



**Inge säljer.** Inge Gottfridsson tar betalt för den populära tipspromenaden i NOK-stugan.

FOTO: JAN-ERIC HELLGREN

## Endast orienteraren är vaken

Midvinternattens köld är hård,  
stjärnorna gnistra och glimma.  
Orienteraren sofva i enslig gård  
djupt under midnattstimma.  
Drömmer om säsongen som gått,  
glädes sig över de segrar han fått.  
Snön lyser vit på taken.  
Endast tomten är vaken.

Står där så spänd inför starten,  
checker än en gång att kompass och  
pinne är med.  
Startstämplar och gläds över farten  
känner att kroppen spritter från axel  
till fotled.  
Tittar mot skogen, där gran och fur  
och grönområde slår sin dunkla mur.  
Slår, som han plägar, inom kort  
slika spörjande tankar bort.

Kartan går över skogen och nejden all,  
banan där ute är frusen.  
Blott från fjärran hörs konkurrensens fall,  
bara i löven hörs segrerusen.  
Orienteraren sofva i enslig gård  
godt intill morgontimma.  
Snart är det åter dags för kompass och  
pinne,  
men än håller sig orienteraren inne.

MARIE ANDERSSON

# Rekordmånga gick NOK:s tipspromenad



## REDAKTIONSROUTAN:

### ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman  
0223-17754

### REDAKTION

Johan Källman  
Elisabet Elmertoft  
Martina Karlsson  
Erika Nilsson  
Malin Björkqvist

### GRAFISK FORM

Malin Björkqvist  
Erika Nilsson

### UPPLAGA

cirka 200 exemplar

### TRYCK

Norbergs kommun

### BIDRAG TILL NOK-NYTT

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

### ADRESS

Norbergs OK  
Engelbrectsgatan 73  
738 31 Norberg

### TELEFON

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

Postgiro 112896-6  
Bankgiro 5750-8947

### HEMSIDA

www.norbergsok.se

### STYRELSEN

Lars Holm 21793  
(ordförande)  
Eva Pålsson 22296  
Krister Johansson 22402  
H-Å Gustafsson 22977  
Elisabet Elmertoft 25121  
Jan-Eric Hellgren 22337  
Mats Bergman 20385  
Thomas Gustafsson  
Per-Arne Eriksson 23046

## ÖPPETTIDER I NOK-STUGAN:

Tisdagar och torsdagar kl 18-21.  
Stugan är öppen och bastun är varm.  
Lördagar kl 13-16. Stugan öppen, bastun  
sätts på av den som vill bada.

## Stugvärdlista 2008-2009

Vecka	Byte	Namn	Tele
49	1 dec	Per-Arne Eriksson	23046
50	8 dec	Elisabet Elmertoft	25121
51	15 dec	Hans-Inge Pettersson	22917
52	22 dec	Leif Svedberg	22360
1	29-Dec	Mårten Kloog	22738
2	05-Jan	Per Georgsson	0705144453
3	12-Jan	Lars Holm	21793
4	19-Jan	Ulf Magnusson	22077
5	26-Jan	Håkan Johansson	070491 55 41
6	02-Feb	Per Andersson	24018
7	09-Feb	Monica Karlsson	22330
8	16-Feb	Håkan Svedberg	20105
9	23-Feb	Ola Andersson	61270
10	02-Mar	Stig Wilhelmsson	21258
11	09-Mar	Kristina Stålnacke	22584
12	16-Mar	Åke Eriksson	22283
13	23-Mar	Mats Andersson	20740
14	30-Mar	Leif Eriksson	21224
15	06-Apr	Lennart Eriksson	22164
16	13-Apr	Monica Wengrud	21625



## Grattis!

Sibylla Eriksson 75 år 2 Januari  
Monica Wengrud 70 år 8 Mars  
Annelie Spolander 50 år 2 Januari



**Stora och små.** Tipspromenaderna lockar både stora och små till NOK-stugan.

FOTO: JAN-ERIC HELLGREN

# Våra tipspromenader

Som alltid om höstarna när våra tipspromenader drar i gång kommer det mycket folk. Det verkar som om dom bara sitter hemma och väntar på att få rusa ut och svara på dom kluriga frågorna som har hängts ut i skogarna runt Nordansjö.

För egen del ser jag fram mot söndagarna och tipspromenaderna. Inte för att jag på något vis är duktig på att svara på frågorna, nej där brukar jag nog lita på Marias kunskaper. Utan jag ser fram mot att dels gå i den härliga skogen som stigen slingrar sig fram genom, men även den sociala (är detta för starka ord tro)

biten med att få sitta och snacka lite över en kopp kaffe.

Det är inte bara jag som gillar att komma ut till NOK-stugan, vi har haft väldigt många besökare varje söndag. Rekordet var när Hasse och Helena hade 167 stycken kaffegäster, då får man ligga i och koka många kannor kaffe. Man har flera chanser att vinna tillbaka tjugan, för vi kör både med tipsfrågor och tipsbingo. Som om det inte räckte har vi också utlottning av paket på startkortsnumret. Men den största vinsten är nog snacket över en kopp kaffe.

JAN-ERIC HELLGREN

## JUL-KUL PÅ ANNANDAGEN

Föreنا nyttan med nöje:

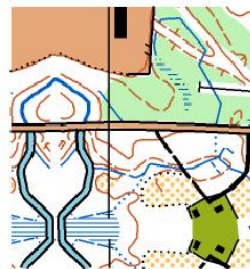
Spring bort det du ätit så du får plats med mer.

En annorlunda tävling med inslag av klurigheter.

I år med gafflad bana på den längre banan.

(special gaffling!) Lättare men längre, se kartprov.

MATS BERGMAN



# Tre nattguld i Enköping

Distriktsmästerskapen omfattar numera sex olika tävlingar. Sprint och Ultralång berättade vi om i förra numret av NOK-Nytt. Hösten fortsatte med Natt-DM i Enköping. En klar och ljummen fredagskväll i ett stigrikt område innebar perfekta förutsättningar för ett bra DM. Och visst gick det bra för NOK-truppen. Christer Nygren vann överlägset, med en kvart,

i H21, men var ändå inte riktigt nöjd med loppet. Ungdomarna var också på hugget och bärgade ytterligare två guld genom Rasmus Elmertoft i H16 och Linda Öström i D16, båda med segermarginaler på dryga två minuter. Mats Bergman, tvåa i H40, Johan Källman, trea i H50 samt Sara Andersson fyra i D14 följde upp bra.

JOHAN KÄLLMAN

## NOK satte VSOK på plats i stafetten

Med bara några timmars vila var det dags för budkavle-DM på lördagen. Nu hade vädret slagit om och det blev en ruskigt våt och kylig lördag eftermiddag i Pershyttan utanför Nora.

Tuffa banor som blev ännu tuffare av blötan väntade de fyra NOK-lagen som ställde upp. H21-laget tog en väntad

seger-. Danne Blom, Fredrik Larsson och Crister Nygren manövrerade ganska enkelt ut västeråslagen. I H150 tog NOK en hedrande andraplats efter Västerås som blev näst sist av de två startande lagen. För andralaget i H21 och damlaget blev det dessvärre lite för utdraget så båda utgick.

JOHAN KÄLLMAN

## Rasmus och Martina vann medeln

Helgen efter bar det återigen västerut, till Gusselby utanför Lindsberg. Lite kylslaget men vackert väder inspirerade NOK-arna på lördagens medeldistans.

Crister Nygren tog sitt tredje raka DM-guld i H21 med Daniel Blom som femma.

Rasmus Elmertoft vann åter i H16 medan det var Martina Karlssons tur att ta hem guld i D16.

Bronspengar blev det för Lars-Erik Jernström i H80, Egon Lundqvist i H70, Mats Bergman i H40, Monica Wengrud i D65

samt för Elin Öström i klassen D14.

Den avslutande långdistansen på söndagen blev inte riktigt lika lyckosam. Bara Per Andersson var snabbast på sin bana, Öppen 4.

Däremot blev det ett par silver nämligen för Lars-Erik i H80 och Egon i H70. Tredjeplatser för Johan Källman i H55, Rasmus Elmertoft i H16, Elisabet Elmer-toft i D40 och Åse Blom i Ö2.

En mycket bra DM-säsong kunde därmed summeras för NOK.

JOHAN KÄLLMAN

# Efter DM-tävlingarna återstod en hel del tävlingar ... ... Hammarslaget och Oktoberracet till exempel.

**AVESTAPROPAGANDAN** avgjordes vid Klintho mellan Avesta och Hedemora i underbart vackert höstväder. Jan Andersson tog hem segern i H55 Motion. Lars-Erik Jernström blev tvåa i H80.

Tredjeplatser noterade Jörgen Bergström i H60, Johan Källman, i H55 och Marie Andersson i Öppen 4. Fina femteplatser också för Monica Wengrud i D65 och Elin Öström i D14.

Enda NOK-deltagaren vid **RM FÖR VETERANER** utanför Uddevalla var Malin Björkqvist. Eftersom Malin har några år kvar till veteranklassen sprang hon Öppen klass och gjorde det bra. Fullföljde ensam på medeldistansen och blev tvåa på långdistansen.

Till **HAMMARSLAGET** i Sandviken åkte två NOK:are. Lars-Erik Jernström lyckades förträffligt och vann i H80. Lars-Erik sprang också Hälleforsdubbeln och noterade ytterligare en seger på medeldistansen, medan det inte gick lika bra på långdistansen. Samma helg som Hällefors sprang våra stockholmare medeldistans i Österåker. Fredrik Larsson blev nia i H21, bara 2.52 från segern.

**OKTOBERRACET** i Enköping avslutade den officiella tävlingssäsongen. Bäst lyckades Jörgen Bergström som blev sju i H65. Femteplats blev det för Rasmus Elmertoft i H16.

JOHAN KÄLLMAN

---

## KM avgjordes i tuffa marker

Fagersta OK svarade för årets KM. I tuffa marker vid Lindbostugan i Högbytterrängen en fin kväll i början av september. Tyvärr var det inte så många NOK-are som tagit sig dit, men det bjöds på rejäl orientering med flera vägvalsmöjligheter.

Det bomrades friskt på flera håll, bland annat undertecknad svarade för årets sämsta delsträcka på väg till första kontrollen. Vi deltog bara på två banor.

Här är NOK:s resultat:

### KM 2008

#### Ö4 3070 meter

- 1 Elisabet Elmertoft 44:06
- 2 Albin Blom 44:25
- 3 Sara Andersson 45:28
- 4 Ida Wenngren 47:09
- 5 Åse Blom 50:13
- 6 L-E Jernström 51:58
- 7 Catrine Lundquist 58:34

#### Ö6 4080 meter

- 1 Rasmus Elmertoft 41:17
- 2 Jörgen Bergström 45:08
- 3 Martina Karlsson 48:58
- 4 Per Andersson 53:23



**Rasmus.** Vann öppen 6.

- 5 Johan Källman 58:23
- 6 Egon Lundquist 60:36

# Klurig terräng på SM



**Herrstart.** Alla lagen i H21-klassen gav sig iväg. Crister gjorde ett godkänt lopp men var ändå missnöjd med sin insats.

FOTO: MALIN BJÖRQVIST

Den svåra och detaljrika orienteringen blev avgörande när SM avgjordes i Södermanland i helgen. Terrängen var säregen och NOK-löparna fick det inte att stämma, varken på medeldistansen eller på stafetten.

Crister Nygren och Fredrik Larsson sprang medeldistansens kvallopp men ingen av dem tog sig vidare till final. Crister var närmast en finalplats med en 17:e-plats, en knapp minut för långsam.

Crister fick även förtroendet att springa förstasträckan i stafetten. Och trots ett par misstag var han den enda NOK-are som klarade Sörmlandsterrängen något sånär. – Jag är inte alls nöjd. Jag missade ettan med fyra minuter, det är så onödigt. Sen gjorde jag även ytterligare en miss på slutet av banan, sa Crister efter loppet.

Fredrik Larsson sprang andrasträckan och Martin Moberg sprang den sista. Laget slutade på 64:e plats och tränaren Robert Larsson var långt ifrån nöjd.

Inte heller damlaget hade någon bra dag. Erika Nilsson sprang den första sträckan och trots en kämparinsats i skogen var hon



**Damstart.** Erika var taggad när hon gav sig iväg och det var tur eftersom banan var tuff.

en bit efter i mål. Camilla Sjökvist hade den än värre på andra och lyckades läsa fel på en stor åker, vilket kostade mycket tid. Tyvärr hade jag, Malin Björkqvist, ont om tid för sistasträckan och för att "tjäna in" lite tid stressade jag iväg - något som aldrig brukar vara bra. Det var det inte heller och efter en stor miss i början tvingades jag ge upp. Surt! Damlaget har dragit två lärdomar av det här inför nästa SM: Tro inte att det går att jobba och springa SM samma dag. Förberedelser i SM-lik terräng är a och o.

MALIN BJÖRQVIST

# Rasmus, Linda och Martina i USM-truppen

**Det man hade tränat, laddat och motiverat sig för under hela säsongen kom tillsist – USM i Söderhamn.**

Den 19-21/9 befann sig Rasmus, Linda och Martina i söderhamn med resten av Västmanlands truppen.

Fredagskvällen innehöll invigningen, något där Västmanland var nästintill osynliga i jämförelse men bland annat Västergötland. Sedan skulle ju alla trängas i en gymnastiksal för att få i sig kvällsmaten samtidigt.

Resten av kvällen var det bara ladda, ladda, ladda som gällde inför lördagens individuella tävling..

**NÄR LÖRDAGSMORGENEN** kom var det mycket väntan som vi hade framför oss.

Vi var uppdelade i tre grupper som skulle åka till tc med olika mellanrum. Men jag tror att alla var lite för nervösa för att vänta på anläggningen, så hela truppen var ganska snabbt på plats.

Men all den väntan lönade sig, för norbergarna visade verkligen vad dom gick för. Rasmus Elmertoft blev bäst placerad av samtliga från Västmanland med sin imponerande 20:e plats i H15.

I D15 BLEV Martina 40:e och Linda 52:a. Trots att både Linda och Martina gjord bommar på över 7 minuter så höll dom ihop det bra och norbergarna var dom



**Målgång.** Rasmus på väg mot mål på USM.  
FOTO: STEFAN MÅNSSON

enda som gjorde godkända insatser den dagen.

På kvällen var det sedan de ”efterlängade” usmdiscot, för vissa. Medans andra tog vara på den lugna tiden då alla var borta, och sov istället.

**SISTA DAGEN I Söderhamn** var det distrikts stafett, och tack vare gårdagens fina insatser så hade vi både Rasmus och Martina i första laget. Och vilket lopp Rasmus gjorde, ”jag stod och värmdde upp när täten kom och var inte alls med på att Rasmus skulle vara hack i häll på dom”

Rasmus växlade ut Martina på en 16:e plats(!), men på grund av knäproblem så tappade Martina placeringar.

Västmanlands första lag slutade tillsist på en 43:e plats efter två 16 sträckor.

Då var första mästerskapet avklarat. Nu har vi fått rutinen inför kommande, där vi kommer att prestera mycket bättre.

# Rasmus trea på skol-SM

Taggade efter ett lyckat USM ville Linda, Martina, Rasmus och även Albin åka på Skol-SM och därmed var höstens enda lediga helg inbokad.

Men Linda blev sjuk och kunde inte följa med så Amanda fick följa med som sällskap. Vi åkte från Norberg tidigt på lördagsmorgonen, tog en rast norr om Söderhamn och fortsatte mot Sundsvall.

TC för båda dagarna var vid LV3 på Södra Berget. Sprint stod först på programmet, det var en kall och blåsig men fin höstdag. Rasmus började bra men gjorde en bom och tappar för mycket tid. Albin hade problem och fick inte alls till det. Martina var inte heller riktigt nöjd. Efter att ha ätit letade vi reda på vår sovsal, vi skulle bo i en stimmig gymnas-tiksal.

Martina och Amanda ville ha en lugn vrå och Rasmus ville bo med sina kompisar i andra änden av staden. Det slutade med att vi bytte till andra halvan av gymnasalen där var det mycket lugnare. Det saknades proppar till en luftmadrass



**Prispall.** H15 Skol-SM 2008: 1a: Joar Svartholm, Luleå, 2a: Oskar Ek-Larsson, Södertälje, 3a: Rasmus Elmertoft, Norberg.

men vi köpte lite smågodis som passade. Jag såg fram emot söndagens långdistans med svår orientering, det borde passa Martina bra. Tyvärr fick Martina ont i halsen och kunde inte springa.

Söndagen var kall och regnig, det var riktigt blött även i terrängen. Tuffa banor och vädret gjorde att många, däribland Albin bröt. Rasmus startade i ett ganska stelfruset tempo innan han blev ifatt sprun-gen, ökade tempot och hängde på. Nu gick det riktigt fort, de turas om att dra. Killen han sprang med vann och Rasmus slutade som en mycket blöt, kall och nöjd trea!

ELISABET ELMERTOFT





## Tvåor i Ung-VM

Årets Ung-VM startade på **Gold-en Weekend** den 16 augusti.

Rasmus och Amanda Elmertoft var de enda NOKare som deltog. Rasmus tog en andra plats och Amanda en fjärde.

**OL-Ronden** den 23 augusti var den deltävling där vi hade flest deltagare. Sara, Sofia och Axel Andersson, Astrid Matsdotter, Arvid Mattson, Robin Bergstrand, Ida Wenggren, Albin Blom, Rasmus Elmertoft och Martina Karlsson. Rasmus och Martina tog full poäng i sina klasser H resp D16. Sofia vann U1 tätt följd av Astrid, Axel tog femteplatsen och Arvid blev 6:a. Albin tog en bra 3:e plats i H14.

Den tredje deltävlingen var **Nyhyttans möte**. Rasmus tog åter en fullpoängare och Axel en andraplats.

Deltävling fyra skulle ha gått på Fagerstas tävling men flyttades till **Lång-DM** i Lindesberg den 14 september. Axel fortsatte att springa bra och blev trea, precis som Rasmus. Martina blev 4:a.

**Ung-VM finalen** gick i Arboga. Martina avslutar med en andraplats, Linda gjorde sin enda deltävling och blev 3:a. Rasmus blev tvåa, han var inte vän med kompassen, sen såg han fyra älgar!! utan att bli förvånad. (många renar i Idre i somras.)

Amanda hade ingen bra dag, hon fick två getingstick på väg till första kontrollen, virrade en del och slutade sexa.

Totalt slutade Rasmus tvåa, det har han gjort alla fem gångerna han varit med. Martina blev trea i D16. Axel blev tvåa i U2.

# Bästa 25-manna hittills

Årets 25-manna som avgjordes i Danderyd hade för Norbergs OK:s del en stark inledning med Crister Nygren och en lika stark avslutning med Daniel Blom. 83:e platsen är den bästa placeringen hittills.

Crister Nygren var endast ett par minuter efter täten på första sträckan. Fredrik Larsson höll samma fina tempo och växlade som 46:e man. Tre av de fyra damerna som sedan gav sig iväg var väldigt jämna. Det skiljde endast 21 sekunder mellan Camilla Sjökvist, Emelie Moberg och Erika Nilsson. Tyvärr gjorde Annelie Spolander en rejäl bom och dök upp på upploppet först elva minuter efter.

Fjärde sträckan sprangs av Albin Blom, Amanda Elmertoft, Sara Andersson och Marie Andersson. Albin var riktigt snabb och var först tillbaka för växling. När alla på fjärde sträckan växlat låg NOK på 122:a plats.

Sedan var det dags för seniorsträckan och då plockades en hel hög med placeringar. Krister Höije, Johan Holm, Martin Moberg och Thomas Gustafsson plockade totalt 34 placeringar och NOK var inne på topp 100-listan.

På sträcka sex sprang Jan Andersson, Jörgen Bergström, Jan-Erik Hellgren och Mats Bergman som totalt tappade några placeringar.

Även sjundesträckan med Jan Gottfridsson, Johan Ahlbäck, Rasmus Elmertoft och Robert Larsson innebar ett litet tapp för klubben.

Men sedan vände det igen då Johan Källman plockade någon placering, precis som Malin Björkvist gjorde på näst sista sträckan.

Ankaret Daniel Blom gick ut hårt och sprang om flera lag redan i första backen. Han orienterade bra hela vägen och hade bra fart ända in på upploppet. Där spurtslog han flera lag, bland annat Arboga OK och NOK blev därmed den näst bästa Västmanländska klubben. Placeringen för NOK blev 83:a.

ERIKA NILSSON



**Fjärde sträckan.** Marie Andersson växlade som fjärde löpare på sträcka fyra och NOK låg då på en 122:a plats.



**Spurtsnabb.** Daniel Blom avslutade starkt då han spurtslog flera lag på upploppet. Bland annat käckte han Arboga OK, vilket gjorde NOK till näst bästa Västmanlandsklubben.

FOTO: ERIKA NILSSON



**Ut på jakt.** Robert Larsson och Rasmus Elmertoft gick ut hårt på den sjunde sträckan.



**Först.** Albin Blom var först tillbaka efter sträcka fyra.



**Damsträckan.** Malin Björkqvist plockade placeringar på damsträcka.

# Västmanlands Orienteringsförbunds

## Utvärdering av 2008:

### PÅ PLUSSIDAN:

Bra utbildningar, VPT och Ung –VM, Bra klass på distriktets arrangemang, NOK:s anorlunda och USM träningarna.

### KAN BLI BÄTTRE:

Genomföra ungdomsledarutbildning steg 2 VPT + Ung VM, ungdomar mer delaktiga i arrangemangen. Kunskapen om sprintnormen. Inbjud alltid till klasser -85. Följa gällande regler vid sammanslagna klasser. Juniorsatsning ?? För många juniorcuper (fråga att driva gentemot SOFT). Prioritera distriktets tävlingar i klubbarnas tävlingsprogram. Samordning av träningar. VOF:s hemsida utnyttjas för dåligt. Deltagande och status på DM, arrangera i distriktet.

## Planering för 2009:

VOFs Planeringsträff hölls i Klackberg fredag – lördag den 7-8 november. Kerstin Rofelt från SISU inledde och höll i den första delen av planeringsträffen som hade fokus på ledare och ledarrekrytering. Även en samordning inom distriktet gällande Skol-SM och Daladubbeln diskuterades. Lördagen började med att jubileumsstipendiet till en ung ledare delades ut till Pernilla Bengtsson från Sala OK. Sedan vidtog planering och diskussioner gruppvis. Ungdomarna tränade.

### UNGDOM:

Tävlingsprogram för VPT och Ung-VM togs fram. Natt DM blir i år Ung-VM tävling. Reglerna för Ung-VM ändras så att tre deltävlingar krävs för att få plakett. Lottade priser ska finnas i både Ung-VM och VPT.

Organisation: en ansvarig utses för resp delområde, USM, Distriktsmatch osv. Mail adress till ungdomsledare i samtliga klubbar skall finnas på VOFs hemsida

### TÄVLING:

Alla DM tävlingar ska gå i länet 2009, samarbete om kartor osv om det behövs. Tillåtet att springa på egen DM tävling. Per Sundström VSOK, Niklas Profors och John Hedlund KKOK kommer att ta fram inbjudan samt regler för ”DM Grand Slam”. Förslag om fullständig klassindelning på samtliga individuella DM distanser. Arrangörer för VPT och Ung-VM utsågs.

### FÖRENINGSGUTVECKLING:

Diskuterat och gjort vissa förändringar i VOFs jämställdhetsplan och drogpolicy. Ta fram arbetsbeskrivningar för funktioner i föreningarna samt VOF. Liknande konferens planeras inför nästa år.

# utvärdering och planering

## Budget inför 2009 togs fram.

### NÅGRA PLANERADE AKTIVITETER:

31 jan OLA grundkurs, fortsättning.

7 feb Banläggning med OCAD

11 mars Tävlingsplanering 2010.

22 mars Kurs Sprintnorm

27-29 mars Grundtränarutbildning 2

Komplett protokoll och aktivitetskalender finns på VOFs hemsida.

## RAPPORT FRÅN ZON-MÖTET

I zonen ingår Norbergs OK, Fagersta OK, SK Trim, Surahammars SOK och OK Hedströmmen.

ÄlgBirgers arrangeras av Surahammar den 21/5.

Ny poängräkning där alla räknas ska provas.

En femte bana 2,5 km svår läggs till.

Lådbudkavlen arrangeras av NOK den 6/6.

KM arrangeras av OK Hedströmmen den 6/9

även här med ny bana 2,5 km svår.

Klubbarna i zonen vill gärna bil inbjudna till Norbergs 3-dagars.

### Ersättningsregler NOK

Medlemmar i Norbergs OK har följande rättigheter:

- Fria startavgifter Fot-O, skid-O, Pre-O och stafetter, för flerdagarstävlingar under tiden 15/6- 31/8 endast för ungdom.

- Efteranmälningsavgifter och ej start bekostas av var och en.

- Fri rankingavgift.

- Reseersättning utgår om man är uttagen till SM, USM, J-cup eller elitserie, till stafetter samt vid representation för NOK. Vid ovanstående utgår bilersättning med 12:-/mil + 2:-/ passagerare. Alternativt billigaste färdsätt.

- Arrangerar klubben gemensam resa utgår ingen

annan reseersättning om inte särskilda skäl föreligger.

- Övernattning på enklaste möjliga vis vid SM, USM, J-cup Elitserie och stafetter, max 500:-/ natt. Vid av klubben bekostade läger kan viss egenavgift tas ut.

- Alla övriga ersättningar och förmåner skall vara godkända av NOK:s styrelse.

# Hårdträning i Grönklitt

Fredagen den 21 november drog de tre NOK-damerna Camilla, Erika och Malin till fjälls. En stuga var hyrd i Orsa Grönklitt, endast ett fåtal meter från längdspåren. Den första kvällen blev det fristil i drygt en timme. Alla var mycket entusiastiska efter passet, men gladast av alla var nog Malin som äntligen fick till en bra åkteknik tack vare de nya, lite längre, stavarna.

Dag två innehöll självklart dubbla pass. Klassisk stil på morgonen gick som en dans och till kvällspasset åkte fristilsskidorna på igen.

På söndagen var Camilla uppe innan tomten vaknat för att hinna med ytterligare ett kvalitetspass. Men detta var inte ett helt klockrent drag då det var närmare nio minusgrader och hon fick avbryta passet efter drygt en timme på grund av frusenhet. Erika och Malin fick också ihop en dryg timmes träning, i fristil, denna sista, lite sorgliga dag i Orsa Grönklitt.

–Varför bor man inte så här jämt? jämrade sig Malin strax före hemresan. Erika kände sig dock inte lika nedslagen då hon snart återvänder till Grönklitt för att fira jul.

Efter detta skidläger av högsta kvalitet kan en sak konstateras: Miner's ladies gillar hårdträning!

ERIKA NILSSON

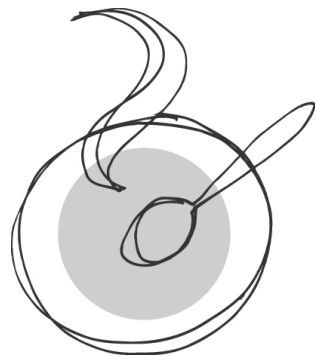


**Lättvallat.** Upplärd av självaste vallakungen Christer Sjökvist hade Camilla inga problem med att hitta rätt valla.



**Trött men glad.** Erika tillbaka efter lägrets sista pass.

# Soppakvällarna på tisdagar!



Det luktar så härligt på tisdagarna när man kommer ut till NOK-stugan. Jag måste bara gå ut i köket och kolla vilken soppa som det bjuds på efter träningen, det blir ju som en extra sporre att ha med sig doften i näsborrarna när man lufsar i skogen. Det som är härligt är att ingen soppa är den andra lik, utan alla kockarna har sin egen soppa och smak.

Listan på väggen med alla namnen på kockarna fylls på efterhand som veckorna går. Det var någon som sa att vi höll på ända tills långt in i Mars med soppan förra säsongen, det var mycket bra. Per Georgs-

son hade hört av någon annan att man förlänger livet med 5 år om man är med på soppakvällarna i NOK-stugan på tisdagarna, det låter väll bra va. Skulle vi kanske även ha soppa på torsdagarna också, för 10 år extra tackar man väll inte nej till.

Så kom ut och var med på soppakvällarna, ta en promenad runt el-ljusspåret eller var med och spring en tur innan maten.

JAN-ERIC HELLGREN

## NOK i topp i Västmanland

Det var ju ett tag sedan vi avslutade Naturpasset. Alla som köpte sig en Cykelkartan fick även i år trampa upp mot Klackberg och småvägarna NV om Norberg. Det sägs att det fanns dom som kom upp ända till familjen Andersson i Halvarsbening.

Fot-orienterarna höll i år till uppe vid Kallmorberget och fick springa i terrängen där vårens NOK:s Nationella gick av stapel. Det var kanske lite svårare orientering än normalt så därför ställde Krister upp som kursledare under 3 mändagar, det tackar motionskommittén för. Tittar man på statistiken för sålda paket har vi tyvärr fått en minskning mot i fjol, men trots det ligger Norberg återigen i topp för försäljningen i Västmanland. Norberg har sålt 270 paket, Västerås sålde 185 och Arboga 173 stycken. Vi har ju också dragit

ett antal vinnare av alla som lämnat in sitt Naturpasskort. Första priset gick i år till NOK:aren Maja Nordström. Egon Lundkvist träffade Maja på torget för att utföra

en enklare överlämningsceremoni av en superfin cykel som Maja blev mycket glad för. (Hennes gamla hade gått sönder). Beroende av hur många Naturpass som blir sålda drar vi ytterliggare vinnare, i år fick 8 ta emot presentkort i Norbergs köpmannaförening. Vi har också skickat in ett antal Naturpasskort som skall vara med på dragning av en stugvecka i Idre.



JAN-ERIC HELLGREN



**AB SPÅRBYGGNADER**

**B**ERG &  
**B**YGGTEKNIK

**Handelsbanken**

www.handelsbanken.se  
NORBERG, tel. 217 10

**Flügger färg**



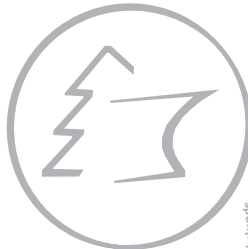
★ **COWBOY** ★

**SECO**

**Structor**  
HULTHÉN STRATH



**Ing.F:a Erik Dahlin AB**  
Spännarhyttan, S-738 92 NORBERG  
Tel. 0223-222 00 • Fax. 0223-220 50



**Erikslunds**  
Åkeri AB



**SWEROCK**

