



## Klarar du att lösa foto-orienteringen?

---

- Succéstart för NOK:s nybörjarkurs
- Inbjudan till NOK-fest
- Pias tankar
- Signes O-Ringen
- Bygget av utegymmet

## 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  
Annelie Spolander  
Sponsoransvarig (vak)



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

## ÖPPETTIDER I NOK-STUGAN:

NOK-stugan är öppen i samband med träningarna på tisdagskvällar och när det är tipspromenad på söndagar. Den är kommer dessutom vara öppen i samband med särskilda aktiviteter samt om det blir skidföre under vintern. Håll utkik på hemsidan.

## STUGVÄRDSLISTA

Vecka

46	Leif Sundh	22131
47	Jan-Erik Hellgren	22337
48	L-O Borking	25054
49	Per-Arne Eriksson	23046
50	Lasse Wester	070-3027933
51	Per-Arne Eriksson	23046
52	Per-Arne Eriksson	23046
1	Per Georgsson	070-5144453
2	Per Andersson	24018
3	Ulf Magnusson	22077
4	Lars Holm	21793
5	Björn Samuelsson	23353
6	Leif Eriksson	21224
7	Stig Wilhelmsson	21258
8	Kristina Stålnacke	22584
9	Oskar Karlsson	20102
10	Mats Andersson	20740
11	Ola Andersson	61270
12	Lennart Eriksson	22164
13	Gunnel Fjällman	21811
14	Hans Bergström	22834

## BIDRAG TILL NOK-NYTT

Har du lust att skriva något eller bidra med bilder? Hör av dig till Informationskommittén (Lasse, Elisabet, Malin, Johan).

Alla medlemmar inbjuds till

# NOK-fest

3 december kl 19 i NOK-stugan.

Välkomstdrink

Trerätters middag

Bordsvatten (annan dryck medtages)

Hemligt uppträdande

Möjlighet till dans

Pris: 100 kr per person

*Anmälan senast 25/11 till Annelie Spolander 076-238 24 64*

*För specialkost, ring Jan-Eric Hellgren 072-250 72 44*

## Många idéer på Höstmötet den 23 oktober

Vid klubben höstmöte summerades den gångna säsongen. En hel del ljuspunkter kunde vi notera. Bland annat en lyckad nybörjarkurs för både unga och vuxna och att hela 69 personer deltagit för NOK i minst ett orienteringsarrangemang registrerat i Eventor. Dessutom kunde vi pricka av att det mesta i aktivitetsplanen blivit gjort. Inför nästa år diskuterade vi olika idéer för att ytterligare förbättra oss och att locka ännu fler.

En hel del grejer är återkommande men också en del nytt. Viktigast inför nästa år är att vi anstränger oss ännu mer för att bli fler orienterare och att vi som redan är inne i sporten stöttar och inspirerar de nya. Vad vi konkret skall göra bestäms i aktivitetsplanen som fastställs vid årsmötet i februari.



Signe tycker att det är jättekul att orientera och hon vill bli lika snabb som Tove Alexandersson.  
Foto: Johan Källman

## Signes O-Ringen i Sälen

Hej jag heter Signe och är 7 år, i somras var jag med min mormor på O-ringen i Sälen.

Vi bodde i en stuga, som vi brukar bo i på vintern när vi är där och åker skidor. Varje dag åkte vi buss till tävlingen det var kul. Jag sprang inskolningsklass, det är bra för där är det ledsna och glada gubbar, om man springer där det är en bild på en ledsen gubbe då vet man att man är fel, då får man

vända. Det regnade några gånger då blev det lerigt, en gång ramlade jag i leran det var kul, tyckte jag men det tyckte inte mormor.

Två dagar fick jag springa med Amanda. Det var roligare än att springa med mormor. Det var jättemycket folk i skogen.

Flera gånger hade jag bättre tid från sista kontrollen till mål än mormor, fast jag hade gummistövlar.

Det jobbiga var att jag längtade efter mamma och pappa på kvällarna.

Jag kanske ska följa med nästa år till Värmland för då är jag 8 år och då kanske jag inte längtar lika mycket.

Jag tycker det är jättekul att orientera, jag vill bli lika snabb som Tove Alexandersson. Henne hejade vi på när hon vann.

Signe Winqvist 7 år

## 23 NOK:are startade i O-Ringen

När O-Ringen för andra gången på åtta år avgjordes i Sälen kom hela 23 NOK:are till start i minst en av etapperna och det var betydligt fler än de senaste åren.

Det var säkert förväntan om rolig och intressant fjällterräng som lockade. Och den här gången levererade Sälen verkligen fjällterräng.

Ettapp 1-3 gick med Högfjällshotellet som arena. Första etappen gick norrut medan den andra gick sydväst om hotellet. Den tredje etappen, medeldistans, gick på den sydöstra sidan. De avslutande etapperna hade Lindvallen som arena. Fjärde etappen uppe på fjället medan avslutningen gick i skogen söder om skidanläggningen. Hoppas att ännu fler visar intresse till nästa år när det blir Värmland med Arvika som centralort som svarar för arrangemanget.



## Engelbrekt-Sommar ökade

Den nedåtgående trenden vi haft i deltagarantal på Engelbrekt-Sommar bröts. Det var i år lite fler löpare än förra året. Dessutom arrangerades den nya tävlingen Engelbrektsrullen på söndagen.

Traditionsenligt genomfördes Engelbrekt-Sommar andra helgen efter Midsommar. Glädjande var att deltagarantalet ökade något i alla lopp. Att det sedan kryddades med rullskidtävlingen Engelbrektsrullen på söndagen gjorde att det återigen blev en festlig idrottshelg.

Nu hoppas vi att nästa års tävlingar som genomförs 30 juni-2 juli skall locka ännu fler.

Ett tips är att vi alla hjälps åt att locka deltagare. Påverka familjen, kompisar, arbetskamrater och andra löpsugna att ställa upp. Framförallt i stafetten borde vi kunna få många fler lokala lag, framförallt ungdomslag. Massor av barn gillar att springa och att göra det i stafettform är extra roligt. Och det blir roligare ju fler som är med.

Johan Källman



World Orienteering Day blev en fantastisk orienteringsdag i Norberg.

Foto: Johan Källman

## 250 orienterade på WOD

**Fler än förväntat deltog på världsorienteringsdagen i Norberg. Vi hade två arrangemang, dels vid Centralskolan på dagen och för allmänheten på torget på kvällen.**

World Orienteering Day anordnades den 11 maj över hela världen i Norberg blev det en lång och alldeles fantastisk orienteringsdag. Uppslutningen blev över förväntan. 180 mellanstadieelever vid Centralskolan sprang med fullt engagemang och fokus, många klarade av alla tre banorna som fanns

att välja på. Några sprang långa banan flera gånger för att förbättra sin tid. Där finns många talanger. Från skolan ställde Anton Fjellman och Carina Bergman med hjälp och uppmuntran. Madde och Pelle hjälpte mig att skicka ut och ta emot barnen. På kvällen kom 72 deltagare till arrangemanget vid torget, många fler än vad vi ens hoppats på.

Flera äldre hade inte orienterat sedan skolåren för mååånga år sedan. Flera ungdomar som orienterat tidigare under dagen dök

också upp, vilken energi! Tack Lars-Olof, Pelle och andra som hjälpte till. Sedan var säkert många i Norberg ute på Naturpasset också just den här vackra vårdagen.

Johan Källman



## Mitt roligaste sommarnöje

I år var det inte så lätt. Mina ben och jag är inte helt överens. Gå med rollatorn ett tag sade sjukgymnasten... Hur fixar man sitt sommarnöje med rollator???

Skogskontrollerna var inte så lätta. Några hundra meter in i skogen gick an. Om det inte var för mycket ris och stenskravel. Gå på stigar var heller inte så lätt. Breda och ganska släta var bäst. Sen fick jag ställa min kompis och stapla in i skogen. Men när man går så sakta blir det rättare och lättare att ta sina kontroller. Varje utflykt föregicks av noggrann planering också. Jag undrade mycket vad folk skulle tänka när det stod en rollator efter väggkanten eller på någon stig. Det blev en lapp i korgen. "Är bara och tar en kontroll, kommer snart igen."

Ungefär hälften av fotkontrollerna klarade jag av, sen fick jag ge upp, trots att det var mycket av sommaren kvar. Så fick jag syn på Cykelpasset. Det har varit min räddning i sommar. Många nya skogar, hyggen och skogsvägar. När man går sakta och fint ser man mycket av naturen. Till och med ett nytt vägnära lingonställe hittade jag. Tur var det, eftersom de gamla var utom räckhåll i år.

Det är ju det som är en av finesserna med Naturpasset att komma på nya ställen och se nya saker. Var växer det orkidéer och var står den stora blåklockan? Det är häftigt att gå upp för Håberget och tänka på Engelbrektsloppet som äntligen



får susa ner där. Sen skulle ju rollatorer också vara utrustade med fjädrande handtag eller framgafflar som mountainbikes. Det skakar och ruskar väldigt när de lagt makadam på skogsvägarna.

Cykelkontrollerna tog jag allihopa, men kanske det är fusk att använda rollator.

Tusen tack till Motionskommittén för en härlig sommar.

Eva Pålsson



Över 40 ungdomar och vuxna ville lära sig orientera i somras.

## Succéstart för nybörjarkurs

**Det kom över 40 ungdomar och vuxna när NOK startade vårens nybörjarkurs. Trots "grivädret" var det bara glada miner.**

Regnvädret höll i sig under samtliga 5 tillfällen men trots det var uppslutningen fortsatt bra. Att det var stort intresse för orienteringskursen hade ansvariga Annelie Spolander känt av redan innan. Men att det skulle komma så många, både barn med föräldrar och vuxna som ville lära sig orientering var en överraskning. Det ordnades även några träningsorienteringar speciellt för nybörjarna i maj med bra banor lagda av gamla rutinerade orienterare.

Tyvärr har vi väl inte fått med så många som vi önskat vidare på tävlingar under säsongen, men några riktigt intresserade har varit med på tävlingar under sommaren/hösten.

Jättekul, tyckte både Annelie och övriga ledare som kom till NOK-stugan. Och även deltagarna såg ut att ha kul. Det kommer att bli fortsatt satsning på nybörjarkurs och uppföljning till våren.

SOLkommittén

## 72 deltog i årets Norbergs 3-dagars

Tre härliga orienteringskvällar och många deltagare trivdes vid vårt 3-dagars.

13-15 juni genomfördes årets 3-dagars. Elisabet var banläggare och ordnade också med det mesta runt omkring. Johan hade hand om det tävlingsadministrativa. Flera andra har hjälpt till med olika saker, bland annat kontrollsättning och -intagning.

Speciellt tack till Pelle och Madde som med kort varsel tog hand om korvgrillning och servering sista dagen. Och naturligtvis stort tack till alla deltagare, det blev till slut 72 stycken som sprang minst en etapp. Verkar som att banor, arrangemang och väder var till de flestas belåtenhet.

## Naturpasset avslutat

Den populära motionsformen behåller sitt grepp om norbergarna.

Vinnare an cykeln från T&K's i Avesta blev Ranghild Westlund Norberg. Presentkort på 200 kronor: Jan-Erik Hellgren, Carina Pettersson och Gun Ljungdahl. Alla från Norberg. Totalt såldes i år 370 paket varav c:a 100 fot och 270 cykel. Tack alla som deltagit. Norbergs OK är en av de mest aktiva naturpassklubbarna i landet med hänsyn till folkmängden.

## Intensiv lördag med sprint-DM

Lördagen den 28 maj arrangerade vi, tillsammans med Fagersta OK, DM Sprint och Sprintstafett för Västmanland. Även en hel del löpare och lag från andra distrikt deltog. På många sätt blev det en lyckad dag trots lite strul med resultaten från stafetten.

Vi hade tur med vädret och fick bra betyg för arrangemanget.

Tävlingarna hölls vid isbanan bakom Centralskolan. Kartan var den nya sprintkartan som täcker skolområdet och även campingen. Mats Bergman var tävlingsledare och hade också lagt banorna.

Nästan 300 sprang den individuella tävlingen och i stafetten var det 90 stafettlag med två löpare i varje som deltog.

Det här var andra året som DM i sprintstafett anordnades. Det är två personer i varje lag som springer två sträckor var och det går väldigt fort.

Tyvärr hade vi underskattat löptiderna på stafetten. Det sprangs ännu fortare än vi trott så avläsningen hanns inte med för många av löparna på sträcka 2 och 3 innan de skulle växla över till nästa löpare. Det ledde i sin tur till att vi inte fick fram en slutlig och korrekt resultatlista förrän på söndagseftermiddagen efter massor av manuell kontroll och inmatning. Tack alla funktionärer för ert jobb med tävlingarna

/ Johan Källman

# Om att testa något nytt och okänt

**Jag heter Pia, 32-årig tvåbarnsmamma och vi flyttade till Norberg för 3 år sen. Jag kommer inte från en orienteringsfamilj. Där jag är upp vuxen finns det två slags människor. Fotbollsspelare och dom som inte spelar fotboll.**

Jag spelade fotboll. Innan 2016 kände jag faktiskt inte till en enda orienterare i min bekantskapskrets. Jag hade förstås provat på något som skulle lika orientering under min skoltid. Jag minns att jag var först i mål, och det var ju kul. Och jag hade förstås sett orientering på "IV-sporten" och "Mästar-nas Mästare". Men mycket mer än så var det inte.

Ändå var det nåt med den där lite märkliga sporten som lockade. Jag hade nämnt det för min sambo, jag älskar ju löpning i skogen. Man kanske skulle testa på orientering. Alla springer ju trail, maror och ultra nu för tiden. Alla tycks söka större utmaningar, större kickar. Så en morgon våren 2016

såg jag en artikel i annonsbladet om en nybörjarkurs för både vuxna och barn som skulle anordnas av NOK. Jag åkte dit.

Det där med att testa på något nytt och okänt som vuxen är en häftig upplevelse. Kursen var bra, rolig och dom där 5 veckorna bara flög förbi. Jag kom hem efter varje tillfälle som i ett rus, "Runners High".

Kursen tog slut och det vart inte så mycket mer. Tills det att jag fick ett mess av Annelie på Facebook. "DU SPRINGER VÅL 3-DAGARS????!" "Till svar fick hon att jag inte ens vet vad 3-dagars är.

Jag sprang 3-dagars och där någonstans i skogen gick det upp för mig att detta vill jag göra mer! Jag fixar ju att ta mig runt i varje fall. Även om jag ärligt kan erkänna att jag nog sprang dubbelt så långt som alla andra. Källman hade lånat ut en kompass, en kompass för proffs sa han. Jag kände mig inte

det minsta proffsig. Hur använder jag detta? Ska det sitta på tummen? Jaha sen då? Va, betyder uppåt på kartan norr...oj det visste jag inte... Osv.

Jag såg en äldre dam från grannklubben gå samma bana som mig. Jag kom ikapp och sprang om... sprang och sprang.... hittade till slut kontrollen...och där var hon igen, damen från grannklubben. Hon gnetade på i sakta mak. Jag sprang om.... vid nästa kontroll var hon precis före.... Och det upprepades... Kontroll efter kontroll.

-Men vad sjutton, är dom två?! -Nu jäklar! tänkte jag och sprang om. Det brände i låren. Vid nästa kontroll stämplade hon precis innan mig IGEN! Måste vara som den där fabeln med sköldpaddan och haren tänkte jag, där jag då är haren. Sen såg jag henne inte mer, förrän jag kom i mål. Gammal är äldst som det heter.

Efter 3-dagar kände jag mig som en NOK-are. Folk var så snälla och hjälpsamma. Jag vågade mig till träningarna och kände hur jag utvecklades orienteringstekniskt. Jag fick några riktiga



aha-upplevelser med Källman som skugglöpare. Och det är jag tacksam för. Det gjorde att jag sen vågade mig på att åka på en riktig tävling. Vi åkte i samlad trupp och jag fick en bra genomgång i hur jag anmäler mig till öppenklass och vad jag bör tänka på, var starten går osv. Det är ett virrvarr för en nykomling. En underbar upplevelse. Och det gick faktiskt ganska bra. Efter det blev det fler träningar och fler tävlingar.

Jag älskar mina vanliga löppass. Men orienterin-

gen, det är någonting extra. Att bara vara i nuet. Nått annat går inte. Fullt fokus gäller och det gillar jag. Att få använda inte bara kroppen utan att också vara riktigt trött i huvudet. Den familjära stämningen. Jag har "tvingat" med min familj till tävling för att få dom att förstå varför detta blivit så viktigt för mig. Min äldsta dotter Vega som är 5 vill också bli en orienterare när hon bli stor. Hon har minst sagt fått valuta för pengarna på miniknat. Varv efter varv, hon tröttnar aldrig.

Vega satt som klistrad vid teven när VM gick och hejade på Tove.

Jag ser fram emot 2017 och nya OL-träningar och tävlingar. Fast först ska jag löpa lite reflexbana förstås och gå en motionstränarutbildning, tänk om nån sagt detta till mig för ett år sen.

Visst är det fantastiskt att man både kan knyta nya bekantskaper och finna nya passioner bara man vågar utmana sig själv till att testa nya saker även i vuxen ålder?

Pia Johansson



## NOK:s utegym steg för steg

Totalt finns 14 redskap och ett däck med bänk och anslagstavla. Däcket kan användas för stretching, yoga eller vad man kan hitta på. På anslagstavlan finns också exempel på lämpliga stretchövningar. Varje redskap har en liten informationstavla med tips på hur redskapen kan användas (instruktörsmodellen är Robert Westlund). Det går givetvis att göra andra övningar på de olika redskapen och endast fantasin sätter väl egentligen gränser. På flera av redskapen kan belastningen ökas genom extra vikter som kan placeras på en speciell hållare. Det går också att variera höjden på några av redskapen genom att fotplattan kan resas upp och höjden till stängan således ökas. Vill man se exempel på vad man kan göra på de olika stationerna finns en länk till samtliga instruktioner på hemsidan.

De orienterare som ska springa fort och långt får väl välja redskap med förnuft så att det inte blir för mycket muskler på överkroppen. För motionärer hoppas vi gymmet kommer att ge starkare, friskare och gladare besökare. Ta gärna ett varv i elljusspåret före eller efter (eller mellan) gympassen.

Nu har gymmet "varit i drift" fyra månader och är välbesökt av både atleter och motionärer. Några små justeringar har gjorts och någon detalj har bytts ut men allt verkar fungera väl. Vi har monterat en provisorisk belysning i borten änden av gymmet och den kommer att ersättas av en permanent belysning under november månad.

Lasse Wester

Arbetet påbörjades i liten skala hösten 2015 med trädfällning och viss markberedning. Vi kunde också hämta brandskadat timmer från sågen i Nordansjö som sedan barkades och fick ligga på tork över vintern.



I början av april 2016 började vi hantera stockarna genom att hyvla och måla dem med tjära, terpentin och linolja. (Henrik och Pelle i arbete).



Arbetet på "tomten" påbörjades i slutet av april med grävning och montering av plintar. Bror Pettersson kom med lilla grävaren.



När jorden stabiliserat sig gick sedan arbetet i rask takt med konstruktion och montering av de olika redskapen. Pelle monterar.



I stort sett allt virke utom "altanen" är återvunnet virke eller gåvor. Vi har köpt plintar, beslag och skruvar mm. Totala kostnaden för projektet blev ca 17500 kr men då är inte den påse bullar som stubbarna kostade att få loss medräknad (Elof snyggar till stubbarna).

Och strax före midsommar var det hela klart, ett effektivt arbete av måndagsgubbarna. Invigning skedde 3 juli inför ett 30-tal ivriga motionärer. Legendaren Sopen gjorde det officiella invigningslyftet.

# Klarar du att lösa foto-orienteringen?

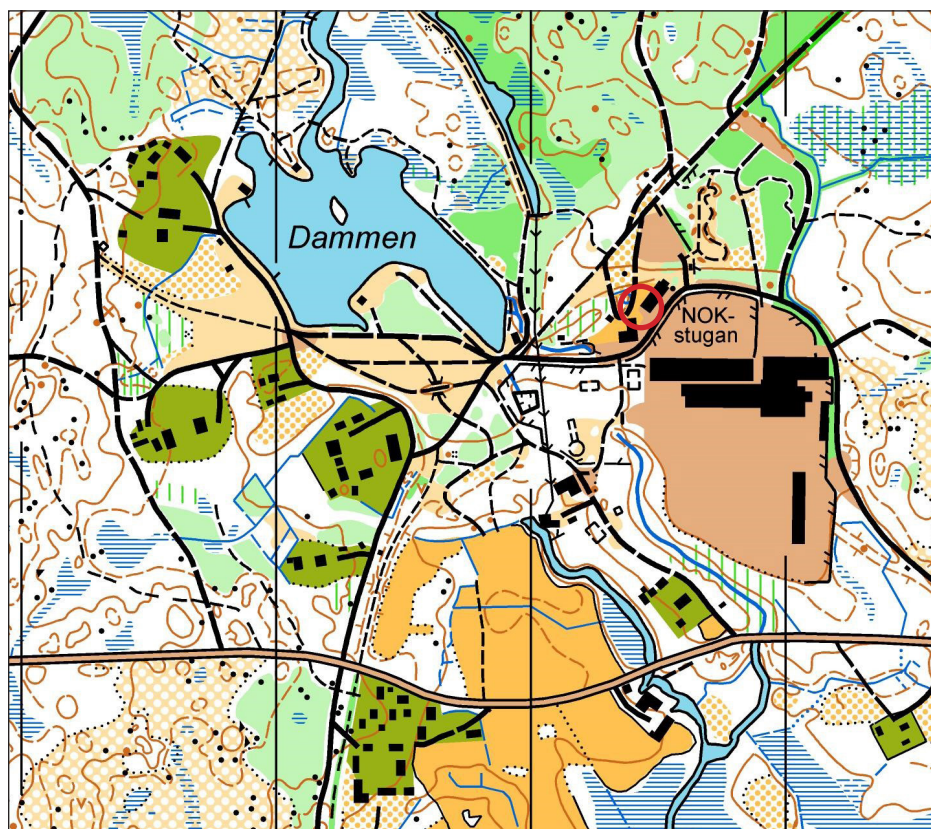
Kan du klura ut var fotona är tagna?

Du kan troligen placera ut ett antal utan att åka ut till NOK-stugan.

Några av kontrollerna är lite svårare som kan kräva ett besök.

Det finns inga skärmar vid kontrollerna, skärmen satts upp vid fototillfället.

Lycka till önskar Janne H



Exempel på kontroll:  
Hus Syd Västra (SV) hörnet

Ringa in och numrera platsen på kartan där kontrollerna finns.

Rätta svaren kommer i nästa NOK-nytt.  
Anslås på tavlan vid NOK-stugan och på hemsidan, efter nyår.



1: Grillplats



2: Sten



3: Hus SV hörnet





4: Stig – väg korsning



9: Hus SO hörnet



5: Hus SO hörnet



6: Höjd



7: Sten



8: Brant



10: Sten



11: Hus NO hörnet



15: Hus S hörnet



12: Udde



13: Ruin



14: Stig korsning



16: Vägkorsning



**ELMERTOFT**  
Bygg & Montage AB



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



storaenso

