



FOTO: LOTTA EKSTEDT, FAGERSTA-POSTEN

## Elljusspåret är invigt

Tisdagen den 16 oktober var ytterligare en märkesdag i NOK:s historia. Äntligen kunde det nya elljusspåret officiellt tas i drift. Det var en uppenbart nöjd projektledare Krister Johansson som kunde se att flera års slit gett resultat.

När vi drog igång projektet för flera år sedan insåg vi nog inte hur mycket jobb det skulle bli. Många, hela tiden med Krister i spetsen, har varit delaktiga.

Från planeringen, finansieringen, förhandlingar med markägaren till det mera praktiska arbetet, nermonteringen av den gamla belysningen, grävning, dikning, fyllning, byggnad, stolpresning, kabeldragning, armaturmontering, provsprängning och en massa annat. Cirka 1700 bokförda arbetstimmar har klubbmedlemmar lagt ner ideellt. Dessutom har flera entreprenörer bidragit genom att ställa maskiner till förfogande, en hel del till bra priser för NOK.

Ordförande Lars Holm kunde hälsa sammanlagt ett 80-tal personer välkomna till NOK-stugan för att bevista invigningen som förrättades av kommunalrådet Kenneth Östberg. Östberg höll ett tal där han, med en del assistans av närvarande, berättade lite om historien bakom elljusspåret i Nordansjö.

**Han berömde också** föreningslivet i Norberg i allmänhet och NOK i synnerhet.

Bland annat framhöll han NOK:s förmåga att, förutom att ha duktiga orienterare, kunna driva stora projekt.

**fortsättning på sidan 3**

**ANSVARIG UTGIVARE**

Johan Källman  
0223-17754

**REDAKTION**

Johan Källman  
Elisabet Elmertoft  
Thomas Gustafsson  
Mats Bergman  
Martina Karlsson

**GRAFISK FORM**

Malin Björkqvist

**UPPLAGA**

cirka 200 exemplar

**BIDRAG TILL NOK-NYTT**

Johan Källman  
Ljungv. 9  
737 33 Fagersta  
johan.kallman@secotools.com

**ADRESS**

Norbergs OK  
Engelbrektskatan 73  
738 31 Norberg

**TELEFON**

kansli: 0223-20419  
NOK-stugan: 0223-23475

Postgiro 112896-6  
Bankgiro 5750-8947

**STYRELSE NORBERGS OK**

Ordförande  
Lars Holm 21793

Eva Pålsson 22296  
Lars Persson 20069  
H-Å Gustafsson 22977  
Per Andersson 24018  
Mats Bergman 20385  
Jan Åhs 22642  
Elisabet Elmertoft 25121  
Per-Arne Eriksson 23046

**HEMSIDA**

www.norbergsok.se

**STÄDLISTA I NOK-STUGAN**

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

<b>JAN</b>	<b>OL-KOMMITTÉN</b>
<b>FEB</b>	<b>MOTIONS-</b>
	<b>KOMMITTÉN</b>
<b>MAR</b>	<b>ARRANGÖRS-</b>
	<b>KOMMITTÉN</b>
<b>APR</b>	<b>KARTKOMMITTÉN</b>
<b>MAJ</b>	<b>STUGKOMMITTÉN</b>
<b>JUN</b>	<b>OL-KOMMITTÉN</b>
<b>JUL</b>	<b>OL-KOMMITTÉN</b>
<b>AUG</b>	<b>MOTIONS-</b>
	<b>KOMMITTÉN</b>
<b>SEP</b>	<b>ARRANGÖRS-</b>
	<b>KOMMITTÉN</b>
<b>OKT</b>	<b>KARTKOMMITTÉN</b>
<b>NOV</b>	<b>STUGKOMMITTÉN</b>
<b>DEC</b>	<b>STUGKOMMITTÉN</b>

# Soppa hör hösten till ...

I år har soppakvällarna varit mycket välbesökta, delvis tack vare vårt nya fina elljusspår. Det är ofta drygt 30 personer på plats i NOK-stugan, gamla och unga trivs. Soppakockarna har bra fantasi, olika soppa serveras varje gång. Vi har fått bland annat kötsoppa på älg, rödbetsoppa, köttfärsoppa och kålsoppa.

Det motioneras på olika vis, promenader till stugan, tuff löpning på reflexslingan, löpning och promenad runt elljusspåret, några skidåkare har också synts till. Bastun lockar efter träning i mörker och kyla.

Soppakvällarna pågår fram till den 11 december, sen tar vi juledigt. Soppakvällarna fortsätter efter jul med start den 8 januari. Har du lust att koka så skriv upp dig på listan i NOK-stugan.

ELISABET ELMERTOFT

## Kristina- och Engelbrektsloppet 9 och 10 februari

Du som inte ska åka båda dagarna ställer väl upp och jobbar? I år har vi många uppgifter att utföra, har du inte redan en uppgift så hör av dig till någon av kontaktpersonerna nedan.

Väg skyltning, lördag och söndag: Krister Johansson

Tidtagning, lördag och söndag: Johan Källman

Matkontroll Nordansjö, söndag: Karl-Åke Eriksson

Nytt för i år är att vi ska sälja hamburgare i närheten av matkontrollen i Nordansjö, lördag och söndag. Helt i NOKs regi, kontaktperson Lars Holm.

## Årsmöte och Fest 16 februari 2008

Planen är att först hålla årsmöte och att den som vill stannar kvar för en bit mat och kanske en svängom. Mer information om tid, plats och kostnad kommer.

Styrelsen

**Engelbrekt**  
Sommar

Vårt arrangemang med lopp och stafett blir den 4-5 Juli. Samtal har förts med Trivselföreningen som är positiva till löparfesten.

## NOK:s egen Lucia

Välkomna till NOK-  
stugan söndagen  
den 16 december  
kl 17:00.

Fika med nybakade  
lussebullar och  
pepparkakor.

## STUGVÄRDSLISTA:

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

10 dec	Elisabet Elmertoft	25121
17 dec	H-I Pettersson	22917
24 dec	Leif Svedberg	22360
31 dec	Mårten Kloof	22738
7 jan	Per Georgsson	070-5144453
14 jan	Lars Holm	21793
21 jan	Ulf Magnusson	22077
28 jan	Håkan Johansson	21915
4 feb	Per Andersson	24018
11 feb	Monica Karlsson	22330
18 feb	Håkan Svedberg	20105
25 feb	Ola Andersson	61270
3 mar	Stig Wilhelmsson	21258
10 mar	Kristina Stålnacke	22584
17 mar	Åke Eriksson	22283
24 mar	Mats Andersson	20740
31 mar	Leif Eriksson	21224
7 apr	Allan Persson	20436
14 apr	Monica Wengrud	21625
21 apr	Hans Bergström	22834
28 apr	Berith Larsson	23288

# Elljusspåret i Nordansjö är invigt

NOK har ju varit med och arrangerat t ex SM och VM, och nu senast elljusspåret uppustning.

Han förklarade elljusspåret invigt och tände belysningen. Det blev några spännande sekunders väntan innan de nya 70 wattslamporna, monterade på 94 stolpar började lysa upp i den sena skymningen.

**Efter själva invigningen** gav sig större delen av de närvarande ut på en tipspromenad runt spåret. De flesta frågorna hade naturligtvis anknytning till spåret.

Halvvägs bjöd grillmästare Per-Arne Eriksson med medhjälpare på grillad korv vid rastplatsen intill Boten. Flera idéer att snygga till rastplatsen ventilerades. (Framtiden får utvisa hur mycket ork som finns att genomföra dem.) De som inte deltog i tipspromenaden passade på att ta ett träningspass. Sammankomsten avslutades med fika i den fullsatta klubbstugan. 65 personer deltog i Tipspromenaden som vanns av Göran Eriksson.

JOHAN KÄLLMAN

## FAKTA OM ELLJUSSPÅRET:

- 94 stolpar finns runt spåret.
- Kronprinsessan Viktorias fond ger bidrag för handikappsanpassning av elljusspåret.
- Spåret är exakt 2725 meter.
- En reklamskylt på stolparna kostar 750 kronor, exkl. moms.
- Nordansjö fritidsklubb byggde och ansvarade ursprungligen för elljusspåret.
- Klubbmedlemmarna har lagt ner cirka 1700 timmar på elljusspåret.
- Norbergs Kommun har bidragit med 100.000 kronor för upprustningen av elljusspåret.
- 70 W – det är styrkan på de nya lamporna längs spåret.
- Cirka 1500 ton stenmjöl är utlagt som ytskikt runt spåret.



Fyra flitiga besökare klurar på en fråga.  
FOTO: JOHAN KÄLLMAN

## Tipspromenaderna är en stadig tradition

Årets upplaga blev mycket välbesökt. (Jag tror att det bara ett år varit fler deltagare, för ca 3-4 år sedan). Första promenaden samlade bara 69 deltagare och den andra 91. Sedan var det stadigt över 100 deltagare med en topp den 21 oktober då hela 139 personer gick de c:a 2,5 kilometrarna. Avslutningsomgången den 18 november samlade 125. Sammanlagt har 858 deltagit, ett prydligt snitt på 107,25.

Motionskommitténs medlemmar har svarat för både frågor och fika. Det har varit väldigt varierande frågor och kanske ännu mer varierande svar. Att vädret inte spelar så stor roll gavs det också goda prov på. Vissa gånger var det varmt och skönt och andra regnigt blåsigt eller halt på snöiga stigar. Men "dåligt" väder stoppar sällan glada motionärer.

Roligt också att tipspromenaderna lockar alla kategorier av folk. Gammal som ung, lokalbefolkning och utsocknes.

JOHAN KÄLLMAN

## Skinklöpet – "Och va rätt man hade."

Sanningen är faktiskt att vi använder benen precis som vi alltid gör. Medan svårigheten är att gissa hur duktig man är. Eller dålig. Det har visat sig att det skiljer sig lite på olika människor i klubben en del tror inte något om sig själv. Medan det finns en kategori som har lite övertro.

Det var nu den 17 november en strålande höst vinterdag som några tappra själar närmare bestämt 16 stycken som letat sig ut till Nordansjö för att springa till sig ett bidrag till julskinkan.

Undertecknad sprang den långa banan och tog i med tiden för att kunna ta det lugnt, nu visa det sig att den väl tilltagna tiden kändes direkt att detta inte kommer att räcka så det var lika bra att köra för fullt. Nu går ju inte det direkt mycket fortare än en lugn joggning. Men efter ett väl genomfört lopp kom känslan att detta kan ha gått riktigt bra.

Och va rätt man hade. Ett stort TACK till Karl-Åke och Elsie som fixade till det hela på ett angenämt och trevligt arrangemang. Men var är alla så duktiga tiomila löpare. Vid tangentbordet

BERGMAN 100 KR RIKARE



TEXT: SARA OCH AMANDA

FOTO: PETER HAMMARBÄCK, FAGERSTA-POSTEN

På måndagen den 30 juli var det dags att samlas vid NOK-stugan för årets SOL-skola. Vi började med att springa en bana. Amanda fick springa med Elin Öström. Det gick bra i början.

Men typ i mitten av banan så trodde vi att vi var på rätt stig men det var vi inte. Så vi sprang vidare på den stigen och vi kom nästan ända tillbaka dit vi hade börjat.

Så vi bestämde oss för att gå direkt till Botens badplats där banorna skulle sluta. Medan vi sprang så körde någon förälder dit allas väskor. När vi kom fram till Boten så fick vi bada. Det var rätt så kallt i vattnet. När vi hade badat fick vi äta våran matsäck.

Efter det så var det brännboll vid badplatsen.

**På tisdagen var** vi på Prostudden. Den dagen så var det inte någon orienteringsbana. Vi lekte lekar b.l.a. spelade vi fotboll och hade stafetter. Sen badade vi. Efter maten fortsatte vi att leka lekar.

På onsdagen var vi i Klackberg. Vi gick upp en bit på elljusspåret och där hade vi stjärnorientering. När alla var klara med det så gick vi och badade i Klackbergsbadet. Där fick man äta sin matsäck. På torsdagen så var vi vid Skallberget. Först fick vi en lång bana. När alla var klara med den så fick man äta matsäck. Sen var det dags för sprintorientering i

lilla skogen vid skolan. Amanda fick ta med sig Frida Andersson runt ungefär halva banan. Det gick inte så fort för Frida tyckte om blåbär och det fanns blåbär där. Men efter halva banan så passerade man nära målet och då fick Sara ta hand om Frida istället. Sara kom 4:a tillbaka på sprinten. Och Amanda kom näst sist tillbaka.

När alla hade sprungit klart den banan så spelade vi fotboll. De flesta tog av sig skorna och spelade barfota men sen märkte vi att det fanns tistlar på gräsmattan där vi spelade så i alla fall Amanda satte på sig skorna igen. Under spelets gång började det spöregna.

**På Fredagen var** vi vid NOK-stugan igen. Vi började med att gå upp och spela mossfotboll. Det är som vanligt roligt men det är också jobbigt för i våran mosse så har vi gjort upp ett stort gytjehål i mitten av mossen, så det är jobbigt om man måste springa i det.

När vi är klara med mossfotbollen och geggkriget så går vi till Boten och badar men kläderna och skorna på. Efter dusch i NOK-stugan är det fika och korb med bröd. Hans-Åke grillade åt oss. Den här veckan tycker många ungdomar från NOK är väldigt rolig. Tack Carro Svedberg och Carro Jansson för att ni kunde ha hand om våran SOL-skola.



# En rolig helg på Dala-dubbeln

Den 13 oktober, en morgon med frost och -5, begav vi oss mot Falun. Det var åter igen dags för Dala-Dubbeln. Vi hade med fyra rena NOK-lag och ett kombinationslag med VSOK.

Vi som sprang runt i kylan var; Amanda och Elin, Ida och Sara, Linda och Martina, Albin och William, Rasmus och Kasper (VSOK).

## Dag 1

... består av 2-manna stafett med medeldistans. Det blev fina resultat och glada miner. Efter en (kall) utomhusdusch åkte vi till Lugnets stugby. När vi kom dit åkte de flesta iväg och handlade mat, men inte alla.

Några var kvar och roade sig i en närliggande lekpark. Efter någon timme när alla var tillbaka i stugorna blev det tacos.

Det gick inte åt så mycket i och med att förrätten var godis.

Resten av kvällen bestod av disco-bowling, tv-tittande och till sist en god nattsömn.

## Dag 2

... är den dagen där maskerad står på schemat. Från NOK hade vi allt från sömngångare till superhjältar.

Vi sprang omkring i våra kostymer då sträckan på banorna var mellan 4.5-7.2.

Nästan alla lagen lyckades plocka placeringar och fick ett bra slutresultat. Tyvärr lyckades ingen av våra lag vinna maskeradtävlingen, men det gör vi nästa år.

**Under denna helg** gjorde William en kanon insats. Han sprang sin första H14-tävling.

Det är inte lätt att göra debut på Dala-dubbeln. Men William klarade det fint.

Efter ytterligare en (kall) dusch såg alla fram emot en välförskänt pizza på vägen hem.

Ännu en Dala-Dubbel är avslutad, ännu en helg i Falun är slut.



Linda och Martina laddade för maskerad-orientering på Dala-dubbeln, som avgjordes vid Liljanskolan i Boda utanför Falun.

FOTO: SE PROFORS, WWW.SEPRO.SE

MARTINA KARLSSON

## William Karlsson orienterar för att det är kul

På ungdomssidan i Norbergsok har vi fått en ny lovande talang, William Karlsson. Han är 12 år och har orienterat sedan han var ungefär 10. I år blev hans största framgång i oktober när han gjorde en kanoninsats på Dala-dubbeln. Han sprang första sträckan i ett av våra H14-lag. Det blev hans första H14-tävling.

När han klarade detta blev det den tävling han är mest nöjd med från säsongen. Inför nästa säsong har han inga speciella mål än så länge, "jag orienterar för att det är kul!"

William är inte den enda i familjen som orienterar. Lillbrorsan Oliver är med lite då och då och springer inskolning. Som avslutning får William beskriva sig själv med tre ord; Glad, klurig och lättlärd.

MARTINA KARLSSON



William Karlsson springer stafett-DM.

FOTO: MALIN BJÖRKQVIST



Rasmus vid sista kontrollen på väg mot mål efter den 23:e sträckan. På den lilla bilden är Egon på väg nerför bron på upploppet precis innan växling. FOTO: MALIN BJÖRKQVIST

# NOK 112:a på 25-manna

**TULLINGE.** En väldigt tidig morgon, bra start och två platser bättre än i fjol så kan man sammanfatta årets 25-manna stafett.

Tidig avresa från Norberg. 05.00. Så startade årets upplaga av 25-manna. 25 personer ska ingå i laget och NOK ställde upp med ett riktigt starkt lag, även om ett par återbud de sista dagarna kastade om lite i laget.

NOK inledde årets 25-manna med att Crister Nygren gjorde ett bra lopp och sprang i mål NOK laget på en 34:e plats.

Fredrik Larsson sprang sedan sträcka 2 och gjorde det bra. Fredrik växlade som 37:a och skickade ut Anneli Spolander, Lisa E och våra snabbfotade ungdomar Martina och Linda.

**Anneli visade en** otrolig kämparvilja och var först tillbaka till växling, sedan var det i ordning Martina, Linda och Lisa. Efter damsträckan låg NOK på en 102:a plats.

Den 4:e sträckan sprangs av snabba

ungdomar. Albin Blom växlade ut av Annelie, Martina växlade ut Amanda, Linda till Sara och Lisa till "comebackande" Carlone Svedberg. Alla ungdomar gjorde riktigt bra lopp och NOK låg på en 107:e plats.

Dags för seniorerna och Ulf E, Micke P-H, Martin M och Viktor. Här stod Viktor för ett riktigt starkt lopp och efter sträcka 5 låg NOK på en 77:e plats.

**Den 6:e stäcken** sedan var gubbsträckan J-E Hellgren och Johan Källman gjorde riktigt fina lopp, medan Hans B och Egon L hade det tyngre.

Tilläggs ska att sträckan är gjort för + 40 år och en vilt kämpande Egon gjorde ett bra lopp med tanke på åldern.

Nu tappade NOK-laget många placeringar 144 och det blev också

ett rejält glapp mellan första och sista i laget. Sträcka 7 som mätte 5,4 km sprangs av Mats B, Robert L, Jan G och Daniel Blom.

Dagens insats i NOK laget stod nog Jan Gottfridson för då han gick ut bara ett par minuter före Daniel och såg till att göra ett riktigt bra lopp och detta gjorde att sträcka 7 löpare plockade upp laget till en 119:e plats.

**Rasmus plockade sedan 6** placeringar på den 23:e sträckan trots en trasig sko.

Den 24:e sträckan sprangs av Mårten Ohlsson. En mycket bra löpning av Mårten förde upp NOK-laget till 98:e plats och klubbrekordet att vara under 101:a var väldigt nära.

Tyvär gjorde Camilla Sjökvist på den sista sträckan ett par misstag för mycket, men sprang NOK i mål som 112:a.

ROBERT LARSSON

# NOK 33:a i SM-stafetten

**SIMLÅNGSDALEN.** En 33:e plats blev tillslut resultatet för Norbergs OK när SM tävlingarna 2007 avslutades med stafett i Simlångsdalen ett par mil öster om Halmstad.

10 500 meter var det som skulle möta varje deltagare i H21-klassen. Att det sedan var rejält kuperat och väldigt blött i skogen gjorde att årets stafett-SM blev det tuffaste på mycket länge.

NOK som hade flera återbud ställde till slut upp med Fredrik Larsson, Crister Nygren, Pontus Nilsson och slutman Viktor Funcke.

Fredrik sprang riktigt bra på första sträckan och växlade som 19:e man 3.18 efter täten.

Andra sträckan sprangs av Crister som inledde med flera större misstag och till varvning hade Crister tappat både tid och placeringar.

Men med en bra avslutning så sprang Crister in NOK-laget på en 18:e plats. På 3:e sträckan sprang Halmstadsonen Pontus Nilsson. Pontus gjorde inga större misstag men tog slut i kroppen och sprang på trötta ben in på en 34:e plats.

Sista sträckan sprangs av Viktor som gjorde en riktig kämparinsats på



den sista sträckan och såg till att föra in NOK laget på en 33:e plats 38.38 efter vinnande OK Linné Uppsala.

NOK:s insats var helt klart godkänd även om målet var topp 20 och att vi blev 20:e i fjol. Dock så var intresset från Miners större ifjol och årets SM-stafett hade en helt annan karaktär och det blev väldigt utslagsgivande.

THOMAS GUSTAFSSON

# Robert blev 53:a i pöbel

**STOCKHOLM.** Robert Larsson sprang 6,5 km på 58 minuter i första deltävlingen av Mila by night och slutade på en 53:e plats i pöbelklassen.

Även Crister Nygren deltog och han vann herklassen i riktigt hård konkurrens.

TC var beläget till gocart-banan mellan Rotebro och Stäket. Nollgradigt väder men uppehåll gjorde att förutsättningarna var optimala för en härlig nattorientering.

Herrbanan med Crister Nygren som NOK:s enda löpare till start mätte hela 10,5 km.

Startfältet var riktigt starkt med duktiga löpare som Isak Bergman, Emil Lauri, Jonn Are Myren, Anders Holmberg med flera.

Crister låg hela tiden med i toppen och kunde från sista fjärlilen mot mål avgöra.

Jakob Jansson var tvåa och Isak Bergman var trea i herrklassen.

ROBERT LARSSON

## Dålig final av Crister på medel-SM

Dåligt flyt och fart gjorde att Crister in lyckades alls vid finalen på medeldsitans SM.

Bom på förstakontrollen och osäkerhet vid andra gjorde att Crister inte fick till det där riktiga flytet som hade krävts för en topp placering så efter varvningen när det blev två stora bommar så gav Crister upp och sprang in på en 33:e plats.

## Lång-SM var tungt, blött och långt

**KUNGSBACKA.** Efter ett ganska bra kval lopp tog sig Crister vidare till finalen i lång-SM som gick i Idala utanför Kungsbacka där han hade hoppats på en topp 10 placering i den tuffa senior-klassen. Lite slitna ben efter kvalet och dålig koncentration gjorde att det blev en dålig inledning på loppet som nästan höll i sig nästan hela banan ut.

De sista kilometrarna fick Crister även krampkänning i ena vaden som han slagit i dagen tidigare vilket medförde att han inte kunde springa på riktigt hela vägen in i mål och placeringen blev till slut en 25:e plats.

## Cristers bästa placering i elitserien

**ENKÖPING.** Det blev en 8:e plats för Crister vid årets finaltävling i elitserien som gick vid motorstadion i Enköping.

Trots sparsamt med träning efter SM så kände Crister att han hade bra fart i benen. Några små missar gjorde att han tappade minst en minut som kändes lite tråkigt när han bara var dryga minuten från en pallplacering.

Trots det så var Crister väldigt nöjd med sin 8:e plats, som var hans bäst placerings någonsin i elitseriesammanhang.



# Träning, planering och tufft race

VIKTOR FUNCKE

Helgen 23-25:e November hade seniorgänget tränings- och planeringshelg i Norberg med omnejd. Med flera bra träningspass och diskussioner var helgen lyckad. En ny mästare korades också efter en hård kamp jämförbar med Schumacher vs. Häkkinen.

Novembersamlingen med Miners seniorer var bra. Tre träningspass genomfördes. På fredagskvällen sprang ett tiotal löpare reflexslangan i Nordansjö i några centimeters snö. Tuffaste träningen var lördag förmiddags orienteringspass i Högbyn med gemensam start och två fyra kilometerslingor. Högbyn bjuder på ganska kuperad terräng och i snön blev både löpningen lite tyngre och orienteringen klurigare.

Tredje träningspasset på söndag förmiddag var en tvåmanna sprintstafett på vid skolan i Kärrgruvan. Snabbaste lag var Rasmus och Coach. Bäst tid hade Crister. Med på träningarna var miners seniorer samt ett gäng ur miners ungdomsgäng vilket var skoj.

**Under lördagskvällen berättade** Crister och Robert vad som sagts på landslagslägret på Bosön veckan innan. Övergripande var sveriges nya orienteringsinriktning, "Offensiv orientering" som ska genomsyra hela förbundet. Som avslutning på lägret diskuterades den gångna och kommande säsongen.

Summerat gjorde miners helt klart godkända lagsatser på de två stora kavlarna, Tiomila (34) och Jukola (55). Målet var topp 30 på båda vilket inte uppnåddes.

Individuellt har Crister varit den mest framstående med finalplatser på alla sm-distanser samt bra elitserieresultat samt Fredrik med sin bästa säsong som senior. Inför 2008 vill seniorgänget prestera bättre. Det ska främst göras genom bättre träning samt att vi höjer nivån i prestationerna när det verkligen gäller.

De deltagande på träffen var överrens om att det finns mer att få ut ur löparna. Något annat viktigt för att utvecklas och hålla ihop laget är ha bättre kommunikation, i alla olika riktningar.

**Men hur var** det nu med Schumacher och Häkkinen? Jo en mästare i Go Cart korades under helgen i ett stenhårt race i Vikmanshyttan. Efter tidsträningen stod Viktor Schumacher i "pole position" med Fredrik Häkkinen som tvåa. I finalen visade Häkkinen finsk kyla och bländande körteknik när han gick upp i ledning i sista kurvan på varv sex då Schumacher hade behövt en bil med quattro för att undvika sladd.

Kan Miners visa liknande kyla under nästa säsong då är det nog fler än grabbarna från gurkstaden som är nervösa på startlinjen.



FOTO: LASSE NORDSTRÖM

## VOF planeringskonferens i Klackberg

SISU var med och ordnade när Västmanlands orienteringsförbund hade planeringskonferens i Klackberg den 9-10 november. På fredagskvällen informerade de om jämställdhetsarbete inom idrotten. Vi hade en del grupp-diskussioner om hur vi har det i vårt distrikt.

Sen var det innebandy i Klackbergshallen för de som ville. Det blev en tuff match med blandade deltagare från länets klubbar.

**På lördagen var** det dags för planering och budgetarbete. Här kommer ett axplock ur 2008 års aktivitetskalender:

27 jan	grundkurs i OLA (tävlingsadministration)
2 feb	grundkurs i OCAD (kart och ban ritning)
16-17 feb	ungdomsledarutbildning fortsättning
6 mars	VOF:s årsmöte
13 mars	tema styrelsearbete
6 maj	VPT serien startar

Hela aktivitetskalendern finns på:  
[www.orientering.se/vastmanland](http://www.orientering.se/vastmanland)

**Föreningsutvecklingsgruppen jobbade** också med en jämställdhetspolicy. De diskuterade också de motioner som kommit in till SOFT:s förbunds möte och gjorde några inlägg om dessa.

Föreningarna uppmanas att gå in på SOFT:s hemsida och titta på motionerna.

VOF har mycket bättre ekonomi nu. Delvis på grund av de nya medlemsavgifterna, dessa ska utvärderas.

ELISABET ELMERTOFT

VOF fyller 50år under 2008.



## Miners plan våren -08

(prioriterade aktiviteter)

### 25-27 jan

Träningshelg i Sthlmstrakten.

### 10 feb

Hela elitteamet

kör Engelbrektsloppet.

### 6-14? mars

Träningsläger i Portugal.

### 4-6 april

10-milaläger i Sigtuna.

### 6 april

Kolmårdskaveln

(bästa lag på startlinjen)

### 13 april

Rånässtafetten (topp 5)

### 26-27 april

10-mila Rosersberg

(topp 27, 2 lag)

### 22-25 maj?

hela NOK på läger

### 14-15 juni

Jukola (topp 30, 2-3 lag)

### 4-5 juli

E-sommar

## Hela NOK på läger?

Idén till att köra ett klassiskt klubb-läger (familjeläger) likt det vi hade för många år sedan uppkom i samband med ett klubbmöte i slutet av oktober. Vi undersöker att vara någonstans i Sörmland i slutet av maj. Har du funderingar eller idéer vad och hur vi skulle kunna genomföra detta läger för hela NOK och alla medlemmar, kontakta Robert!

## Vems är Renen?

- 1) Det finns fem hus.
- 2) I det röda huset bor en engelsman.
- 3) Svensken har hund.
- 4) I det gröna huset dricker man kaffe.
- 5) Det gröna huset ligger till höger om det vita.
- 6) Dansken dricker te.
- 7) Mannen som kör Volvo har en kanariefågel.
- 8) Ägaren till det gula huset kör Ford.
- 9) I det mellersta huset dricker man mjölk.
- 10) Norrmannen bor i det första huset.
- 11) Mannen som kör SAAB bor vid sidan av huset med katten.
- 12) I huset vid sidan om det hus där man har en häst, kör man Ford.
- 13) Mannen som kör moped dricker öl.
- 14) Tysken kör Porsche.
- 15) Norrmannen bor vid sidan om det blå huset.
- 16) I huset vid sidan av det hus där man kör SAAB dricker man vatten.

# JULKUL OCH KLURIGHETER

## Annandagsklur

Krister inbjuder till träning  
annandag jul.

Gemensam start 10.00  
från NOK-stugan.

Välkomna!

## Fototävling

Hej alla glada fotografer. Låt andra se dina bilder! Var med i vår foto tävling.

Bilderna ska ha med klubben eller orientering att göra. Alla är välkomna att skicka in bilder till Johan Källman [johan.kallman@secotools.com](mailto:johan.kallman@secotools.com)

Senast den 12 februari vill vi ha dem. Vi kommer att publicera en del i kommande NOK-nytt.



**Fler klurigheter  
på sidan 11**

# En banläggares vedermödor

## Banläggaren är en luring

Det har Johan lärt alla nokare, men är det verkligen så?

I så fall är jag en. Banläggare under en del av våra tävlingar med den senaste 2007 på Romtjärnsdammen och även den följande 2008. 1 maj 2008 är det åter igen dags för NOK's Nationella med en följd tävling på kläm-fredagen den 2:a där luringen Erik Stålnacke plitar på några banor.

Och så var det så där som man hade lovat sig själv att det inte skulle bli några fler gånger. Banläggare igen.

Om man kunde säga nej någon gång. Eller det kanske är tur det för tänk om alla gjorde det, då skulle inte klubben fungera.

**Kom nu ihåg** 1 och 2 maj, NI är också en av arrangörerna, så ta det lugnt sista april för DU kan vara en av de lyckligt utvalda

## Framtiden för banläggaren

Hur framtiden ser ut för banläggningen i klubben står skrivet i stjärnorna.

Just nu är det lite tunt och vi "äldre" ser gärna att det kommer in lite flera som är intresserade

## Summa sumarum

Vore det inte för pengarna skulle man ju inte ställa upp.

att spring ut med kontroller på morgonen.

Och ibland undrar man om man inte tagit vatten över huvudet.

Ett av de större problemen man som banläggare står inför är motivationen. Det går säkert bra den första gången man sätter sig och petar ihop några banor men när man börjar närmasig den 50: e sinar både lusten och fantasin.

Och hur många gånger har man inte flyttat starten innan man hittat en man är nöjd med.

**Likt förbaskat är** det några banor som skulle vara vid den andra starten, framförallt motion, direkt och öppna klasser. Fri start är bra, men inte för banläggaren.

Banläggare i ett område där jag skulle ha fått springa, det är nämligen ett för undertecknad helt okända marker.

Jag har sett på kartan att det finns vissa vita områden så det måste ju finnas lite fin skog där också.

Har nu även varit i skogen och kollat upp lite punkter. Om det nu det var fin terräng vid Romtjärn är det ingenting mot vad det är på detta område. Vill du ut och springa i området hör gärna av dig så fixar jag en karta.

**Varför tar man** sig an en uppgift som banläggare på en orienteringstävling, utsätter sig för risken att bli utskälld, lynchad eller i bästa fall att folk bara slutar prata med en.

Ni må tro vad jag har funderat över mig själv.



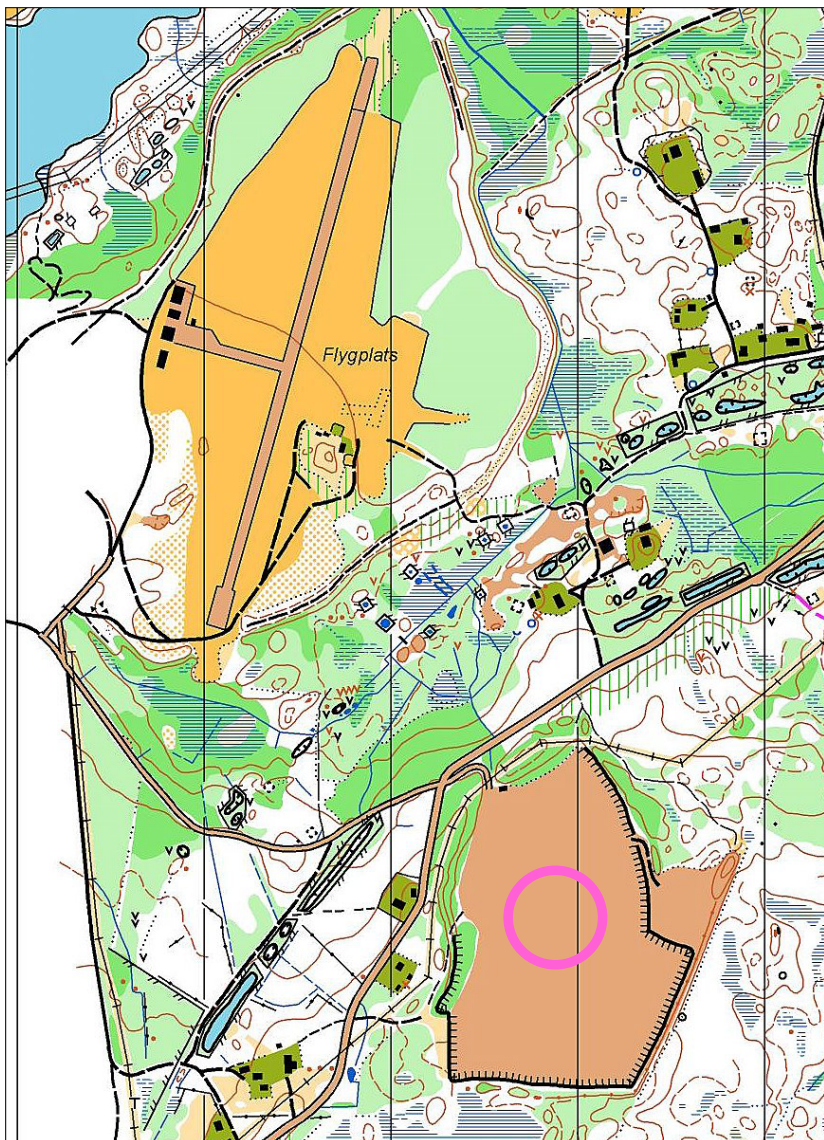
BERGMAN, SÅ KALLAD BANLÄGGARE

Två gamla gubbar träffas. Den ene säger:

- Har du köpt ny bil?
- Ja, svarar den andre.
- Vad är det för bilmärke?
- Det är en Honda.
- Nej, det är ju en Mitsubishi!
- Det är lätt för dig att sssäga, du sssom har tänder!

- Varför duschar du med paraply?
- Det finns ingen torr handduk.

- Hovmästaren ska vi behöva sitta här tills vi svälter ihjäl?
- Nej absolut inte, vi stänger klockan åtta.



## HUR?

Vad ska man tänka på som banläggare?  
(Hur tänker jag.)

Det finns några riktlinjer som jag tycker  
är a och o:

- Undvik hyggen.
- Grönområden tycker ingen om
- Jäkelskap lönar sig inte
- Lagg ner tid på alla banor

Målområde 2008

## Är det sant?

Två personer träffas.

- Hur gammal är du?

Frågar den ena.

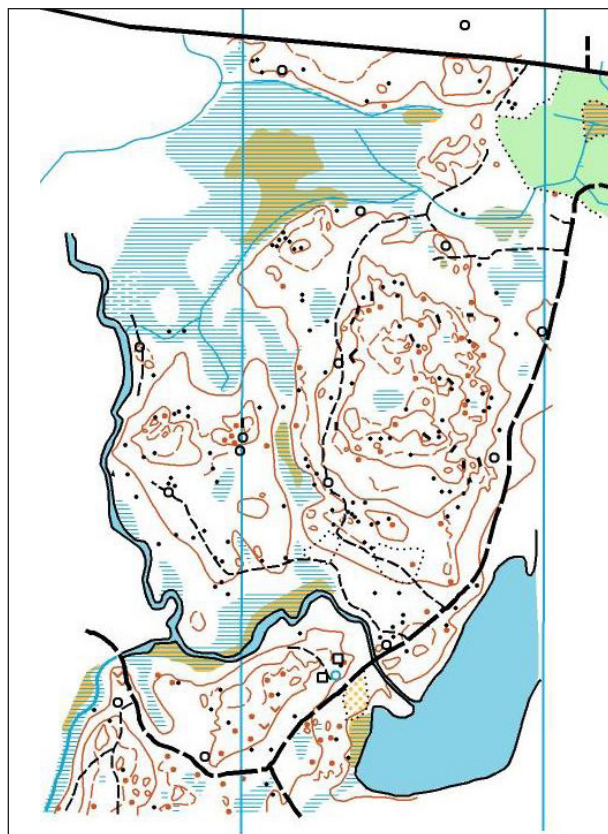
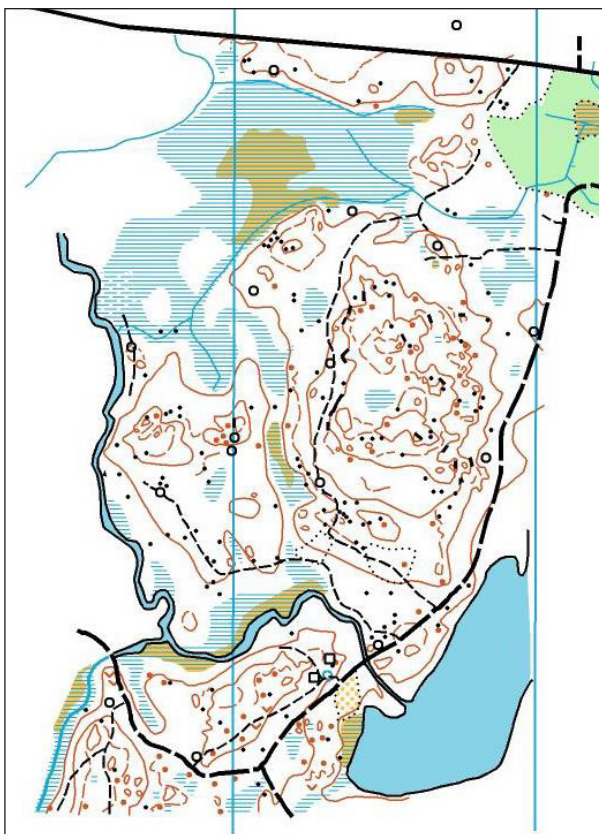
Den andra svarade:

- För två dagar sen var jag 19 år  
och nästa år fyller jag 22 år.

Vilket datum träffades de?

# Finn fem fel

EN BANLÄGGARES KLURIGHET



### ÖPPETHÅLLANDE I NOK-STUGAN:

Tisdagar och torsdagar kl 18-21 (15/8-31/5)

Stugan är öppen och varm.

Lördagar kl 13-16 (oktober till påsk)

Stugan är öppen. Bastun sätts på av den som vill bada.

# Hipp hipp hurra

**Kalle Björkman**

30 år 1 december

**Mats Andersson**

50 år 8 december

**Jan Andersson**

50 år 9 december

**Bo Dömstedt**

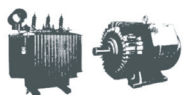
70 år 5 februari

**Anders Eriksson**

60 år 20 februari

**Christer Sjökvist**

50 år 22 februari



**Ing.F:a Erik Dahlin AB**

Spännarhyttan, S-738 92 NORBERG

Tel. 0223-222 00 • Fax. 0223-220 50

**NCC**

**noname**

**SECO**

[www.tandvaardsgruppen.nu](http://www.tandvaardsgruppen.nu)

**NORBERGS  
SPORT & FRITID**

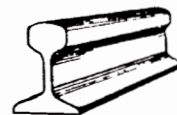
**AB KARL HEDIN SÅGVERK**  
KARBENNING

**WINTech**

**SWEROCK**



**Erikslunds  
Åkeri AB**



**AB SPÅRBYGGNADER**



**B  
B** BERG &  
BYGGTEKNIK

★ COWBOY ★



**Handelsbanken**

[www.handelsbanken.se](http://www.handelsbanken.se)

NORBERG, tel. 217 10

**Flügger färg**



**STORAENSO**

**NORBERGS  
GLASMÄSTERI AB**

**Structor**  
HULTHÉN STRÅTH