

NOK-nytt

Årgång 49
Nummer 2-3
2014

O-Ringen



William var en av flera NOK-are som sprang O-Ringen i Kristianstad i slutet av juli. I juni var ett gäng NOK-are på läger i Idre. En av dem var Arvid, som lyfter sten för att stadga upp NOK-flaggan. FOTO: MALIN BJÖRKQVIST

Idre-läger



Dessutom:

- SOL-skolan
- E-Sommar
- NOK 3-dagars
- Lådkavlen
- KM
- OL-Ronden
- Mountainbikeorientering

REDAKTIONSROUTAN:

ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman
0223-17754

REDAKTION

Johan Källman
Elisabet Elmertoft
Martina Karlsson
Malin Björkqvist

GRAFISK FORM

Malin Björkqvist

UPPLAGA

180 exemplar

TRYCK

Norbergs kommun

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)
Camilla Johansson
Eva Pålsson
Elisabet Elmertoft
Per-Arne Eriksson
Jan Åhs
Malin Björkqvist



NOK-STUGAN. Vår fina klubbstuga i Nordansjö.

ÖPPETTIDER I NOK-STUGAN:

Tisdagar och torsdagar kl 18-21

Stugan är öppen och bastun är varm.

SOPPAKVÄLLARNA startar tisdagen den 30 september. Valfri träning, dusch och bastu. Soppa serveras från 18:30 om någon ställer upp och kokar. Kom och var med!

CIRKELSTYRKA torsdagar kl 18-20 från 2 oktober i lilla gymnastiksalen Centralskolan ingång från baksidan. Alla medlemmar är välkomna!

TIPSPROMENADER söndagar kl. 10-12. 28 september till 16 november. Från NOK-stugan

Bredband i NOK-stugan!

Nu har vi inte bara nytt kök i NOK-stugan, vi har också fått bredband. Det är ADSL från Telia och vid senaste styrelsemötet funkade det riktigt bra. Så nu har vi bättre möjligheter att kommunicera från Nordansjö. Det funkar både med dator och smartphone.

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: Malin eller Johan



FOTO: LISA ELMERTOFT

OL-Round priset

Grattis Henrik Hellgren OL-Round mästare i H35 2014!

Hanna segrare på bana D på NOK 3-dagars

NOK:s 3-dagars gick den 16-18 juni. Arrangörer var LO Borking, Oskar Karlsson, Jan Andersson, William Karlsson, Per-Olof och Marianne Einarsson. Första etappen gick på Avestas nyritade karta på väg mot Olsbenning, den andra ordnade Einarssons vid Jätteåsarna i Hedkärra. Avslutande jaktstart, korb och prisutdelning hölls vid NOK-stugan.

Segrade:

Bana A: Ola Jernström Avesta OK
Bana B: Ulf Kjellin OK Hedströmmen
Bans C: Åke Lijebbrand SK Trim
Bana D: Hanna Eriksson Norbergs OK



Arvid. En av de NOK-are som tävlat flitigast.
FOTO: AMANDA ELMERTOFT

Vårsatsningen

I våras gjorde vi en satsning för att försöka locka nya orienterare.

Nordansjödagen blev en trivseldag för alla med tipspromenad, skattjakt, korbgrillning och fika. Tanken var att locka lite nya orienterare så det fanns även en del info och prova på aktiviteter. De NOK-are som var med såg ut att trivas och några nya ansikten dök också upp. Nordansjödagen följdes upp med en påskklovsaktivitet för barn, några nya och flera bekanta kom och letades sportidentenheter.

Den följande nybörjarkursen lockade några men VPT serien kom för snabbt inpå, inte många ville vara med där och på de följande nybörjarträningarna var det bara en eller ett par som dök upp. Glädjande är att Arvid och Hanna Eriksson kommit igång ordentligt de hör till de flitigast tävlande NOK-arna i år! De deltog i prova-på klass på VPT nr 2 i Surahammar men gick upp i sina klasser redan gången efter i Skinnskatteberg. Arvid slutade total sju i H10 av ca 30 deltagare i årets VPT.

Övriga deltagare från NOK var Alma Törnqvist, Frida och Axel Andersson, Lovisa Jonsson och William Karlsson.

O-Ringen: I somm

I sommarens soliga dagar sammanstrålade 20000 orienterare i Kristianstad för att uppleva O-Ringens 50-årsjubileum, eller rättare sagt det 50:e O-Ringen.

Det som började 1965 med en etapp i Danmark och som hade 156 deltagare har växt och är numera mer än 100 gånger så stort.

Årets upplaga bjöd på väldigt vackert och varmt väder och dessutom varierande terrängtyper mellan de olika etapperna. De två första avgjordes i ganska krävande kuperad terräng norr om Kristianstad. Speciellt den första var tuff. Tredje etappen var förlagd till kustremsan söder om Åhus och här var det sanddyner och tallskog som skulle bemästras och det var i huvudsak lättlöpt. Den fjärde etappen utanför Sölvesborg var tuff, stenigt och ojämnt på marken och en del vresig skog. Sista etappen vid Ravlunda skjutfält nära Brösarp bjöd på väldigt fin orientering, men det man kommer ihåg mest var den fantastiska utsikten från sista kontrollen och målområdet. Snacka om milsviid utsikt!

Från NOK var vi sammanlagt 17 som startade på någon av etapperna och 12 fullföljde alla etapper. Resultatmässigt var det ganska blandat. Bäst gick det för Mathilda Björn och Lovisa Jonsson. Mathilda hade en topplacering på gång i D17-20 Kort men lyckades inte riktigt knyta ihop säcken sista dagen utan slutade på sjätte plats. Lovisa hade missat lite för mycket på de fyra första men på sista etappen gjorde hon ett kanonrace med tredje snabbaste tid och avancemang till

12:e plats i D18. Även William Karlsson gjorde det utmärkt i H20 där han slutade på 19:e plats.

Boendet för klubbens deltagare var väldigt utspritt. Några bodde på den traditionella campingen i husvagn och tält. Det var en riktigt bra camping där NOK-lägret hade lite svalkande skugga åtminstone under eftermiddagen. Nära till torg, affärer och service. Andra bodde i olika privatboenden på närmare eller längre håll. Lite svårt att ha gemensamma aktiviteter för hela klubben blir det ju då, men vi träffades ju i alla fall ute på etapperna de flesta av oss.

Vilodagen på onsdagen var välbehövlig. Då var det skönt att slappa i värmen med bad, restaurangbesök och besök på museer eller hos vänner. Hoppas att vi blir ännu fler NOK:are på O-ringen i Borås 2015.

JOHAN

Vi som var med:

Klass	Namn	Total
H65	Johan Källman	(38) 251:07
H60	Jan-Eric Hellgren	(62) 285:26
H60 Kort	Jan Andersson	(86) 256:48
H50 1	Mats Bergman	(79) 327:36
H50 Kort	Johan Karlsson	(174) 329:36
H21 Kort	Henrik Hellgren	(190) 431:35
H20	William Karlsson	(19) 339:04
D45 Kort	Elisabet Elmertoft	(140) 257:36
D18	Lovisa Jonsson	(12) 255:07
D17-20 K	Mathilda Björn	(6) 286:11
Open 3	Maria Ahlberg	(178) 342:16
2-days Difficult	Rasmus Elmertoft	(13) 79:38
Open 8	Thomas Johansson	
Open 7	Camilla Johansson	
Open 7	Katarina Gilen	
Open 7	Andreas Bergman	
Open 7	Amanda Elmertoft	

arens soliga dagar



William efter målstämpling på etapp fyra.

FOTO: MALIN BJÖRKQVIST



Jan nöjd efter den femte etappen.



Bad efter etapp tre. FOTO: JOHAN KÄLLMAN



Matilda i strandskogen.

E-Sommar blev kanon

Efter en hel del om och men lyckades vi genomföra Engelbrekt-Sommar på ett bra sätt. Trots en del utmaningar att få ihop folk till en del uppgifter blev det till slut ett lyckat arrangemang helgen 4-5 juli.

Som så många gånger förr gynnades vi av bra väder och efter en trög inledning med sent igångkört anmälningssystem fick vi ihop ungefär lika många deltagare som förra året. Engelbrekt-Sommar startade på fredagen med klassiska Engelbrektslöpet, allt från 700 meter för de yngsta till 10 km. Totalt var det 285 anmälda löpare. Karin Vemhäll, Erik Pettersson, Emma Hållström, Per Berg, Alva Hermansson och Pelle Hauff heter löpets segrare.

På lördagen, i isträlände solsken och 23 grader, avgjordes Engelbrektsstafetten. Ungdomsklassen med tre sträckor vanns av Sägmyra som alltid ställer upp med flera lag. I Öppen klass vann för första gången IK SISU Nässjö, Damklassen vanns av Dalaporten och i Företagsklassen segrade SSAB.

Per Berg tävlande för Kylsbo vann Engelbrekts halvmaran på 1.21.49 och Emma Molin Munktell Bromma, vann damklassen på 1.42.03. Speciellt halvmaran blev tuff i det varma vädret. All heder till de 21 som fullföljde.

Som alltid byggdes arenan upp föredömligt snyggt på torget under Per-Arnes ledning. Fina priser anskaffades och hanterades av Emelie med flera. Rasmus och Magnus fixade banan och letade rätt på rätt startpunkt för halvmaran. Fredrik

ställde upp och svarade som vanligt för tidtagningen på ett utmärkt sätt tillsammans med ett bra inkört gäng. Henrik såg bland annat till att alla startade på utsatt tid. Elisabet fixade med nummerlappar och annat som hör till. Lovisa och Amanda med flera på kansliet tog emot de många efteranmälningarna. Borking såg till så att det fanns dusch... Camilla har haft ett tufft jobb att bokföra allt. Ja, listan kan göras lång med alla som hjälpte till på ett eller annat sätt.

Trots att vi i år inte hade någon egen marka utan det tog Café Kaka hand om, så gav arrangemanget en bra förtjänst. Utslaget på alla arbetstimmar, kanske inte så mycket, men sammanlagt ett värdefullt tillskott till klubbkassan.

Vi har haft en diskussion angående tidpunkten för arrangemanget, kanske det skulle ligga en helg tidigare. Men efter argument fram och tillbaka arbetar vi nu för att genomföra E-sommar motsvarande helg 2015. 3-4 juli är de dagarna vi planerar för. Med bättre framförhållning med anmälningssystem och tidtagningssystem och bättre marknadsföring och samarbete med Norbergs näringsställen skall vi nog få till ett bra Engelbrekt-Sommar även nästa år med lite fler deltagare. Tack alla som på något sätt hjälpt till i år. Hoppas ni ställer upp även nästa. JOHAN



Lovisa Jonsson och Amanda Elmertoft har varit flitiga funktionärer. På den lilla bilden får Oskar Karlsson vätska.

FOTO: AMANDA ELMERTOFT

Familjeläger i Idre



Tio personer deltog i NOK:s familjeläger i Idre dagarna efter midsommar.

Camilla, Thomas och Lisa kom upp först och var med på den inledande fjällorienteringen, då blåste det iskalla vindar och växlade mellan regn, sol och snöglöpp. Som tur var blev vädret bättre sen.

Lennart, Hanna, Arvid, Johan och Elias kom under eftermiddagen och kvällen. Sprintorientering uppe på Idrefjäll, helt annorlunda mot sprint hemma.

Johan och Lisa deltog i Jubileumsklassen, den banan var 4,0 km med 40 kontroller alla med kodsiffran 40, det gällde verkligen att hålla reda på vart man var på väg.

Idre har många cykelleder, Thomas och Camilla och senare Malin och Dan provade flera av dem. Vi andra roade oss med minigolf, KM i låghöjdsbana mm

och barnen badade i utebadet flera gånger trots att vädret var lite kyligt.

Idre 3-dagars etapp 1: ÖM4 var för lätt för Thomas på fjället så här fick det bli ÖM9 och det gick bra även om det tog lite tid. Alla var med och sprang. Sen for Camilla och Thomas for hemåt och böts av av Malin och Dan.

Etapp 2: Vid foten av Nipfjället, alla är med, Johan och Lisa tycker att det var ruskigt svårt, Malin och Dan springer Challenge 10

Etapp 3: Vid Burusjön, Arvid tycker det har varit för mycket backar men nu går hans bana i området nere vid sjön så nu här det bättre. De vuxna får springa upp i sluttningen, där är det lurigare och stenigare men mycket fint på väg ner mot sjön igen. Efteråt blev det våfflor på TC.



FOTO: JOHAN KÄLLMAN



Elias tyckte att det var lite klurigt på fjället.

FOTO: JOHAN KÄLLMAN



Halvvägs upp på toppen bredvid Nipfjällsparkeringen där fjällorienteringen gick, vände barnen tillbaka ner för att titta närmare på några renar.

FOTO: HANNA ERIKSSON



Camilla i den tuffa spurten på Fjällsprinten.

FOTO: JOHAN KÄLLMAN

NOK vann Lådkavlen

Tack vare en del strul med missade avläsningar och vägvisning lyckades NOK vinna Älg-Birgers i Fagersta, annars var det Surahammar som var snabbast.

På den gula banan deltog ett par nya orienterare Per Vik och Vilgot Österlund, Vilgot tyckte det var för lätt så när det var dags för Lådkavlen fick han en lite svårare bana, det gick också bra. Lådkavlen arrangerades av OK Hedströmmen vid Skärsjön utanför Skinnskatteberg.

Efter att ha stuvat om i lagen på grund av sjukdom upptäckte vi ett par minuter före start att två ”gubbar” som skulle ha sprungit startsträckan saknades, det var bara att snabbt ändra igen. Marie Andersson och Lennart Eriksson fick kasta sig in på startsträckan, där

sprang även Perra Vik, Sara Andersson och Vilgot. Vilgot var snabbast och växlade i ensam ledning ut mig och ledningen var så pass stor att jag också var först till växling. På sträcka tre var det upplagt för ändringar i ledningen, Oskar Karlsson gick ut som trea och var den första vi fick se på väg mot sista kontrollen, men någon kom jagandes mycket fort en bit efter. Oskar höll undan och det var Fredrik Larsson som jagade bakom honom, Fredrik hade klart snabbaste tiden på sista sträckan.

LISA

Resultat

1. NOK

Per Vik, Arvid Eriksson, Oskar Karlsson

2. NOK

Lennart Eriksson, Per Andersson, Fredrik Larsson

3. Surahammar

4. NOK

Vilgot Österlund, Elisabet Elmertoft, Henrik Hellgren

5. NOK

Marie Andersson, Amanda Elmertoft, Mats Bergman

Felst. Sara Andersson, Hanna Eriksson, Janne Hellgren



MOUNTAINBIKEORIENTERING LOCKADE MÅNGA

När NOK hade en träning i mountainbikeorientering dök det både upp 15 personer, både NOK-are och långväga gäster från Avesta och Säter.

FOTO: MALIN BJÖRKQVIST



Gruppen på nästan hela SOL-skolegänget. Klara, 4 år, var med hela veckan.

FOTO: JOHAN KÄLLMAN OCH AMANDA ELMERTOFT



SOL-skola trots brand

Vi var osäkra på om det skulle bli någon SOL-skola eller om skogsbranden skulle komma för nära.

Men det gick bra och några barn hade i alla fall anmält sig. Amanda Elmertoft och Sara Andersson var ledare. De första

Avesta 3-dagars

Första etappen gick i år bland en massa endurostigar mitt emot Brovallens motorstadion. Frida Andersson sprang bra och var trea på etappen. Hanna Eriksson provar D14 i skog och klarar banan. Andra etappen vid Avestas klubbstuga i Trådbacken. Arvid är inte med idag, Axel Andersson är nöjd med dagen men Frida och Hanna får problem och är ute länge. Final med sprint vid Avestas badhus. Det gick mycket bra för Arvid som var snabbast i H10 på etappen.

två dagarna var det bara fem barn men onsdagen kom ett gäng till och det blev totalt 9 barn och ungdomar som var med.

Orienteringsmoment varvades som vanligt med lekar, tävlingar och bad. På fredagen var det dags för Mossfotboll och sen avslutades SOL-skolan med tårtätning och alla barnen fick diplom.

LISA

KM vid Kolningberg

I år var det NOK:s tur att arrangera KM, det blev av uppe i Kolningberg en tisdagskväll i september och skymningen jagade de deltagare som startade sent. Totalt deltog drygt 60 personer men inte många NOK-are stod på startlinjen. KM-mästare blev: Arvid Eriksson, Per Vik, Lennart Eriksson, Jörgen Bergström och Mats Bergman.

BERG &
BYGGTEKNIK



Nya och Beg. Elmaskiner



Ing. F: a Erik Dahlin AB

0223/22200

Norberg

www.erikdahlinab.se

ELMERTOFT

Bygg & Montage AB



Ernst's
EXPRESS A/B
Det gröna åkeriet



SECO

SWEROCK



www.tandvaardsgruppen.nu



storænsö

SVEVIA