

# NOK-nytt

Årgång 54  
Nummer 4 2020



## NOK-NOSTALGI



## ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman  
070-6513301

## REDAKTION

Johan Källman  
Pia Johansson  
Putte Dahlström

## LAYOUT

Malin Fuhr

## UPPLAGA

180 exemplar

## TRYCK

Norbergs Kommun

## BIDRAG

Skickas till:  
putte.d@telia.com

## ADRESS

Norbergs OK  
Engelbrektsgatan 73  
738 31 Norberg

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

## TELEFON

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

Bankgiro 5750-8947  
Swish: 123 421 4938

## STYRELSEN

Johan Källman (ordf)  
Eva Pålsson  
Bo Nylander  
Per-Arne Eriksson  
Mats Bergman  
Tage Eklund  
Thomas Henriksson  
Putte Dahlström  
Anna-Karin Eriksson



**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 när det är skidföre under vintern. Håll utkik på hemsidan.

## STUGVÄRDSLISTA VÅREN 2021

<b>v</b>	<b>Ansvarig:</b>	<b>Tel:</b>
1	Per Georgsson	070-2378197
2	Per Andersson	070-3364824
3	Ulf Magnusson	072-5018352
4	Lars Holm	070-2139404
5	Björn Samuelsson	070-5323312
6	Tomas Henriksson	076-0307373
7	Jimmy Koivisto	070-3653672
8	Kristina Stålnacke	0223-22584
9	Oskar Karlsson	070-3851133
10	Mats Andersson	076-7788639
11	Veronica o Camilla	073-8171581
12	Lennart Eriksson	070-6287384
13	Gunnel Fjällman	0223-21811
14	Hans Bergström	0223-22834
15	Berit Larsson	0223-23288
16	Eva Pålsson	073-0808767
17	Per-Arne Eriksson	070-6606843

# Om Coronatiden och nostalginumret

Inget blir som det varit! Eller...?

När vi summerar 2020 som ett skitår skall vi komma ihåg att det på flera sätt även varit bra för oss orienterare. Vi har fått tänka och prova nytt för att fortsätta ha kul i vår sport. Det finns många exempel på nytänkande i närområdet. Ta bara alla fyndiga varianter på inställda stortävlingar: TiOlamila, JukOla, OlaRingen och TjugOlafemmanna, alla signerade Ola Jernström, tävlande för Avesta men med även i NOK. ROlaiga namn, eller hur? Dessutom Kolmila, ett initiativ av Åke Larsson i VOF. Ett annat kul exempel är MAZE-OL, labyrintorientering som vi körde en dag i maj vid kvarteret Svanen. Det bör vi också kunna spinna vidare på.

Dessutom har vi lärt oss om anmälningsförfarandet. Att kunna anmäla sig till en tävling och kunna välja sitt starttidsintervall i förväg är en av alla nymodigheter som tvingats fram och som säkert kommer att stanna kvar i någon form framöver. Men allt som är nytt är kanske inte helt nytt. Det har vi blivit varse när vi jobbat med det här "nostalgi"-numret. Våra gamla NOK-nytt som getts ut olika flitigt under snart 55 år visar på det. I det här numret berättar några berömda före detta NOK-are om sin historia i klubben och lite annat. Vi har tagit ett axplock av gamla artiklar och notiser och visar med det att vi har en gedigen historia att bygga vidare på. Mera sådant kommer säkert framöver. Dessutom är det snart dags för årsmöte där nya namn skall tas fram till styrelse och kommittéer. Ja några personer får säkert fortsatt förtroende. Men det behövs nya krafter. Var nu lite tuff och kliv fram och erbjud dina tjänster. Valberedningen med Jimmy Koivisto, Pia Johansson och Ove Backström tar tacksamt emot förslag.

Mycket nöje och ett GOTT Nytt år 2021!

Johan

## Vad händer närmast?

### Julklur

I år blir det inget vanligt Julklur. I stället planeras en alternativ aktivitet som troligen även vänder sig till allmänheten. Håll utkik på hemsidan norbergsok.se och i Facebookgrupen "Norbergs OK".

### Skidläger i Orsa

Torsdag till söndag 21-24 Januari 2020 har klubben bokat en stuga i Orsa Grönklitt för det traditionella skidläget. Förhoppningsvis är det möjligt att vi kan samla ett antal personer som förbereder sig för skidsäsongen.

Avgift för att delta är satt till 400:- för vuxen och 200:- för barn/ungdom. Se hemsidan norbergsok.se för mer info och anmälan.

### Soppakvällar

Under rådande förhållanden har vi ställt in de populära soppakvällarna på tisdagarna i traditionell form. Så snart läget tillåter (exakt när finns det ingen som kan säga i skrivande stund) kommer vi att dra igång igen.

Under tiden uppmuntras alla att träna enskilt eller i små grupper med fysiskt avstånd. Eller delta i t ex natträningar som Avesta OK (Lars Lundén) bjuder på varje tisdag under hela vintern.

Fortsättning på nästa sida.

## Årsmöte

Kallelse till Årsmöte med Norbergs OK Söndagen den 21 februari 2021 kl 15:00  
I NOK-stugan, Nordansjö.  
Årenden enligt stadgarna.  
Alla medlemmar är välkomna.  
Allt under förutsättning att corosmittsläget tillåter samling.  
Alternativ plan meddelas på hemsidan norbergsok.se

---

## Tipspromenader hösten 2020 i coronatider

Tänk att det gick att genomföra höstens tipspromenader, ja i alla fall 6 stycken organiserade och 2 med fri dag och utan priser eller servering. Och tänk att ni kom i långa rader och njöt av gemenskap, lagom mycket, lite mera distans, korv och bröd och frågor för både stora och små. Vi var runt 800 sammanlagt som tog chansen att få en skön morgonrunda och lite huvudbry. Hur många som gick de två sista veckorna har vi ingen direkt koll på men det brukar vara god anslutning även när det är mindre organiserat. Tydligt har det spridits sig att det är ett trevligt arrangemang för jag mötte då många nya ansikten de söndagar jag gick. Vi från Motionskommittén tackar för den här hösten men lovar komma igen i maj 2021 med både Naturpass och nya promenader. Håll alla tummar så får vi kanske en coronafriare vår.

Putte D

# Från höstmötet

## Året som gick

I slutet av oktober genomförde klubben planeringsmötet där vi gick igenom årets händelser och försökte planera grovt inför 2021. Hela 22 klubbmedlemmar mötte upp till förhandlingarna och ytterligare några dök upp till Natt-KM som avslutade eftermiddagen. Det här snart gångna året har ju varit väldigt speciellt och det liknade inget annat de flesta av oss någonsin varit med om. Coronavirusets spridning redan tidigt på året och de nödvändiga råd och restriktioner som infördes kastade omkull de flesta planer som var uppgjorda. Men kreativiteten bland orienterare är stor och vi kunde ändå genomföra en hel del av det som var planerat.

Tipspromenaderna under våren blev veckopromenader, frågorna satt uppe under fyra veckor (ja, det var nya frågor varje vecka) och blev ganska populärt. Visade på behov av motion för både kropp och hjärna.

Naturpasset slog rekord i antal sålda paket. De traditionella stortävlingarna fick på lokal nivå ersättas av nya och roliga arrangemang på nära håll. Sällan har det funnits så många olika banor att springa under ett år.

Vi arrangerade 3-dagars, veterantävling (den första i distriktet efter totalstoppet under våren/sommaren) och två DM-tävlingar, anpassade efter gällande regler för undvikande av risk för smittspridning. Däremot ställde vi in Engelbrekt-Sommar som inte gick att genomföra inom ramarna.

Måndagsgruppen fortsatte hela året att göra olika jobb. Inte minst upprustningen av Bruksleden blev uppskattad och gav en hygglig slant till klubbkassan.

I förra numret av NOK-nytt berättade Senad Suhon-



jic om förnyelse och förnyring i klubbarbetet. På mötet presenterade han ytterligare en del om sina tankar. Nu hoppas vi att Senad får gensvar från flera klubbmedlemmar, speciellt yngre, som vill engagera sig och bygga för framtida utveckling av klubbarbete. Vill du vara med i diskussionerna som Senad drar igång i januari, maila till [info@norbergsok.se](mailto:info@norbergsok.se).

## Inför 2021

Tyvärr är det väldigt mycket som är osäkert inför det kommande året. I dagsläget vet ingen hur det kommer att se ut med tävlingar eller ens klubbaktiviteter, vad som är möjligt att genomföra och hur hela samhället kommer att se ut under året. Men visst skall vi vara beredda både på att genomföra till exempel Engelbrekt-Sommar och nationella tävlingar till hösten. Att vi kan genomföra 3-dagars, träningsorienteringar, både många och roliga på ett smittsäkert sätt har vi visat under 2020.

Ungdomsträningar ser vi fram emot att kunna hålla och förhoppningsvis kunna hitta några nya sätt att locka till oss flera. Vi behöver få ett bättre samarbete med skolan och idrottslärarna. Någon som har bra kontakter med skolan får gärna ta initiativ till samarbete. Kartor och idéer har vi gott om.

Vuxenkurs planerar vi för i april. Allt tyder på ett fortsatt stort behov av det.

Hur det blir med Engelbrektsloppet i februari är naturligtvis inte klart. Här är det både snötillgång och coronaläget som innebär utmaningar men organisation jobbar intensivt på olika alternativ om det inte går att genomföra på traditionellt sätt.

Hur det blir med O-ringen i Uppsala i sommar vet vi heller inte. Det här året har lärt oss att vara beredda på omkastade planer i sista stund och att hitta alternativa lösningar. Håll utkik på hemsida och i vår facebookgrupp.

Johan

---

## Lyckad kartritningskurs

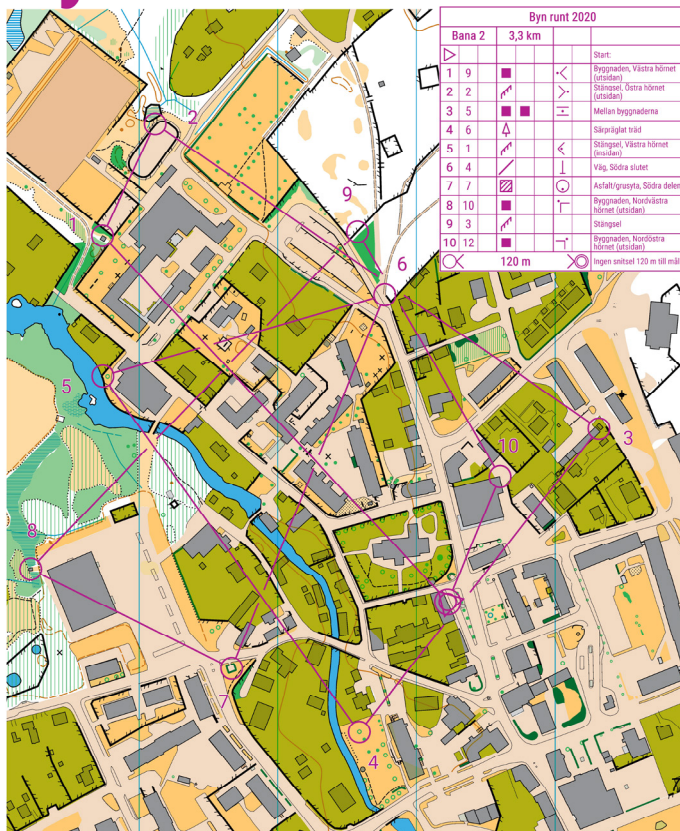
Det var en kylig men lyckad avslutning på höstens kartritningskurs. Vid tre tillfällen har ett gäng kunskapsörstiga NOK-are fått lära sig om kartritning i teorin och under söndagen den 29 nov fick de möjlighet att omsätta sina färdigheter i praktiken.

Deltagarna var kylan till trots nöjda och den gemensamma uppfattningen verkade vara att det här med kartritning är riktigt kul. Men också en ganska svår och tålamodskrävande uppgift. Att vi lätt tolkar det vi ser i terrängen på olika sätt. Det finns ju inget facit att förhålla sig till så det gäller att lita på den egna tolkningen och samtidigt kunna tänka rationellt för att hålla sig inom ramarna för den gällande kartnormen. Det är betydelsefullt och lärorikt att kunna få feedback från kursledare och kartritare Ola Jernström.

Sammanfattningsvis så är det en utmaning att rita en universell karta som alla kan förstå och det är toppenbra att vi har några vassa aspiranter i klubben. Övning ger ju som bekant färdighet!

Anna-Karin Eriksson

# Byracet 2020



Vi passar också på att införa lite nytt. Alla banor finns upplagda både i LiveIox och i appen UsynligO som kan laddas ner till både iPhone och Android och då kan man få tidtagning även om man inte har en gps-klocka. Läs mer på hemsidan och testa när det passar dig. Många som provat tycker det är jätteroligt!

Byracet körs som veckans bana och är en ersättare till skinklöpet som i år är inställt p.g.a. ja ni vet vad. Veckans bana betyder att man tar banan när man har tid och lust. Man startar vid Engelbrektsloppets kansli. I en låda på trappen in till kansliet hämtar man sin karta eller skriver ut den själv från hemsidan. Varje vecka finns 3 banor att välja på (2 km, 3 km och 5 km). Nedan ser du en bana som är 3,3 km. Kontrollerna är röd/vita snitslar med en kodsiffra.

Om man tar samma bana fler gånger med olika vägval ser man den bästa vägen genom att kolla tidsskillnaden. Den här årstiden är det ju mörkt nästan hela dygnet så då är viktigt att komma ihåg reflexer och lampa när man är ute i trafiken. Det är ju svårt att veta hur många som har varit ute och kört banorna. Några har ju lagt ut sin rutt på LiveIox för att jämföra med kompisarna. Några har kommenterat på facebook, därför tror jag att det är en hel del som har besökt kontrollerna.

# Ganska känd men ändå... Putte Dahlström

Född i Söderbärke 1949 uppväxt i Virsbo 1953 till sent 60-tal. En krok runt Uppsala, Gävle, Smedjebacken och Söderbärke innan det blev Norberg från 1991. Idrottsaktiv sedan barnsben när vi spontan sportade runt hela Virsbo. Fotboll fick vi börja med organiserat från 12 års ålder. Mittfältare. Ishockey från högstadietiden. Skidor och orientering med SK Trim och friidrott med Virsbo IF. Pekka Untinen och Jauko Manu pådrivare och bättre löpare. Bästa tiden på 800 strax under 2.10 och lite drypt 3 min på 1000m Knappt 12 meter i tresteg och 5.79 i längd.

Långt uppehåll med idrottandet tills sent 70-tal i Söderbärke. Det blev 10 Lid- ingölopp ( bästa tid 2.26 h ) Några Vasalopp och Öppet spår och ganska många Engelbrekts-

lopp. Återupptog orienteringen med Korpen i Söderbärke. Det blev sedan Stollbergs

SK som efter några år blev Smedjebackens OK. Hann med 5 O-ringen . Det sista var 1990. Sparsamt med träning fram till jag fyllde 60 år och fick en startavgift till Göteborgsvarvet i present från fru, barn och barnbarn. Slowstart men debut 2012. Det blev mitt nionde nu i våras då jag sprang halvmaran här hemma runt NOK-stugan Flängan Klackberg Näs Grindbo och stugan igen tre varv. Ett sk. virtuellt lopp.

Orienteringen kom väl igång lite senare och jag inskränker mig till tränings-ol och veteranävling på hemmaplan.

Varit och är aktiv föreningsmänniska. Hann vara både ordförande i Söderbärke GOIF och Smedjebackens OK samt i styrelsen för Korpen Söderbärke. Övriga intressen är alldeles för många men förutom hur min familj mår är jag ju gammal körsångare, barbershop singer, dansbandsmusiker (var faktiskt med och bildade CEGES historisk tid) lite trubadur, lokalpolitiker och debattör om det behövs. Ofta får jag också vara något av en länk mellan nyanlända ungdomar och svenska myndigheter.

Att jag varit i skolan sedan 1956 i olika skepnader har naturligtvis satt spår. Bland det värsta jag vet är alla kurvor, tester , betyg som mäter prestanda och vill visa normalitet. Därför är orientering så bra. Visst vill man få en bra tid men det finns så många vägval man kan prata om i stället och prioriteringar gör vi ju dagligen hela livet igenom, så även i skogen.

Jo jag heter från början Sven-Gunnar men sedan 1991 även Putte.



# NOK-NOSTALGI

*A man's gotta do, what a man's gotta do (för att citera John Wayne):*

## Orientering är en underbar sport!

Tänk om min familj hade ägnat sig åt höjdhopp eller störtlopp, inte hade jag fått vara med då, och upplevt samhörighet och tävlat! I och för sig i en särskild åldersanpassad klass men tänk..! Min karriär i NOK började 1981-82 då mina framgångar på Tipspromenaderna fick Solveig Magnusson att överlåta ansvar för några tipspromenader till mig! När jag fyllde 40 år fick jag dessutom i present av en Sala OK-are start i Silverjakten, sen var det kört!

Men mina framgångar i orienteringsskogen har varit blygsamma (utom i Korsnäs, för där vann jag!), så som tröst fick jag bli redaktör för NOK-nytt!: Mindre skaderisk och inte så jobbigt! Nu blev det min tur att vänta på JK istället! Det var en rolig tid, när jag fick skriva ner det som jag vanligtvis bara pladdrade på om! Det var ett jobb som fick mycket uppskattning, men naturligtvis också kritik! En gång skrev jag fel om det som kallades gubbdagis, jag råkade 10 dubbla deltagarantalet. Då rättade jag naturligtvis till det efter tillsägning av den NOKare som var med: Det var en nolla för mycket med på veteran tävlingen!

Vi gjorde en serie med intervjuer av gamla NOKare: det som gjorde mest intryck på mig var samtalet med Arvid Söderlund (född 1913),han införde t ex påsk stafetten, men det tillstod han inte i sin blygsamhet! Han påstod att jag var en tillgång för klubben!! Det är ett uttalande som jag grunnat på i många år!

Alice

### TRÄNING I GRUPPER - NYHET

NOK kommer från och med 1 vår att prova en nyhet inom träningen, nämligen träningsgrupper.

Det är meningen att medlemmarna i repp träningsgrupp skall spora varandra att hänga med i träning och ra till bättre resultat. Beslutet ställa upp för varandra med repp o 4/1 i samband med tävling o träning.

De olika grupperna kan komma att tilldelas fler nybörjare och ungdomar.

Följande förelag till gruppindelning föreligger för 1979:

Grupp 1 Jan Andersson, Jan Gottfridsson, Johan Källman, Ingemar Sjömark, Krister Johansson, Mats Andersson.

Grupp 2 Jan-Olov Andersson, Ola Andersson, Leif Eriksson, Mats Bergman, Peter Franklin, Kari Lehtik, Leif Svedberg, Berte Andersson.

Grupp 3 Sopen Pettersson, Leif Sund, Kjell Eriksson, Sven Erik Lindström, Nils Järvinen, Bo Järvinen, Helena Eriksson, Veronica Sundh, Maria Pettersson.

Grupp 4 Per-Olof Pettersson, Ulf Magnusson, Solveig Magnusson, Göran Jonsson, Ingrid Jonsson, Ojle Magnusson, Anneli Pettersson, Per Sjömark.

Grupp 5 Åke Eriksson, Dage Gottfridsson, Axel Qvist, Bengt Olov Fjellman, Per Fjellman, Marie Gottfridsson, Ann Pettersson, Eva Järvinen.

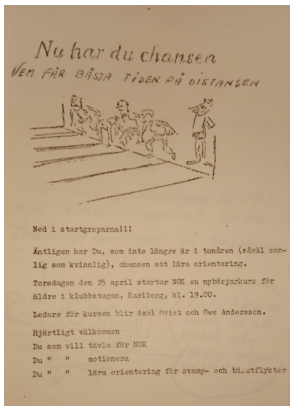
Grupp 6 Elsie Eriksson, Kerstin Gottfridsson, Lena Persson, Gunnel Fjellman, Margit Pettersson, Anneli Pettersson, Katarina Bergman, Lena Andersson.

Grupp 7 Rune Andersson, Eja Eriksson, Lars Sjömark, Brita Sjömark, Martin Forsberg.

### ÄVLINGSKLÄDER

Berith Bergman, Lilla Heden, Kärrgruvan, har numera hand om försäljningen av tävlingskläder. Det är alltid hos henne du ska beställa när du behöver förnya garderoben. Hon har telefon nr 25024.

Priser: Tröjor 25:-, byxor 30:-, strumpor 15:-.







## Sponsorerna på kö när Norbergs OK satsade på cykel-TRIM

▲ Vi hoppades på 15. Vi trodde på 10. När vi fått 22 var vi frångått alla stapp. Så berättar Norbergs OK's ordförande Ingemar Wästlund om hur det gick när klubben skulle skaffa sponsorer till sin insatsning på cykel-TRIM. Det är bara ett av många exempel på att den lilla bergslagsklubben har fått i verkställigheten. Samma sak när det gäller ungdomsrekryteringen. Och arrangementen.

–Men där sätter vi ingen stoppräns, säger Ingemar Wästlund.

Orientering har blivit bli kultur i den lilla västmanländska orten där skidåkning traditionellt har varit sporten nummer ett.

–Vi har många ungdomar på gång och en entusiastisk ledarkad, så framtiden ser ljus ut för oss, menar Ingemar Wästlund.

Norbergs OK har under många år arrangerat cykel-TRIM med något hundraland deltagare. Inför årets upplaga önskade styrelsen att en tuffare marknadsföring behövdes. Det skulle gå att göra en vinst på en så här liten som TRIM.

Och pengar behövs om drömmen om

den egna klubbstugan skall kunna uppfyllas. Förra årets Orienteringsarrangemang gav ju inte det överskott som beräknats trots att klubben hade 150 funktionärer i gång.

**Kommunprojektet**  
–SOF:s kommunprojekt kom salysitt i bra tiden, berättar Ingemar Wästlund. Det var precis i fax med att vi planerade för cykel-TRIM. Vi satte upp tre mål och tillsammans med kulturrådet planerades vi för olika kulturella aktiviteter i samband med cycklingen.

Målen var 1) att alla Norbergsushall

rikstidning Skogsports satsning skulle få en bra fridningskarta. 2) att 100 personer skulle delta i TRIM och 3) att genom sponsring få ett vist bidrag till Klubbstugan.

Vi uppfyllde det första målet till 100 procent, det andra till 75 procent, 756 personer deltog, och det tredje målet klarade vi till 200 procent. Fantastiskt, menar Wästlund.

Varje söndag i sju veckor satsade vi på en särskild kulturaktivitet. Det var bland annat besök vid sevärdheter i kommunen. Som mest kom närmare 200 personer till de olika aktiviteterna. Helst klart ett bättre utfall än vad kulturrådet föreställt sig. De har redan uttalat tankar på en fortsättning nästa år.

Alla bakom till fick också en fin fridningskarta. Genom att rita samman flera kartor kunde klubbens kartansvarige Ola Andersson bidra på ett mycket fint sätt med kontrakt för Norberg i mitten. Kartan är i 1:5000, 55 kvadratkilometer och kan användas även för träning och tävling.

Sponsorkajen blev något av succé och ett bevis på att OL-sporten har hög status i Norberg.

Vi budgeterade med tio sponsorer till vårt TRIM- och kartprojekt. Nu fick vi ihop över tjugo och det utan egentlig ansträngning. Det beror mycket på att klubben tidigare genomfört arrangemang och åtaganden som pappersinsamling och skogsplantering på bra sätt, menar Wästlund som också berättar om den dockliga ledarkadern.

### Inga ledarproblem

I Norbergs OK har vi inga problem med ledarbrist. Det beror både på tradition och en bra fungerande ansvarsfördelning. Vi

ingen ledarbrist och ett fint ungdomsarrangemang som när bättre än någonsin resultat. Det låter som ett utmärkt för västmanländska Norbergs OK.



### RESULTAT NOK:s DAG-KM –88

Tävlingen som anordnades av Lena o Jan Gottfridson i Sala lämnade följande resultat:

#### H 10

1. Robert Larsson	13,50
2. Erik Stålnacke	19,30
3. Johan Dahlin	21,30
4. Mattias Källman	33,25

#### H 16

1. Per Jernström	45,50
2. Jonas Persson	45,55

#### H21

1. Ola Andersson	49,10
2. Mats Bergman	54,57
3. Ola Jernström	59,45
4. Märten Kloo	1,19,32
5. Ola Larsson	1,25,37

#### H35

1. Göran Larsson	56,04
2. Johan Källman	1,08,30
3. Håkan Johansson	1,15,27

#### H40-45

1. Göran Eriksson	48,15
2. Heino Pylkkönen	49,20
3. Inge Gottfridson	53,55
4. Lars-Ove Eriksson	1,06,25

#### H55

1. Lars-Erik Jernström	46,25
2. S-O Pettersson	50,40
3. Ragnar Pehrsson	51,40

#### D 12

1. Helena Eriksson	21,05
--------------------	-------

#### D21

1. Anki Wengrud	44,00
2. Berith Larsson	53,05
3. Carina Bergman	54,48

#### D40-45

1. Marina Wästlund	37,50
2. Monica Wengrud	57,17
3. Solveig Magnusson	1,00,40
4. Kerstin Gottfridson	1,07,40

#### D50

1. Elsie Eriksson	31,35
2. Margit Pettersson	38,32
3. Rut Persson	49,42

## NOK-nytt

Årgång 45  
Nummer 4  
2010



LÄNGDÅRARE: Dessa medlemmar och NOK-are drog ihop sig sig ett litet gäng ut på åkningen. Själva ordningen, ordningen, Rita, ordningsnumret, Beredning, tips och stöd. Ni får ju själva - det här målet vi bara göra oss!

## NOK-festen är här för att stanna

**Ökvallet från festens, NOK-NYTT avskjuter!**

- ✓ Sopen såld på blöndiner
- ✓ Därför slet Bergström av sig jackan i hallen!
- ✓ Vad var det egentligen ungdomarna fick läsa sig av Mr Meberg?



Repsen blev vad som blev...

En hel del från gamla NOK-nytt känns ju igen även i dag. Nybörjarkurs för vuxna. Robert Larsson klubbmästare i H10, Hela norberg cyklar som var en succé, och lite annat.



## Tiden i NOK – Malin Wästlund

När jag tänker tillbaka på åren i Norberg och Norbergs OK så slår det mig hur viktig och själsättande denna tiden var, även om den bara varade i 3 år. Jag minns den första sommaren, 1981. Familjen hade flyttat till Norberg året innan, medan jag hade seglat fram och tillbaka över Atlanten och jobbat som deckhand. (Som 16-åring var det inte populärt att flytta och mitt friår var nog en slags protest....).

När jag omsider kommer till Norberg så har mamma och pappa engagerat sig i NOK och anmält hela familjen till sommarens 5-dagars. Jag som hade levt 9 månader på en segelbåt var i eländig form och det slutade med att jag bröt i klassen D 17-18 B. Men det var något som hände den sommaren, det vaknade en idrottare i mig som jag inte tidigare hade känt. Jag tror det var en kombination av den härliga stämningen i NOK-lägret på 5-dagars, den fantastiska naturen runt Norberg, utmaningen som jag inte klarade av men som jag bestämde för att klara av nästa år och att jag så småningom fick en fin idrottande pojkvän hjälpte väl också till.... Jag upptäckte att jag älskade att springa på skogsstigarna runt omkring och det var spännande att jaga skärmar i den fina orienteringsterrängen.

Orienteringen gick upp och ned, men det blev lättare och lättare att springa fort. När jag vann en etapp på 5-dagars

i D17-18 B året efter så var jag såld. Jag kommer ihåg att jag sa att jag aldrig kommer att sluta med orientering – och att det bästa var att alla åldrar kunde vara med samtidigt. Så minns jag också NOK, att det var en härlig blandning av folk och åldrar och olika ambitioner.

Andra minnen är när jag får extra hjälp av Göran Larsson som lär mig bättre orienteringsteknik, jag ser för mig Leif Eriksson som lär mig spring fort över ett hygge, dvs att flyta på de högsta punkterna istället för att sätta fötterna längst ned i riset och när vi damerna får ihop till ett lag på 10-mila, Berit Larsson som skrattar (minns inte åt vad), klubbstugan som blev till, den häftiga nedöverbacken i skidspåret.

När jag vinner lång-SM i D 19-20 1984 så vet jag att jag vill satsa vidare och jag söker mig till Norge för att studera. Det är den vilda naturen i Norge som lockar, men jag upptäcker ju också fort att jag har hamnat i orienteringens Mecka, NTHI (nu NTNUI). Det blir 6 fina år med löpning, orientering och studier ( i den ordningen ...). Det allra roligaste från den tiden är nog de 3 tiomila-segrarna och alla resor med det gänget. Jag var också på landslaget i ett par omgångar och sprang världscupen. Det blev efter hand svårt att kombinera löpningen och orienteringen och summa summarum



blev det för mycket för mig och kroppen sa ifrån. På grund av detta tackade jag nej till OS-platsen på 10 000 meter i Seoul 1988. Försökte komma tillbaka men fann aldrig helt glädjen i satsningen och valde att sluta helt 1990.

De sista 23 åren har jag bott i Notodden i Telemark med min norska man Ole Christian Johnsen. Vi möttes faktisk första gången under landskampen i Norberg 1983, eller rättare sagt han sprang för Norge och jag tittade på ... Året efter satsande han pengar på mig under finalen i Skogssport Cup, han förlorade pengarna

men det blev oss ett halvt år senare!

Idag är vi engagerade i den lokala klubben Notodden O-lag. När våra två barn växte upp var vi ledare och tränare och deltog aktivt på en del tävlingar. De sista åren har det nog mest varit träningsorienteringar och med några hälsoproblem så har träningen varierat mycket i perioder. Men har stor glädje att vara ute, åka skidor och springa när jag kan. Klubben här är ganska lik så som jag minns Norberg – att det sociala är viktigt. Väldigt få löpare åker runt på massa tävlingar, men kaffe och kaka efter träningen prioriteras. Sonen (Simen) på 26 år är den som är mest aktiv nu. Han spelade handboll i många år, men hittade tillbaka till orienteringen för snart 3 år sedan. Nu springer han för Bækkelaget och satsar framför allt på stafetter. Ultralöpning har också blivit hans grej, så får se vad han gör med det framöver.

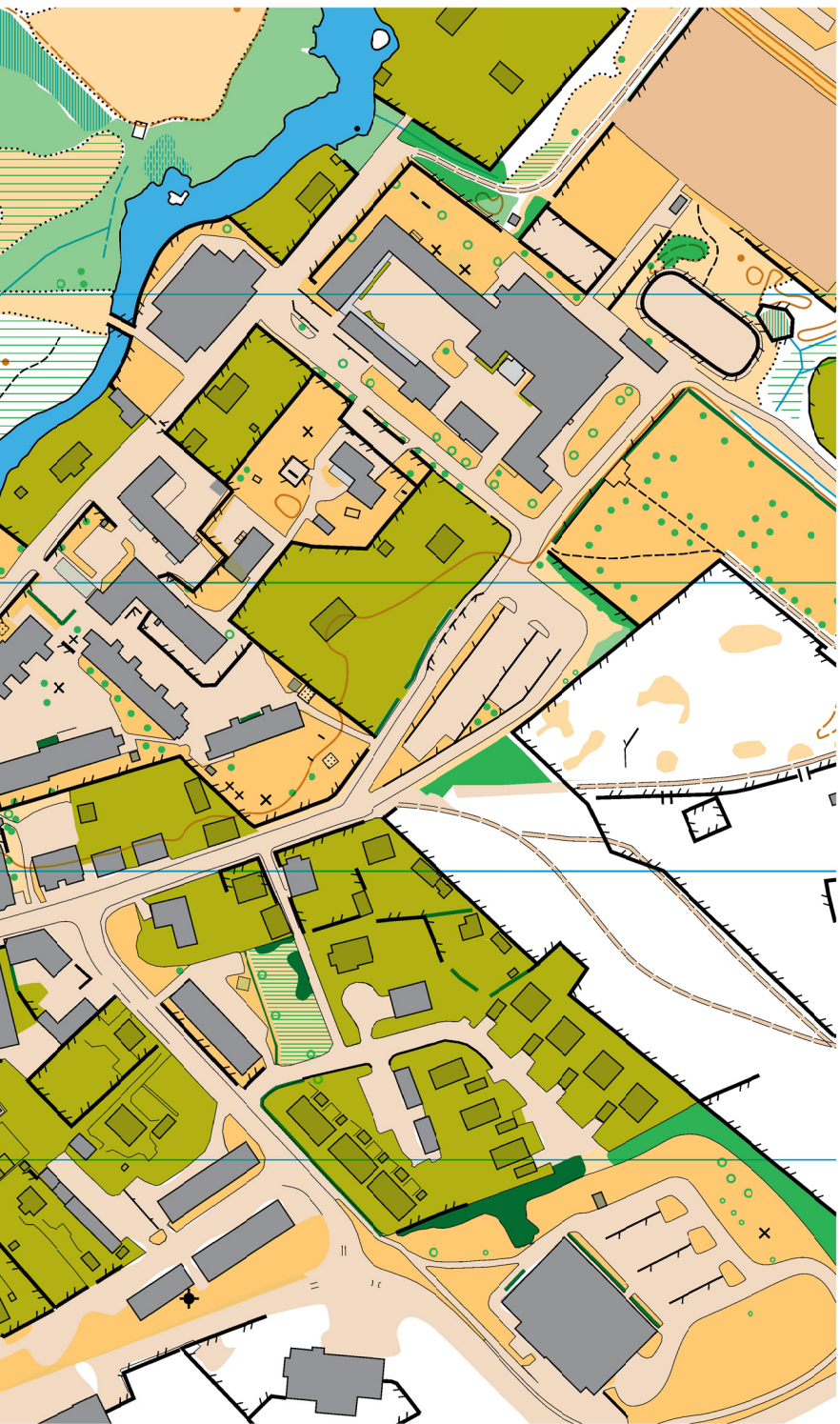
Det var spännande att tänka tillbaka på åren i Norberg. Men ett lite jobbigt minne är att jag aldrig riktigt tackade för all stöd och all uppmuntran som jag fick av Norbergs OK på den tiden. Jag blev ofta generad av uppmärksamhet, tyckte väl aldrig helt att jag förtjänade det. Så jag passar på att tacka nu: Tusen tack till alla fina människor som jag mötte i Norbergs OK! Ni bidrog till att idrotten kom in i mitt liv och till min utveckling som idrottare och jag är väldigt tacksam för alla fina upplevelser!

Malin Wästlund





# Foto-orientering 2020

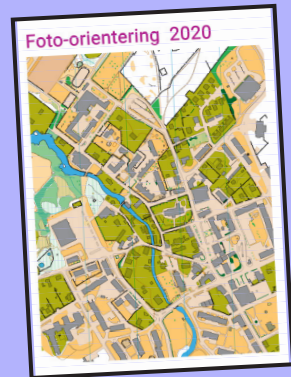


# Var med i NOKs foto-orientering

Foto-orientering går till så att du med hjälp av bilderna ska placera ut kontrollerna på kartan. Några av kontrollerna kan du säkert ta på en gång, men en del kräver en promenad runt byn. För er som deltagit i träningen "Byracet" runt byn har en klar fördel då ni ska klura ut var fotona är tagna. Rätta svaren med alla kontroller inritade på kartan kommer i nästa nummer.

Det är 16 kontroller som ska placeras ut enligt de 16 bilderna. Kartan som du hittar på mittuppslaget går att dra loss.

Lycka till!  
Janne H







**2**



**3**



**4**

**5**



**6**

**7**







**8**



**9**



**10**

**11**



**12**



**13**





**14**



**15**



**16**



# NOK-NOSTALGI



**SM 2002**

Köping-Kölsva OK  
OK Hedströmmen  
Norbergs OK

**Västmanland**

**Klubbmöte med SM-info**

**När vi ätit klart påsklunchen följer vårens klubbmöte med information om SM 2002.**

**ALLA är välkomna att delta**

**NOK-framgångar  
på alla håll**

Vi har som man säger - flyt: Bland en i raden av alla vinnare, kan vi nu notera Svante Eriksson!

**Grattis Svante!**

**3:a i Sverige!**

Och i vilken gren? Jo i att lösa korsordet i tidningskollegan Skogs-sport!

# När NOK var bäst i Sverige

22 september 2002 på en åker i Karsbo lyckades vi i NOK ta GULD på stafett-SM, detta var och är ett av de häftigaste och skönaste minnen jag har från sportens värld.

Även om jag senare fått uppleva både SM-guld på seniornivå, 2:a plats på både 10-mila och Jukola så är minnena från Norbergstiden något speciellt då det handlade om min moderklubb, ett kompiggång och allt vi skapade tillsammans.

Vi hade ett mål, vi betade av delmål på resan och tillslut lyckades vi tillsammans även uppfylla det. Historien handlar om att en vision och om en resa som vi tillsammans skapade och utmanade en hel orienteringsvärld med. Nog skulle Norbergs OK kunna med ett annorlunda upplägg kunna skapa något unikt och bli bäst i Sverige.

Allt började egentligen med att jag själv under åren på orienteringsgymnasiet i Sandviken insåg att jag aldrig kommer bli bäst i Sverige i orientering, för mycket skador i samband med mycket högre träningsmängd samtidigt som jag fortfarande inte växt klart.

Sedan hade vi nått stort på gång när kamraterna i NOK i min åldersgrupp mer eller mindre lagt av så hade vi ändå inspirerat ett gäng i födelseårsgruppen 80-83 att fortsätta att utvecklas.

Med ”mamma” Berith i spetsen hade en social miljö byggts upp och med ungdomsframgångar för Fredrik Larsson, Thomas Gustafsson, Johan Holm, Annika Johansson, Linda Falkeström (tidigare Johansson), Linda Larsson och Camilla Johansson (Sjökvisst) och många ungdomar i Norberg höll på med orientering och det var en sport man ville håll på med.

Jag insåg också med egen erfarenhet att om vi skulle lyckas med dessa ungdomar så måste vi skapa nått annorlunda. Vi kunde inte som dåtidens elitklubbar bygga klubbkänsla i omklädningsrummet efter varje träning. Vi behövde bli fler och bygga annorlunda då underlaget i Norberg var för litet för att nå framgång. Det stora steget mot min vision kom i samband med att Fredrik och Thom- as kom in på orienteringsgymnasiet i Sandviken. Båda otroligt duktiga och med kompisar runt i kring som sprang för småklubbar lyckades vi få med Viktor Funcke från Svärdsjö och Johan Höij från OK Jösse att bli en del i Norbergsgänget, sedan anslöt även Patrik ”Kocken” Jansson från Rånäs och Per Janzon från Arboga. Nu hade vi en otrolig bas med många hårt satsande juniorer. Framgångarna kom direkt och vi kuskade land och rike runt och tog steg hela tiden. 2:a platsen på Ungdomens 10-mila i Skövde var ett ordentligt kvitto där

# NOK-NOSTALGI

Johan Holm, Magnus Sohlberg, Mårten Ohlsson (från Köping) och Micke Petersson-Hjelm gjorde insatser på en helt ny nivå.

Vi var med och tog topp 5 platser redan när killarna var 17-18 år på junior-SM och där någonstans enades vi om att när de är 20 år ska vi vinna SM-guld tillsammans. Vi skapade en kult kring det vi gjorde och skapade NOK North Star Miners med inspiration från NHL hockey och detta skapade en identitet som var nytänkande och många var nyfikna på. Framgång och lite sticka ut med att kallas oss "Miners" gjorde oss attraktiva och spännande och många ville hänga med oss.

Vi lyckades med målet som sagt men en viss tomhet uppstod efter det, skulle vi ta nästa steg och etablera oss även som en seniorklubb av rang så skulle det krävas ännu mer. Vi hade ledare i klubben som ville och Krister Johansson, Kenneth Elmertoft, Leif Eriksson, Mats Bergman och Johan Källman var med på att försöka ta steg även när killarna blev seniorer. Med juniorframgångarna så blev även elitklubbarna intresserade av våra killar. Johan Höij lockades till Leksands OK, detta var naturligt och full förståelse då målet för Johan var att utvecklas och bli bäst. Dessvärre gjorde ju detta att vi inte riktigt direkt kunde ta steg.

Vi fyllde på med löpare som ville vara med i gänget och fick in Krister Höije,

Martin Moberg från Mariestad samt Pontus Nilsson från Halmstad alla bra kompisar till Norbergsgänget.

I samband med VM i Sverige 2004 lyckades vi fånga upp några schweiziska juniorer och vi tog ett helt nytt steg med internationella löpare i klubben med Matthias Müller (senare landslagslöpare och världscups segrare), Hannes Friedrich (VM-löpare för Schweiz), och Michael Oswald (som flyttade till Norberg och in hos familjen Nordström/Pålsson ett halvår), men även Lea Wegmüller, Lea Müller så började en damsatsning komma. Med de duktiga schweiziska tjejerna hade Camilla chans att få springa stafetter på hög nivå igen. Senare anslöt även Malin Fyhr (Björkqvist), systrarna Nilsson och Emilie Moberg som tillsammans med Camilla blev ett tight tjejgäng. Schweizarna lämnade klubben för andra svenska elitklubbar men till 2005 anslöt Daniel Blohm och 2006 anslöt Crister Nygren till klubben och vi hade då samlat alla killar som gick i Sandviken årsmodell 1982 i klubben. Crister hade en satsning mot landslaget och blev en riktigt viktig pusselbit.

Förutom SM-guldet så blev 2007 och 2008 de sista starka åren på vår resa. När vi på motorbanan i Eskilstuna där 10-mila avgjordes blev vid 34:a (idag skulle jag se det som en topp 15 placering) och samma år blev 34:a på Jukola var riktigt häftigt och ett minne för livet. Det var år med mycket kompisskap och roliga stunder och vi har tillbringat så

mycket tid tillsammans. Vi fortsatte att springa en del stafetter i ett par år fram till 2013. Under hela tiden hade vi roliga aktiviteter tillsammans och även efter vi la ner så var Engelbrekts-sommar en årlig träff. När sedan ingen längre var kvar i Norberg och vi inte längre var tränade för att ens ta oss runt de långa banorna så fortsatte några av oss att engagera oss i klubbarna våra nya bostadsorter medans andra fick andra intressen i livet.

Idag ska jag säga att vi fortfarande har kontakt framför allt inom herrgänget och träffas några gånger per år, vi har i tider av Covid-19 även kört nån digital afterwork och surrat lite gamla minnen. Så resultatet av en vision om SM-guld i orientering blev ett livslångt kamratskap även om vi idag är mindre aktiva och de flesta har skaffat familj och andra hobbysså finns banden kvar.

Själv är jag sedan 15 år bosatt på Lidingö, har sedan jag bytte klubb 2014 varit stafettcoach för IFK Lidingös herr och damlag och fått uppleva en etablerad elitklubb ordentligt från insidan. Med facit i hand så skapade vi mycket nytt i NOK, men den infrastruktur som finns i en etablerade elitklubb som Lidingö med 20-30 satsande löpare som dagligen kör minst ett pass tillsammans, en anställd tränare och 12 schemalagda träningspass varje vecka hade vi aldrig kunnat skapat även om vi var nytänkande och gjorde saker annorlunda.

Idag är jag fortfarande engagerad med elitverksamheten och har fått uppleva enorma framgångar med VM-guld för klubbens löpare, SM-guld, 2:a plats på 10-mila, Jukola och många spännande och utvecklande dialoger med våra aktiva. Otroligt inspirerande att vara ett bollplank där jag kan bidra för att stötta dem i deras utveckling. Jag har också förmånen att precis som "mamma" Berith skapade under min tid få vara tränare för grön grupp med yngsta dottern i Lidingö med 25-30 aktiva barn i åldern 7-9 år. Ger otroligt med energi och glädje och ideellt engagemang har alltid varit en viktig del i mitt liv och en balans och energikälla i yrkeslivet.

Banden till NOK är alltid starka och jag gläds otroligt mycket till att draget i klubben är tillbaka med många nya, men även att sådana som jag gick nybörjarkurs med hittat tillbaka till klubben och skapar en ny historia och framtiden för klubben. Segerfesten vi hade på Folkets Hus i Norberg, där hela klubben firade framgång (både SM-guld och lyckade SM-arrangemang) med glädje är ett minne som aldrig kommer gå ur mig. Hoppas i framtiden att någon likande framgång får firas!

All the best!  
Robert

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

**V&V** *Vatten & Värme*  
*i Norberg*

**SVEVIA**

**SCANDBIO**



*Ernst's*  
**EXPRESS** <sup>A</sup>/<sub>B</sub>  
Det gröna åkeriet



 Nya och Beg. Elmaskiner   
**Ing. F: a Erik Dahlin AB**  
0223/22200 Norberg  
[www.erikdahlinab.se](http://www.erikdahlinab.se)

**KRYLBO**  
0226-170000 **Elektra** <sup>AB</sup>  
**ELMOTORSERVICE**

 **FORSSELLS**  
**TRAPPAN**

**SECO** 