

NOK-nytt

Årgång 47
Nummer 2
2012

Starka damer i stora stafetter

Fina insatser
i både Tiomila
och Jukola

Läs mer sid 7-9



Nya
linnen!

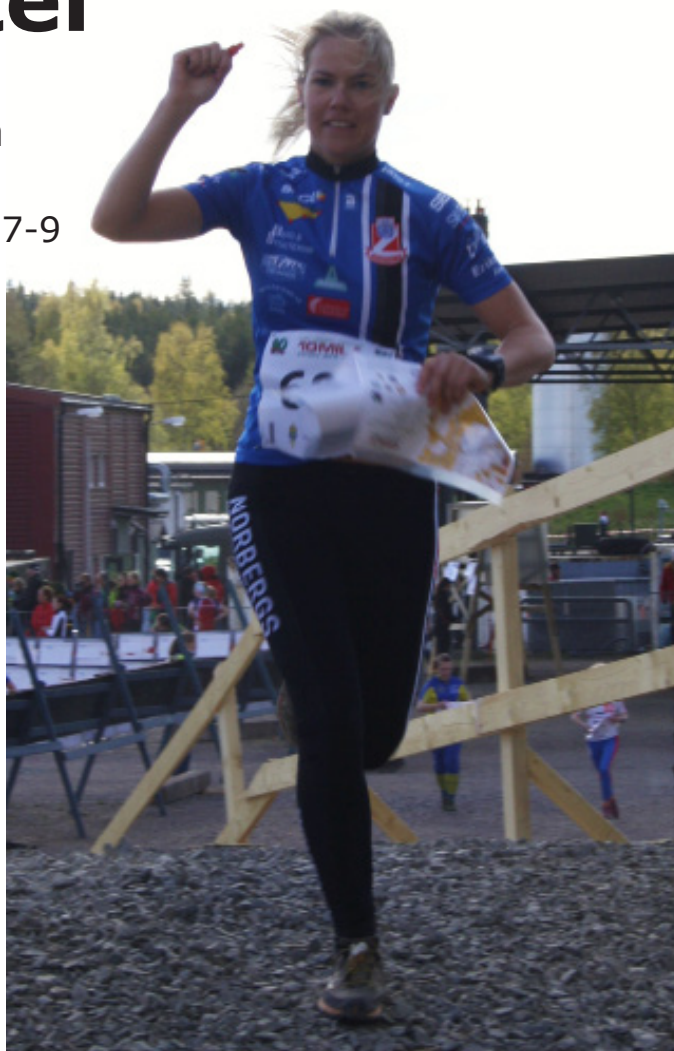


NOK-
nytt på
nätet!

**Nokare
laddar
inför**

O-Ringen

Läs mer sid. 4-5



REDAKTIONSROUTAN:

ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman
0223-17754

REDAKTION

Johan Källman
Elisabet Elmertoft
Martina Karlsson
Erika Nilsson
Malin Björkqvist

GRAFISK FORM

Erika Nilsson

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
Kristen Johansson 22402
Erika Nilsson 0735-
268554
Elisabet Elmertoft 25121
Jan Åhs 22642
Mats Bergman 20385
Per-Arne Eriksson 23046
Martina Karlsson 23212



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.

STUGVÄRDSLISTAN:

Vecka

18 - v34

Cykelklubben ansvarar

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 hemsida
så kontakta NOK-Nytt-redaktionen.

Naturpasset 2012

Årets naturpass startar den 14 maj och håller på till den 30 september. Sista inlämning av startkort är den 30 september.

Du köper ditt paket på Englebredsloppet, Turistbyrån eller COOP. Som vanligt finns det kartor för både cykel och fot orientering.

En av NOK:s förstaårsjuniorer, Oskar Karlsson, har redan varit ute och testat på åretas naturpass. Han gav följande reflektioner: "Det är fint, få hyggen och grönområdena fin orientering till långpassen!"

Oskar är väldigt ambitiös och använder naturpasset flitigt under sommarmånaderna då de vanliga klubbträningarna är få. På frågan om när han ska vara klar med all kontrollplockning svarar han:

"Jag ska dra ut på det så långt som möjligt, de ska räcka till många träningar, när jag tagit alla från alla håll så är jag klar!"

MARTINA KARLSSON



Medlemsavgifter

Det är fortfarande många som inte har betalat sin medlemsavgift för 2012, är du en av dem så se till att göra det nu på en gång.

Medlemsavgiften är 100:- per person, är du över 18 år och vill tävla ska du dessutom betala en tävlingsavgift på 100:- (totalt 200:-).

Avgiften per familj är 400:- (inkl tävlingsavgift), ungdomar över 18 år betalar egen avgift.

Detta ingår:

Omklädning och dusch i klubbstugan när den är öppen.

Tidningen NOK-Nytt (en per hushåll).

Förmånen att få delta i våra klubbarrangemang.

För ungdomar (t.o.m 18 år) betalar klubben ordinarie startavgift till OL tävlingar.

För vuxna som betalt tävlingsavgift betalar klubben ordinarie startavgift till OL tävlingar utom under perioden 15/6 till 31/7.

För både ungdomar och vuxna gäller att efteranmälningsavgift och anmälningsavgift om man inte startat betalas av var och en.

Löparlinnen!

Löparlinnen i NOK-design är beställda och kommer att finnas till försäljning för 250:-.

Förhoppningsvis hinner de komma till E-sommar. Linnen får användas som tävlingströja när det inte är krav på heltäckande klädsel.

Ung-VM

Den 14 augusti ska NOK arrangera en ungdomstävling/läger det blir upptakten för årets Ung-VM. Det är en aktivitet för Västmanlands ungdomar upp till 14 år, TC blir troligen vid Botens badplats.

Nok-nytt tar pulsen inför: O-Ringen

I år är det Halland som står som värd för O-ringen och i skrivande stund har 18 nokare anmält sig.

Lovisa Jonsson, Rasmus Elmertoft, Amanda Elmertoft, William Karlsson, Oskar Karlsson, Sara Andersson och Mathilda björn representerar klubbens ungdom/

juniortrupp under O-ringens veckan och de har många förväntningar inför året tävling.

De flesta har som mål rent tävlingsmässigt att springa bra och stabila lopp, bli godkända på alla etapper och placera sig på övre halvan av resultatlistan. "Att kunna komma så bra som möjligt och sätta personbästa!" säger Lovisa att hennes

mål är i år. Amanda är den enda som vågar sätta ett klart mål, "Jag ska bli godkänd på alla etapperna! Komma topp 30!" säger Amanda.

Ett nytt inslag för många orienterare i år är att den tredje etappen kommer att gå mellan sanddyner vid Ringenäs, bara ett stenkast från havet.

Denna typ av terräng har Rasmus tjuvtränat



GODA MINNEN. Nokare firar Viktors etappseger på O-ringen i Sälen 2008. Vem ser till att det blir etappårta i år?!
FOTO: ERIKA NILSSON



STUNDANDE FOLKFEST. 22-27 juli i år avgörs O-ringen i Halland. Norbergs OK har 17 anmälda löpare. FOTO: MIKAEL FRITZON

på tidigare i år, "Jag ser fram emot den terrängen. Var och testade den i en vecka i Spanien i mars. Passade mig mycket bra, som fysiskt stark löpare" förklarar Rasmus.

Vi kan alltså förvänta oss bra resultat under denna etapp från Rasmus och de andra, även om inte alla har samma vana av sandterrängen. Övriga ungdomar/juniorer är överens om att den tredje etappen kommer bli väldigt utmanande och fysiskt krävande.

För att klara av den krävande etappen har William en enkel och tydlig strategi klar, "Det kommer vara jobbigt, så det är bara att kötta!" säger han.

Alla verkar väldigt taggade inför årets O-ringensvecka, men det är inte bara tävlingarna som lockar. På frågan om vad de ser mest fram emot under veckan kom följande svar; "Att träffa alla härliga orienterare. Hela O-ringengrejen, med camping, tävlingar och gemenskapen. Träffa alla kompisar, hela O-ringen i sig och såklart 6:e etappen. Allt! Kompisar, tävlingar, camping".

Oskar Karlsson verkar vara den enda av alla som även ser fram emot veckans matupplevelser och svarar på samma fråga "Typ springa och äta, och allt!".

Som en avslutande fråga

skulle ungdoms/juniorgänget utse sina förhandsfavoriter till att bli bästa Nokare placeringsmässigt. Rasmus Elmertoft och Fredrik Larsson är klara favoriter, men man tror även starkt på Malin Björkqvist och Martin Moberg .

Både Sara och Lovisa är överens om att Rasmus kommer lyckas väldigt bra i år, men även att många andra kommer göra bra ifrån sig. "Jag tror vi kommer se en förbättring hos vissa, men jag tror nog på Rasmus Elmertoft" avslutar Sara med.

MARTINA KARLSSON

Nu är det dags för löpfest i Norberg igen – boka in årets löparhändelse den 6-7 juli.

Vi startar på fredagen med klassiska Engelbrektslöpet med två knatteklasser samt ett 5 km- och ett 10 km-lopp.

På lördagen är det sedan dags för den populära

Engelbrektstafetten. Ungdomsklassen avverkar 3 x 1,5 km och de större en rolig upplevelse för kompisgänget, arbetskamraterna, klubben eller något annan konstellation du trivs med som avverkar 5 sträckor á 5 km.

Som om inte detta vore nog som löpfest så kommer årets nyhet för dig som

verkligen vill få en utmaning, nämligen Engelbrekts halvmaran. Du löper 21 098 meter och kommer garanterat att njuta av hejande publik och spurras av andra löpare som springer stafetten.

Anmälan och mer information finner du på hemsidan.

Välkomna!

Rasmus är NOK:s stjärna

Ibland kan man få för sig att NOK:are inte är ute och tävlar så mycket. Men efter lite efterforskningar i Eventor, orienteringens förträffliga anmälnings- och resultatsystem, visar det sig att det är en hel del starter.

Under våren och fram till slutet av juni har NOK:are deltagit i 61 arrangemang, från Elitserie och juniorcuper till veteran tävlingar och NOK 3-dagars. 52 personer har sprungit i NOK:s färger minst en gång. Dessa har tillsammans deltagit ungefär 300 gånger vilket betyder att var och en gjort ungefär 6 starter i genomsnitt.

Nu är det ju så att vissa varit flitigare än andra. Några har bara varit med vid ett enda tillfälle medan den

allra flitigaste, Rasmus Elmertoft deltagit vid 21 tävlingar, tätt följd av Jörgen Bergström med 19. Även Jan Gottfridsson och Lars-Erik Jernström har deltagit flitigt. Två killar som också håller igång med många tävlingar är Oskar Karlsson och William Karlsson.

Bland tjejerna är det Lovisa Jonsson som sprungit flest tävlingar. Elisabet Elmertoft har varit med på nästan lika många och bara någon start mindre har Amanda Elmer-toft och Sara Andersson.

Resultatmässigt har det varit blandat. Klubbens klart lysande stjärna är Rasmus Elmertoft och han leder bland klubbens löpare på Sverigelistan. Av tjejerna är det Lovisa Jonsson som

är bäst rankad. Det lönar sig alltså att tävla mycket om man vill komma högt där.

Personligen har jag inte sprungit så mycket i vår. Men vid två tillfällen har jag glatts extra mycket åt mina klubbkamraters framgångar. Den första var Erika Nilssons seger i D21 vid Haningeträffen. Och den andra var Rasmus Elmertofts lopp vid JVM-testet i sprint i Säter. Jukolakavlen inte att förglömma, där både Rasmus och Erika svarade för kanonlopp, liksom Fredrik Larsson och Emilia Nilsson. Men mer om dessa på annan plats. Hoppas att vi får se ännu fler NOK-starter i sommar och höst och att resultaten växer ännu mer.

JOHAN KÄLLMAN

Tre lag runt på Tiomila

Uppladdningen inför årets Tiomila var enorm. NOK skickade tre lag, två herr- och ett damlag.

Damlaget var först ut att prestera och Erika Nilsson sprang förstasträckan med betyget godkänt. Camilla Sjökvist tog hand om andrasträckan och gjorde som vanligt en stabil laginsats. På tredjesträckan hade vi Lovisa Jonsson som imponerade redan på väg ut mot startpunkten där hon med lätta steg plockade ett par placeringar. Hon fortsatte i samma takt hela banan runt och plockade totalt 25 placeringar.

Lika många placeringar plockade Emelie Moberg på fjärdesträckan och även om avslutaren Emilia Nilsson upplevde att hon dog så tappade hon bara en placering. Laget hamnade slutligen på en 153:e plats.

Herrarna hade som sagt två lag och förstalaget gjorde ungefär vad som förväntades. Möjligen hade man förhoppning om en bättre totalplacering, men en 119:e plats är väl godkänt i så hård konkurrens.

Insatser värda att nämna är Daniel Blom som blev 29 på sin sträcka och

plockade 22 placeringar. Även ankaret Rasmus Elmertoft sprang bra och tog ytterligare fem placeringar.

Andralaget blev ett hopplock av juniorkillar, nya förmågor, Robert Hellgren och damer. Målsättningen här var att ta sig runt med godkänt resultat vilket lyckades. Efter att förstasträckslöparen sprungit in på en 309:e plats plockade samtliga resterande löpare i laget placeringar och sistasträckslöparen Jonas Hagelin tog in laget på en 241:a plats.

ERIKA NILSSON



NOK-team. Lovisa Jonsson stack iväg som en raket på tredjesträckan och kom lika fort tillbaka. Berit Larsson var en klippa i tältet även detta Tiomila! En trött Viktor Funcke pustar ut efter avklarad nattsträcka.

FOTO: ERIKA NILSSON



Lamphav. Det var en häftig syn att se Jukolastarten med 1500 löpare som slungade sig nedför backen mot startpunkten. FOTO: ERIKA NILSSON

Grym start av NOK:s herrar ...

Norbergs OK skickade tre lag till årets Jukola i Vanda, strax utanför Helsingfors. Men endast ett lag tog sig i mål.

Det stod klart ganska tidigt att herrarnas andralag inte skall bli fulltaligt, trots att damerna var villiga att fylla på. Förstalaget var däremot fullt och på tå. Inte minst förstasträckslöparen Rasmus Elmertoft som gjorde ett helt fantastiskt lopp.

Det var smått överkligt att se honom stämpla vid 7,9 km - endast ett par minuter efter täten. "Var det verkligen Rasmus vi såg där

på den stora tv-skärmen?" Ja, det var verkligen det och även om han var ytterligare några minuter efter vid växling så var det en riktigt imponerande insats.

Andrasträckslöparen Fredrik Larsson blev inte det minsta stressad av ett sådant bra utgångsläge. Han sprang lika bra han och plockade 35 placeringar. NOK låg nu på en 84:e plats.

Martin Moberg gav sig ut på den långa natten och gjorde det bra, han växlade över till Viktor Kabo på en 162:a plats. Viktor kämpade väl - han är ju ganska grön vad gäller orienter-

ing - och tappade endast tio placeringar. Han lämnade över till Magnus Sohlberg och där tog tyvärr det roliga slut. Magnus fick stora problem vid första vätskan och tuppade av. Sjukvårdspersonalen ryckte genast hans karta och förbjöd honom att fortsätta. Det var ett mycket klokt beslut av dem för efter läkarkontroll har det visat sig att han hade dåliga hjärtvärden.

Där tog alltså Jukola slut för NOK-herrarna den här gången, men huvudsaken är att Magnus nu repar sig och blir lika strålande pigg som vanligt!

... och lika bra avslut av damerna

NOK:s damlag testade en ny förstasträckslöpare och en ny avslutare - ett lyckat drag!

Emelie Moberg inledde Venlastafetten - något hon aldrig gjort förut. Att springa förstasträckan handlar egentligen om en sak - bomma inte första kontrollen. Nu har Emelie lärt sig det ... Hon la tyvärr lite för mycket tid på att hitta ettan och det blev en kamp att ta sig förbi alla tanter som lagt sig före i spåret.

Men hon var tapper

och slet sig i mål och växlade över till Amanda Elmertoft. Även hon är lite av ett oprövat kort - vad gäller damse-niorsammanhang. Men hon gjorde vad hon skulle, tog sig runt och stämplade rätt och tappade endast 15 placeringar mot andra betydligt mer rutinerade damer.

Som avslutning hade vi tvillingarna Nilsson. Emilia kände sig helt slut efter tre kilometer, men känslan måste ha bedragit henne för vid växling hade hon plockat så mycket som 210 placeringar!



Hon sprang den 7,2 kilometer långa banan på drygt 59 minuter. Inspirerad av min syster drog jag sedan i väg i en väldig fart. Det gick i princip lika bra för mig och jag plockade ytterligare 144 placeringar. Damlaget slutade på plats 245.

ERIKA NILSSON

Kluriga gropar på Bergslagsträffen

Helgen den 5-6 maj var det meningen att Fagersta OK tillsammans med NOK skulle arrangera Bergslagsträffen på lördagen och NOK:s Nationella på söndagen. Men efter en hel del turor, där det faktum att Tiomila kördes samma helg stökade till det, blev det bestämt att vi tillsammans bara skulle köra Bergslagsträffen på lördagen.

Vi räknade inte med särskilt många deltagare heller, många var ju på Tiomila, däribland många ur NOK:s arrangörstab.

Tävlingscentrum blev förlagt till den lilla badplatsen vid Ombenning Dammsjöns södra strand. Små utrymmen var det och eftersom det kom överraskande många deltagare blev det lite trångt, men gemytligt.

Tävlingen var en medeldistans i den mycket detaljrika och fina men tungsprungna terrängen. Med direktanmälda på motionsbanorna fick vi ihop 400 anmälda vilket var 100-talet fler än vad vi räknat med.

Det blev mycket lyckat trots att det var lite

långt att gå från och till parkeringen. Men alla andra avstånd var minimala så inte många klagade.

Samarbetet med FOK fungerar bra och vi delade på funktionärssysslorna. Speciellt tack till Åke Larsson, OKH, som stöttade föredömligt med OLA-stödet, när våra egna experter var på Tiomila.

Nästa år skall det i alla fall bli både en lördags- och söndagstävling.

JOHAN KÄLLMAN

80 deltog i 3-dagars

Årets NOK 3-dagars fick ett lite annorlunda upplägg. Det avskräckte inte så många utan vi fick ihop drygt 80 deltagare från klubbarna runt omkring.

De två första dagarna hade vi nästan lika långa banor, men med karaktär av medeldistans på första etappen och långdistanskaraktär på den andra. Sedan avslutade vi med en, ganska lång, sprint på den tredje, jaktstartsetappen.

Första etappen körde vi vid Karlberg. I den fina men ganska luriga terrängen var banorna lagda med många riktningförändringar. Svårt, tyckte en del, som hade problem med framför allt några gropar vid de långsträckta beståndsgränserna. Men de flesta hittade runt sina banor. Och tur hade vi med vädret. Avestaborna råkade ut för skyfall när de begav sig till tävlingen, men i Karlberg var det uppehåll och till och med lite solsken.

Klackberg var skådeplatsen för den andra etappen. Snällt nog var starten förlagd till toppen av slalombacken, men det var en jobbig väg upp. Banorna gick mot nordväst och avslutningen i den kraftiga sluttningen intill slalombacken ner mot skid-



På pallen. Jörgen Bergström tog hem segern på bana C.
FOTO: JOHAN KÄLLMAN

stadion var lite lurig. Trevlig terräng uppskattades av deltagarna som kunde njuta av varmt och soligt väder.

Inför avslutningen hade arrangörerna en knepig uppgift att sätta rättvisa handicap. Men vi fick till en startlista inför den sprinten vid NOK-stugan i Nordansjö.

Banläggaren tyckte att banorna var lätta, men många hade alldeles för bråttom och missade ändå.

H a n d i k a p p e n gjorde att det blev riktigt tigha uppgörelser på alla fyra banorna. Trots en hel del gräs och brännässlor up-

pskattades upplägget av de flesta.

Årets arrangörer Egon o Catrine Lundqvist, Familjen Andersson och Johan Källman tackar deltagarna för gott humör och goda kämpaktakter.

Speciellt tack också till Krister Johansson som gjorde ett jättejobb med att fixa banorna i OCAD och att trycka kartor i sista stund.

Nästa års arrangörer blir: Hans Bergström, Annelie Spolander, Leif Sundh, Henrik Hellgren och Elisabet Elmertoft.

JOHAN KÄLLMAN

Totalresultat, 3-dagars:

Bana A

1. Alexander Sjödin, Avesta OK
2. Ludvig Bylund, Fagersta OK
3. Liv Norberg, Avesta OK
4. Kajsa Berglöv, Fagersta OK
5. Linea Sjödin, Avesta OK
6. Engla Hellman, NOK
7. Axel Andersson, NOK
8. Fredrik Ericsson, Fagersta OK
9. Filip Falkeström, NOK
10. Jakob Falkeström, NOK
11. Frida Andersson, NOK
12. Alma Törnqvist, NOK

Bana B

1. Gunnar Meller, NOK
2. Elizabeth Assarsson, Avesta
3. Tindra Jernström, Avesta OK
4. Robin Bergstrand, NOK

5. Anneli Holmquist, Avesta OK
6. Elof Back, Fagersta OK

Bana C

1. Jörgen Bergström, NOK
2. Jan Johansson, IFK Hedemora
3. Åke Liljebrand, Trim/Virsbo
4. Mats Hällén, SK Trim/Virsbo
5. Ulf Johansson, Avesta OK
6. Per-Olof Einarsson, Fagersta
7. Jan Åhs, NOK
8. Ragnar Eriksson, OK Hedstr.
9. Berit Ståhl, Avesta OK
10. Gurli Back, Fagersta OK
11. Nils-Erik Hjelmer, Vandrarr.
12. Marianne Einarsson, Fagersta
13. Gudrun Smeds, Trim/Virsbo

Bana D

1. Marcus Johnsson, Avesta OK

2. Erika Mickelson, Avesta OK
3. Gustav Andersson, Avesta OK
4. Magnus Lundin, Avesta OK
5. Thom Sandvik, Avesta OK
6. Mats Bergman, Norbergs OK
7. Hansi Kraus, Avesta OK
8. Rasmus Elmertoft, NOK
9. Jesper Djärv, Avesta OK
10. Mats Lundberg, Dalaporten
11. Ola Jernström, Avesta OK
12. Mats Back, Fagersta OK
13. Henrik Hellgren, NOK
14. Roger Åsberg, OK Hedstr.
15. Jan-Eric Hellgren, NOK
16. Marie Berggren, Fagersta OK
17. Cecilia Einarsson, Västerås
18. Carl-Erik Berglöv, Fagersta
19. William Karlsson, NOK

Kalendern

- 22-27 juli O-ringen, Halmstad
6-10 augusti SOL skola
13 augusti DM Ultralång, SSOK
14 augusti Ung-VM upptakt, Norberg
18, 19 augusti Golden Weekend, KKOK
21 augusti Motions OL, Dalaporten
28 augusti Motions OL, NOK
1 september DM Medel, Arboga OK
2 september DM Lång, Arboga OK

- 7 september DM Natt, OK Hedströmmen
8 september DM Sprint, Vandraringen
9 september DM Stafett, Vandraringen

- 15, 16 september Avestapropagandan

Håll utkik på hemsidan efter träningar, KM mm.

Jubilarer!



Grattis till alla som har fyllt eller ska fylla!

Lennart Jansson	75 år	15 juni
Birgit Franklin	75 år	19 juli
Lars-Olof Borking	70 år	5 september
Pär Jernström	40 år	27 juni
Martin Moberg	30 år	15 april
Patrik Eklund	30 år	21 maj
Thomas Gustafsson	30 år	17 augusti
Daniel Blohm	30 år	24 augusti

SECO 

BERG &
BYGGTEKNIK

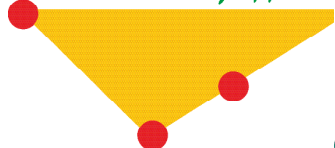
SVEVIA

NCC 

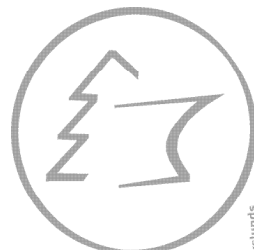
SWEROCK

ELMERTOFT
Bygg & Montage AB

www.tandvaardsgruppen.se



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



Erikslunds
Åkeri AB

Ernst:s
EXPRESS A/B
Det gröna åkeriet

STORAENSO 

Erikslunds
Åkeri AB