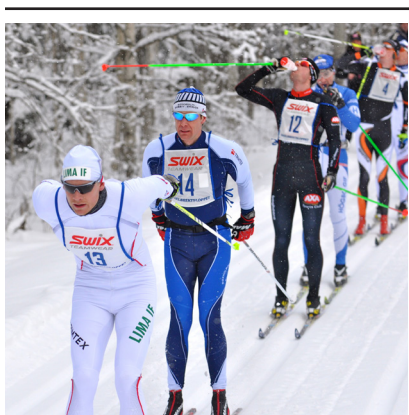


NOK-nytt

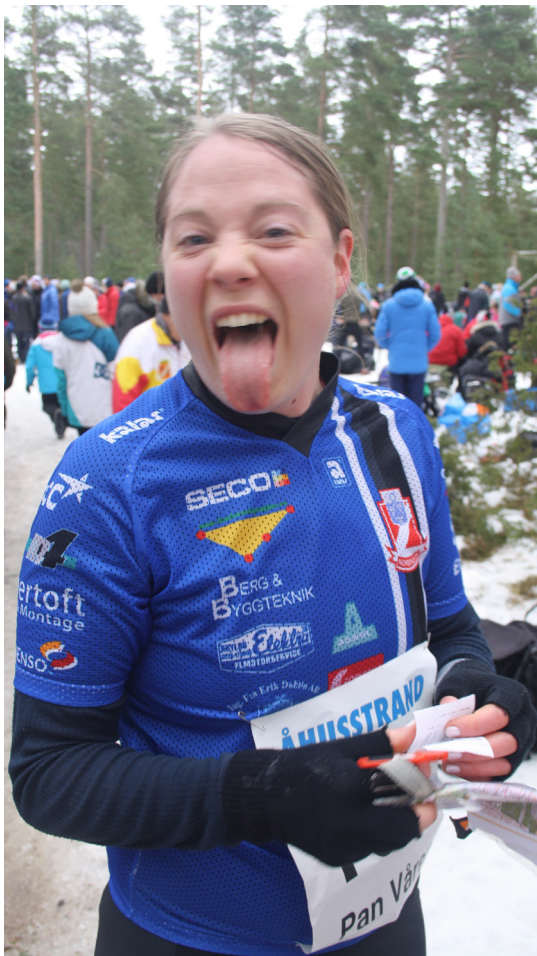
Årgång 48
Nummer 1
2013



Dags att tävla igen!



Engelbrekts helgen. Läs mer på sidorna 6 och 7.



Pan-våren. Emilia Nilsson inledde OL-säsongen 2013 med att springa Pan Kristianstads vartävlingar - och hon visade fin form!

Läs mer på sidorna 4 och 5.

REDAKTIONSROUTAN:

ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman
0223-17754

REDAKTION

Johan Källman
Elisabet Elmertoft
Martina Karlsson
Erika Lindholm
Malin Björkqvist

GRAFISK FORM

Erika Lindholm

UPPLAGA

180 exemplar

TRYCK

Norbergs kommun

BIDRAG

Skickas till:
malin@norbergsok.se

ADRESS

Norbergs OK
Engelbrectsgatan 73
738 31 Norberg

TELEFON

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

Bankgiro 5750-8947

HEMSIDA

www.norbergsok.se

STYRELSEN

Kenneth Elmertoft
25121 (ordförande)
Eva Pålsson 22296
Krister Johansson 22402
Elisabet Elmertoft 25121
Per-Arne Eriksson 23046
Malin Björkqvist
0707716415



ÖPPETTIDER I NOK-STUGAN:

Tisdagar och torsdagar kl 18-21

Stugan är öppen. Bastun kommer dock inte att vara varm under sommartid.

Ej lördagsöppet under säsong

Stugan är inte lördagsöppen under tävlingssäsongen, det vill säga ~ april-slutet av september.

STUGVÄRDSLISTAN:

Vecka

| | | |
|----|-------------------|-------|
| 12 | Lennart Eriksson | 22164 |
| 13 | Gunnel Fjällman | 21811 |
| 14 | Hans Bergström | 22834 |
| 15 | Berit Larsson | 23288 |
| 16 | Egon Lundkvist | 21235 |
| 17 | Per-Arne Eriksson | 23046 |

18 – v34

Cykelklubben ansvarar

Utsedd till Årets NOK:are - efter bara en säsong i klubben



Lovisa Jonsson, här efter mål-
gång på Tiomila 2012.

Några snabba kommentarer
från årets Nokare:

Hur känns det att bli utnämnd
tillårets Nokare?

- Jag tycker det var riktigt
roligt, med tanke på att det
var första säsongen för mig
i NOK. Jag ser fram emot
kommande säsong och mina
närmaste mål är att gå bra på
10-mila, o-ringen och USM,
även andra stafetter med
NOK!

Såhär i efterhand, om du
tänker tillbaka på innan ditt
klubbyte och de förväntningar
du hade på NOK då, har
det första året levt upp till
dessa?

- Ja, det kan man verkligen
säga! Jag bytte mest
klubb för att få springa i ett
stafettlag och byta till en
klubb med trevliga personer.
Mina mål var inte så stora
men säsongen inna hade gått
hyfsat så jag hoppades på ett
kommande bättre år och de
blev det!

- Jag såg alltid NOK som en
stor familj innan jag bytte
och nu efter bytet är jag
mycket glad att jag tog det
beslutet. I NOK känner man
sig hemma och det spelar in-
gen roll hur duktig man är på
att orientera, alla passar in i
gänget.

MARTINA KARLSSON

Välkommen på sopp-söndag!

Söndagen den 7 april kör vi en sopp-söndag i NOK-stugan. Vi börjar med ett träningspass med orienteringsinslag (beroende på snöläget) klockan 10.00. Efter dusch och bastu bjuds det på mat, soppa eller liknande, i NOK-stugan. På eftermiddagen finns det möjlighet till ytterligare ett träningspass.

Om du vet att du vill komma går det bra att mejla: malin@norbergsok.se eller ringa 0707-716415. Det går även bra att komma oanmäld och vi kommer att ha extra mat och extra kartor i NOK-stugan.



Få missar. Emilia Nilsson gjorde stabila lopp alla tre tävlingarna, framför allt på fredagens nattävling då hon endast var 2:38 efter segraren på den 6,7 km långa banan. FOTO: Erika Lindholm

Snabb Emilia trivdes i Åhus

Första helgen i mars brukar innebära ett evigt stakande mellan Sälen och Mora eller ett bekvämt tillbakalutande i soffan för att beskåda de stakande stackarna. Men för två NOK:are var det orientering på relativt snöfritt underlag som gällde.

Varje år lockar arrangörerna till tävlingen *Pan-våren* med barmark. Just i år var de inte långt ifrån vad de utlovat. Marken var visserligen vit, men den lilla snö som fanns

störde inte direkt framkomligheten.

NOK-representanterna Erika Lindholm och Emilia Nilsson åkte ner med förhoppningen om att vara i mycket bra form, trots utbliven vinterträning.

Tävlingshelgen startade redan på fredagkvällen med nattorientering á la gemensam start. Första tredjedelen av banan gick i Kronoskogen och bjöd på en del kluriga kontroller.

Andra tredjedelen

av banan gick i stadsmiljö - i den mån man kan kalla lilla Åhus för stad - och en av kontrollerna visade sig vara placerad runt knuten till det hus tvillingarna hyrt under helgen. Detta förvirrade bland annat Erika och om hon inte hade fått hjälp av tvillingssystem hade hon fortfarande irrat omkring bland gränderna i Åhus.

Tredje och sista delen av nattbanan gick på en golfbana och fram dit var både Erika och Emilia relativt bra

med sett till täten. Här fick dock Erika för sig att det var kraftigt gafflat och hon gav sig iväg åt motsatt håll mot vad banläggaren tänkt sig. Hon upptäckte det förödande misstaget efter tre kontroller och kunde då konstatera att tvillingsyrran skaffat sig ett rejält försprång.

Emilia gick i mål på en tiondeplats, endast 2:38 efter segraren som med all säkerhet tränat betydligt bättre under hela vintern. Erika kämpade sig i mål några minuter senare på en tolfte plats.

Denna kväll hände även något mycket sorgligt. Strax efter sista kontrollen möttes löparna av blinkande ambulanssirener och räddningstjänstemän som jobbade frenetiskt vid en till synes livlös kropp.

Kroppen visade sig tillhöra 68-åriga Karl-Åke Larsson från OK Enen. Han hade segnat ner vid målgång och hans liv gick inte att rädda.

Dagen efter, innan start för medeldistansen, hölls en tyst minut till hans minne och det var med viss ledsamhet i själen man gick till start den dagen. Men precis som Pan-Kristianstads ordförande, Mats Svensson, sa så dog Karl-Åke när han ägnade sig åt det han älskade att göra. Vi gav oss ut i skogen på lördagens medeldistans med en uppmaning från



Medresenär. Christian Rotviker, tävlades för Centrum OK, deltog också i Pan-tävlingar och var en av de fem som delade boende med tvillingarna under helgen. FOTO: Erika Lindholm

Mats Svensson om att njuta av tävlingsdagen då det hade varit precis vad Karl-Åke önskat oss. Det var inte utan att man även hade en klump i bröstet. Vila i frid, Karl-Åke.

Både lördagens medeldistans och söndagens långdistans gick i Äspet, vilket innebär klurig kustnära gropterräng. Även under lördagen hade Emilia en bättre dag än sin syster. Båda har ju viss terrängkännedom, men då Erika bommade 14:e kontrollen relativt grov fick hon se sig besegrad än en gång - dock endast med 19 sekunder! Emilia placerade sig på en 19:e plats och Erika på 20:e.

Inför söndagen var det oklart om Erika överhuvudtaget skulle komma till start då hennes vänstra tånagel blivit inflammerad och till följd av det en helsvullen fot (ja, en pinsamt löjlig skada - om det ändå varit ett kraftigt köttår på låret eller nåt ...). Men med två alvedon i kroppen och makens extradojor på

foten, i storlek 41, blev en start ändå möjlig. Smärtan tog dock fokus från kartläsningen och hon bommade hej vilt banan igenom. Återigen var det tvillingsyrran som upprätthöll familjeäran. Emilia gjorde även denna dag ett stabilt lopp och trots att hon var en bit efter segraren så var hon nöjd med helgens totalta insats. Tänk då hur bra det kan bli om hon får lite träning i kroppen!

En sådan här tävlingshelg tidigt på säsongen kan verkligen rekommenderas - oavsett om det blir en positiv överraskning som för Emilia eller om det går käpprätt åt helvete som för Erika. Båda bekräftar att de känner starkt träningsug vid hemkomst. Emilia känner tydligt att hon är på gång och det blir därför mentalt lättare att träna kontinuerligt.

Erika känner istället att hon är på botten och att allt nu bara kan bli bättre. Hon tränar nu i ren frustration.

ERIKA LINDHOLM

Engelbrektsloppet

Många NOK:are dubblerade som funktionärer och åkare under Engelbrektsloppshelgen.

Av de som jobbade i nummerlappsutdelningen var det tre som åkte Kristinaloppet och hela sju personer som åkte Engelbrektsshalvan.

Från tidtagningsskuren klev Fredrik Larsson och Krister Höije ut först i startfällan strax före start. Båda gjorde bra lopp i Engelbrektsshalvan där Fredrik kom i mål som femma.

Många NOK:are nöjde sig med att antingen vara funktionär, tex på matkontrollen i Nordansjö eller åka något av lopen.

Många gjorde riktigt bra lopp däribland Axel Andersson snart 13 år som kämpade sig runt Halvan på lite drygt tre timmar.

ELISABET ELMERTOFT



Dubblerade. Fredrik Larsson och Krister Höije jobbade i och utanför spåret denna helg. FOTO: Rasmus Elmertoft

Resultat

Här kommer en del resultat från klubbmedlemmar som åkt även om många av dessa har åkt för andra föreningar. Det finns säkert fler som jag inte fått med här.

Kristinaloppet

| | | | |
|----------------------------|----------|--------------------|----------|
| Malin Björkqvist | 02:04:17 | Elisabet Elmertoft | 02:56:10 |
| Annelie Spolander | 02:31:27 | Tove Winqvist | 03:33:05 |
| Ulrika Jonsson Olofsdotter | 02:39:35 | Sofia Andersson | 03:36:02 |
| Caroline Setterwall | 02:48:42 | Marie Andersson | 03:36:06 |

- i och utanför spåret

Engelbrektsloppet

| | |
|-------------------------|----------|
| Thomas Johansson | 03:36:36 |
| Urho Hakso | 03:46:20 |
| Gunnar Klingberg | 03:47:08 |
| Rickard Forsell | 03:52:42 |
| Samuel Rydberg | 03:53:45 |
| Henrik Rydberg | 04:14:17 |
| Kenth Pettersson | 04:19:58 |
| Camilla Sjökvist | 04:20:00 |
| Jimmy Spolander | 04:33:14 |
| Alma Setterwall Rydberg | 04:46:10 |
| Ingemar Skoglund | 05:38:07 |



Langning. NOK:aren Malin Björkqvist langar dricka.

Engelbrectshalvan

| | |
|---------------------|----------|
| Fredrik Larsson | 01:48:33 |
| Magnus Westerlund | 01:56:44 |
| Krister Höije | 01:58:14 |
| Oskar Karlsson | 02:02:42 |
| Hans-Åke Gustafsson | 02:15:21 |
| Kent Persson | 02:15:57 |
| Gunnar Meller | 02:39:18 |
| Samuel Ring | 02:40:23 |

| | |
|-------------------|----------|
| Per Sedenborg | 02:43:48 |
| Christer Jonsson | 02:49:16 |
| Lovisa Jonsson | 02:49:20 |
| Sara Andersson | 02:50:51 |
| Egon Lundquist | 03:02:04 |
| Axel Andersson | 03:03:25 |
| Per Andersson | 03:03:51 |
| Annika Pettersson | 03:14:51 |



Täten. De snabbaste åkarna i Engellbrektsloppet passerar vid NOK-stugan.

FOTO: Malin Björkqvist

Sofias och Axels Engelbrektslopp

Sofia och Axel åkte Kristinaloppet och Engelbrektschalvan under den stora skidhelgen som är i Norberg i början av februari och så här tyckte de:

Så här tyckte Sofia det var att åka Kristinaloppet tillsammans med kusin Stina och mamma:

“Det var kul att ha sällskap med Stina hon och jag åkte Engelbrektschalvan tillsammans förra året och tänkte att vi skulle åka Kristinaloppet tillsammans i år. Pappa hade vallat mina skidor och det var både bra fäste och bra glid. Stina hade med sig godis så vi hade lite extra godiskontroller efter banan. Mamma åkte hela tiden och tjtade om hur fina spår det var och hur trevligt och bra det gick och att snart kommer solen. Istället blåste det fram ett snömoln som det snöade ur en stund men den var snart översnöad. Från Klackberg och in i mål bet jag ihop och körde på lite extra och då åkte vi om många. Att komma i mål kändes bra, det var kul att få medalj!”



Långloppsåkare. Sofia och Axel Andersson med varsin medalj.

Sofia funderar en stund och hälsar till lillebror: ”Nästa år ska jag vara snabbare än dig, Axel!”

Och så här tyckte Axel det var att åka Engelbrektschalvan på söndagen:

Axel åkte Halvan för första gången och frågade redan förra året om han och pappa kunde åka tillsammans i år. “Skidorna kändes bra dagen före när vi höll på att prova både glidet och fästet. Pappa hade gjort ett bra jobb med skidorna. Det var kul att komma till vätskekontrollen i Nordansjö där min kompis

Anton stod och delade ut sportdryck. Det gick bra fram till vätskekontrollen i Svartbäcken sen var det lite jobbigt upp mot Kolningsberg. I Klackberg blev vi omåtkta av kusin Anna hon sa: ”Tjena, tjena!” och så skidade hon vidare in mot Norberg och målet. Det var roligt och skönt att komma i mål.”

Inga skavsår eller blåsor inrapporterades efter de båda loppen och det gav mersmak för kommande år.

SOFIA OCH
AXEL ANDERSSON

Aktivitetskalender våren 2013

April

| | | |
|----|----|-----------------------------|
| 9 | Ti | Träning gemensam NOK |
| 16 | Ti | Träning gemensam |
| 21 | Sö | Sala OK, lång |
| 23 | Ti | Träning gemensam, DOL |
| 27 | Lö | Hallstaham. OK, medel, IFKH |

| | | |
|------|----|------------------------|
| 19 | Sö | Dalaporten, lång |
| 21 | Ti | VPT 3, Skinnskatteberg |
| 25 ? | Lö | Lådkavlen |
| 28 | Ti | VPT 4, Arboga |
| 30 | To | Veteran Norberg |
| 30 | To | Träning gemensam NOK |

Maj

| | | |
|------|-------|--------------------------|
| 1 | On | NOKs Nationella |
| 4-5 | Lö-Sö | 10 Mila |
| 7 | Ti | VPT 1, Sala |
| 9-12 | To-Sö | Närkekvartetten, läger ? |
| 14 | Ti | VPT 2, Surahammar |
| 16 | To | Älg Birgers |
| 18 | Lö | Dalaporten, medel |

Juni

| | | |
|--------|-------|--------------------------|
| 4 | Ti | VPT final, Vandrarringen |
| 6 | To | Prova på dag VOF |
| v. 24? | | NOK 3-dagars |
| 15-16 | Lö-Sö | Jukola |

Juli

| | | |
|---|----|----------------------|
| 5 | Fr | Engelbrektslöpnet |
| 6 | Lö | Engelbrektsstafetten |

Klubbläger Kristi Himmelfärds?



Finns det intresse för att ha ett klubbläger i Närke i samband med Närkekvartetten den 9-12 maj?

Vi planerar att hyra stuga någonstans. Är du intresserad hör av dig till Elisabet Elmertoft snarast eller lämna en kommentar på hemsidan.

Nybörjarkurs i orientering

- > Startar torsdagen den 25 april kl 18.00 i NOK-stugan i Nordansjö.
- > Barn från ca 7år och vuxna är välkomna.

Skidorienterare gjorde

Svealandsmästerskap i Skidorientering avgjordes den 2 och 3 februari 2013 vid NOK-stugan.

Deltagare från hela Mellansverige kom till NOK-stugan för att åka om de fina medaljerna i svealandsmästerskapen i skidorientering. Till lördagen hade vi 105 anmälningar och till söndagen 91. Många skulle köra långt på lördagmorgon, så första start hade vi först klockan 11:00.

Med NOK-stugan som TC hade de tävlande god plats i vår klubblokal med tillgång till ett härligt marketenteri.

Både lördagens och söndagens start låg bara några 100 meter bort, däreft-



er rätt ut i tävlingsområdet norr om NOK-stugan.

Tävlingsområdet som gick från kanalen nedanför Bolagshagen upp till Gladjärnsberget innehöll många spår med utslagsgivande vägval. Ville man åka runt på breda

snabba spår eller tråkla sig fram på smala spår med många korsningar att hålla reda på?!

De första som kom tillbaka till mål hade brutit, uj uj. Det var två ungdomar och den ena var rädd om skidorna och den andra tyckte att det var för lite snö. Då kom paniken, men som tur var blev det inte några fler som bröt.

Därefter bara lovord om bra banor och beröm för allt arbete som var nedlagt med spåren. Att solen kämpade sig upp över trädtopparna och att temperaturen var lagom gjord ingenting.

Det hela började med ett öppet KM 2011. Det kom mycket snö den vintern och tidigt, vi såg då möjligheten



upp vid NOK-stugan

att göra prova-på-banor för våra egna ungdomar. Tanken på att även bjuda in andra klubbar från Västmanland väcktes. Ett VOF ungdomsläger fixades också samma helg här i Norberg. Så till start kom det 45 stycken.

På hösten 2011 beslutades att vi skulle söka svealandsmästerskapet. Utan konkurrens fick vi tävlingen, såklart. Genast startades arbetet med planering av spårsträckningen och därefter det mödosamma jobbet med röjning. Som alla kommer ihåg blev vintern 2012 snöfattig och tävlingen blev inställd.

Hösten 2012 tog vi nya tag och börja planera för ett svealandsmästerskap 2013. Vi utökade spårsystemet från året innan med ytterligare röjningsarbete som följd. För att få till fina spår jobbades det med snöskottning på utsatta ställen med dålig boten.

Jag vaknade några dagar innan tävlingen med hjärtat i halsgropen, vädret hade slagit om, det var plusgrader och det hade börjat regna. Vi mobiliserade ett stort snöskottargäng som under dom sista dagarna innan tävlingen



gjorde ett fantastiskt jobb som gjorde det möjligt att genomföra tävlingen. Mildvädret hade gjort att snön sjönk ihop och när kylan kom dagen innan tävlingen blev det en tuff skare med hårda spår. I dom hårda spåren blev backarna tuffa för dom tävlande med höga farter utför, men samtidigt gjorde skaren det möjligt att ”gena” mellan spåren. Detta uppskattades av dom som vågade sig på ”vanlig” orientering.

Som alltid när det gäller NOK är det aldrig några problem med att få funktionärer till alla de uppgifter som krävs för att kunna genomföra tävlingen.

Ett jättestort tack till alla ER som jobbade stenhårt så vi kunde genomföra tävlingen.

Tävlingsledare
JANNE HELLGREN

Många NOK:are i Vasaloppets vintervecka

Det är inte bara Engelbrektsloppet som växer. Vasaloppet bara växer det också. Efter en solig och fin avslutning den första söndagen i mars kunde även 2013 års vintervecka sammanfattas i ett större deltagande än någonsin.

Årets 66.212 anmälningar är en ökning med 5 procent jämfört med rekordåret 2012. Av dessa åkare kom hela 58.100 till start varav 55.922 tog sig förbi upploppet och igenom målportalen i Mora.

En hel del åkare med NOK som klubbadress eller med annan anknytning till NOK åkte något av de olika loppet. Många bra prestationer kunde vi summera efter veckan.

Först ut var Jan Åhs som åkte Kortvasan på fredagen. I Tjejvasan hade NOK ingen med men Maria Bengtsson är ju en av många i cykelklubben som också är med på NOK:s aktiviteter. Maria åkte utmärkt och fick tiden 2.15.07.

På söndagen var det dags för Öppet spår. Jimmy Spolander var snabb och slog sin mamma Annelie or-



Skidtokig. Här laddar Johan Källman upp inför Vasaloppet - vid stadion i Val di Fiemme.

dentligt. Men Annelie Spolander, som debuterade på den hela sträckan var, och skall vara, mycket nöjd med sin dag.

Jag träffade henne flera gånger under vintern när hon tränade i Nordansjö. Att hon gick in för loppet

kunde alla som mötte henne se. Rädslan för att hon inte skulle klara av det kom rejält på skam.

Annelie åkte på 8.19.18 och det var en riktigt bra tid som överraskade henne själv. Hade hon åkt på måndagen i stället hade det

gått ännu bättre för föret var bättre då. I måndagens Öppet spår var det Janne Gottfridsson som var lite snabbare än Hans-Åke Gustafsson.

Nästa lopp var Halvvasan. Här visade Malin Björkqvist verkligen hög klass. Malin var 9:e bland damerna i tävlingen och då åkte hon en massa extra genom att hela tiden byta spår. Hon startade alldeles för långt bak i fältet för sin kapacitet och fick växla spår hela tiden för att åka förbi folk. Imponerande! Riktigt bra åkte också Elisabet Elmertoft, som var riktigt nöjd med hur nya skidorna

fungerade.

Sedan var det dags för det "riktiga" Vasaloppet, första söndagen i mars. Carola Holm blev 797 i damklassen på tiden 8:46:05.

I herrklassen var Johan Holm snabbast av de med NOK-anknytning. Johan åkte in som 797 med tiden 4.57.12. Även övriga NOK:are åkte bra. Se bara sammanställningen nedan.

För egen del är jag supernöjd med mitt lopp. Det är inte ofta man kommer i mål på en tävling och känner att allt klaffat. Visserligen var jag ganska trött på slutet

men när jag letar efter skrytobjekt kommer jag fram till följande: tid 5.29.50, bara 8 minuter sämre än förra årets personliga rekord.

Min bästa totalplacering: 1599 – åkte upp mig ett startled till nästa år
Placering i H60: 21
Placering bland 40-talister: 4, bara två normmän och en ryss var snabbare. Bäste svensk alltså.

Nu blir det till att träna för ytterligare ett lopp. Vi ses i spåren i Nordansjö och på andra håll nästa vinter!

JOHAN KÄLLMAN

Resultat

Kortvasan 2013-02-22

Damer:

Annica Jansson, Norbergs CK, 2.17.12

Män:

Ove Jansson, Norbergs CK, 1.51.25

Jan Åhs, Norbergs OK, 3.07.27

Tjejvasan 2013-02-23

Maria Bengtsson, Norbergs CK, 2.15.07

Öppet Spår Söndag 2013-02-24

Damer:

Annelie Spolander, Norbergs OK, 8.19.18

Män:

Jimmy Spolander, Norbergs OK, 6.53.09

Gunnar Meller, Norbergs CK, 8.21.00

Lars-Erik Lindfors, Norberg, 10.16.25

Öppet Spår Måndag 2013-02-25

Män:

Gunnar Klingberg, Karbenings GoIF, 5.39.42

Jens Bengtsson, Norberg, 6.24.58

Jan Gottfridsson, Norbergs OK, 7.00.55

Hans-Åke Gustafsson, Norbergs OK, 7.40.35

Halvvasan 2013-02-26

Damer:

Malin Björkqvist, F. Engelbrektsloppet, 2.43.57

Elisabet Elmertoft, Norbergs OK, 3.52.51

Stafettvasan 2013-03-01

1) Trimtex 2, Sandviken, 3.55.32

483) Team Andrema, Norberg, 6.31.13

Vasaloppet 2013-03-03

Damer:

1) Laila Kveli, Nordli, 4.22.22

797) Carola Holm, F. Engelbrektsloppet, 8.46.05

Män:

1) Jörgen Aukland, Oslo, 3.50.48

620) Johan Holm, F. Engelbrektsloppet, 4.57.12

1599) Johan Källman, Norbergs OK, 5.29.50

2453) Gunnar Klingberg, Karbenings GoIF, 5.50.34

2502) Thomas Johansson, Norbergs OK, 5.52.03

4691) Rickard Forsell, Norbergs OK, 6.51.37

4951) Henrik Rydberg, Norbergs OK, 6.58.31

5803) Anders Karlén, Engelbrektsloppet, 7.22.10

7504) Gabriel Fogelsjö, Norbergs OK, 8.07.54

8409) Ingemar Skoglund, Norbergs OK, 8.34.03

NOK:s 57:e årsmöte i korthet

NOK:s 57:e årsmöte hölls den 24 februari i NOK-stugan. Närvarande var 18 röstberättigade medlemmar.

Förhandlingarna leddes av Johan Källman med Eva Pålsson som sekreterare.

Bland annat beslöts att medlemsavgifterna behålls oförändrade:

Medlemsavgiften för alla, ungdom som vuxen är 100:- Vuxen aktiv medlem betalar ytterligare 100:- Som vuxen räknas man från det år man fyller 19 år.

Som aktiv medlem räknas man om man vill delta i tävlingar.

Familjeavgiften är 400:- En familj kan bestå av max 2 vuxna och tillhörande ungdomar upp till 18 år. Betalar man familjeavgift behöver man inte betala extra som

aktiv.

Dessutom beslöts att styrelsen minskas till ordförande + 6 ledamöter.

En stor punkt var antagandet av nya stadgar. En kommitté har arbetat med förslaget under lång tid och förslaget har behandlats i vederbörlig ordning och kunde fastställas av årsmötet.

Det fanns tre övriga förslag upp till behandling.

Det beslöts att installera bredband med trådlöst nätverk i NOK-stugan

Mer föreningsdemokrati skall uppnås genom att protokoll, kalendarium, kontaktuppgifter m m görs tillgängliga på hemsidan och hålls uppdaterade. Det är styrelsens uppgift att hantera detta. Medlemmar har även skyldighet att både bidra med

, och söka, information så att hemsidan hålls levande.

Dessutom godkändes den motion som uppmanar VOF att trycka på för bättre samordning mellan Idrott Online och Eventor.

Rasmus Elmertoft, förra årets NOK:are utsåg Lovisa Jonsson till det senaste årets NOK:are

Axel Andersson tilldelas Carols Minne för 2012 års ungdomsprestation. Han får priset i samband med Engelbrekt Sommar.

Protokoll, stadgar och andra handlingar skall finnas tillgängliga via hemsidan och i NOK-stugan.

Se funktionärsposter för 2013 på nästa sida.

JOHAN KÄLLMAN

NOK-nytt på nätet!

NOK-Nytt finns numera också på hemsidan. Gå in under rubriken ”om klubben” och välj sen ”tidningen NOK-Nytt”. Det finns också möjlighet att få sin NOK-Nytt som pdf-fil. Om du i fortsättningen vill ha NOK-Nytt som fil eller nöjer dig med att läsa den på hemsidan så kontakta NOK-Nytt-redaktionen.



Funktionärsposterna för 2013:

Styrelsen:

Kenneth Elmertoft, ordförande
Eva Pålsson, sekreterare
Krister Johansson, kassör
Malin Björkqvist, arrangörskommittén
Elisabet Elmertoft, SOL-kommittén
Per-Arne Eriksson, stugkommittén
Vakant, motionskommittén

SOL-kommittén:

Elisabeth Elmertoft, ungdom
Oskar Karlsson, budkavlar o träning
Göran Eriksson
Hans-Åke Gustafsson
Robert Larsson, budkavlar o herrar
Per Andersson
Emilia Nilsson, dam
Lars-Olov Borking

Motionskommittén:

Vakant, sammankallande
Kerstin Gottfridson
Hans Bergström
Inge Gottfridson
Egon Lundqvist
Jan Åhs
Bengt Lindberg

Arrangörskommittén:

Malin Björkqvist, Sammank. E-loppet
Mats Bergman tävling
Fredrik Larsson teknik
Magnus Sohlberg, E-sommar
Johan Källman Zon-tävling
Ola Andersson, Kartansvarig

Stugkommittén:

Per-Arne Eriksson, sammankallande
Lars-Olov Borking
Jan-Erik Hellgren, materi-

alförvaltare

Göran Eriksson
Henrik Hellgren, el och spår

Informationskommittén:

Johan Källman
Elisabet Elmertoft
Malin Björkqvist
Erika Lindholm
Martina Karlsson

Sponsoransvarig:

Alice Eriksson

Revisorer:

Ove Andersson
Leif Svedberg

Valberedning:

Robert Larsson
Emelie Moberg
Lars-Olov Borking

Jubilarer!

Grattis till alla som har fyllt eller ska fylla!



90 år

Allan Persson

26 februari

80 år

Elof Back

29 januari

80 år

Sven-Olov Pettersson

21 april

75 år

Per-Olov Pettersson

6 mars

75 år

Egon Lundquist

28 mars

50 år

Åse Blom

22 mars

50 år

Karina Karlsson

26 mars

30 år

Johan Häll

25 april

SECO 



storaenso

SVEVIA

NCC 

ELMERTOFT
Bygg & Montage AB

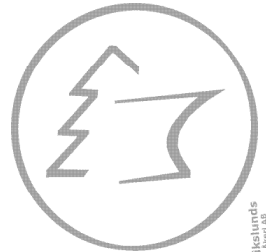
www.tandvaardsgruppen.nu



Nya och Beg. Elmaskiner 
Ing. F:ä Erik Dahlin AB
0223/22200
Norberg
www.erikdahlinab.se



BERG &
BYGGTEKNIK



Ernst's
EXPRESS A/B
Det gröna åkeriet

SWEROCK

Erikslunds
Åkeri AB

PETTERSSONS BUSS