

# NOK-nytt

Årgång 51  
Nummer 1 2016

---



Nu är snart våren här på allvar och vi kan ut och springa orientering i skogen. På bilden är Signe och Frida på NOK 3-dagars i fjol.

Foto: Lisa

- 
- Rapport från årsmötet och jubileumsfesten
  - Händer i vår
  - Snart byggs ett utegym
  - Engelbrekt-Sommar med ny tävlingsledare

## REDAKTIONSROUTAN:

### ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman  
0223-17754

### REDAKTION

Johan Källman  
Elisabet Elmertoft  
Malin Björkqvist  
Lasse Wester

### GRAFISK FORM

Malin Björkqvist

### UPPLAGA

180 exemplar

### TRYCK

Engelbrektsloppet

### BIDRAG

Skickas till:  
malin@norbergsok.se

### ADRESS

Norbergs OK  
Engelbrektsgatan 73  
738 31 Norberg

### TELEFON

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

Bankgiro 5750-8947

### HEMSIDA

www.norbergsok.se

### STYRELSEN

Johan Källman (ordf)  
Eva Pålsson  
Elisabet Elmertoft  
Per-Arne Eriksson  
Mats Bergman  
Per-Erik Vik  
Anneli Spolander  
Sponsoransvarig (vak)



**NOK-STUGAN.** Vår fina klubbstuga i Nordansjö.

## ÖPPETTIDER I NOK-STUGAN:

NOK-stugan är öppen tisdagar och torsdagar kl 18-20 till och med till 31 maj.

## STUGVÄRDSLISTA

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
18-34	NCK	

***Gå med i vår facebookgrupp Norbergs OK om du inte redan är med.***

## BIDRAG TILL NOK-NYTT

Har du lust att skriva något eller bidra med bilder? Vill du engagera dig lite mer så saknas det en medlem i Informationskommittén! Du kanske vill hjälpa till att redigera tidningen eller är den som ser till att vi har en levande och aktuell hemsida? Hör av dig till Informationskommittén (Lasse, Elisabet, Malin, Johan).

# natur Passet

## Årets Naturpass startar den 1 maj

Årets Naturpass startar den 1 maj och håller på till 30 september.

**Fotorienteringskartan:** 30 kontroller i huvudsak kring Nordansjö.

**Cykelkartan:** 40 kontroller runt Norberg fördelade på två kartor. Hälften av kontrollerna (1-20) nås med vanlig cykel på skogsvägar och vanliga vägar medan den andra hälften (21-40) till största delen nås via skogsvägar och stigar, dvs lite tuffare terräng där mountainbike är lämplig.

**Försäljningsställen:** Som vanligt Coop Konsum, Engelbrektsloppets kansli och Biblioteket.

---

## Nybörjarorientering för barn och vuxna

Nybörjarorientering parallellt för både barn och vuxna startar torsdagen den 7 april kl 18:00 vid NOK-Stugan.

Har du frågor kontakta Annelie Spolander

---

## Löpstyrka, gruppträning i naturen

Startar torsdagen den 14 april, samling vid NOK-stugan kl 18.

# Rapport från

Årsmöte och första styrelsemötet 2016  
Årsmöte hölls 20 februari i NOK-stugan  
och första styrelsemötet den 28 februari.

De fullständiga protokollen finns på  
hemsidan under fliken Klubbrum/Styrel-  
serummet/Styrelsen.

Styrelsen består av ordförande, sekreterare,  
kassör och sammankallande i kommittéerna  
SOL, Motion, Arrangörs och Stug:

Johan Källman, ordförande  
Eva Pålsson, sekreterare  
Elisabet Elmertoft, kassör  
Mats Bergman, Arrangörskommittén,  
även vice ordf.  
Per-Arne Eriksson, Stugkommittén  
Per-Erik Vik, Motionskommittén  
Annelie Spolander, SOL-kommittén

Revisorer blev:  
Owe Andersson  
Leif Svedberg

Med ersättarna:  
Madeleine Bäckman-Eriksson  
Carina Bergman

Valberedningen består nu av:  
Jan-Erik Hellgren, sammankallande  
Björn Samuelsson  
Juha Kants

Vid båda mötena diskuterades Verksamhetsplaner för de olika kommittéerna. Här återges dessa i kortform tillsammans med kommittéernas sammansättningar.

**Skid- och orienteringskommittén**  
Annelie Spolander, sammankallande  
Carina Bergman  
Inger Järviken  
Göran Eriksson  
Hans-Åke Gustafsson  
Lars-Olov Borking  
Per Andersson  
Marie Lindh

Vi vill få fler aktiva orienterare, både i vanlig orientering, skid-OL, MTB-O och PreO. Hjälpas åt att få till träningar under året. Ett önskemål är också att vi ska bli fler ute på tävlingarna.

- Anordna träningsorienteringar
- Skidläger Orsa Grönklitt i jan.
- Cirkelstyrka under vintern.
- Uppstartsaktiviteter runt påsk.
- Nybörjarkurs för barn/vuxna.
- Damlag på 10-mila i Falun.
- Möjlighet att åka med ett lag till Jukola, ev kombinationslag.
- Delta på O-Ringen i Sälen.
- SOL-skola
- Ungdomsläger om intresse finns
- Delta på Dala-dubbeln i oktober.
- Möjlighet för våra ungdomar att delta i VOFs aktiviteter och tävlingar.
- 25-manna, försöka få ihop lag, ev kombinationslag som 2014

**Arrangörskommittén**  
Mats Bergman, sammankallande  
Henrik Hellgren  
Jan-Erik Hellgren  
Cecilia Eriksson

# årsmötet ...

Ola Andersson, kartansvarig

- Delta med funktionärer på Engelbrektsloppet
- NOK Tredagars
- De zon-gemensamma tävlingar vi står på tur att arrangera
- Engelbrektsloppet och stafetten i början av juli
- Två DM arrangemang Sprint och stafett
- Julklur på annandag jul om intresse finns
- Kommittén kommer fortsatt se över och revidera våra befintliga kartor för att de under året ska hålla en hög standard för såväl träning som tävling. Förhoppningen är att ha området närmast klubbstugan i Nordan-sjö nyreviderat under 2016.
- Hjälpa Norbergs CK med vätskekontroller vid Engelbrekts-touren (om det går) då arrange-manget sammanfaller med O-ringen.

## Stugkommittén

Per-Arne Eriksson, sammankallande

Lars-Olov Borking

Göran Eriksson

Henrik Hellgren

Jan-Eric Hellgren

- Utföra underhåll fortlöpande vid stugan.
- Stugvärdlista ska upprättas.
- Elljusspåret ska hållas i bra

skick.

- Avtal om plogning ska upprättas.
- En jobbdag ska anordnas under hösten.
- Bygga om avloppet.
- Bygga ett utegym.

## Motionskommittén

Per-Erik Vik, sammankallande

Gunnar Meller

Runa Parmert

Putte Dahlström

- Genomföra en skidutflykt eller vandring.
- Genomföra naturpasset
- Tipspromenader under hösten.

## Informationskommittén

Lasse Wester, sammankallande

Johan Källman

Elisabet Elmertoft

Malin Björkqvist

Vakant, sponsransvarig

# NOK-nytt

Fyra nummer av vår klubbtidning NOK-Nytt ska ges ut. Upplagan är nu ca 180 exemplar, ges ut i A5 storlek, delvis i färg. Material till tidningen mottas tack-samt. Klubbens hemsida ska städas upp och aktualiseras.



# ... och 60-årsju

Några timmar efter årsmötet den 20 februari var det dags att återsamlas för 60-årsjubileum på Vårdshuset Engelbrekt. Ett 60-tal (vad annars) medlemmar samt representanter för Fagersta OK hade nappat på inbjudan till den trevliga festen som Annelie Spolander hade ordnat.

Av de som var med vid bildandet av NOK den 12 januari 1956 fanns Inge Gottfridsson med i jubileumsskaran.

Johan Källman hälsade välkommen med att berätta om klubbens historik. Här är några highlights: NOK bildades alltså 1956 på numera nedbrunna Elsa Anderssons konditori. Tidigare hade orienterarna varit en sektion i NAIF men lite ekonomiskt gurgel medförde att det bildades en specialklubb för orientering.

I anförandet berättade Johan bland annat om tävlingsframgångar på 60-talet och framförallt den framgångsrika perioden i början av 2000-talet då det bärgades flera JSM-guld till klubben och nåddes fina placeringar på Tiomila och Jukolakavlen bland mycket annat.

Berättade också om utvecklingen på kartfronten: om hur det började med backstreckkarta, fortsatte med den första egenritade kurvkartan Klackbergsbladet och om dagens digitala kartframställning. Att NOK har varit och är en framstående



Vi fick en fin ljusstake i gåva från Fagersta OK.

arrangörsklubb påpekades. Klubben har arrangerat och varit medarrangör vid många stora evenemang, bland annat Nordisk landskamp 1983, O-ringen 1991, SM Natt och Budkavle 2002, World Meeting 2003 och VM 2004.

Dessutom årliga NOK:s Nationella och DM-tävlingar. Svealandsmästerskapet i Skidorientering 1983 vid Klackberg samlade 1300 starter på två dagar. Många klubbmedlemmar gör också ett stort arbete med Engelbrektsloppet och E-sommar.

Ytterligare en sak som klubben är framstående i är Naturpasset. Det började tidigt med Trimorientering då vi hade 100 (!) kontroller på den första upplagan i början av 70-talet. Numera är det färre kontroller men stadigt kring 400 deltagare vilket hör till topnoteringarna i hela landet.

# bileum

Klubben är också känd och respekterad i Norberg för aktiviteter för allmänheten, bland annat tipspromenaderna som samlar många icke-orienterare på höstarna.

Nu tar vi tag för nya framgångar och framförallt för att bli fler orienterare i NOK. Efter anförandet vidtog middagen. En härlig "trerätters" avnjöts innan Fagersta OK genom P-O Einarsson gratulerade och överlämnade en gåva, en vacker ljusstake från Skultuna. P-O skickade med att vi kan använda den till vad vi vill och den kommer säkert väl till pass som

vandringpris i någon form. Det återkommer vi med.

För att inte somna till efter maten blev det musikunderhållning. Jimmy Spolander och Erik Hägglund spelade och hade även satt samman en klurig frågesport. Underhållningen avslutades med en allsång "Alpens Ros" med ny text av Alice Eriksson.

För de som orkade blev det sedan dans till fram på småtimmarna.

Johan



En fin dalahäst lottades ut bland de som fixat sop-pakvällarna under vintern.

Janne Hellgren hade tur i lottdragningen.

Elof Back hade tillverkat och grundmålat medan Runa Parmert dekorat.

På bilden Janne H flankerad av Gurli och Elof Back.



Lovisa och Amanda njuter av skidåkning och sol i alpin miljö.

# Härliga skidbilder

Vintern har inte varit den bästa för längdskidåkning.

Den lilla snö vi haft har trots allt oftast gått att åka på runt elljusspåret, inte alltid spåret men spårpatrullen har jobbat flitigt med att packa den lilla snö som kommit. Ett tag var det riktigt fint och hela Engelbrektsspåret var spåret men då kom ett rejält töväder så Engelbrektsloppet fick ställas in och någon skidorientering har inte varit att tänka på. Lite mer snö kom senare och vi har haft preparerade och åkbara spår så fort det har gått. Ett antal NOK-are jagade skidmil för att

köra Marcialonga i Italien, där var det också snöbrist så hela banan bestod av vit väg av konstsnö. Johan Källman var snabbast av NOKarna och körde de 7 milen på 4:30.53,8. Lovisa Jonsson åkte väldigt bra på Light banan (drygt 45 km) hon var femte dam i klassen F18/29 och bästa svensk!

Övriga deltagare från NOK som jag vet om var Christer Jonsson, Ulrika Jonsson Olofsdotter, Elisabet Elmertoft, Annika Pettersson, Kenth Pettersson och Kurt Jensen.

Lisa





Lovisa körde även Orsa ski marathon.



Johan innan Marcialonga.



Uppladdning på hög höjd i Italien.



Christer, "Letro-Ingri" och Elisabet före start.

# smått OCH GOTT

## Många norbergare i Vasaloppsspåren

Varje år är vi några som åker något eller några av loppet i Vasaloppssveckan för NOK. Här är årets vasalöpare som representerade Norbergs OK. Det finns flera med anknytning till klubben men då har de representerat andra klubbar eller organisationer i de loppet. Det var i år väldigt varierande förhållanden under veckan. De tidiga loppet gynnades av kanonväder- och före. Sedan blev det lite sämre med snöfall, framförallt under Stafettvasan, men också i Vasaloppet där spåren ganska snabbt blev sönderkörda.

### Öppet Spår: Söndag:

Micael Mathsson, H55, 10:17:50

Henrik Rydberg, H55, 6:45:22

Caroline Setterwall, D55, 7:49:57

### Öppet Spår Måndag:

Jimmy Spolander, H21, 6:06:51

### Halvvasan:

Elisabet Elmertoft, D50, 4:11:11

### Vasaloppet:

Johan Källman, H65, 5:35:58

Samuel Rydberg, H21, 6:52:11

Henrik Rydberg, H55, 8:44:02

## Träningar 2016

Under året kommer vi att samarbeta med FOK. Träningarna blir onsdagar kl.18:00 Annonseras under dagboken i Fagersta-Posten.

En kort bana för barn; en bana för nybörjare; en bana cirka 3 km; en bana cirka 5 km.

### Vårens Träningar:

23/3 Fagersta

30/3 Norberg

6/4 Fagersta

13/4 Fagersta

20/4 Fagersta

27/4 Norberg

11/5 OL-Dag

18/5 Fagersta

1/6 Fagersta

8/6 Norberg

### Höstens Träningar:

4/8 Norberg Veteran OBS Torsdag

10/8 Norberg

17/8 Fagersta

24/8 Fagersta

31/8 Norberg

7/9 Norberg Prov-löpning kavelkontroller

14/9 Norberg

21/9 Norberg

28/9 Fagersta

BG 130 A jul 07

Betalningsavsändare	Betalningsmottagare Norbergs Orienteringsklubb Engelbrektskatan 73 738 31 NORBERG
Belopp kronor	öre
Till bankgirott (tylls alltid)	
5 750 - 894 7	
Inbetalningsavgift (tylls av banken)	

#

#

•

•

•

57508947 #45#

# Dags att betala

Avgifterna betalas till bankgiro 5750-8947 (kom ihåg att ange för vem/vilka avgifterna gäller). Enklast görs betalningen via Internetbank till ovanstående bankgiro.

Behövs en blankett kan vidstående blankett klippas ut eller motsvarande information föras över på en lös blankett.

Avgifterna är desamma som förra året:

- 100 kr för ungdom upp till 18 år. Ungdomar räknas alltid som aktiva och får delta i tävlingar.
- För vuxen medlem 100 kr. Den som vill vara aktiv betalar ytterligare 100 kr för att kunna anmäla sig till orienteringstävlingar via Eventor.
- Aktiv familj (med max 2 vuxna och tillhörande ungdomar) betalar 400 kr.

# Våren 2016

Nu är säsongen 2016 här! Två av de stora arrangemangen går i år i Dalarna. Tiomila går på Lungnet i Falun den 14-15 maj, det kommer att bli ett häftigt arrangemang väl värt ett besök. NOK kommer att anmäla ett lag till dam-kavlen som går på lördags-eftermiddagen.

Det andra stora arrangemanget är O-ringen i Sälen den 23-29 juli, där bjuds det på en hel del fjällorientering med tävlingsarenor vid Högfjället och Lindvallen. Anmäl dig senast den 1 april för att få lägre avgifter.

Värt att nämna är DM sprint och sprintstafett i Norberg den 28 maj, hoppas du vill vara med som deltagare, funktionär eller publik. DM i sprintstafett ordnades i fjol på prov och det var uppskattat. Två personer springer två korta sträckor var, fartfyllt och skoj.

## Ett utdrag ur tävlingskalender våren 2016: (se även <http://eventor.orientering.se/Events>)

sö 10 april	Torfejden, Eskilstuna
lö 16 april	Arosträffen, Västerås
fr 29 april	Silversprinten, Sala
lö 30 april	DOL kampen, Avesta
sö 1 maj	DOL kampen, Avesta
fr 13 maj	Sprint i Mördarbacken, Falun
14-15 maj	10-mila, Falun
lö 28 maj	DM sprint o sprintstafett, Norberg
lö 4 juni	Pre-O, Skinnskatteberg
sö 5 juni	Pre-O, Surahammar
må 6 juni	Pre-O DM, Västerås
v24	NOKs 3-dagars
17-19 juni	MTB-O, Leksand
fr 8 juli	Engelbrektslöpet
lö 9 juli	Engelbrektsstafetten + Halvmara
24-29 juli	O-ringen, Sälen

## VPT= parkorienteringar: barn och ungdomar upp till 20 år med första start kl 18:30

10 maj	Fagersta (FOK/NOK)
17 maj	Surahammar (SSOK)
24 maj	Västerås (VR)
31 maj	Skinnskatteberg (OKH)
7 juni	Arboga (AOK), final

## Vad händer under året

En mycket kort information från Arrangörskommittén:

- 28 maj Arrangerar vi Sprint-DM för Västmanland, vilket innefattar en individuell tävling samt en två-manna stafett över fyra sträckor.
- Vi letar datum Älgbirgers, vi står på tur att arrangera denna zon-tävling vilket gör att i år har vi chans att vinna denna ärofyllda tävling men då måste vi gå ur huset allesammans och ställa upp. Tävlingen har ett handicapsystem som gynnar många deltagare.
- 11 september Stafett-DM för Västmanland och Dalarna
- 24 september MTB-orientering TÄVLING  
Vi provar ett mindre arrangemang och bjuder in allmänheten, andra klubbar i vår närhet, OL-klubbar cykelklubbar företag, i ett arrangemang liknande AIM i Sälen





Bilden från utegymmet är från Gärdets utegym.

## Inte bara träning för ben och huvud i Nordansjö

Nu blir det inte bara ben och huvud du kan träna vid NOK-stugan. Efter att ha renoverat broarna i vattendragen närmast NOK-stugan och packat nummerlappar till Engelbrektsloppet har Måndagsgubbarna sökt nya uppgifter att ge sig på: Ett utegym.

Även om huvud och ben kanske är viktigast vid orientering har vi fastnat för att bygga ett utegym så att resten av kroppen också kan hållas i trim. Vi siktar på ett 10-tal stationer byggda av naturmaterial som ska placeras i ändan på planen i början av elljusspåret. Vi har redan en del material och löften om bidrag men vi behöver mer tryckt virke, plattjärn, fransk träskruv mm så om någon har överskott av sådant tar vi gärna emot.

Byggstarten sker när tjälen gått ur jorden och förhoppningsvis kan vi inviga anläggningen framåt sommaren.



World Orienteering Day

## Få alla norbergare att orientera 11 maj

Den 11 maj är det dags för den första upplagan av World Orienteering Day, en världsdag för orientering. World Orienteering Day är en internationell satsning av International Orienteering Federation med ambitionen att få så många som möjligt att orientera på samma dag. Ambitionen är att slå världsrekord.

Hur kan vi få så många norbergare som möjligt att orientera den 11 maj? Vi hoppas kunna genomföra aktiviteter i skolorna samt ha någon aktivitet för allmänheten i centrum, kanske något med anknytning till Naturpasset.

Läs mer om projektet och se hur många orienterare som deltar över hela världen här:

[www.worldorienteeringday.com](http://www.worldorienteeringday.com)

8-9 juli 2016



# Boka in Engelbrekt-Sommar

Den 8-9 juli är det dags för Engelbrekt-Sommar igen, Som vanligt Löpet på fredagen och Stafett och Halvmara på lördagen.

Lasse Holm har tagit på sig ansvaret för att driva runt det hela så i år har vi börjat förberedelserna lite tidigare än förra året. En inbjudan är klar och håller på att distribueras.

Anmälan är öppnad och kan göras redan nu. Under några år har vi sett

ett minskat antal deltagare men nu, i och med att vi är ute lite tidigare med förberedelserna, så hoppas vi vända den trenden. Men det kräver hjälp från många NOK:are. Både när det gäller att sprida information och att hjälpa till med förberedelser inför och särskilt vid genomförandet av tävlingarna.

Prata med vänner, bekanta, jobbkompisar och företag och inspirera dem att ställa upp individuellt eller att bilda lag i stafetten.

Har du möjlighet att vara funktionär hoppas vi att du ställer upp. Det finns många uppgifter, större och mindre och allas hjälp är värdefull. Hör av dig till Lasse Holm eller Johan Källman. Inbjudanfoldern finns att hämta på Engelbrektsloppetets kansli. Ha alltid några stycken med dig och sprid till alla som kan vara intresserade.

Hemsida:  
[engelbrekt-sommar.se](http://engelbrekt-sommar.se)

Johan

**Engelbrekt  
Sommar**

BOKA IN EN HELG I NORBERG I SOMMAR

**LÖPPESTEN I NORBERG**  
ENGELBREKTS LÖPET  
ENGELBREKTS STAFETTEN  
ENGELBREKTS HALVMARA

8-9 juli  
2016

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



Nya och Beg. Elmaskiner

**Ing. F:ä Erik Dahlin AB**

0223/22200

Norberg

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



**ELMERTOFT**

Bygg & Montage AB



*Ernst's*  
**EXPRESS** AB  
Det gröna åkeriet



**SECO**

**SWEROCK**



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



storaenso

**SVEVIA**