



Officiell tidning för Norbergs Orienteringsklubb

# NOK-NYTT

Årgång 44. Nummer 1 2009.



**Rutinerad åkare.** Engelbrektsveteranen Gunnar Klingberg vid starten tillsammans med 1300 andra åkare.

FOTO: MALIN BJÖRKQVIST

## NOK-are aktiva både i spåren och bredvid

Läs om Engelbrektsloppet, sidorna 10 och 11

**Årets NOK-are**

Sidan 8

**Arrangemang!**

Sidan 16

## 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  
Engelbrektsgatan 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

(till och med den 31 maj).

Stugan är öppen och bastun är varm.

### Lördagar kl 13-16.

(till och med påskhelgen)

Stugan öppen, bastun sätts på av den som vill bada.

---

## Stugvärdlista 2008-2009

Vecka	Byte	Namn	Tele
13	23-Mar	Mats Andersson	20740
14	30-Mar	Leif Eriksson	21224
15	6-Apr	Lennart Eriksson	22164
16	13-Apr	Monica Wengrud	21625
17	20-Apr	Hans Bergström	22834
18	27-Apr	Berit Larsson	23288
19	4-Maj	Egon Lundkvist	21235
20	11-Maj	Elsie Eriksson	22283
21	18-Maj	Gunnel Fjellman	21811
22	25-Maj	Eva Pålsson	22296
23	1-Jun	Lars-Ove Jansson	23209
24	8-Jun	Rolf Rydelius	073/6102514
25	15-Jun	Peter Turesson	20256
26	22-Jun	Solveig Magnusson	22077
27	29-Jun	Christer Sjökvist	23364

---

## Grattis!

Johan Källman 60 år 12 juni  
Berith Larsson 50 år 21 mars



# Inbjudan till påskträff

Vid NOK stugan långfredagen den 10 april kl 10,00.

Lunchen serveras kl 12,00.

Påsklunchen består av ägg, sill, potatis, korv och saft. Övrig dryck medtages.

Sista anmälningsdagen är den 4 april.

Inge och Kerstin Gottfridsson tar emot anmälan på telefon 219 28.

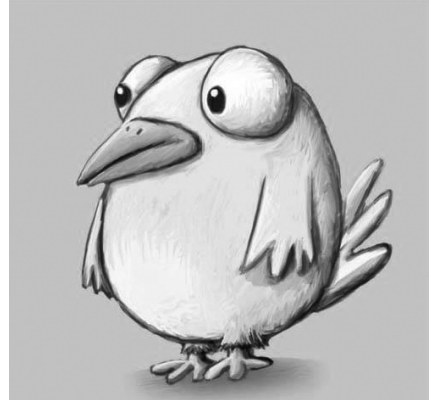
Stafetten består av 2-mannalag som kommittén mixar. Man kan bara springa eller bara äta, eller både och, vilket man vill.

Det kostar förstås en liten slant:  
40:- för vuxen mat, 15:- för barn.  
Stafettpriset är 15:- för alla.

Diverse priser delas också ut till de tävlande.

## Alla är hjärtligt Välkomna!

*Motionskommittén*



### Traditionenlig påsklunch.

Serveras i NOK-stugan på långfredagen. Dessutom kan man passa på att springa en 2-mannastafett.

## Nya klubbkläder?

Det är dags att kolla vad du behöver inför säsongen.

Nya tävlingströjor typ cykeltröja med nätrygg är beställda. Det ska kopleteringsbeställas bla overaller så behöver du något är det hög tid att kontakta klädansvarige så du inte blir utan. Beställningar lämnas till Jan Åhs, 22642 senast den 10 april.



## Gemensamma träningar med FOK

Även i år kommer vi att ha gemensamma träningar med Fagersta. Banor med längd 5-7km, ca 3,5km samt en nybörjarbana kommer att finnas. Helst ska Sportident användas på träningarna.

När NOK arrangerar kommer skärmarna att sitta ute några dagar extra, kartor finns att låna i plastficka vid samlingsplatsen.

## HEMMALÄGER

20-22 mars

Har du missat att anmäla dig så kontakta omgående Hans-Åke på tele: 22977



## FAKTA OM EMELIE:

**Ålder:** 24 år

**Bor:** Götet

**Gör:** Sista terminen på biomedicinska analytikerprogrammet med inriktning klinisk fysiologi

**Tidigare klubb:** Mariestads FK

**Familj:** Bror Martin i NOK, singel, mamma, två äldre syskon, bor och syster.

**Meriter:** Bra stafettlopp, bland annat 25-manna förra året för NOK.

**Nyförvärv.** Emelie Moberg kommer att tävla för NOK den här säsongen.

# Välkommen Emelie!

**Emelie Moberg kommer att tävla för Norbergs OK den här säsongen, och tack vare det kan NOK få ihop ett helt damlag på Tiomila.**

**Vem är du, Emelie?**

- Jag är en envis, målmedveten, impulsiv tjej. Och en godisgris ... Jag kan baka mycket kakor.

**Vad betyder orientering för dig?**

- Jag tycker att det ska bli väldigt roligt att få springa lite tävlingar igen. Jag har haft uppehåll från orienteringen eftersom jag har bott på olika platser och det är

svårt att få rutin på det då. Jag har hela tiden tyckt att det är roligt med orientering och jag har saknat allt riktigt folk, folk som vill ta i lite, aktiva människor. Orientering är ju väldigt socialt.

**Vad vet du om NOK?**

- Jag vet ingenting egentligen, känner till lite folk. Martin har inte berättat så mycket.

**Vad har du för förväntningar på NOK som klubb?**

- Jag hoppas få vara med och springa stora tävlingar. Jag har väl egentligen mer förväntningar på mig själv, att jag ska börja träna mer nu när jag har något att se fram emot.

**Varför valde du att springa för NOK?**

- Ni saknade en dam till 25-manna förra året, jag var i Stockholm och fick veta det dagen innan. Martin skickade ett sms och frågade om jag kunde ställa upp. Och det gör man ju, man ställer ju upp för sin brorsa.

**Vad är din styrka som orienterare?**

- Jag vet inte än och inte heller vilka de dåliga egenkaperna är. Jag är bra på att springa stig och jag är träningsvillig.

**Vad springer du helst, stafett eller individuellt?**

- Stafett. Helst ogafflat. Banan får vara hur lång som helst bara den är rak.



# VOF saknar ordförande

**Västmanlands orienteringsförbunds årsmöte Arboga 5 mars 2009.  
12 klubbar fanns representerade.**

Redovisningarna gicks igenom och styrelsen beviljades ansvarsfrihet. Drogpolicy, jämställdhetspolicy, sadgeändring om revisorerna och förslag till DM Grand Slam godkändes.

## **Pre-O DM**

Efter en motion från Hallstahammars OK kommer Pre-O DM att införas, redan i år. VOF:s aktivitetskalender spikades men sen blev det stopp.

## **Ingen ordförande kunde tillsättas**

Valberedningen hade inte fått in ett enda förslag på ny ordförande trots att de frågat samtliga klubbar. Då ingen ordförande kunde tillsättas ajournerades mötet. En skrivelse skickades samma kväll till SOFT om vad som händer om ingen ordförande hittas.

## **Nytt möte**

Nu måste föreningarna hitta kandidater till VOF-ordförande och ännu en styrelseledamot före den 2 april då nytt möte ska hållas.

## **DM Grand Slam**

Grand Slam-mästare kan man bli om man fullföljer Sprint-, Ultralång-, Lång-, Kort- och Natt-DM i samma tävlingsklass (HD10-HD85).

Lägst sammanlaggd platsiffra får medalj. Dessutom är det tänkt att ett antal penningpriser ska lottas ut bland alla som deltagit i samtliga dicipliner i valfria klasser eller som funktionär.

## **Höja statusen**

Tanken med ovanstående förslag att höja statusen och få fler deltagare på DM. Därför ska arrangemangen hållas inom distriktet och det blir tillåtet för alla att delta även på egna välkända kartor.

NOK:S UTSÄNDE: ELISABET ELMERTOFT

---

# Crister lämnar NOK för Leksands IF

**Crister Nygren, som fick förra säsongen förstörd av en mystisk sjukdom, har valt att lämna Norbergs OK för Leksands IF.**

Crister har sprungit för NOK i två säsonger och har varit viktig sistasträckslöpare i stafetterna. Förra säsongen sprang han riktigt bra på sistasträckan i Tiomila, men annars gjorde sjukdomen att han inte kunde prestera. Crister, som börjat

arbeta som tränare på orienteringsgymnasiet i Hallsberg, har även funderat på att ta en paus från elitsatsningen i orientering men valde alltså tillslut Leksands OK för att få en nytändning. I Leksands kommer han inte att ha samma krav att alltid springa de längre sträckorna, utan kan fokusera på att komma i form och eventuellt springa en kortsträcka på Tiomila.

MALIN BJÖRKQVIST



# VOF:s 13-16-åringar åkte

## Vi har varit iväg på de första samlingsträffarna för 13-16 åringar.

Den 6 januari bar det av till Köping för att springa vinterträningstestet, en träningstävling med ultralång distans. Banorna låg kring 7,5 km och gick i några centimeter snö och drygt -5 grader. Trots kylan tog sig alla runt och Rasmus vann sin klass.

Tre veckor senare var det en heldag i Västerås som väntade. 10.00 samlades ett lagom stort gäng vid Hässle flygplats. Denna morgon var det ännu kallare än i Köping när vi gav oss ut på förmiddagens ol-bana.

På eftermiddagen åkte vi till friidrottshallen där vi skulle få löpskolning i två timmar. Det blev ett väldigt hårt men lärorikt pass där ingen undkom träningsvärk!

I det fina alla hjärtans dags-



**Skidåkare.** Sara Andersson och Ida Wenngren efter förmiddagspasset.

FOTO: MARTINA KARLSSON

vädret den 14/2 var det åter igen dags för en gemensam träningsdag. Vi skulle nu åka skidor här i Norberg. Tyvärr var det en ganska liten skara som kom. Men vi som var här njöt av vädret och åkte ett varv runt Håberget och elljusspåret. När alla tagit sig runt väntade korvgrillning.

På eftermiddagen var det en handfull åkare som gav sig ut

för att ta in nattkontroller på skidor, något som är ett lite äventyr.

Nokarna har varit mycket flitiga deltagare under alla träffar.

Nu väntar spring cup final i Västerås och ett upptacktsläger i Eskilstuna innan säsongen drar igång på allvar.

MARTINA KARLSSON

---

## Fullt upp på luciaframträdande

Först var det bara Ida och kanske Amanda som ville vara med men när jag frågade Angelica och hon ville vara med, då blev det fart.

Vi hann inte träna lika mycket som vi brukar och fick ett par återbud på

grund av sjukdom, men det blev ändå ett mycket bra Luciaframträdande.

Angelica var Lucia med levande ljus i håret, Robin var stjärngosse, Ida, Erika, Amanda, Astrid och Sofia var tärnor. Axel var tomte, Calle var stalletomte och

Sara stalledräng, tre peparkakor hade vi också det var Arvid, Frida och Olle. Innan framträdandet hade vi fullt upp med att klä granen, duka, fixa luciakronan, öva och baka.

ELISABET ELMERTOFT

# skidor vid NOK-stugan



**Matdags.** Korvgrillning med grillmästar ´n per och brödlångaren lisa.

FOTO: MARTINA KARLSSON



**Fullt upp.** Ett helt gäng glada barn bakar pepparkakor och lussekullar till Lucia.

FOTO: JOHAN KÄLLMAN





**Viktor.** Bildtexter: Viktor och Henrik Nyström innan starten i Engelbrektsloppet 2007, på Tiomila 2007, efter en seger på Hawaii 2008 och som speaker på NOK:s nationella 2008.

# Viktor är årets NOK:are

Förra årets NOK:are, Krister Johansson, utgör juryn för Årets NOK:are 2008 och han har nu utsett sin efterträdare. Han valde

**Viktor Funcke med följande motivering:**

*"Viktor har på ett väldigt engagerat sätt sett till att Engelbrektsommar har utvecklats till ett top-penarrangemang. Viktor har som organisatör och entusiastisk ledare skapat en god stämning och gott resultat för tävlingen samtidigt som NOK fått god reklam som arrangör."*



# NOK:s årsmöte hölls i februari

Norbergs Orienteringsklubb höll årsmöte i NOK-stugan den 19 februari.

Lasse Holm höll i mötet och Eva Pålsson skrev.

Verksamhetsberättelsen och den ekonomiska berättelsen gick igenom och godkändes. Revisorerna hade inget att erinra så styrelsen beviljades ansvarsfrihet. Verksamhetsplan och budget godkändes.

Inga förändringar skedde i styrelsen, endast ett fåtal nyval gjordes: Erika Nilsson går in i arrangörskommittén i stället för Leif Eriksson. Göran Eriksson ersätter Mats Bergman i valberedningen och Carina Bergman ersätter Stig Wilhelmsson som revisorsuppleant.

Medlemsavgifterna beslutades vara oförändrade, se text nedan.

---

## Nu är det dags att betala medlemsavgiften för 2009

**Aktiv vuxen:** 200 kr

**Ungdom (t o m det år man fyller 18):** 70 kr

**Stödmedlem:** 100 kr

**Familj:** 400 kr. Max två vuxna samt familjens ungdomar

### **Aktiv vuxen:**

Omklädning och dusch i klubbstugan när den är öppen.

Klubben betalar ordinarie startavgifter till OL-tävlingar utom under perioden 15/6 till 31/7, startar du inte får du själv betala anmälningsavgiften.

Förmånen att kunna delta i våra klubbaktiviteter.

Tidningen NOK-Nytt. (En per hushåll)

### **Ungdom:**

Omklädning och dusch i klubbstugan när den är öppen.

Klubben betalar ordinarie startavgifter till OL-tävlingar, startar du inte får du själv betala anmälningsavgiften.

Förmånen att kunna delta i våra klubbaktiviteter.

Tidningen NOK-Nytt. (En per hushåll)

### **Stödmedlem:**

Omklädning och dusch i klubbstugan när den är öppen.

Förmånen att kunna delta i våra klubbaktiviteter.

Tidningen NOK-Nytt. (En per hushåll)

### **Familj:**

Vuxen räknas som aktiv.





# Härligt Engelbrektslopp

**För en gångs skull kunde vi den här vintern redan flera veckor i förväg se fram mot Engelbrektsloppet med tillförsikt – i år skulle snön räcka.**

Det gjorde att det blev betydligt lättare för många i arrangörsstaben att mobilisera engagemang i ett tidigt skede och att förberedelserna blev bra. Att det sedan snöade rejält under lördagsnatten ökade bara vinterkänslan.

NOK är ju inblandat i arrangemanget på flera sätt. Redan i höstas jobbade flera med att förbereda den nya banan med start på torget. Torgstarten blev verkligen en lyckad nyhet. Under hösten och vintern har vi stöttat kansliet med anmälningsrutinerna och IT-stöd.

Vi har också hållit NOK-stugan öppen flera helger under vintern för att träningsugna med sämre träningsförhållanden hemmavid skulle kunna ha ett ställe att byta om och få sig litre i magen - bra reklam både för loppet och NOK.

Under tävlingsdagarna var det många NOK-are i farten. Matkontrollen i Nordansjö var vårt ansvar på söndagen och där basade Per-Arne Eriksson för det väl intrimmade gänget. Korv- och hamburgerförsäljningen till publiken kom igång lite sent men sedan blev det full ruljans.

Tidtagningsdelen har Fredrik Larsson med sitt team skött under många år på ett utmärkt sätt. Även om tidtagningen för Engelbrektsloppet i huvudsak är ett åtagande för Emit, skulle det inte fungera utan Fredriks rutinerade manskap. Sedan några år har jag själv jobbat som speaker, ett riktigt roligt jobb. I år fick jag Danne Blom till hjälp och jag tyckte att det fungerade jättebra. Dels delade vi på snacket vid start och målgång och dessutom var Danne ute efter banan och lämnade direktrapporter.

Det är viktigt för hela Norberg och inte minst för NOK att Engelbrektsloppet kan genomföras. Med det arbete vi tillsammans lägger ner på alla möjliga håll i arrangemanget ger det en hel del klirr i klubbkassan.

Engelbrektsloppet är ju till för att fördela

ett förhoppningsvis rejält överskott bland de föreningar som är med och jobbar. Därför är det en angelägenhet för alla i NOK att hjälpa till.

Dessutom hinner en hel del NOK-are att åka loppet också och bidrar på det sättet till att höja deltagarantalet ...

JOHAN KÄLLMAN

## Kristinaloppet

Tävling

- 10) Malin Björkqvist, Norbergs OK, 2:11:55
- 11) Annica Rydelius-Jansson, Norbergs CK, 2:29:50 Motion
- 17) Linn Hansdotter, Norberg, 2:29:06
- 27) Maria Bengtsson, Tandvårdgruppen, 2:39:29
- 50) Caroline Svedberg, Norberg, 2:52:27
- 87) Elisabet Elmertoft, Norbergs OK, 3:06:15

## Engelbrektsloppet

- H 35: 9) Stefan Virtanen, Norbergs OK, 3:53:13
- H 55: 3) Urho Hakso, Norbergs SK, 3:55:24
- 4) Gunnar Klingberg, Karbenning GOIF, 3:55:41
- H 65: 9) Egon Lundquist, Norbergs OK, 4:56:58 H Motion
- 91) Kalle Nordström, Engelbrektsloppet, 4:56:01
- 93) Lasse Nordström, Engelbrektsloppet, 4:56:50
- 205) Mats Bergman, Team Ribe, 5:37:21
- 220) Robert Hellgren, Norbergs OK, 5:42:31
- 221) Jan-Eric Hellgren, Norbergs OK, 5:42:31 D 55
- 2) Catrine Lundquist, Norbergs OK, 6:07:14 D Motion
- 56) Maja Nordström, Engelbrektsloppet, 6:36:21

## Engelbrektsshalvan

- 23) Hans-Åke Gustavsson, Karbenning GOIF, 2:27:56
- 24) Per Andersson, Stora Enso, 2:27:57
- 43) Carola Holm, Engelbrektsloppet, 2:45:51
- 50) Lars-Olof Borking, Energihuset, 2:48:01
- 59) Mari Andersson, Halvarsbennings IK, 2:52:52
- 90) Jan Åhs, Norbergs OK, 3:04:52
- 153) Roger Blom, Ernsts Express, 3:27:47



**Segrintervju.** Daniel Blom, som var speaker tillsammans med Johan Källman, intervjuar här herrsegraren Jimmie Johnsson. FOTO: MALIN BJÖRKQVIST



**Jaaa!.** Segraren Jimmie Johnsson vrålar ut sin glädje efter att ha avgjort loppet på slutet.



**Lite tyngre.** NOK-aren Camilla Sjökvist hade det jobbigt i spåren.

# Johan – jämnheten själv i Vasaloppsspåren

**Några NOK:are hade förberett sig väl inför de utmanande nio milen i Vasaloppsspåren mellan Berga By och Mora.**

Camilla Sjökvist stakade iväg redan i början på veckan då öppet spår kördes. Trots att inte glidet var optimalt hade hon en fin resa och tog sig i mål på 7.05.43.

Många har imponerats av Johan Källmans framfart i Vasaloppsspåren. Sedan många år tillbaka ligger han inom ett tidsspänn på tio minuter från 2004–2009, med undantag för 2006 då det gick riktigt sakta ...

Årets tid blev 6.05.14, en tid han själv inte var helt nöjd med. Han tyckte att det borde gått några minuter snabbare med tanke på hur många skidmil han hade i benen inför det här årets Vasa.

## Johan Källman - jämnheten själv:

2004: 5.55.53  
2005: 5.59.01  
2006: 6.47.10  
2007: 5.56.47  
2008: 6.06.05  
2009: 6.05.14



Snabbast av NOK:arna var dock Stefan Virtanen som körde på 5.43.24.

26 februari nästa år drar Vasaloppsveckan igång på nytt och anmälan är redan öppen. För er som har Vasaloppsabstinens erbjuds även CykelVasan. Den körs den 19 augusti och är en mil längre än skidloppet.

ERIKA NILSSON

## RESULTAT VASALOPPSVECKAN:

### Kortvasan:

Hans-Åke Gustafsson, Karbennings Golf, 2:25:32  
Jan Åhs, Norbergs OK, 4:12:46

### Tjejvasan

Tävling  
367) Carola Holm, Föreningen Engelbrektsloppet, 2:20:21  
590) Annica Jansson, Norbergs Cykelklubb, 2:35:39  
Motion: Linn Hansdotter, Norberg, 2:45:06  
Caroline Jansson, Norberg, 3:15:29

### Öppet Spår Söndag

Damer: Camilla Sjökvist, Norbergs OK, 7:05:43  
Catrine Lundquist, Norbergs OK, 9:33:18  
Herrar: Gunnar Klingberg, Karbennings Golf, 6:19:29  
Jan Eric Hellgren, Norbergs OK, 7:36:59  
Egon Lundquist, Norbergs OK, 8:18:59  
Per Georgsson, Norbergs Cykelklubb, 9:27:52

### Öppet Spår Måndag

Damer  
Carola Holm, Föreningen Engelbrektslop, 7:28:35  
Herrar: Jens Bengtsson, Norbergs SK, 6:39:45  
Lars Holm, Norberg, 7:52:30

### Stafettvasan

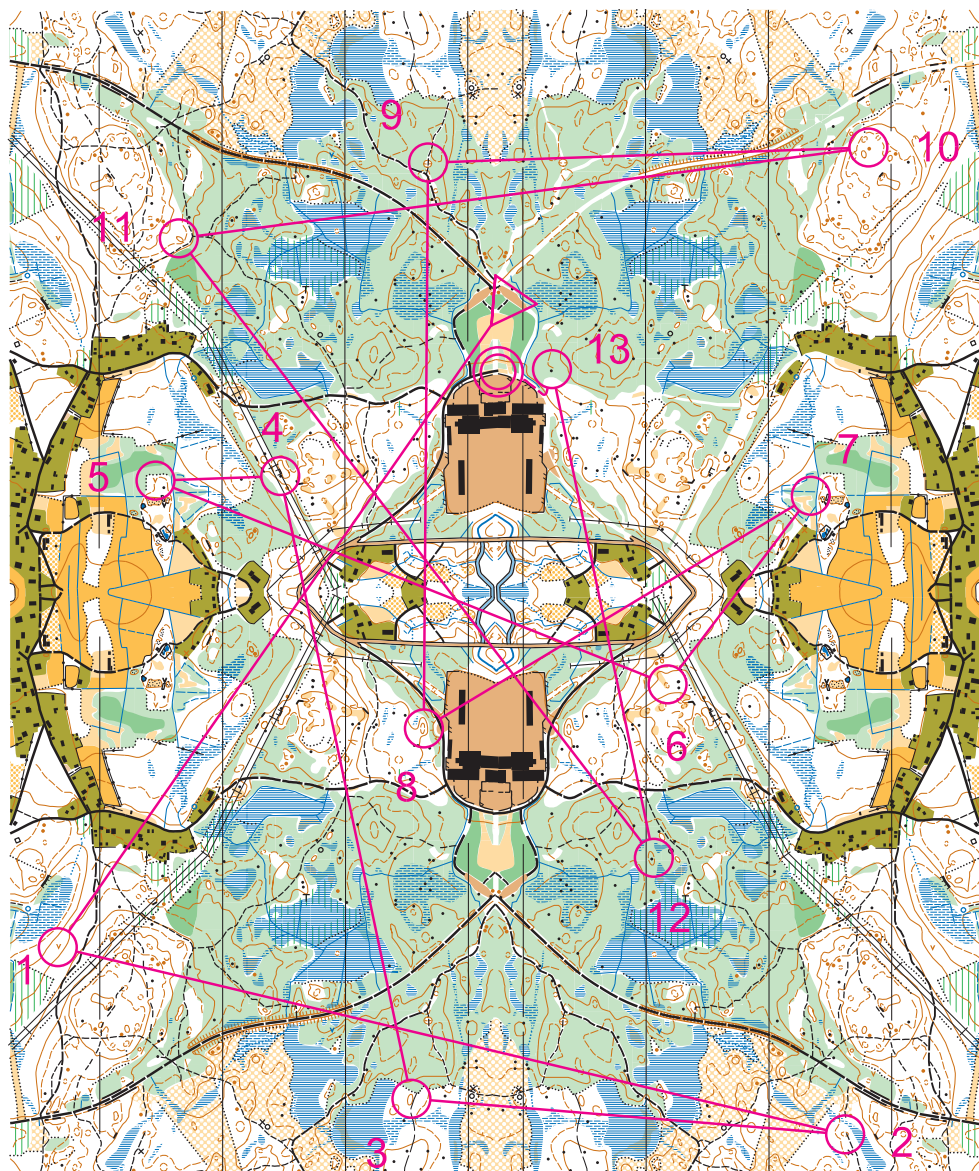
574) Svevia Fagersta, Fagersta, 7:22:00 (Krister Johansson, 2.16.04, Joel Asplund, 2.07.48, Lars Holm, 56.19, Leif Eriksson, 43.49, Ragnar Johansson, 1.24.58)

### Vasaloppet:

1531) Gunnar Klingberg, Karbennings Golf, 5:37:41  
1738) Stefan Virtanen, Norbergs OK, 5:43:24  
1996) Urho Hakso, Norbergs SK, 5:50:27  
2548) Johan Källman, Norbergs OK, 6:05:14  
8311) Ingemar Skoglund, Norbergs OK, 8:32:39  
11691) Leif Hallsen, Norbergs OK, 11:18:59



# JULKUL med NOK 2008



LÅNGA BANAN, GJORD AV: MATS BERGMAN

## Långa banan:

1. Tomas Gustafsson 58:12
2. Robert Hellgren 1:09:35
3. Janne Hellgren 1:09:47
4. Henrik Hellgren 1:15:15

## Mellanbanan:

1. Elisabet Elmertoft 1:07:42
2. Hans-Åke Gustafsson 1:12:12
3. Agneta Gustafsson 1:12:12
4. Krister Johansson 1:28:39
5. Ulf o Solvieg Magnusson 1:33:52
6. S-O Pettersson 1:44:00
7. P-A Eriksson 1:45:31

# Hårda träningsläger från

Läger i alla dess former kan man aldrig få för mycket av. Några NOK:are har varit iväg på diverse helgläger med fokus på kvalitativ träning ...



**Nöjd.** Camilla Sjökvist efter målgång i Evertsbergsrännnet, som avslutade Gopshuslägret.



**Mat.** Malin, Robert, Henrik, Johan, Linn och Camilla vid matbordet.



**Regn.** Glada lägerdeltagare trots snöblandat regn i Göteborg.



**Gladast.** Viktor och Fredrik gick ut sist i jaktstarten. Det blev jämnt och Martin var först.



**Drottning.** Erika gav sig iväg först och lyckades behålla sitt försprång i Kungajakten.



# Gopshus till Göteborg

## Skidläger i Gopshus 16-18/1

Sju skidsugna NOK:are genomförde ett helgläger i januari. Förutsättningarna var optimala med lagom många minusgrader och fina Vasaloppsspår.

Johan Källman körde hårdast av alla och mest imponerade han nog under Evertsbergsrännan som avslutade lägret. Trots att hans

bindning pajade gav han inte upp, utan trampade ner skidan i spåret och stakade i mål på tiden 2.43.03.

Övriga lägerdeltagare var Camilla Sjökvist, Erika Nilsson, Malin Björkqvist, Linn Hansdotter samt Robert och Henrik Hellgren.

## Skid-/löpläger i Nordansjö 6-8/2

Under Engelbrektsloppshelgen passade Miners och Ladies på att köra ett träningsläger. Helgens höjdpunkt var jakten på Kungen och den argsinta drottningen.

Fredrik Larsson utsågs till den jagade kungen och Erika den jagade drottningen. Det blev

en hård strid i den knädjupa snön.

I kungaklassen fick Henrik Hellgren sätta sig på tronen och Erika lyckades hålla sig undan de jagande damerna och kunde behålla sin drottningstatus. De samlade deltagarna hjälpte även till att arrangera Engelbrektsloppet.

## Orienteringsläger i Göteborg 6-8/3

Visst, det luktar fisk i Göteborg och det regnar hela tiden, men med NOK:s västkustsdivision, Høije och Moberg x 2, som lägerarrangörer kan en Göteborgsvistelse bli riktigt trevlig.

Totalt samlades sju NOK:are samt några gästspelare. Ett gediget träningsupplägg var planerat och fredagen startade med en timmes natorientering.

På lördagen kördes två mycket givande pass. Förmiddagen bjöd på momentorientering där banan innehöll olika teknikövningar, så som förenkling, kompassgång och finlirsorientering. På eftermiddagen bjöds lägerdeltagarna in till Martin Mobergs gym.

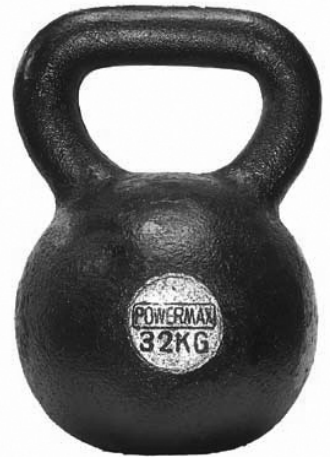
Passet började med fettmätning för de som önskade och sedan 25 minuters intensivspinning följt av en halvtimmes Kettlebell.

Det sistnämnda kan beskrivas som styrkesträning med en kanonkula i handen. En tung historia ...

På söndagmorgonen piskade snöblandat regn

de slitna lägerdeltagarnas ansikten. Men med stafetträning på schemat taggade alla till på nytt.

Det blev en jämn kamp i den sugande Göteborgsterängen. Efter jaktstart och fem kilometer gick alla i mål i princip samtidigt. Göteborgslägret gav nytt mod inför vårsäsongen samt en fin träningsvärk i baken.



**Tack Martin, Emelie och Krister för en väl uppstyrd helg.**

# NOK arrangerar fem tävlingar under säsongen

I dessa kristider satsar vi i NOK för fullt och går mot strömmen Aldrig har vi väl haft så mycket åtaganden som detta år.

Vi börjar nu i april (25-26) med en dubbelhelg med Fagersta OK som medarrangör. Det är väl tänkt att vi ska dela upp detta på bästa sätt så inte alla behöver ställa upp båda dagarna utan ges möjligheten att vara med den dag som passar bäst.

Tyvärr är det väl så att några kommer att vara engagerade under båda dagarna, men var inte avundsjuk det finns mer att ta tag i. Som till exempel Lådkaveln som enligt traditionen arrangeras på självaste nationaldagen den 6/6.

Var vi ska vara är i dagens läge inte bestämt men efter förra årets tävling är det väl inte fel att säga att vatten bör vara bra att tillgå (vatten att bada i).

**4:e september är** det vår tur att ta oss an det prestigefyllda NATT-DM där har vi bestämt i distriktet att vi inte ska vara för hårda på detta med hemmaplan så vi kan nog springa lite själva också.

Och för att förstärka möjligheten till vinster ska vi bruka skogen i Nordansjö. Men för att inte alla ska springa natten så är löpare på natt-DM direktkvalificerade



**Viktig roll.** Krister Höije som Engelbrekt Engelbrektsson.

FOTO: ERIKA NILSSON

till arrangör på PREO-SM den 19 september.

Det är nu lite tanken att personer inte ska behöva vara engagerade på både natten och preo'n utan bara på en av dessa.

**Det finns många** som har åsikter om att detta blivit kanske lite för mycket för vår lilla klubb men sanningen är väl den att vi trots allt inte är så små i jämförelsen till många andra föreningar.

Och jag är glad över att ni har åsikter det tyder på att det finns ett engagemang vilket i sin tur bäddar för att

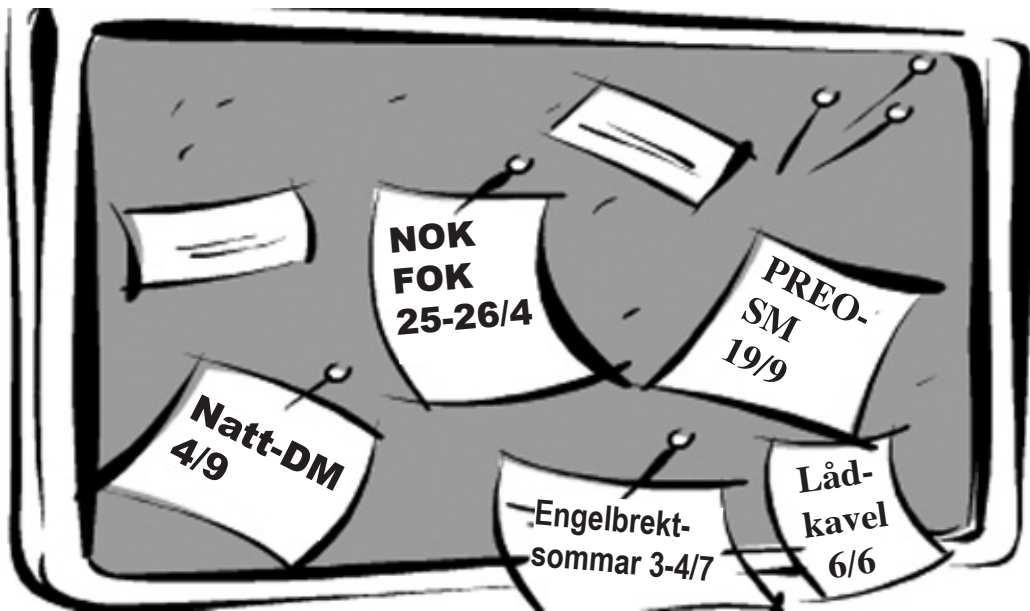
detta kommer att bli en lyckad sommar och höst.

## **SÅ SAMMANFATTNINGSVIS:**

NOK-FOK	25-26/4
Lådkaveln	6/6
Engelbrektsommar	3-4/7
Natt-DM	4/9
PREO-SM	19/9

Inför 2010 är tävling sökt 24-25/4 med Fagersta, det är helgen före Tiomila och dagen efter natt -SM

FÖR ARRANGÖRSKOMMITTÉN  
/MATS BERGMAN



**Kom ihåg.** NOK arrangerar i år hela fem tävlingar och för att kunna vara med att hjälpa till så mycket som möjligt är det lika bra att boka in dem i kalendern redan nu.

## Engelbrektsommar 3-5 juli

Sommarens löp och stafett arrangeras den 3:e och 4:e juli. Vi fortsätter i år med samma upplägg där hela arrangemanget sker på torget i Norberg.

Ett arrangörsmöte kommer att utlysas under april-maj.

Min känsla är att arrangemanget nu befäst ett bra upplägg och att vi skulle kunna ta emot mycket fler deltagare utan större förändringar. Hur gör vi det? Ja här är alla idéer bra och kan bidra på sitt sätt. Själv tror jag på att inrikta oss på glada motionärer, kanske försöka skapa mervärde genom picnic eller liknande samt träffa företag och tipsa

om en härlig friskvårdsaktivitet att genomföra tillsammans. Det är skoj med bra deltagande löpare men för att öka antalet deltagare är det nog ändå den "stora massan" vi bör inrikta oss på.

**Deltagarna idag är** främst från Norberg och Fagersta. Det är bra och jag tror vi kan öka antalet lokala deltagare ytterligare. Nästa steg är att locka fler från de grannliggande städerna. Det skulle kräva en insats och troligen någon satsad reklamkrona. Finns idéer hur vi når fler deltagare och hur just du vill hjälpa till framför gärna det till styrelsen eller till mig.

Årets nyhet är att vi erbjuder en ungdomsklass på stafetten. Det har efterfrågats och vi provar i år med en klass. Den kommer att ske innan den "stora" stafetten och springas över 3 x 3 km.

På söndagen 5:e kommer cykelklubben att arrangera Engelbrekts-MTB.

Nu ser vi fram emot en lika fin sommar som denna vinter har varit. Jag ska försöka ordna sol till årets Engelbrekts-helg...)

HÅLSNINGAR,  
VIKTOR  
(VF@NORBERGSOK.SE)

# Tack, tack, tack ...

*Nu är det vinter  
och skidan den slinter  
men inte i bukter och finter  
för spåren är perfekt preparerade.*

*Vi vill på detta enkla sätt tacka alla som  
på olika sätt bidragit till att vi skidåkare  
fått tillgång till detta trevliga el-ljusspår.*

Gurli och Elof

---

## PÅ GÅNG I VÅR:

### Miners

#### Kolmårdshelg

Förhoppningsvis två lag på Kolmårdskavlen den 5 april (fem sträckor - intresserade hör av er till Fredrik). Eventuellt även Svartnatta och medel i Kolmården.

#### Tiomila

Ett lag på Tiomila, som i år avgörs i natur-sköna Skåne.

### Ladies

#### Kolmårdshelg

Ett lag på Kolmårdskavlen (tre sträckor), en bra genomkörare innan Tiomila.

#### Tiomila

Ett lag på Tiomila, där NOK med två skånskor i laget satsar på att slå fjolårets placering (och OK Södertörn!). I år kan vi dessutom ha ett fullständigt NOK-lag.

#### Jukola

Ett, eventuellt två lag (sju sträckor) om intresse finns. Jukola går i år i Mikkeli, som ligger nordost om Helsingfors.

#### Individuella tävlingar

Löparna springer några tävlingar där de bor. Eventuellt deltar Martin Moberg i ultralång-SM.

#### Jukola

Ett lag (fyra sträckor) på årets roligaste stafett.

#### Individuella tävlingar

Vårsäsongen går fort men Malin och Erika satsar på att springa några tävlingar i april, förmodligen i Skåne. Martina kör tävlingar i Västmanland. Camilla tränar i Österrike och Emelie tränar i Göteborg.

---

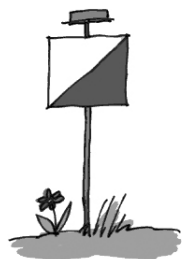
## Ungdomssamling

Tisdagen den 14 april

Samling i NOK-stugan kl 13, det blir lite olika övningar och planering.

Kl 15:00 startar vi årets Nybörjarkurs.

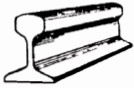
Frukt och mackor serveras, sen åker vi på Fagersta OK:s träning.



# Aktivitetsskalender våren 2009

<b>Mars</b>			21	To	Älg Birgers, Surahammar
20-22		Hemmaläger	21-23		Tävlingar i Mora
24	Ti	Träning NOK-stugan	24	Sö	Siljanskavlen
29	Sö	Måsenstafetten, Nyköping	26	Ti	VPT 4, Sala
31	Ti	Träning NOK-stugan	28	To	Veteran Norberg, Träning gemensam NOK
<b>April</b>			28	To	USM-träning Tortuna
2	To	Träning gemensam NOK, USM-träning Arboga	30	Lö	VPT final, Surahammar
4	Lö	OK Tor ungdomstävling, upptaktsläger 13-16-gruppen	31	Sö	Sprintstafett, Katrineholm
5	Sö	Torsfejden, upptaktsläger 13-16 gruppen	<b>Juni</b>		
5	Sö	Rånässtafetten och Kolmördenkavlen	2	Ti	Träning
7	Ti	Träning gemensam NOK	4	To	USM-träning Surahammar
10	Fr	Påskstafett och påskträff	6	Lö	Lådkavlen, Norberg
11	Lö	Arosträffen, medel	10	On	DM-Stafett, Arboga
12	Sö	Arosträffen, lång	13	Lö	Jukola
14	Ti	Ungdomsdag med start nybörjarkurs	vecka 25		Norbergs 3-dagars
14	Ti	Träning gemensam FOK	<b>SM 2009</b>		
16	To	USM-träning Köping	5/4	Ultral.	Bohuslän/Dalsland
18	Lö	10-mila	27-28/7	Sprint	Bohuslän/Dalsland
18	Lö	Hallstahammar, lång	11-12/9	Medel	Småland
21	Ti	Nybörjarkurs	13/9	Stafett	Småland
25	Lö	NOK:s Nationella	19-20/9	Lång	Bohuslän/Dalsland
26	Sö	Bergslagsträffen	23/10	Natt	Småland
28	Ti	USM-träning OK Hedströmmen	18-20/9	USM	Halland
<b>Maj</b>			<b>Elitserien</b>		
1	Fr	Silverjakten, medel	5 april, SM, ultralång, Eds SK		
2	Lö	Dalaporten, medel	12-13 april, OK Kontinent, medel		
3	Sö	Dalaporten, lång	17 april, Helsingborgs SOK, sprint		
5	Ti	VPT 1, Köping	25 april, Finspångs SOK, lång		
7	To	Träning gemensam NOK	9 maj, Gävle OK, lång		
9	Lö	OK Enen, medel	10 maj, OK Hammaren, medel		
9	Lö	Linde, medel	18-24 juli, O-Ringen, Eksjö, Småland		
10	Sö	Linde, lång	27-28 juli, SM, sprint, Strömstad, Bohuslän		
12	Ti	VPT 2, Skinnskatteberg	11-12 september, SM Medel, SOK Viljan		
14	To	Träning gemensam FOK, USM-träning Nyhyttan	19-20 september, SM Långdistans, Idefjordens SK/Kvillebyns SK		
16	Lö	Säterträffen, medel	17 oktober, final, fortfarande oklart med ar- rangörer		
19	Ti	VPT 3, Vandrängen			





**AB SPÅRBYGGNADER**

**Structor**  
HULTHÉN STRÅTH

**Handelsbanken**

www.handelsbanken.se  
NORBERG, tel. 217 10

**Flügger färg**

**SWEROCK**

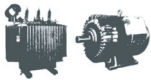
★ **COWBOY** ★

**SECO**

**ELMERTOFT**  
Bygg & Montage AB

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

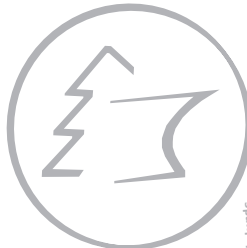
**Bergslagens**



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



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



**Erikslunds**  
Åkeri AB

Erikslunds  
Åkeri AB

