskola är avklarad, och som under-tecknad måste man säga att det verkligen var roligt.

Även om det regnade, även om solen vägrade visa sig, så kämpades det tappert, och kul var det.



Solskolan i somras ja. Året innan hade vi varit 4 stycken som jobbat, och hur skulle det då gå med uppföljaren, ja jag kände mig lite orolig när jag skulle vara själv. Men varför skulle jag vara det. Det var ju verkligen kanonduktiga killar och tjejer.

Det gick dock lite segt att komma igång. Men i alla fall - Vi startade upp vid Boten. Till att börja med kände jag inte ens igen alla barn, för där var både nya och sådana som varit med förut.

Första dagen var det lite stjärnorientering, med bad, trots att det var relativt kallt. Vi sprang stafetter, fikade och lekte lekar. Nästa dag var vi i Klackberg, och körde orientering i två team. Kontroller med bokstäver skulle hittas, och tillsammans bildade dem ett ord. Priset, ja det var bad, lite fika och lekar för allihopa.

Nämnas bör att det inte var nådiga stafetter i slalombacken. De flesta var upp till toppen minst en gång, annars sprangs det upp och ner i den första slutningen, och det verkade aldrig ta slut på energi!

Avslutningsdagen tillbringade vi på Skallberget, där vi testade på att tävla på skoj. Det var rysligt väder, och regnet stod som spön i backen, men inga sura miner.

Det hela avslutades med saftkalas i under-tecknads matsal. Jag skulle vilja tacka Monica, Berith och Kalle för hjälp och stöd under veckan. Och absolut alla duktiga orienteringsplirar för att ni var så snälla, duktiga, och för att jag fick en fin vecka.

Maja

Rasmus fixade tre segrar på en vecka

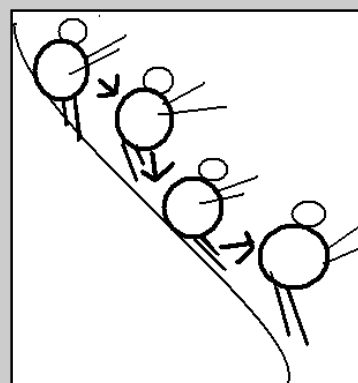
Rasmus Elmertoft, så heter den hetaste NOK:are just nu! Den snabbfotade NOK killen sprang i somras på en vecka hem 3 segrar.

Det började på tisdagen när första deltävlingen i UNG-VM avgjordes i Västerås, på onsdag följdes det upp med en seger i Avesta och avslutades på lördagen med en överlägsen seger vid Hedströmsträffen.

Rasmus som visar grym säkerhet och utklassar sina konkurrenter gjorde ett grymt lopp i skogarna norr om Skinningsberg. Rasmus tog hem samtliga sträckor och ledde från start till mål. Segermarginalen blev hela 5.16 till 2:an Fredrik Kraft, Hallstahammar.

Ungdomsläger i Riddarhyttan 16-17 augusti

De är många. De går kompass och hittar kontroller, de räknar steg ibland och hittar alldeles av sig själva ibland. De sover på luftmadrasser, äter blåbär, ror ekor, hoppar i sandtag, kommer bort en liten stund bara och kommer tillbaka, kårar en hel massa spagetti och lägger sig frivilligt och badar i minst 4 olika sjöar, förutom dyhåll som ligger ivägen för snabbaste vägen till kontrollen.



Grusgropshoppning i Riddarhyttan

Så var det i slutet av sommaren när vi satte igång med vår ungdomsträning. Vi var på läger över en helg i Riddarhyttan. Pappa Per Andersson slog Lisa i grusgropshoppningen med ett halvt skutt. Jag tors inte säga vilka av barnen som var värst på hoppning.

Enligt Ronja var det inte alls dags att åka hem, när vi trodde utan lägret borde ha varit minst 14 dagar.

NOKs barn och ungdomar – Vad gör de nu?

Efter det lyckade lägret i Riddarhyttan fortsatte hösten med Avesta tredagars där det bara vimlade av NOK-barn.

Avestaledarna kom och undrade var vi hittade dem allihopa, och hur de var så duktiga dessutom. Jag skojade och sa att Norberg är ju en gammal gruvort och att vi har en hemlig grotta där alla fina barn finns. Det är bara att plocka. Fast det är ju inte sant alls. Men ser ni några avestabor som virrar runt i skogen så kan ni bara visa dem lite längre åt väster så hittar de säkert rätt.

I Avesta fick alla pris och gjorde fina prestationer. Vi vuxna blev för all del lite myggbitna men vad gjorde det.

Sedan har det varit barn och ungdomar i olika mängd på våra träningar till banläggarnas glädje för så många har de inte haft på träning på jättelänge.

Lisa har uppfunnit kartkurragömma som är en jätterolig lek. Det blir så lätt eller svårt som deltagarna kan klara av. Blir man inte hittad kan man ju pipa lite.

En del har deltagit i olika tävlingar både nära och långt borta. Det som skulle bli en favorit i repris var ju DM-stafetten där vi fick flera medaljer i fjol. I år låg den så gräsligt långt borta att de tävlande var tvungna att mellanlanda i Eskilstuna för lite relax och plask i badhuset innan de orkade åka hem. Det var tråkigt att behöva åka så långt för att tävla på DM. Fram för mera lag i Västmanland så vi kan ha vår egen tävling på rimligt avstånd.

Barn, ungdomar och föräldrar har dessutom dragit sitt strå till stacken genom att på ett jättebra sätt ta hand om parkeringen på vår tävling i Karsbo. Kenneth som är kassör säger att vi fick in mera pengar på parkeringen än på fikaförsäljningen. Det var bra, eftersom det var jättemånga som ville köpa kaffe. Det är jätteroligt att vara med på ett sånt jättearrangemang där alla drar sitt strå till stacken.

Det var många av barnen som passade på att tävla samtidigt med världseliten. Det var ju 20 landslag där med sina löpare. Tänk hur det skulle vara om det vore fotboll eller hockey. Då skulle våra ungar säkert inte få komma närmare än till Kärrgruvan.



Några av NOK:s duktiga ungdomar under en paus i SOL-skolan

16 av de 20 bästa i världen både bland damer och herrar var där, sade speakern i alla fall. Våra barn skötte sig i alla fall jättebra och såg nästan lika snabba ut på upploppet.

Nu har vi avslutat orienteringsträningarna i alla möjliga skogar och börjat med träning, bastu och soppa (20 för de stora och 10 för de små, kronor alltså) från NOK-stugan. Då behöver man inte ens ha bekymmer med kvällsmaten. Man kan ta ett varv längs elljusspåret, eller smyga med ficklampa på någon reflexkontroll lagom långt bort. Alla är välkomna både barn och vuxna. Första torsdagen var det 28 stycken minst som deltog. Det var rekord sa Lars-Olof Borking, men det kan vi säkert slå flera gånger. Kanske ett lagom höstmål för oss.

Vi har också varit med på Dala-Dubbeln. Dit åkte 14 barn med ledare och föräldrar för att orientera, sova på luftmadrasser och gå på disko. Det är den sista bortatävlingen så sen får vi alla vänta på skinklöpet som blir i början av november. Då ska man ju veta hur lång

tid det tar för en att springa sin bana. Den som gissar närmast vinner sin klass.

Fast fortsätter det så här med tillströmningen av träningsvilliga barn och ungdomar och det vill vi ju, så får de som ansvarar för lag till 25-manna se till att vi får två lag nästa år för jag är säker på att det är flera än Elin, Sara, Rasmus och Caroline som vill få chansen att vara med i ett sånt jättejippo som det var. Spännande och roligt till tusen. Mycket beröm fick ni ungdomar också. Fast det innebär att vi måste träna upp ett antal tjejer i mogen ålder till. Så kära mammor sätt igång och jogga.

Till sist vill jag påminna om att som orienterare är man alltid välkommen igen åtminstone tills man fyller 99 år. Det är viktigt att man provar det man vill och har lust med, men att man kommer tillbaka så fort det killar det minsta i kart-armen eller i spring-benen eller att man längtar efter alla sina kamrater, för de finns ju kvar.

Eva Pålsson

Kanoninsats av Camilla på Natt-SM

Camilla Sjökvist stod för en mycket bra insats när Natt-SM avgjordes norr om Kristinehamn på tisdagskvällen.

Camilla sprang in på en 17:e plats i D18 klassen och var endast 5.57 efter segrarinnan Sofie Johansson Tierps OK. För Camilla var detta en skön revansch för det misslyckade kvalet till klassiska distansen på lördagen.

Resultat:

D18

- 1 Sofie Johansson Tierps SOK 56:53
- 2 Malin Sand OK Tisaren 56:58
- 3 Johanna Edin Midälva OK 57:08
- 4 Josefina Engström Alfa-Ösa OK 57:17
- 5 Susanna Märtensson Stora Tuna IK 57:20
- 6 Helena Jansson IF Hagen 58:25
- 7 Johanna Lindberg Boxholm-Mjölby OL 59:35
- 8 Eva Tiselius OK Kåre 59:47
- 9 Lisa Palm Lessebo OK 59:49
- 10 Karin Elgh Köping-Kolsva OK 61:28
- 11 Linn Olsson OK Orion 61:35
- 12 Annika Hofling Dalaportens OL 63:04
- 13 Fanny Fredriksson Täby OK 63:06
- 14 Frida Engqvist-Norma Södertälje-Nykvar 63:14
- 15 Hanna Brus Västerbergslagens O 63:19
- 16 Jenny Larsson OK Skogshjortarna 63:28
- 17 Camilla Sjökvist Norbergs OK 63:50

SM-guld!

SM-guld blev det även i år för NOK - dock inte i de Svenska Mästerskapen

Vid de Schweiziska Mästerskapen i budkavle tog Michael Oswald guld i seniorklassen. Michael sprang andra sträckan och gjorde ett mycket bra lopp. Segermarginalen för Michaels lag blev 6 sek.

I damklassen fick NOK-arna Lea Müller och Lea Wegmüller med sig ett silver efter en tuff kamp in mot målet. Lea Wegmüller fick ge sig och blev 10 sek efter. Härliga framgångar för NOK-schweizarna.

RESULTAT SM-kavle

SM-veckan i Värmland avslutades med budkavle strax norr om Karlstad. NOK:s H21-lag gjorde ett bra resultat dock utan att glänsa.

Det blev tronskifte och åtminstone en överraskning i de fyra klasserna. H21-klassen vanns av OK Orion och det var väl ganska väntat. Tobias Andersson tog därmed sitt tredje guld under SM-veckan. Överraskningen var OK Tisaren från Närke som smög upp till andraplatsen och faksikt pressade Orion. Bronset gick till Malung medan IFK Göteborg som vann fjolårets tävling i Norberg blev fyra.

NOK startade med en hygglig 56:e plats genom Per Janzon medan Viktor Funcke tappade lite på andra sträckan.

Fredrik Larsson tog tillbaka några placeringar på den tredje sträckan innan Matthias Müller slog till med ett kanonlopp på sista och förde upp NOK till 50:e plats.

Matthias lopp imponerade verkligen. Det var nära att han förde NOK förbi Västerås, men det fattades tio sekunder för att NOK skulle ha blivit bästa västmanlandslag.

H 21 (116)

1 OK Orion Lag 1	3:39:16
Niklas Bratt	1:02:54
Rikard Gunnarsson	50:55
Mikhail Mamleev	49:15
Tobias Andersson	56:12
2 OK Tisaren Lag 1	3:39:23
Dan Larsson	1:03:05
Tomas Hallmén	50:46
Joakim Carlsson	49:20
Sergey Detkov	56:12
3 Malungs OK Skogsm 1	3:40:15
Anders Åkerman	1:02:01
Staffan Eriksson	49:18
Jimmy Birklin	50:06
Håkan Eriksson	58:50
50 Norbergs OK	4:06:32
Per Janzon	1:04:29
Viktor Funcke	1:01:02
Fredrik Larsson	58:22
Matthias Müller	1:02:39

Camilla och Monica tog Guld på kort-DM

Kjula IF anordnade kort-DM för Västmanland. Terrängen var fin och trots få deltagare från NOK, såg Camilla Sjökvist och Monica Wengrud till att NOK fick guldmedaljer med sig hem. Camilla var helt överlägsen och vann D18 klassen med över 5 min.

I H21 ställde tre NOKare upp, bäst tid hade Fredrik Larsson som var på väg att spränga Västeråsfältet, men Fredrik hade stämplat på fel kontroll (cirka 20 meter från den han skulle ha) och blev diskad. Per Janzon som precis börjat sina studier till idrottslärare i Örebro, gjorde inget topplopp utan missade flera kontroller grovt och slutade på en 14:e plats slagen av Anders Österlund Västerås SOK med 7.07. Även Robert Larsson deltog och tog sig runt och slutade 18:e av de 25 stycken som tog sig i mål.

I övriga klasser så slutade Lars-Erik Jernström på en 4:e plats i H75 3.33 efter Ragnar Hasselblad Hallstahammar.

Monica Wengrud vann klassen D60 med 24 sek för Inger Olsson Sala OK.

Jan Gottfridson hade ingen bra dag och slutade på 10:e plats i klassen H45 slagen av Anders Tåqvist VSOK med 9.11.

Resultat

H75 (10) 2010 m

1 Ragnar Hasselquist HOK	22:14
4 Lars-Erik Jernström NOK	25:50

H45 (15) 3380 m

1 Anders Tåqvist VSOK	25:49
10 Jan Gottfridson NOK	35:00

H21 (32) 4560 m

1 Anders Österlund VSOK	26:21
14 Per Janzon NOK	33:24
18 Robert Larsson NOK	36:02
Fredrik Larsson NOK	Felst.

D60 2010 m

1 Monica Wengrud NOK	24:58
----------------------	-------

D18 (5) 3040 m

1 Camilla Sjökvist NOK	26:53
------------------------	-------

Brons till NOK i Budkavle-DM

Årets DM-budkavle anordnades på söndagen mellan Strängnäs och Malmköping med Strängnäs-Malmsby som arrangör. NOK ställde upp med 4 lag! I H21 fanns en liten förhoppning om att äntligen kunna sätta dit Västerås SOK, men tyvärr får vi vänta ett år till innan segern kan tas från VSOK. Dock gjorde NOK:s 1:a lag en bra insats och slutade på en 3:e plats efter ett bra lopp av Viktor Funcke på den sista sträckan.

I H12 slutade NOK på en 4:e plats och i klassen H210 blev det 5:e plats. I H210 laget gjorde nyförvärvet Egon Lundqvist en kanoninsats på den 1:a sträckan och växlade som 3:e gubbe efter fd. storstjärnor som Bo Karlsson KKOK, Lennart Öberg VSOK.

H21 kaveln

NOK satsade med Per Janson på den första sträckan för lag 1. Per tyckte själv att han gjorde ett hyfsat lopp förutom någon liten onödig sväng. Per växlade som 7:e lag 5:30 efter Västerås SOK lag 2 med Johan Ahlström. Till VSOK:s första lag hade Per bara 11 sek. upp.

På den andra sträckan sprang Fredrik Larsson som äntligen är på väg tillbaka. Fredrik sprang inspirerat och var genast i fatt VSOK lag 1 med Mattias Millinger. Dock skilde gafflingarna en del och Fredrik såg inte av Mattias något mer än på väg mot första kontrollen. Fredrik gjorde inget topplopp men plockade ändå upp NOK-laget till en 4:e plats drygt 8.20 efter VSOK lag 2 som fortfarande var i ledningen.

På den sista sträckan sprang VSOK lag 1 med dubbla DM vinnaren Anders Österlund och VSOK lag 2 med Jonas Lundin och VSOK lag 3 med nattmästaren Claes Pettersson. För NOK sprang Viktor Funcke som inte inledde bra utan la nästan 4 min. på första kontrollen, men sedan samlade Viktor ihop sig själv och gjorde ett riktigt bra lopp och passerade VSOK lag 3 och förde i mål NOK laget på en 3:e plats.

För lag 2 blev det inget resultat då ingen löpare fanns till sträcka 3. Första sträckan sprangs av Patrik Jansson och 2:a sträckan av Robert Larsson.

H21 Västmanland (9)

1 Västerås SOK Lag 1		3:03:40	
Eriksson, Andreas	1:09:36	1:09:36	6
Millinger, Mattias	48:46	1:58:22	2
Österlund, Anders	1:05:18	3:03:40	
2 Västerås SOK Lag 2		3:03:41	
Ahlström, Johan	1:04:17	1:04:17	1
Juhlin, Martin	51:56	1:56:13	1
Lundin, Jonas	1:07:28	3:03:41	
3 Norbergs OK Lag 1		3:12:49	
Janson, Per	1:09:47	1:09:47	7
Larsson, Fredrik	54:48	2:04:35	4
Funcke, Viktor	1:08:14	3:12:49	

H210 Västmanland (7)

1 Västerås SOK Lag 1		2:01:23	
Öberg, Lennart	45:08	45:08	2
Gurås, Stig	34:37	1:19:45	1
Lindgren, Ulf 35	41:38	2:01:23	
5 Norbergs OK		2:32:16	
Lundqvist, Egon	46:11	46:11	3
Magnusson, Ulf	45:17	1:31:28	5
Jernström, L-E	1:00:48	2:32:16	

H12 Västmanland (4)

1 Köping-Kolsva OK		1:00:46	
Sjögren, Olle	19:05	19:05	1
Jensen, Erik	20:44	39:49	1
Hedlund, Simon	20:57	1:00:46	
4 Norbergs OK		1:49:38	
Elmertoft, Rasmus	25:52	25:52	2
Ohlsson, Jakob	34:37	1:00:29	4
Qvick, Jan-Rune	49:09	1:49:38	

DM-guld till Jan G

Natt-DM avgjordes i Eskilstuna. Det var verkligen tuffa förhållanden och långa tider som präglade årets upplaga av Natt-DM. Fjolårs vinnaren i seniorklassen Per Janson fick i år inte till något topplopp och slutade på en 10:e plats. NOK fick dock med en seger hem och det var Jan Gottfridson i H45 som vann med hela 7 minuter.

I H21 klassen blev det en något annorlunda seger då Claes Pettersson tog hem segern före H35:an Robert Palm Västerås. För NOK:s Robert Larsson slutade natten vid den 15:e kontrollen när det blev totalt svart! Nattdampan klarade inte av Roberts långa tid och det blev ett mörkt hemlufsande.

Resultat

H45

1 Jan Gottfridsson	NOK	74.47
2 Lars-Åke Andersson	AOK	81.48
3 Kenneth Larsson	KKOK	102.05

H21 V

1 Claes Pettersson	VSOK	84.34
2 Robert Palm	VSOK	93.01
3 Johan Karlsson	VSOK	95.45
4 Martin Juhlin	VSOK	97.17
5 Lars-Erik Carlsson	SSOK	97.53
6 Magnus Öhling	VSOK	98.55
7 Johan Ahlström	VSOK	98.58
8 Mattias Millinger	VSOK	100.42
9 Anders Österlund	VSOK	104.41
10 Per Janson	NOK	105.22
Robert Larsson	NOK	Felstä

Bra debut av Lea och Lea

Lea Müller (regerande juniorvärldsmästare i stafett -02) och Lea Wegmüller, så heter de två tjejer som springer för NOK sedan 1 juli. De båda var i somras tillsammans med Angela Wild på träningsläger i Norberg. De avslutade sin 10 dagars vistelse i Norberg med att göra debut i NOK dressen under Eskilstuna 3-dagars.

Lea Wegmüller lyckades bäst och blev 7:a i den tuffa D21 klassen. Lea Müller slutade på en sammanlagd 9:e plats.

Lea Müller är född 1982 och pluggar just nu idrott och geografi på universitet.

Müller tillhör Swiss-O team och gör en satsning mot VM 2004 i Västerås.

Lea Wegmüller är född 1981, hon har precis läst klart till lärare. Hon vann 2001 juniormästerskapen i Schweiz på klassiskdistans.

Matthias Müller tog VM-brons

När VM för militärer avgjordes så blev det en bronsmedalj för Norbergslöparen Matthias Müller.

Tävlingarna avgjordes i Litauen och det var på den avslutande stafetten som Matthias i sällskap med Daniel Hubmann (VB OL) och Mattias Merz (OK Tisaren) tog hem bronset.

Individuellt lyckades Matthias oxå bra, han blev 16:e man på den klassiska distansen. Matthias sprang budkavle SM för NOK och var sedan kvar för att springa World Meeting.

RESULTAT Militär-VM Klassiskt

A-Final

14.1 Km, 350 Meter Stigning, 23 kontroller, 60 deltagare

1. Björnar Valstadt, NOR	75:55
2. Valentin Novikov, RUS	77:07
3. Svajunas Ambrazas, LIT	78:47
4. Matthias Merz, SUI	79:15
5. Nerijus Sulcys, LIT	75.41
16. Matthias Müller, SUI	84.18

RESULTAT Budkavle

3 x 8.0 Km, 300 M Stigning, 19 kontroller, 49 lag

1. Ryssland 1(Efimov, Khramov, Fadeev)	140:12
2. Polen (Wozniak, Porzycz, Banach)	141:00
3. Schweiz 2 (Hubmann, Müller M., Merz)	144:38

KM avgjort

Surahammars SOK arrangerade KM den 20 september. Tävligen gick vid Ekängsstugan i öppen, snabbforcerad småkuperad skogsmark med många stigar.

Resultat

H 10

1. Rasmus Elmertoft 17,53

H 35

1. Ola Jernström 49,22

H 45

1. Mats Andersson 40,36

2. Ola Andersson 47,10

H 65

1. Lars-Erik Jernström 56,27

2. Egon Lundkvist 92,35

D10

1. Martina Karlsson 20,58

2. Josefine Ågren 54,17

3. Fanny Karlsson 62,16

Linda Öström Ej start

D12

1. Elin Seger 35,44

2. Danielle Backström 56,57

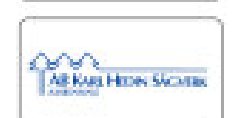
Sara Lunden Felstämplat

D35

1. Berith Larsson 45,42

2. Elisabeth Elmertoft 46,54

Gynna våra Sponsorer



Sverigelistan

Har du kollat hur du ligger till på Sverigelistan?

Alla tävlingsaktiva i NOK finns med i Sverigelistan som körs i SOFT:s regi. Där kan man finna ranking för sin klass från HD16 och uppåt. Bästa klassplacering i NOK har Lars-Erik Jernström som är på en 16:e plats i klassen H75. Sverigelistan uppdateras varje vecka...

Om du vill ha lösenord till den tjänst så kontaktar du Robert Larsson,

robert.l.larsson@telia.com eller på telefon 021-1868844, mobil 0706-186844

Länk till Sverigelistan:

<http://www.obasen.nu/sverigelistan/>

Inbjudan till ÅRSFEST

**lördagen den 22 november 2003
 med början kl 18.37
 i NOK-stugan**

**Vi äter en middag med flera rätter
 Vi dansar till det populära norbergsbandet
 Heartbreakers**

**allt till det facila priset av 120:- per person
 (ta med en extra slant så du kan köpa några
 lotter oxå)**

**Anmälan senast
 måndagen den 17 november
 per e-post till: johan.kallman@telia.com
 eller telefon 0223-17754**

**Kom ihåg lördag 8 november:
 Viktig dag i NOK-stugan**

Skinklöpet

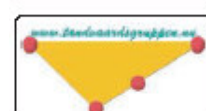
**Banor:
 2,4 km lätt
 2,9 km
 3,8 km
 5,2 km
 Start kl 10.00**

Planeringsmöte

**där vi går igenom året som
 varit, men framförallt
 bestämmer vad vi skall göra
 nästa år.
 Vi börjar efter lunch och är
 klara vid 16-tiden.**

**Klubben (Eva) bjuder på sopplunch
 Vi hoppas att ALLA NOK-are ställer upp!**

Gynna våra Sponsorer



Viktor bäst i O-ringen

Här följer en sammanfattning i omvändtidsordning:

Etapp 5

När O-ringen avslutades avancerade Michael Oswald till 21:a plats i H20 Elit. Efter en darrig inledning på veckan klättrade Michael därmed varje dag. Fredagsloppet var ändå inte perfekt:

-Jag sprang på ganska bra och vi var några stycken som var tillsammans i skogen. Men på väg till femte kontrollen läste jag fel och kom alldeles snett.

-Svårt att bedöma missen men det kanske gick tre-fyra minuter i onödan där, tror Michael.

Sedan gick det bra igen även om han, som de flesta andra, hade problem i den mycket hala och djupa bäckravinen på slutet. Nöjd i alla fall efter problemen på inledningsetappen.

I H21 Kort gick Viktor Funcke ut som trea och redan vid första kontrollen var han ikapp tvåan.

-Då gick det bra och jag kunde stå på ordentligt, men efter knappt halva banan var jag alldeles snett ute och ett par av de som startat efter kom ifatt, berättar Viktor. Skärpte till orienteringen igen och på slutet gick det bra.

-Trodde inte att jag klarat att hålla placeringen efter den där femminutersbommen, så jag får vara tillfreds trots att jag ett tag hade silverplatsen inom räckhåll.

Rasmus Elmertoft slutade 20:e i H10. Rasmus höll stilen också han hela veckan och han var själv riktigt nöjd.

Camilla Sjökvist avslutade bra och blev 44:a i D18E.

En som orienterat säkert under hela veckan var också Inge Gottfridsson i H65 M. Inge slutade på sjätte plats.

Nu är det bara att ladda om till nästa års O-ringen i Göteborg. Trots det vanliga bekymret med leriga och besvärliga campingtor är det något speciellt med O-ringen som lockar. Anmälningarna har redan börjat droppa in

Etapp 4

Torsdagens kortdistans borde ha passat Viktor Funcke alldeles utmärkt, men det stämde inte riktigt.

-Jag strulade på de två första kontroller-

na, fick inte det där flytet från början som man behöver ha. Sedan blev det en rejäl bom efter halva banan och en till på slutet.

Viktor, som blev nia på etappen, halkade från andra till tredje plats. Till täten är det 10.34 minuter men till tvåan bara en minut.

Michael Oswald gladdade igen:

-Det var väldigt svårt i början och jag tyckte inte det gick så fort.

-På slutet såg det ut precis som hemma i Schweiz så där gick det bättre fast det var svårt att växla tempo.

Och visst blev det lite kontinental terräng på slutet med en djup ravin som skulle passeras flera gånger.

Michael blev tolv på etappen, 3.13 efter, och tog en placering till 25:e .

-Det går inte så bra för mig här, suckade Camilla Sjökvist, efter ytterligare ett lopp med lite för många missar. Camilla ligger 46:a sammanlagt.

Rasmus Elmertoft var inte heller nöjd.

-Jag sprang åt fel håll på en stig, och det var ju inte så bra. Jag vet inte hur lång tid det tog, men det gör inte så mycket säger Rasmus som är jättenöjd med sin sammanlagda 19:e plats.

Förhållanena varierade rejält. Efter en kanonfin morgon kom störtregnet med flera åskskurar och hagel, det kom 30 mm på ett par timmar, och gjorde terrängen slipprig och hal.

Etapp 3

Den tredje etappen på tisdagen sprangs i Högsåter, Färgelanda, norr om Uddevalla, och det var tidig start som gällde.

Nära etappseger blev det för Viktor Funcke i H21 Kort. Ett nytt nästan prickfritt lopp av Viktor medförde tredjeplats på etappen, bara 22 sekunder från seger.

-Det kändes faktiskt ganska bra fast jag hade tidig start. Jag var inte riktigt inställd på att gå i topp idag, det är på torsdag det gäller, säger Viktor.

Viktor upp på andra plats, men han är 4.46 efter totalledaren Dan Larsson.

Dagens bästa lopp gjorde Michael Oswald i H20 Elit. Terrängen var ganska kuperad, den hittills mest Schweiz-lika under O-ringenveckan, och det verkade passa Michael. Efter ett par bommar i början skärpte han sig och sprang in på en

finfin 15:e plats. I sammandraget avancerade han till 26:e plats.

Camilla Sjökvist i D18 Elit var inte alls nöjd med sin insats där hon tappade några placeringar till 45:e.

Rasmus Elmertoft, är sammanlagt 22:a i H10.

Etapp 2

Den andra etappen gick utanför Lilla Edet i en tuff terräng med många blöta sankmarker som sög musten ur benen.

Piggast var Viktor Funcke, som med sin andraplats i H21K var närmast en etappseger av våra löpare. Viktor avancerade till tredje plats.

Michael Oswald svarade för en riktig uppräckning i H20 Elit. Den löpstarke schweizaren kom 25:a på etappen och han klättrade upp till 34:e sammanlagt.

Även Camilla Sjökvist i D18 Elit var mera nöjd med sitt andra lopp som utan att vara riktigt bra innebar en 40:e plats.

Rasmus Elmertoft i H10 gick också bra, 22:a plats och 20:e sammanlagt.

Etapp 1

O-Ringen i Uddevalla inleddes i strålände sol och tryckande värme. Ingen etappseger men Camilla Sjökvist var inte helt missnöjd med sitt lopp:

-Det gick ganska bra tills det var några kontroller kvar då jag sprang alldeles för långt och tappade flera minuter. Ändå en bra debut i D18E med en 46:e plats.

Ungefär likadant gick det för NOK:s schweizare Michael Oswald i H20E. Men för Michael kom missen direkt.

Betydligt bättre gick det för Viktor Funcke, NOK:s elitlöpare som i O-ringen valt att springa H21Kort, en mycket tuff och jämn klass.

-Jag får vara ganska nöjd, säger Viktor som blev sju.

Bra gick det också för Rasmus Elmertoft som blev 24:a i H10.

Terrängen på Orust var tuff men många tyckte det var trevlig orientering. Lite ovanlig kupering för västmanländska löpare, men inget extremt.

Dramatik i



Årets klubbfest, så brukar 25-manna nämnas. I år var inget undantag när Järfälla OK arrangerade 25-manna på Barkaby flygfält norr om Stockholm. För NOKs del var dagen upp och ner. Ena stunden diskade på grund av felstämpling men tillslut godkända. Tillslut sprang dock NOK-laget in på en 86:e plats av de 284:a godkända lagen i mål.

Bra inledning av Thomas och Matthias

På första sträckan gjorde Thomas Gustafsson lite av en comeback för i år och det syndes inte att Thomas tävlat sparsamt detta år. Thomas gjorde som vanligt en mycket bra startsträcka och växlade som 78:e lag. Thomas var 4. 19 efter Liedon Parma FIN med landslagslöpare Petteri Mukkonen. Thomas växlade sedan ut till Matthias Müller. NOK:s schweiziska landslagslöpare startade bra, men gjorde sedan 2 kontrollmissar som kostade honom nästan 2 min, men Matthias kämpade på bra och växlade som 78:e man 6.26 efter nu ledande Kalevan Rastin FIN.

Bra jobbat av NOK damerna - 2 debutanter

På den 3:e sträckan var det så dags för 4 löpare att pringa! En sträcka som endast tjejer fick springa. NOK:s damer Camilla, Maja, Kristin och Anneli kämpade bra och höll kvar NOK på en 81:a plats. Efter damerna var det så dags för ungdom sträckan. Här mönstrade NOK ett väldigt ungt gäng med 2 debutanter (Sara & Elin). Caroline Jansson, Rasmus Elmertoft, Sara Lundén och Elin Seger förde NOK till växel som 160:e lag.

Bra lopp av seniorgrabbarna

Efter ungdomarna var det dags för seniorstäckan. NOK mönstrade här Ulf Eriksson, Patrik Jansson, Fredrik Larsson och Viktor Funcke. Alla grabbarna sprang bra och Viktor gjorde ett riktigt bra lopp som sista man. Grabbarna på sträcka 5 plockade upp NOK laget till en 114:e plats. Starkt jobbat av samtliga på sträcka 5.

Fel på Sportident - höll på att få NOK diskade

På sträcka 6 var det så dags för före detta seniorer (40+). Här mönstrade NOK Hasse Bergström, Ola Andersson, Mats Andersson och Jan Gottfridson. Bäst sprang Mats A, men blev av arrangören diskad för att han inte hade stämplat vid kontroll 3, 4 och 5. Mats som är riktigt rutinerade hade naturligtvis varit vid kontrollen, men det gick inte att stämpla på Sportident enheten. Och eftersom inte arrangören hade något backup system så fanns det inte mycket mer för Mats att göra än att springa vidare. Vid Mats 6:e kontroll så fungerade hans stämpelbricka igen. Efter skriftlig protest blev NOK sedan i efterhand godkända. Äldre seniorerna såg till att för upp NOK till en 100:de plats

4 NOKare tillsammans i skogen

På sträcka 7 gick sedan ett gäng seniorer ut. Här gällde det att samla ihop trupperna igen. Henrik Hellgren gick ut först,

NOK på 86:e plats



25-manna är tävlingen där alla är lika viktiga - såväl världselit som nybörjare. I NOK:s lag sprang bland andra Elin Seger, Matthias Müller och Sara Lundén

strax efter sprang Urban Sundin ut. Ytterligare ett par minuter efter gick Micke H-P och Coach själv ut. Målet för mig var att samla ihop truppen och redan vid 2 kontrollen såg jag Micke. Vid 3:e kontrollen var vi ihop, sedan började jakten på Sundin och Hellgren. Vid 5:e kontrollen var Sundin inplockad och vi 7:e stämplade alla 4 samtidigt. Nu gällde det att ha truppen samlad och jaga på så att vi så snabbt som möjligt kom i mål. Hellgren och Sundin kämpade väldigt hårt och med 30 sekunder mellan första och sista löpare växlade vi ut herr ordförande Källman på en 104:e plats.

Bra avslutning med topplopp av Lea Müller

Källman sprang bra på den 23:e sträckan och förde upp NOK-laget till en 99:e plats och växlade ut till NOK:s andra schweiziska landslagslöpare Lea Müller. Lea stod för dagens lopp i NOK. Lea blev 15:e tjej på sträckan och förde upp NOK från 99:e plats till en 81:a plats. Lea var bara 2.25 efter på damsträckan och sprang den 4500m på 24.12. Ett mycket imponerande lopp, så pass bra att slutmannen Per Janzon kom av sig helt och missade växeln med 1,5 minut. Irriterad av sitt misstag startade Per i högsta fart. Detta gjorde dock att det kom ett par rejäla misstag. Per bet dock ihop och kunde föra NOK i mål på 86:e plats.

Slutresultat

1	SÖDERTÄLJE - NYKVARN 1	4:42:04
2	KALEVAN RASTI	4:42:08
3	TAMPEREEN PYRINTÖ 1	4:42:23
4	HALDEN SKIKLUBB 1	4:44:25
5	IK HAKARPSPOJKARNA 1	4:45:25
6	SÖDERS SOL - TYRESÖ 1	4:47:16
7	OK RAVINEN 1	4:47:28
8	IFK LIDINGÖ SOK 1	4:47:31
9	LEKSANDS OK 1	4:47:33
10	TURUNSUUNNISTAJAT 1	4:47:38

World Meeting Norberg 2003

4 oktober 2003 i Karsbo

World Meeting i Norberg var en av förövningarna till VM i Västerås kommande år.

Ett bra test i VM-lik terräng i tävlingsfart. Det var inställningen hos de flesta både inför och efter World Meeting, 11 månader före VM i Västmanland. För arrangörerna var det ett steg på vägen och en test av arenabygge och tekniska system.

Arrangerande NOK hade lagt ner ett enormt jobb på förberedelserna. Kartan, banorna och tävlingscentrum fick idel beröm av både löpare och ledare.

-Perfekt, så här skall det vara, berömde Signar Eriksson, landslagschef för Sverige. Vi fick en bra bana på full distans i en kanonfin terräng och våra löpare är verkligen nöjda.

Herrtränaren Göran Andersson var också entusiastisk, trots att det gick lite trögt för hans adepter.

-Vi har haft ett tufft och bra läger på Klackbergsgården. Terrängen ni har här i norra Västmanland är nästan för bra, till aprilägret måste vi hitta något mer västeråslikt, säger han, men lovar att majlägret blir i Norberg.

-Ja vi väntar oss sådant här vid långdistansen i Ängelsberg.

Även Anders Gärderud, landslagschef i Norge, var nöjd:

-Mycket bra, mina löpare uppskattade verkligen det här arrangemanget. Världsstjärnan Björn Valstad var också imponerad, men:

-Jag hade för bråttom på slutet och stämplade vid fel kontroll, andra gången i min karriär, säger perfektionisten Valstad.

För schweizarna gick det tungt i Karsbo.

-Det var inte helt oväntat, säger Iréne Müller, ledare för damlaget.

Ulrich Aeschlimann, förbundskapten, var nöjd med allt utom resultaten för sina löpare.

-Vi har haft ett perfekt läger i Kärrgruvan, hit kommer vi flera gånger nästa år. Våra löpare är ganska slitna nu men vi har fått massor av erfarenheter.

Totte Smedslund, finsk chefstränare, var glad både för sina adepters framfart och över det fina arrangemanget.

-Ett mycket värdefullt prov, nu vet vi vad som väntar, säger han och berättar att man kommer tillbaka för två läger 2004.

Då kanske också Pasi Ikonen, som alltid springer utan kompass, fått ordning på riktningen. Pasi missade totalt redan på första kontrollen och gav upp direkt.

Det samfälliga intrycket är alltså mycket positivt. Banläggaren Erik Stålnacke fick bara beröm, toppbanor i topterräng, var det genomgående betyget.

Tävlingsledaren Krister Johansson är mycket nöjd och tackar alla medarbetare för allt jobb som lagts ner av alla funktionärer.



Världseliten i orientering möttes i Norberg den 4 oktober, när NOK arrangerade "World Meeting". I detta för-VM passade alla de stora nationerna på att testa terrängtypen inför nästa års VM i Västerås och Ängelsberg.

I damklassen blev det dubbelt svenskt genom Gunilla Svärd och Emma Engstrand. Gunilla, tävlande för IF Thor i Uppsala, har inte lyckats få till det perfekta loppet tidigare under säsongen. Lördagsloppet i Karsbo norr om Norberg var inte heller perfekt, men bra nära och Gunilla var nöjd med dagen.

Herrarnas avdelning bjöd på ett riktigt kraftprov. Trots fin och öppen terräng blev det jobbigt över den långa distansen, hela 16 kilometer.

Segern gick inte oväntat till finnen Jani Lakanen som visade att han fortfarande har fart i benen efter en lång säsong. Segermarginalen blev 43 sekunder för Lakanen som följdes av norrmännen Bernt Björnsgaard och Holger Hott Johansen.

Sammanlagt blev det 832 anmälda till tävlingen

STORAENSO™

DM klassiskt ännu ett bra NOK-arrangemang

Norbergs OK stod som arrangör för 2003 års klassiska-DM. Tävlingen gick av stapeln i Myrsjö mellan Avesta och Norberg. Solen sken och arrangemanget flöt alldeles utomordentligt så alla deltagare var nöjda.

Det var första gången som Norbergs OK arrangerade med OLA och SportIdent.

NOK fick också en distriktsmästare då Rasmus Elmertoft tog hem klassen H10.

Deltagarantalet var inte heller fy skam - 379 anmälda inklusive direktanmälda är faktiskt ganska bra.

VM-info vid träff i Fagersta

Vid en ganska välbesökt träff på Hembygdsgården i Västanfors informerade VM:s generalsekreterare Lars Jakobsson, Tävlingsansvarige Hans Andersson och VOF-ordföranden Lena Larsson om förberedelserna inför VM 2004. Här följer några noteringar från mötet.

Vad är viktigast på hela VM?

Jo - Medaljutdelningen. Att rätt person får rätt medalj efter rättvisa tävlingar. När vi klarat av detta är VM i hamn.

Vad gäller för de olika distanserna?

Sprint, Psykiskt krävande - nervigt - Rocklunda
Lång, Fysiskt krävande - jobbigt - Ängelsberg
Medel / Stafett, Tekniskt krävande - skicklighet och taktik - Tortuna
Trail-O två distanser.

VM - ingen vanlig tävling - de tävlande skyr inga medel för att skaffa info och fördel gentemot konkurrenter. Vi som arrangörer får bara lämna sådan **informatioun som är officiell** och finns i bulletiner och på VM:s hemsida.

Publiktävlingar:

Söndag: Klassisk, Sura/Ramnäs
 Måndag: Kort, Sala
 Onsdag: Klassisk, Ängelsberg
 Fredag: Sprint, Trail-O, VIP, sponsor, media
 Lördag: Klassisk, Tortuna

Träningar och läger

Relevanta områden utvalda
 3 läger planerade juli + september
 Klubbarna involverade
 Viktigt med RÄTTVISA förutsättningar!

VM - ett evenemang för alla

Upplevelse både för deltagare / publik / funktionärer

Kvalitetssäkring av VM

Mark, kartor, banor - det viktigaste
 Kompetensutveckling av funktionärer
 IOF Senior Event Advisor + National Controller
 Säkrad ekonomi
 Rent spel - dopingkontroller (Wada)



VM 2004
 ORIENTERING
 11-19 SEPTEMBER
SVERIGE
 VÄSTERÅS

Program för VM (WOC)

Lör 11/9 Modelltävling + Invigning
 Sön 12/9 Långdistans (kval)
 Mån 13/9 Medeldistans (kval)
 Tis 14/9 Modelltävling + Vilodag
 Ons 15/9 Sprint (kval + final)
 Tor 16/9 Långdistans (final), Trail-O dag 1
 Fre 17/9 Vilodag, Trail-O dag 2
 Lör 18/9 Medeldistans (final)
 Sön 19/9 Stafett

Nyckeltal VM 2004

- 40 nationer
- 400 löpare och ledare i landslagen
- >200 ackrediterade
- 700 bäddar
- 30000 gästnätter
- 800 funktionärer / 2800 dagsverken
- TV planerar 4 längre sändningar

Vad händer nu?

Tekniska lösningar upphandlas och testas
 Marknadsinsatser pågår
 Kost och logi upphandlas
 Organisationen byggs ut
 Rekrytering startar
 Utbildning av funktionärer/partners

Det behövs alltså många funktionärer - 800 st

Hur går rekryteringen till?????

Du NOK-medlem som kan tänka dig att jobba med VM på ett eller annat sätt kan anmäla intresse till Johan Källman, eller gå in via VOF:s hemsida för att on-line anmäla dig.

Vi behöver speciellt många till torsdagen den 16 september då långdistansfinalen och publiktävlingen går i Ängelsberg och då NOK är huvudansvariga.

Många på kulturpromenad

Det blev en fin promenad som Ulf och Solveig ordnade den 5 juli, samtidigt som Melodikrysset sändes från Norberg. Ett 20-tal NOK-are och fem hundar deltog.

Helgen efter Engelbrekt-Sommar var det som den numera traditionella kulturvandringen genomfördes. Det blev en promenad på ungefär 10 km med Stripåsen som start- och slutpunkt.

Vi parkerade vid Stripåsen och tittade på lämningarna efter stationen som numerabara består av lite lämningar efter perongen/lastkajen. Nästa stopp var vid ruinerna efter torpet Myrbo.



Även hundar kan vara med på kulturvandring

Vid Långgruvan berättade Ulf och Solveig om livet vid det gamla gruvsamhället och skolan där. Långgruvan lades ner definitivt så sent som 1959 och det finns en hel del lämningar. Efter bostäderna, skolan och affären som betjänade över 200 personer är det bara husgrunderna kvar. Men vid själva gruvindustriområdet finns det flera byggnader, som visserligen är mer eller mindre raserade, kvar.

Efter utforskning av lämningarna traskede vi ner till Andersbenning Storsjön där första fikastoppet var.

Två vikingaättlingar fanns det i alla fall i gänget. Både Lars-Olof Borking och Karin Nordström vågade hoppa i det kalla vattnet för en simtur. Det såg skönt ut!

Nästa fikastopp var vid Sköltjärnen med en underbar utsikt över den solupplysta skogstjärnen. En och annan öring solade sig i vattenytan.

Promenaden fortsatte sedan en stund på Bruksleden och sedan vek vi av mot Brudhällen där, enligt sägnen, en tragisk olycka inträffade på 1700-talet. Ett brudfölje var på väg genom skogen när hästen som den blivande bruden red på halkade och bruden föll i backen och dog.

Därefter var det inte långt ner till Häste där det sista fikastoppet togs.

Så långt hade vi karat oss utan regn, men nu kom det en skur. Några av de skogsintresserade tog en liten omväg för att betrakta ett intressant tallbestånd medan huvuddelen av oss vandrade ner till bilarna.

Det var en skön och avkopplande tur i perfekt väder.

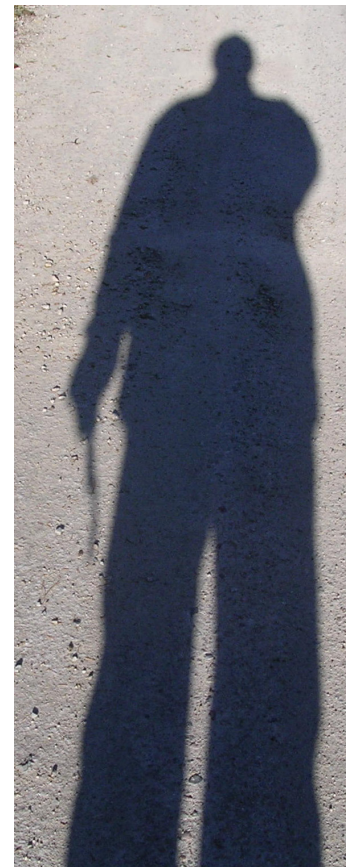
Nu kan vi knappt vänta på nästa års vandring, hoppas det kommer ännu fler då.

Tipspromenaderna i full gång

Sedan den 28 september pågår tipspromenaderna på söndagar. Då är alla norbergare och andra välkomna till NOK-stugan i Nordansjön för ett par kilometers promenad med kluriga frågor. Starttiden är 10-12. Fika ingår i startavgiften och dessutom finns det förstås lotter att köpa. Hitills har det som mest varit ett 70-tal deltagare så det finns gott om plats för flera.

Alla är hjärtligt välkomna!

Till höger en tipspromenerare som bara är en skugga av sitt forna jag



Naturpasset ökade

"Naturpasset" sålde bra i år - över 300 kartpaket sammanlagt.

Ulf Magnusson var mycket nöjd med antalet deltagare:

-Det blev en 20-procentig ökning jämfört med förra året, säger Ulf och han konstaterar också att Norberg under många år haft mycket stort deltagande i Naturpasset.

-För några år sedan var vi bland de tio bästa i hela landet. I förhållande till folkmängden så är Norberg bland de allra bästa kommunerna på Naturpasset.

Större delen av de sålda kartorna var för cykelorienteringen men även fotorienteringen lockar norbergarna ut i skogen under sommarmånaderna.

Bland de som lämnat in sina startkort lottades ett antal priser lottats ut. Vinnare av förstapriset, en cykel och medföljande hjälm, blev Märta Bäck som är en återkommande deltagare i Naturpasset. Dessutom lottades ytterligare ett antal priser ut. Det var presentkort à 200 kronor till 10 lyckliga vinnare.



Stugvärdlista: →

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

Städlista i NOK-stugan.

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

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

Öppettider

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

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

V:a	Byte	Namn	Telefon
2003			
45	3/11	J-O Andersson	22709
46	10/11	L-E Jernström	23095
47	17/11	Ola Andersson	61270
48	24/11	Bror Thonander	20833
49	1/12	Hans Bergström	22834
50	8/12	Monica Wengrud	21625
51	15/12	H-I Pettersson	22917
52	22/12	Leif Svedberg	22360
2004			
1	29/12	Per-Arne Eriksson	23046
2	5/1	Göte Eliasson	60006
3	12/1	Lars Holm	21793
4	19/1	Ulf Magnusson	22077
5	26/1	Håkan Johansson	21915
6	2/2	Per Fjellman	22754
7	9/2	Ragnar Persson	61001
8	16/2	Håkan Svedberg	20105
9	23/2	Stig Wilhelmsson	21258
10	2/3	Lisa Elmetoft	25121
11	9/3	Kristina Stålnacke	22584
12	16/3	Åke Eriksson	22283
13	23/3	Mats Andersson	20740
14	30/3	Leif Eriksson	21224
15	6/4	Allan Persson	20436
16	13/4	Sven Fredriksson	71902
17	20/4	L-O Borking	25054
18	27/4	Berith Larsson	23288

Nytt vid NOK-stugan

Stugkommittén hade en **Jobbdag** den 23 augusti. Då jobbade och åt 18 personer. Det var bra uppslutning, trots att det var tävling samtidigt. Det kom plåttak på kontoret, 5 stolpar byttes på Elljusspåret och de reklamskyltar som fanns kom upp längs staketet.

Till NOK-stugan har vi också investerat i nya stolar.

-Jättesköna, säger alla som provat.

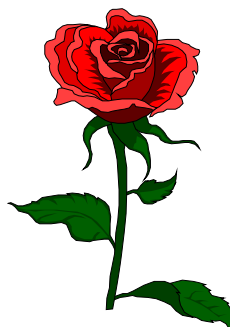
Nu kan du också få sitta på dem om du kommer på planeringsmötet den 8 nov.

Nytt värmesystem har styrelsen beslutat om. Med de allt högre elpriserna som bakgrund har styrelsen beslutat att satsa på jordvärme i NOK-stugan. Med det kan vi sänka kostnaderna rejält samtidigt som det inte kräver mycket skötsel. Investeringen skall ha betalats på 3-4 år. Arbetena kommer igång inom en snar framtid.

Stavgång

Motionskommittén vill ha i gång stavgång igen. För dig som vill ha både social samvaro och lite motion blir det på lördagseftermiddagar kl 13 med början lördag den 15 november.

Samling förstås vid NOK-stugan.



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

<i>Ulla Jernström</i>	<i>70 år</i>	<i>21 nov</i>
<i>Catrine Lundquist</i>	<i>60 år</i>	<i>12 okt</i>
<i>Jan-Eric Hellgren</i>	<i>50 år</i>	<i>17 nov</i>
<i>Kenneth Elmertoft</i>	<i>40 år</i>	<i>12 okt</i>

Knep och knåp

I förra numret gällde det att svara på en "relationsfråga"

*Det rätta svaret var:
 Överläkaren är pojkens mor*

*och det fick vi från
 Sara Andersson
 Halvarsbening 10 B
 NORBERG*

Grattis!

Tävling om tävling

**I en tävling sprang en flicka före 2 flickor.
 En flicka sprang efter 2 flickor.
 En flicka sprang mellan 2 flickor.
 Hur många flickor sprang i tävlingen?**

Svar skickas till informationskommittén.
**Lasse Nordström, Järnvägsgatan 27
 732 30 NORBERG**
 e-post: Lars.Nordstrom.0815@student.uu.se

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: redaktionen.fp@ingress.se

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

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

NOVEMBER			DECEMBER			JANUARI		
Lör	1	Alla Helgons dag / Stavgång	Mån	1		Tor	1	Nyårsdagen
Sön	2	Tipspromenad NOK-Stugan	Tis	2	Tr. NOK-stugan	Fre	2	
Mån	3		Ons	3		Lör	3	Tr. NOK-stugan
Tis	4	Tr. NOK-stugan	Tor	4	Tr. NOK-stugan	Sön	4	
Ons	5		Fre	5		Mån	5	
Tor	6	Soppakväll. NOK-stugan	Lör	6	Tr. NOK-stugan	Tis	6	Trettondagen
Fre	7		Sön	7		Ons	7	
Lör	8	Skinklöpet + Planeringsm.	Mån	8		Tor	8	Tr. NOK-stugan
Sön	9	Tipspromenad NOK-Stugan	Tis	9	Tr. NOK-stugan	Fre	9	
Mån	10		Ons	10		Lör	10	Tr. NOK-stugan
Tis	11	Tr. NOK-stugan	Tor	11	Tr. NOK-stugan	Sön	11	
Ons	12		Fre	12		Mån	12	
Tor	13	Soppakväll. NOK-stugan	Lör	13	Tr. NOK-stugan	Tis	13	Tr. NOK-stugan
Fre	14	VOF-planeringskonf.	Sön	14		Ons	14	
Lör	15	Stavgång / NOK-stugan	Mån	15		Tor	15	Tr. NOK-stugan
Sön	16	Tipspromenad / NOK-stugan	Tis	16	Tr. NOK-stugan	Fre	16	
Mån	17		Ons	17		Lör	17	Tr. NOK-stugan
Tis	18	Tr. NOK-stugan	Tor	18	Tr. NOK-stugan	Sön	18	
Ons	19		Fre	19		Mån	19	
Tor	20	Soppakväll. NOK-stugan	Lör	20	Tr. NOK-stugan	Tis	20	Tr. NOK-stugan
Fre	21		Sön	21		Ons	21	
Lör	22	Arsfest / NOK-stugan	Mån	22		Tor	22	Tr. NOK-stugan
Sön	23		Tis	23	Tr. NOK-stugan	Fre	23	
Mån	24		Ons	24	Julafton	Lör	24	Tr. NOK-stugan
Tis	25	Tr. NOK-stugan	Tor	25	Juldagen	Sön	25	
Ons	26		Fre	26	Annandagen	Mån	26	
Tor	27	Soppakväll. NOK-stugan	Lör	27	Tr. NOK-stugan	Tis	27	Tr. NOK-stugan
Fre	28		Sön	28		Ons	28	
Lör	29	Stavgång / NOK-stugan	Mån	29		Tor	29	Tr. NOK-stugan
Sön	30		Tis	30	Tr. NOK-stugan	Fre	30	
			Ons	31	Nyårsafton	Lör	31	