

# NOK-nytt

Årgång 52  
Nummer 2-3 2018



**Full aktivitet både  
på träning och tävling**

## REDAKTIONSROUTAN:

### ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman  
0223-17754

### REDAKTION

Johan Källman  
Pia Johansson  
Putte Dahlström

### LAYOUT

Malin Fuhr

### UPPLAGA

180 exemplar

### TRYCK

Engelbrektsloppet

### BIDRAG

Skickas till:  
putte.d@telia.com

### ADRESS

Norbergs OK  
Engelbrektsgatan 73  
738 31 Norberg

### TELEFON

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

Bankgiro 5750-8947  
Swish: 123 421 4938

### HEMSIDA

www.norbergsok.se

### STYRELSEN

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



**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 kommer dessutom vara öppen i samband med särskilda aktiviteter samt om det blir skidföre under vintern. Håll utkik på hemsidan.

## STUGVÄRDSLISTA

Vecka	Ansvarig:	Tel:
39	Jan Åhs	22642
40	Göran Eriksson	22693
41	Mats Bergman	20385
42	S-O Pettersson	22666
43	Anneli Spolander	23210
44	H-Å Gustavsson	22977
45	Inge Gottfridsson	21928
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

## BIDRAG TILL NOK-NYTT

Har du lust att skriva något eller bidra med bilder. 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 (Pia, Malin, Johan eller Putte).

# Att ordna en orienteringsträning

Vilken respekt man får för alla som styr upp träningar åt oss och ser till att vi kan orientera. Det ligger en massa jobb och tid i arbetet runt om men det är också utvecklande. Inte heller så svårt som vi först befarade bara man avsätter lite tid och är lite finurlig. Det var extra roligt när det kom så många och tränade (se bilden på förstasidan). Det blir massor man gör för första gången när man är ny inom sporten men att klara av att sätta samman en träning ger en känslan av stolthet och man känner att man tagit ett ytterligare steg in i orienteringens värld.

Tack alla fina människor som kom till vår baksida och tränade lite Rogaining med oss.  
Pia och Jimmy

---

## Poker-OL, Rogaining och Labyrint-OL

Under sommaren och hösten har det arrangerats många roliga träningar: Poker-OL, Rogaining, Labyrint-OL och enmansstafett i Avesta till exempel.

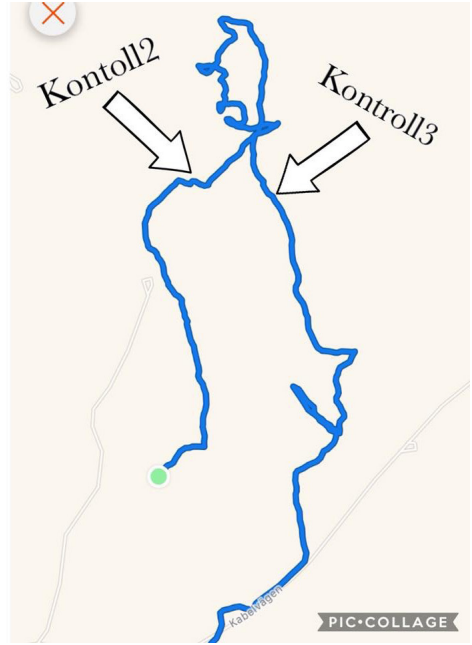
---



## Naturpass och tipspromenader

Försäljningen av Naturpass har i år varit bra. Både cykel- och fotopasset har fått ett uppsving. Sista dagen att lämna in sin talong är som alla tidigare år den sista september. Samma datum startar tipspromenaderna. Startplats som vanligt NOK stugan och starttiden 10-12. Vi räknar i år med åtta gånger om inte vädret sätter käppar i hjulet förstås. Någon dag under oktober blir det också traditionell utflykt. Lätt motion, fika och grillning med eventuell underhållning samt trevlig ,gemytlig samvaro kan vi hoppas på.

*Motionskommitten hälsar välkommen till en motionsrik höst!*



# Orientering är som livet i stort

Min ÖM7 från Dolkampen gick inte direkt som planerat men det har jag fått lära mig att orientering sällan gör. När jag studerade min gps efteråt fick jag se att den ritat exakt som jag upplevde det.

Den stora glada gubben får symbolisera när jag hade flyt (förutom just den leende munnen som blev till när jag sprang till 6e innan 5e). Den lilla arga gubben i luggen får symbolisera helvetet. Den symboliserar även min brist på rutin och oförmåga att stoppa impulsen att springa fortare för att rädda upp det jag ställt till med. Det tog mig 21min att ta mig från 2a kontrollen till 3e och det var ca100m mellan dom.

Det har så klart hunnit lägga sig nu men

istället för att fokusera på den stora glada gubben har jag tänkt otroligt mycket på just den lilla arga gubben i luggen.

Orientering är som livet!! Man tror man har en plan och är alltid säker på vart man är tills verkligheten tar en med storm men ju fler gånger man utsätter sig för verkligheten ju lättare blir det att hantera den.

PS. Jag lyckades även ta med mig två olika modeller av skor utan att märka det och märkte det inte förrän jag sköljde av leran i duschen på kvällen. Kanske var det därför jag drog snett? Jag hade ju betydligt bättre fäste i högerfoten!!

Jimmy Koivisto



wod  
World Orienteering Day

## NOK bidrog med 389 deltagare på World Orienteering Day

Internationella Orienteringsförbundets projekt World Orienteering Day (WOD) har blivit lite av en tradition som genomförs över hela världen i maj. En viss dag, i år var det den 23 maj, försöker man locka så många som möjligt att vara med på någon orienteringsaktivitet.

Årets totala rekord lyder: 358735 deltagare på 2213 platser i 81 länder/regioner. Till dessa bidrog NOK med 389 deltagare, de flesta på dagen vid Central-skolan. Enkla sprintbanor stod på programmet för mellanstadiet. Barnen, både de som är med i klubbens fortsättar- och nybörjargrupper och övriga visade härlig

entusiasm och glädje och sprang bana efter bana utan knot. Idrottsläraren Robin är en klippa och han har förberett barnen så bra att när han blev utmanad av Ramin visade det sig att eleven var snabbast på den kortaste banan.

På kvällen hade vi sprintträning för klubben och här var det också en hel del deltagare. Flera barn hade sprungit på dagen och var med även på kvällen. Tuffa ungar via har.

Tack alla som hjälpte till!

Johan

---

## DM Sprint och Sprintstafett

DM sprint och sprintstafett avgjordes i Skinnsberg i maj. Vi blev MÅNGA från NOK som deltog med varierande framgång. För många av våra nya orienterare blev det en helt ny upplevelse, mest rolig och intensiv. Speciellt stafetten med tvåmannalag som sprang två sträckor var blev en utmaning med många nya moment att hålla reda på. Bra kämpat i alla fall!

# Intensivkursen i orientering: en intensiv och lärorik valborg

Efter en lång och snörik vinter blev det så till sist vår.

Men det var på håret.

När det återstod 3 veckor fram till kursstart låg det fortfarande ganska mycket snö kvar i Norbergsskogarna.

Men med en snabbt stigande dygnstemperatur och med vindens hjälp smälte den sista snön bort lagom till valborg.

Sista helgen i april genomfördes klubbens andra omgång av intensivkurs för nybörjare i orientering

På fredagskvällen anslöt sig 14 nyfikna och entusiastiska deltagare till årets intensivkurs. Alla deltagarna hade olika bakgrund och förkunskaper fast med ett gemensamt mål; att lära sig grunderna i orientering.

Efter att avnjutit mingelsfika drog kursens första teoripass igång. Fullmatade med orienteringens grundbultar gav sig sedan deltagare o instruktörer ut i fredagskvällen på kartpromenad och utforskade Nordansjö.

Lördag klockan nio drog så andra teoripasset igång. Repetition av grunderna varvades med mer djupgående kunskaper i bland annat effektiv kontrolltagningsteknik.

Sedan var det bara att snöra på sig skorna och ge sig ut på kursens första stjärnorientering.

Att dela upp sig i små grupper med en egen instruktör gjorde gott, inget ont om

teori men att öva i praktiken är alltså effektivast för att lära sig grunderna.

Efter lunch var det tags för ytterligare ett teoripass, nu med tips och trix i syfte att förenkla o effektivisera sin orienteringsteknik.

Frågan lyftes hur man bäst trasslar sig ur en bom.

Att stanna upp och läsa in sig eller ta sig tillbaka till dit man senast visste vart man var, kan vara ett sätt, men vi instruktörer lovade eleverna att de med säkerhet skulle få tillfälle att öva på detta i praktiken i den fortsatta orienteringskarriären.

Lördagen avslutades med ännu ett teknikpass, även denna gång en stjärnorientering med mer avancerad kontrolltagning.

Deltagarna, som nu börjat få riktigt bra kläm på detta med passa kartan, tumgreppet, riktningen och attackpunkten klarade uppgifterna galant. Det resonerades med andra kursdeltagare och det testades olika vägval.

På söndag var det så dax för examen. En träning under tävlingslika förhållanden låg framför deltagarna och det märktes att stämningen var koncentrerad under de förberedande teoripass där förutsättningar och teknik gick igenom.

En lärdomsrik övning väntade nu alla. Banan utmanade med såväl vägvälsproblematik som knepiga kontrollpunkter.





Allteftersom deltagarna droppade in i mål så började det resoneras om vägval, bommar, erfarenheter och glädjen att hitta kontroller.

Trots att några tyvärr råkade ut för några rejäla bommar, några felstämplingar och ett avbrutet lopp så var det inga ledsna miner i gänget.

Det gäller att fokusera på det positiva och fokusera på de kontroller man lyckats tagit. Misstagen togs till erfarenhetsbank-

en som vi alla måste bygga upp inför kommande utmaningar.

Vi hälsar våra 14 nya klubbmedlemmar varmt välkomna i Norbergs OK och vår gemenskap och hoppas alla fått en "kick" av kursen och nu känner sig peppade o redo för nya orienteringsutmaningar!!

Vi ses ute på träning och tävling!

Pia

---

## 25-manna

Lördag den 6 oktober blir det en heldag för alla orienterare. Även i år ställer NOK upp med ett eget lag i denna mastodonttävling som avgörs vid Järvafältet Barkarby.

I fjol råkade vi ut för en missad stämpling. Hoppas det går bättre i år. Laget är en blandning av ungdomar och äldre, killar och tjejer. Buss är bokad och det finns plats för supportrar. Annelie samordnar det hela via Facebook och hemsidan.

## Höstfest

Lördagen den 10 nov kl 18:30 i NOK-stugan. Det blir mat och dryck, kanske lite underhållning, kanske lite dans men framförallt trivsamt samvaro. Anmäl till Annelie senast 31/10 på sms: 0762382464.

## Medlemsavgifter

Känner du på dig att du ännu inte betalt medlemsavgiften 2018 är det bäst att passa på nu. Nästa år blir det ny debitering. Aktuella avgifter kan du se på hemsidan.





## Klassjoggen - nytt initiativ av Engelbrektsloppet

Första fredagen efter skolstarten bjöd Engelbrektsloppet på en nyhet – Klassjoggen. Då samlades alla Norbergs skolungdomar på torget för att ta sig runt en bana på c:a 2 km. Det var ingen tidtagning utan alla fick ta det i sin takt, som för många betydde så fort som möjligt. Bara glada barn syntes. De olika föreningarna bjöd också på prova på-aktiviteter och NOK hade förstås en miniorientering. Många provade och några nya visade intresse. Att det är många som tycker att också orientering är kul fick vi bevis på. Nu gäller det att på nytt väcka intresset till våren..

## Klubbmöte med natt-KM

Söndag 28 oktober kl 15:00 i NOK-stugan. Det här är ett viktigt för alla som är intresserade av orientering i Norberg. Vi summerar det gångna året och planerar för det kommande.

Alla, både barn och vuxna, både nya och erfarna, är välkomna med synpunkter och idéer om hur vi fortsätter att ha roligt och utvecklas med vår orientering och vår klubb. Vi bjuder naturligtvis på fika och hoppas att många ställer upp på natt-KM som vi kör när vi är klara med mötet.

## Fridahallen invigdes med NOK-tipspromenad

När nya idrottshallen Frida Hansdotter Arena, eller populärt kallad Fridahallen, invigdes den 26 augusti fanns NOK på plats. Vi hade ordnat en tipspromenad inomhus där deltagarna fick en karta med de 12 kontrollerna med tipsfrågor. Många passade på att gå banan och svara på de kluriga frågorna som många handlade om Frida Hansdotter.

Tack Alice och Göran för att ni ställde upp och ordnade.

# ENGELBREKTSLOPPET



Foto: Gunnar Meller

## Vad hände??

Ja så känns det nu i efterhand. Jag gled väl in på ett bananskal för att hjälpa till på kansliet när E-sommar arrangerades 2017. Det var fler med mig som också var med för första gången. Vi hade ingen tydlig bild av vad vi skulle göra men med hands-on-kapacitet och trevlig stämning lyckades vi lösa uppgifterna. Alla som ville blev anmälda, vi ruskade fram priser och arrangemanget genomfördes. Vi fick till och med ett och annat beröm från deltagarna.

Men analyserande som jag är kände jag efter tävlingshelgen att detta måste kunna gå att göra bättre. Nu hade det gått runt bara på erfarenheter sedan tidigare år. Jag blev nyfiken på hur arrangemanget skulle kunna utvecklas bara med hjälp av bättre organisation och planering.

Jag fick förtroendet av Johan Källman att vara med och påverka detta till nästkommande år. Och eftersom vi också hade bakat in rullskidloppet Engelbrektsrullen i tävlingshelgen så kändes det naturligt att samordna 2018 års arrangemang med Engelbrektsloppet. Tidigare hade Norbergs OK och Engelbrektsloppet marknadsfört tävlingarna var för sig, vilket jag tyckte gav ett otydligt och förvirrande budskap. Vi fick helt enkelt enas om vi skulle köra vidare med NOKs gröna E-sommar eller övergå till Engelbrektsloppets blåa koncept. Vi hade nog 3 eller 4 möten med start i november 2017 och det var Johan Källman (ordförande i NOK), Leif Eriksson (ordförande i Engelbrektsloppet), Lasse Holm och jag. På de första mötena kändes det precis som att vi stod still. Men någon gång i februari hade saker och ting mognat fram till en ny stig att gå. Släpstig. Den var inte tydlig men det fanns en öppning. Och precis som i orientering så behövde vi göra ett vägval. Vi valde blått. Kanske för att liva upp arrangemanget, få en omstart. Kanske för att Engelbrektsloppet är ett etablerat



*Foto: Hanna Eriksson*

namn att bygga vidare på. Kanske för att NOK:s drivande initiativtagare när det gäller E-sommar sedan länge flyttat från byn och den resterande delen av kärnan behövde få ny jord och näring.

Den 5 mars bjöd vi in alla de som tidigare varit delaktiga i E-sommar till ett uppstartsmöte. Även övriga i klubben bjöds in att vara med. Vi presenterade förslaget för 2018 års arrangemang. Jag upplevde varken bu:n eller bä:n från de som var närvarande. Vi kom fram till att köra arrangemanget under Engelbrektsloppet paraply och Fredrik Persson erbjöd sig att stå för marknadsföring och omstrukturering av hemsidan. Någonstans här känns det som att jag också lärde mig att kalla tävlingshelgen för event istället för arrangemang. Jag såg till att det fanns en struktur, att det fanns en ansvarig person för varje arbetsuppgift. Och jag kallade till möten. Vi genomförde eventet. Med lite bättre framförhållning och lite bättre koll på läget. Alla visste vad de skulle göra och när. Hoppas jag!

Vi kommer att ha ett uppföljningsmöte så snart vi fått in alla siffror i NOKs bokföring. Vi kommer att prata igenom hur det gick, både praktiskt och ekonomiskt. Och hur vi vill gå vidare.

För sen så blev det juli 2018 och jag var inbjuden att vara med på ett möte som Fredrik Persson (Engelbrektsloppet), Leo Olsson (Norbergs CK) och Jonas Gunnarsson (Norbergs CK) planerat in. Vi pratade bland annat om hur vi i de olika föreningarna i Norberg kan ta tillvara och effektivisera verksamheterna. Vilka fördelar som finns med att gå ihop och samordna aktiviteter. Och vilka svårigheter vi utsätts för när vi genomför våra tävlingar separat. Här föddes tanken om att vi till sommaren 2019 skulle kunna genomföra en EVENT-VECKA, med Fredrik som moderator. Att kunna utnyttja arenan på torget mer sammanhängande, mindre bygga upp och ner. Att lättare kunna rekrytera funk-



*Foto: Gunnar Meller*

tionärer när tävlingarna blir koncentrerade under en veckas tid. Att kunna dra in på kostnader och arbete genom att marknadsföra hela veckan gemensamt. Och att kunna levandegöra Norberg med större mått!

Nu är det september och min hjärna har snurrat vidare i dessa spår. Jag har ställt mig frågan hur Norbergs OK kommer till sin rätt i detta. Min känsla är att eventet vi genomförde i somras kändes ganska mättat. Visst, det kom enligt tradition in anmälningar och vi hade flyt i allt. Men den enda stunden som på riktigt levererade puls och glädje tycker jag var på fredag kväll när barnloppen gick av stapeln. Min nuvarande fundering är, vill vi som klubb fortsätta arrangera sommartävling? Om ja, vad ska det vara för aktivitet vi framhåller? Och, hur får vi LUST och KRAFT att engagera oss?

Jag skulle tycka att det vore riktigt häftigt om vi kunde låta ORIENTERINGEN ta plats på torget! Tänk miniknat för de allra minsta med lättare hinderbana, ungdomsstafett (sprint) med växling på torget, för att sedan öppna upp för andra individuella klasser och eventuellt en separat bana för klubblösa som vill prova på. Jag ser framför mig alla flaggor och klubbgrupperingar på torget. En del har med sig matsäck och sitter på sin sittryggsäck, andra utnyttjar de lokala utbudet för att bli mätta. Och alla hejarop för att stötta 'sina' löpare på upploppet... Vilken show!

Nu är det här mina reflektioner. Jag har ingen aning om det finns intresse eller om det ens är möjligt att genomföra. Men det skulle kännas fint att få verka för vår egna sport!! Kanske vi på så sätt också kan bjuda in och så småningom värva nya medlemmar till NOK?

Snart är det dags för klubbens höstmöte. Fundera gärna igenom vad DU tycker kring allt detta. För JAG behöver höra din åsikt för att kunna driva något vidare.

Anna-Karin Eriksson

# O-Ringen Höga kusten

Det var en ivrig och förväntansfull familj som satte sig i bilen med den lånade husvagnen kopplar bakom V70n. Vi skulle tillsammans genomföra våran första 5-dagars. Mamma Pia körde förvisso 5-dagars i Arvika och vi andra passade på att köpa starter på plats men nu kändes det mer på riktigt.

Det är ganska långt till Örnsköldsvik, ännu längre för ett barn på 7 år och oändligt för ett barn på 3 år. Därför hade vi bestämt att vi skulle mellanlanda hos min morbror i Huddik. Vi mottogs där med öppna armar och passade där på att bada i havet. Till och med Pia passade på att ta sig ett dopp och det var en historisk händelse då jag aldrig sett henne bada förr. Det kan ha berott på att det var den varmaste sommaren sedan urminnes tider och när man tänker på det har ingen sommar varit i närheten så varm sedan -94 då ringen också var i just Ö-vik. Vi vinkade av morbror Mats i Huddik efter en god natts sömn och for vidare mot äventyrets slutdestination.

Efter erfarenheterna från Arvika visste vi att organisationen O-Ringen är något utöver det vanliga. Vi kunde lätt följa anvisningarna och vägskyltarna för att ta oss till rätt kamping. Väl framme möttes vi av alla andra förväntansfulla NOKare och vi valde en plats av dom NOK fått tilldelade som låg lite längre ifrån kajen ifall 3-åringen skulle få ett ryck och springa mot havet. (Pia läser säkert detta och tänker att det snarare berodde på att jag inte vill backa med släp i onödan och det är förvisso sant men det fanns även ett visst säkerhetstänk).

När vi sedan kopplat loss vagnen och börjat ställa i ordning så skulle vi ovana kampare försöka sätta upp ett förtält för första gången. Som tur är finns mer rutinerade på plats i tex Mats Bergman som gladerligen kom till undsättning. Med den lilla detaljen att det drog igenom en tromb just i uppbyggnadsfasen så fick vi till slut upp förtältet och kunde pusta ut. Tromben ställde till ett skapligt besvär för tex Anneli och Ove som fick sitt förtält sönderslitet och flera av oss var faktiskt ganska skrärade.

Vi började nu lokalisera alla förnödenheter som vatten, toalett, vart ifrån går bussarna (kommer till det) och vart finns O-Ringenbyn? Vega och jag for till byn för att hämta ut våra nummerlappar och passade på att kika lite inne i O-Ringenbyn för att ha lite koll. Där finns alla möjliga saker som kan vara bra att ha under en vecka på O-Ringen. Allt från rent materiella saker som man kan ha glömt hemma men också möjlighet till tvättmaskin och en härlig buffe för en överkommig slant och extra bra pris för barnen. Vi gjorde som vi säger hemma ”en tidig kväller” då vi visste att det kommer bli långa dagar för oss alla.



## Här är de 28 från NOK som deltog i minst ett lopp i O-Ringen:

Andrea K Magnusson, Anna-Karin Eriksson, Annelie Spolander, Arvid Eriksson, Assar Magnusson, Berith Larsson, Elisabet Elmertoft, Eva Järviken, Frans Magnusson, Henrik Hellgren, Inger Järviken, Jan Andersson, Jan-Eric Hellgren, Jimmy Koivisto, Johan Karlsson, Johan Källman, Kenneth Pettersson, Lennart Eriksson, Maria Ahlberg, Mathias Nyström, Mats Bergman, Mollie Pettersson, Ove Backström, Pia Johansson, Signe Winqvist, Thomas Magnusson, Vega Koivisto och Wilgot Pettersson.

Vi valde att dela på oss varje dag för att barnen skulle kunna vara med oss hela tiden istället för att utnyttja de möjligheter oringen erbjuder i form av barnpassning. Jag fick i år vara den som började dra ut tidigt och ensam. Där såg jag till att komma iväg till start så tidigt som möjligt medan Pia då i det här fallet väckte barnen, gav dom frukost och tog med dom till bussarna som går hela tiden. Det är en helt makalös service att det går fyra bussar från anvisad plats var 5e minut så det går otroligt smidig, bildar sällan köer och aldrig speciellt lång väntan. Sedan går bussarna raka vägen ut till dagens arena och släpper av oss där.

Lagom tills familjen tagit sig ut ska det vara dags för mig att gå i mål på min orienteringsrunda. När jag gjort det tar vi varsitt barn och kör deras orientering. Vega tävlade i U1 men känner sig fortfarande inte tillräckligt trygg för att springa själv så vi hänger med. Nor körde miniknat och var i särklass familjen mest amitiösa orienterare. När sedan barnen fått orientera drog Pia iväg till sin start och jag tog barnen med mig till duscharna och började dra oss mot kampingen igen. Så höll vi på. Turades om varje dag för att allt skulle gå så smidigt som möjligt och för att O-Ringen skulle bli så gemytlig som möjligt för barnen.

O-Ringen i Höga kusten var helt otroligt bra. Vacker natur, tuff terräng och ett helt outstanding arrangemang. Vi var många från NOK som deltog och vi hade bland annat en trevlig långbordskväll med musikquiz som Carina Bergman styrde upp. Undertecknad hamnade i lag tillsammans med Janne och Henrik Hellgren och om inte övriga lag hade fuskat hade vi varit solklara vinnare.

Resultatmässigt var det kanske inte ett toppenår för vår familj men vi hade kul och jag själv hade en liten kamp där bara minuter skiljde mellan placeringarna inför den sista och avgörande etappen. Kan inte klaga på formen men en fotskada har sinkat mig lite i orienteringen så nästa år siktar vi högre. Vi hade ivf ett strålande väder och barnen hade en toppenvecka även om det så klart tog hårt på dom att vara ute i solen hela dagarna.

Att åka till O-Ringen med hela familjen är en superbra semester för allihop. Man kan göra det enklare för sig än vi gjorde genom att tex lämna barnen i barnpassningen där dom säkerligen skull haft det ännu roligare men våra barn bad om att få vara med oss och vi ville inte äventyra något men vi får se hur vi gör i Kolmården 2019 för ni kan vara säkra på att familjen Koivisto/Johansson kommer dit.

Hemvägen var en fröjd. Barnen skötte sig exemplariskt så jag kunde lätt sträckköra hela vägen hem med bara två stopp för toabesök och middag och vi var hemma runt midnatt. Barnen har redan börjat prata om 2019 så det ser vi fram emot med hög förväntan.

Jimmy Koivisto

# 3-dagars i mitten av Juni

Efter en trög inledning på anmälningstillflödet och nästan snack om att ställa in kom det till slut över 80 personer som deltog på minst en etapp i NOK:s 3-dagars i mitten av juni. Till slut var det 60 som deltog alla tre etapperna. På sprintetappen dag 2 var det t o m några av ungdomarna som sprang flera banor.

Första etappen söder om Romtjärn bjöd vi på lite regnigt väder. Mygg- och knottvarningen som hade utfärdats visade sig behövlig. Kanske var det alla flygfån som gjorde att många sprang fort i skogen och hade bråttom hem för att ladda upp för etapp 2. Banorna gick i mestadels fin terräng men några otydliga stigar/stigkorsningar vållade lite huvudbry för en del.

Etapp två var en sprintorientering vid Prostudden. På den gamla och delvis reviderade kartan var det mycket kors och tvärs och fram och tillbaka. De flesta löste dock klurigheterna med glans och alla kunde glädjas åt att solen och värmen återkommit efter ett hack under måndagen.

Avslutningen arrangerades vid Boten. Här var det traditionella banor med jaktstart som gällde. Arrangörerna hade som vanligt fixat startlistan med handikapp så att det skulle bli tajta slutstrider i klasserna. Och visst blev det ganska lyckat även om några grymtade över att de fått för mycket tidstillägg. Men det är det roligaste med att vara arrangör för tredagars - att känna sig enväldig över startlistan tredje dagen. På den långa banan ÖM8 var det väldigt tight med fyra löpare inom två minuter. Håkan Pettersson visade sig starkast. ÖM7 var också ganska jämn med Thom Sandvik från Avesta som segrare.

***Tuffast var det i ÖM5 där  
Arvid Eriksson vann med  
16 sekunder före Ludvig Bylund.***

I ÖM3 var det Elias Källman som lyckades ta segern. De yngsta sprang i ÖM1 och här blev alla vinnare.

En rolig tävling som vi haft under många år. Många deltagare kom från grannklubbarna men extra roligt att ett 30-tal NOK-are deltog på minst en av de tre etapperna. Ganska tufft att arrangera tre tävlingar på tre dagar men med gemensamma krafter i 3-dagarsteamet lyckades vi genomföra det även i år.

Janne Hellgren med team





# Lådkavlen

Orienteringen har många traditioner. En rolig sådan är Lådkavlen som ofta ordnas på nationaldagen den 6 juni. Så också i år när NOK arrangerade vid Kolningberg.

Lådkavlen är en stafett med tre sträckor där lagen inte är förutbestämda utan "lottas" efterhand som växlingarna sker, man vet bara vilken bana man skall springa.

Det här är ett gemensamt arrangemang för norra länsdelens klubbar och det var roligt att se att så många deltog. Det blev till slut 18 lag med sammanlagt 56 deltagare varav 25 från NOK. Den härliga sommaren hade pågått en månad redan och det hjälpte nog till att få upp intresset. Roligt också att så många av våra nya, både vuxna och ungdomar, deltog.

Vann gjorde ett lag bestående av enbart löpare från Surahammars SOK.

Janne Hellgren hade fixat banorna som fick allas gillande. Tack också till Mats Bergman med flera som ordnade så att det faktiskt blev en tävling.

Succén var given och till nästa år lovade Sura att ta hand om arrangemanget.

Hoppas vi kan bli lika många NOK:are då.

Johan



# Veterantouren

NOK:s veteraner är ett gäng som träffas i NOK-stugan på onsdagar och ofta deltar i veteranorienteringar i Dalarna på tisdagar och Västmanland-Södermanland på torsdagar. Vi brukar också arrangera en tävling på ”veterantouren” i början av augusti varje år.

I år hade vi Nya Lapphyttan som tävlingsplats. Mycket förarbete hade lagts ned på banläggning där Jan Andersson hade huvudansvaret för banorna. Tävlingarna skall vara relativt enkla arrangemang men det behövs ändå en hel del arbete för att genomföra det på ett bra sätt och deltagarna, både veteraner och andra orienterare som är daglediga, blir mer och mer kräsna.

I år fick vi 168 deltagare, några färre än i fjol men ett mycket bra antal. De allra flesta trivdes med banor och terräng även om det direkt efter startpunkten upplevdes som lite risigt på hygget som skulle passeras till första kontrollen.

Att folk trivdes märktes på att många satt kvar länge och njöt i det vackra vädret. Kanske inväntade de lunchtiden för att inte bara immundiga medhavda mackor utan också besöka något av Norbergs berömda näringsställen Need, Elsas och Vårdshuset Engelbrekt.

Att det sedan kom ytterligare 28 löpare, mest NOK-are på kvällen och sprang veteranbanorna som träning får ses som bonus. Knappt 200 orienterare i Norberg en torsdag – fantastiskt kul!

Johan



# NOK:s Nationella och Bergslagsträffen gillades

Helgen 15-16 september genomförde NOK tillsammans med FOK de båda traditionella tävlingarna. Areanan var vid Per-Olsskolan i Fagersta. Bra deltagande med många direktanmälda bjöds på fin terräng, bra banor, vackert väder och goda hamburgare.

I många år har vi samarbetat med Fagersta OK när det gäller klubbarnas årliga OL-arrangemang. Även i år var vi i Fagersta, nu med Per-Olsskolan som tävlingscentrum och banorna i terrängen norr om Svedjevägen, upp mot Kolarbysjön och Örtjärn.

Det blev återigen lyckade tävlingar som vann deltagarnas gillande. Lite kyligt på morgnarna men strålande sol som värmdes skönt på dagen.

Medeldistansen NOK:s Nationella på lördagen hade 313 föranmälda och 128 direktanmälda. Ja det var sådant tryck framförallt i ÖM7 att kartorna tog slut och vi fick fixa några extra. Även på söndagens Bergslagsträffen, långdistans, var det hårt tryck. "Bara" 211 föranmälda men 116 direktanmälda gjorde att det blev hela 768 deltagare totalt. Ganska bra med dagens mått mätt.

Terräng och banor liksom den fina och kompakta areanan uppskattades. Att vi som arrangörer "bjuder på oss själva" och jobbar hårt med glatt humör bidrar till att folk kommer till våra tävlingar.

Stort tack till alla som hjälpte till för att det skulle bli så bra.

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



**SVEVIA**

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



**SWEROCK**

**V&V** Vatten & Värme  
i Norberg

**SCANDBIO**



storaenso



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

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



**SECO**